

## INFORMACE A PRAVIDLA 2019

### PLAVECKÁ ČÁST A POUŽITÍ NEOPRENŮ

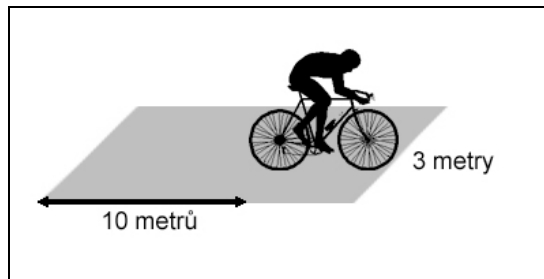
- Při teplotě vody nižší než 16°C je použití neoprenu povinné.
- Užití neoprenu je zakázáno, je-li dosaženo teplot vody 24,6°C a více.
- Při teplotě vody nižší než 12,0°C se plavání vždy ruší.
- Plavecká čepička vydaná pořadatelem slouží jako startovní číslo a je povinná.
- Závodník nesmí se startovním číslem absolvovat plaveckou část závodu. Toto může být upraveno rozhodnutím hlavního rozhodčího pro daný závod.

### CYKLISTICKÁ ČÁST

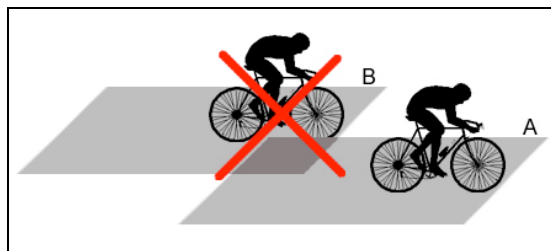
- **Trať cyklistiky nebude plně uzavřena, pořadatel zajišťuje pouze částečnou uzavírku a každý účastník závodu je povinen dodržovat pravidla silničního provozu, pokynů policie a pořadatelů.**
- Cyklistická přilba musí být pevná (kompaktní) a homologovaná a závodník ji musí mít **zapnutou po celou dobu od odebrání po odevzdání kola v depu.**
- Cyklista smí nasednout na kolo až za čarou označující konec depa.
- Přejíždění středové čáry na silnici je zakázáno.

### **JÍZDA V „HÁKU“ = DRAFTING JE ZAKÁZÁN**

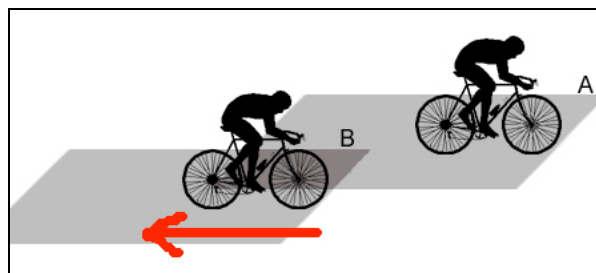
- Závodník jede při pravé straně vozovky, bezdůvodná **jízda v levé části** (nebo dokonce přejetí středové čáry) **je považována za BLOKOVÁNÍ** a je trestána.
- Každý závodník má kolem sebe DRAFTINGOVU zónu 1,5 m vlevo, 1,5 m vpravo a **10 metrů** vzad (měřeno od zadního kola).
- Za jízdu v háku je považována jakákoliv jízda v draftingovém zóně jiného závodníka nebo motorového vozidla (i při předjíždění).
- Chce-li závodník předjet závodníka před sebou, musí nejprve zjistit, zda již není zleva předjížděn jiným závodníkem, **UHNOUT vlevo** mimo draftingovou zónu závodníka před sebou a začít předjíždět.
- Závodník má na předjetí každého závodníka **20 vteřin**, pokud předjíždění trvá déle nebo k předjetí nedojde a závodník jede souběžně nebo se vrátí zpět za závodníka, následuje trest.
- Předjížděný závodník v případě, že je předjížděn, **NESMÍ zrychlovat a bránit se předjetí – BLOKOVÁNÍ.**
- Předjížděný závodník musí po předjetí jiným závodníkem viditelně zvolnit a opustit draftingovou zónu závodníka, který ho předjel a to do **5 vteřin**. Po ukončení předjíždění může začít opět **AKTIVNĚ** závodit.
- Předjíždění závodníků **zprava (PODJIŽDĚNÍ) je ZAKÁZÁNO.**
- Za jízdu v háku je dále považována jízda za jakýmkoliv motorovým vozidlem ve vzdálenosti menší než **35 m**.
- Souběžná jízda dvou a více závodníků je **ZAKÁZÁNA.**



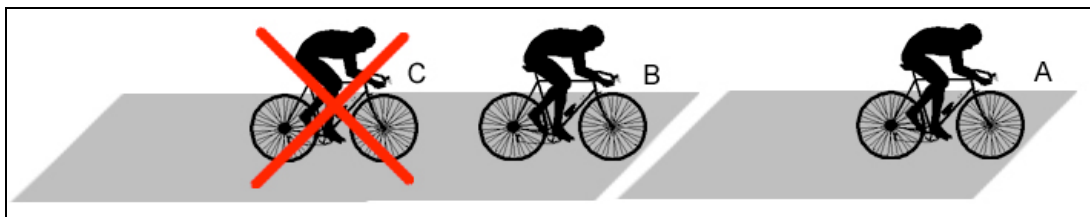
Draftingová zóna každého závodníka.



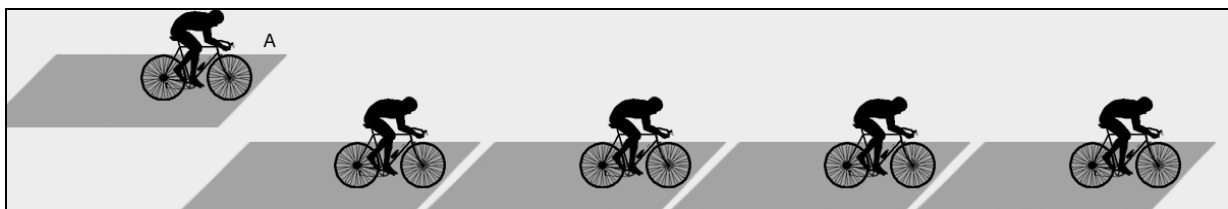
Závodník B předjíždí závodníka A skrz jeho draftingovou zónu – **DRAFTING**.



Závodník B byl předjet a musí co nejdříve opustit draft.zónu záv. A, závodník A musí zajet k pravé části vozovky.

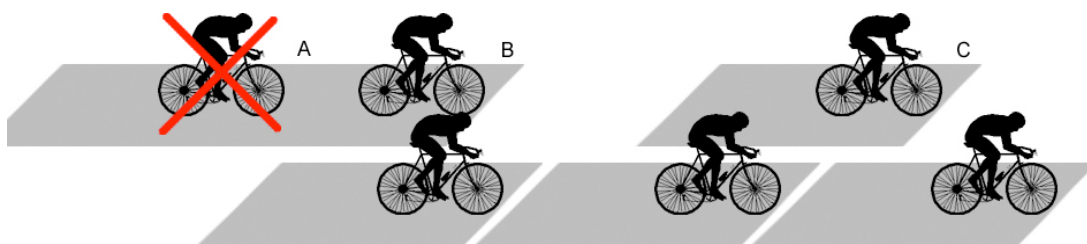


Závodník C porušuje pravidlo o jízdě v háku – **DRAFTING**.

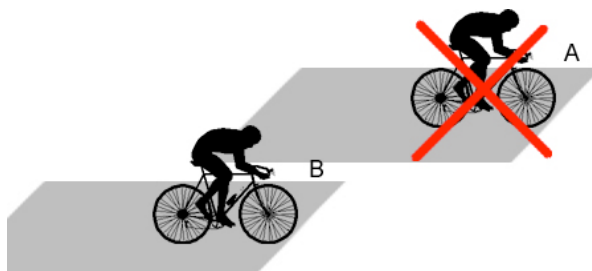


Závodník A musí předjet všechny závodníky před ním, protože zařazením se za nějakého z nich by porušil pravidlo o jízdě v háku, na předjetí každého z nich má **20 sekund**. Celkem tedy 80 sekund.

# CZECHMAN Swimbikerun



Závodníci B a C předjíždějí správně, závodník A porušuje pravidlo o jízdě v háku.



Závodník B jede správně (pokud nepodjíždí), závodník A porušuje pravidlo o **BLOKOVÁNÍ** (blokuje závodníka B).

## **PRAVIDLO „ŽLUTÁ KARTA“**

- Porušení pravidla o blokování
- Bezdůvodná jízda v levé části vozovky
- Předjíždění závodníka, které trvá déle než 20s
- Nedokončení předjetí závodníka (návrat zpět)
- Bránění v předjetí závodníka
- **Neúmyslné porušení pravidla o jízdě v háku znamená navíc ČASOVOU PENALIZACI**
- Předjíždění závodníka skrz jeho draftingovou zónu
- Neopuštění draftingové zóny závodníka, kterým byl předjet (zvolnění musí být viditelné)

Jestliže závodník poruší tato pravidla použije rozhodčí pravidlo **STOP AND GO**. Po zvolání závodníkového čísla a zvolání „**STOP!**“, ukáže závodníkovi „**ŽLUTOU KARTU**“.

Závodník je povinen reagovat následovně:

1. Zajet bezpečně k pravé straně trati a zastavit.
2. Postavit se na zem oběma nohama na stejné straně kola a kolo nadzvednout.
3. Pokračovat v závodě může až po zvolání „**GO!**“ rozhodčím.

Pokud se závodník navíc provinil porušením pravidla o jízdě v háku, pak obdrží časovou penalizaci.

## **PRAVIDLO „MODRÁ KARTA“**

- Udělení MODRÉ KARTY probíhá následovně:
  1. Zapískáním na píšťalku
  2. Ukázáním „**MODRÉ KARTY**“ a oznámením čísla závodníka

„**MODRÁ KARTA**“ může být udělena dodatečně, kdykoliv během cyklistické části závodu. Závodník, který obdrží od rozhodčího modrou kartu, pokračuje v závodě bez zastavení a je povinen zastavit až v nejbližším cyklistickém penalty boxu.

První „**MODRÁ KARTA**“ = 5 minut v **prvním** penalty boxu.

Druhá „**MODRÁ KARTA**“ = 5 minut v **prvním** v penalty boxu.

Třetí „**MODRÁ KARTA**“ = **DISKVALIFIKACE**.

Trestný box bude umístěn na trati cyklistiky a v prostoru depa, kde je závodník povinen sám zastavit, pokud obdržel „**MODROU KARTU**“, jinak bude dodatečně diskvalifikován.

## **PRAVIDLO „ ČERVENÁ KARTA“**

- Úmyslné porušení pravidla o jízdě v háku
- Neuposlechnutí pokynů rozhodčích
- Slovní urážky ostatních závodníků, pořadatelů a rozhodčích
- Neabsolvování celé části trati
- Nesportovní chování

„**ČERVENÁ KARTA**“ může být udělena okamžitě a nemusí jí předcházet „**ŽLUTÁ KARTA**“

## STARTOVNÍ ČÍSLO

- Startovní číslo poskytnuté pořadatelem nesmí být žádným způsobem upravováno a musí být použito tak, aby byla viditelná celá jeho plocha.
- V průběhu celé cyklistické části je umístěno viditelně **VZADU**.
- Při běhu musí být číslo jasně viditelné **VPŘEDU**.

## CIZÍ POMOC

- Závodníkům není povoleno přijmout cizí pomoc.
- Závodník nesmí být na trati doprovázen nebo veden doprovodným vozem, motorkou, cyklistou ani běžcem.
- Informace smějí být závodníkovi poskytovány pouze z okraje tratě.

## DEPO

- Za pozdní příchod na převážení materiálu do depa následuje **ŽLUTÁ KARTA+ 15 sec. penalizace** v I. depu.
- Nudismus je zakázán, za porušení pravidla následuje **ŽLUTÁ KARTA + 15 sec. penalizace**
- Jízda na kole v prostoru depa je **ZAKÁZÁNA!**
- Přístup do depa mají **POUZE** označení závodníci (**červený náramek** připevněný na zápěstí), rozhodčí, osoby označené „PRESS“ a určení pořadatelé.
- **V depu u kola mohou být pouze cyklistické tretry a přilba+ brýle.**
- **Ostatní věci musí být uloženy do sáčku dodaných pořadatelem, které si každý závodník sám pověsí do stojanů v prostoru depa.**
- **Sáček modrý „BIKE“ slouží na věci pro cyklistiku a po plavecké části si do něj závodníci musí uložit plavecké věci a neopren.**
- **Sáček červený „RUN“ slouží pro věci na běžeckou část.**

# CZECHMAN Swimbikerun



- **Stojany pro cyklistické a běžecké sáčky jsou oddělené.**
- Výdej kola a materiálu z depa po závodě je povolen pouze závodníkům se **startovním číslem a červeným náramkem připevněným na zápěstí.**

## OBECNÁ PRAVIDLA

- Použití sluchátek a mobilního telefon je zakázáno.

## OBČERSTVENÍ – CYKLISTIKA

**Km 21 ; 46 ; 66**

- Voda
- Iontový nápoj **NUTREND - UNISPORT**
- Energetická tyčinka **NUTREND - POWERBIKE**
- Banány

## OBČERSTVENÍ – BĚH

**Km 1,0 ; 3,5 ; 5,5 ; 7,5 ; 9,0 ; 11,5 ; 13,5 ; 15,5 ; 17,0 ; 19,5**

- Voda
- Iontový nápoj **NUTREND – UNISPORT**
- Energetický gel **NUTREND - CARBOSNACK**
- Magnesium **NUTREND – MAGNESLIFE STRONG**
- **COCA COLA**
- **RED BULL**
- Banány

## VLASTNÍ OBČERSTVENÍ

- Vlastní občerstvení závodníkům může podávat doprovod jen na určených místech pořadatelem.
- Místo bude určeno při rozpravě.

**MP3, sluchátka a pod zařízení - je to tady znovu, už je to v OBECNÝCH PRAVIDLECH**

Používání sluchátek a handsfree sady v průběhu závodu je zakázáno.

## ODHAZOVÁNÍ ODPADKŮ

- Odhazování odpadků (obalů od gelů, energetických tyčinek, cyklistických lahví atd.) mimo občerstvovací stanice je **ZAKÁZÁNO**
- Porušení bude trestáno pravidlem **STOP-AND-GO - ŽLUTÁ KARTA**

## MĚŘENÍ ČASU A VÝSLEDKOVÝ SERVIS

- Zajišťuje společnost SportSoft za využití chipů, které každý závodník obdrží při prezentaci nebo při vstupu do depa.
- Více na [www.sportsoft.cz](http://www.sportsoft.cz)

## PARKOVÁNÍ

- K parkování využijte prosím **odstavnou plochu „A“ na poloostrově** a „B“, která budou pro vjezd a výjezd vozidel **UZAVŘENA** od 11.00 hod do 19. Hod.!!!
- Parkovací plocha „C“, příjezdová komunikace od obce Hrádek bude volná k výjezdu po celou dobu akce. Dbejte pokynu pořadatelů.
- K parkování používejte pouze vyhrazené prostory. Neparkujte prosím na příjezdových silnicích!

**Parkovné může být placené-jedná se o soukromé pozemky!**



## Parkování-Parking

