

MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY
V OCR

Klatovy 22. - 23. 8. 2020

3K

12K

400m

Dětské závody



ÚVOD

Dovolte nám srdečně Vás přivítat na čtvrtém ročníku Mistrovství České republiky v OCR, které premiérově přivítá město Klatovy. Máme za sebou rok plný změn, nových a nečekaných událostí. Jsme proto nesmírně rádi, že se nám podařilo mistrovství i letos uspořádat, a vyhneme se tak roční výluce. Loňský ročník v mnohém překonal první harrachovské klání. Zároveň ale zůstalo dost věcí, které bylo třeba dořešit a letos se jim vyhnout nebo je vylepšit. Pro letošek koncept mírně pozměníme. Podmínky nám nedovolují přinést tolik oblíbené týmové závody. Na druhou stranu se v Klatovech uskuteční první závod 400m Stadion v České republice. Naším cílem je sjednocovat a přinést Vám to nejlepší, co české OCR závody nabízí. Máte jedinečnou možnost si na jedné trati vyzkoušet překážky od *Gladiator Race*, *Překážkáče*, *Gladiator Challenge*, *Wild Monkey Challenge*, *Ninja X*, *Geroy*, *District Plzeň* a také Vám známé překážky z naší dílny určené právě pro tento závod. Máme velkou radost, že Vám i letos můžeme přivést konstrukce od *Barbarian Race*, což je vyhlášená série nejen v Polsku, ale také významný producent překážek například pro loňské ME v OCR. Do závodu opět vnášíme prvek povinných překážek, který přinese emoce, odhodlání a bojovnost pro udržení náramku až do cíle. Věříme, že se Vám tento koncept bude líbit. #OCRUnited

Za celým šampionátem stojí mnoho úsilí, obětování, píle a především nadšení, abyste se mohli postavit na start a poměřit síly na unikátních tratích našeho snu jménem Mistrovství České republiky v OCR.

Dejte do toho vše a na viděnou v cíli!



Váš ČAPS

PRAVIDLA ZÁVODU

ZPŮSOBILOST:

- ⊗ Všichni soutěžící musí mít řádně vyřízenou a zaplacenou registraci na závod.
- ⊗ Minimální dosažený věk pro start v den závodu je 16 let pro trať 12K a 14 let pro tratě 400m Stadion a 3K.
- ⊗ Sportovci mladší 18 let musí mít podepsaný souhlas rodičů nebo zákonného zástupce, který je součástí soutěžních podmínek (reverzu).
- ⊗ Každý sportovec musí při registraci odevzdat podepsané soutěžní podmínky (reverz).
- ⊗ Sportovci soutěžící ve věkových skupinách (Age Groups) jsou zařazeni do věkových skupin dle věku v den závodu.
- ⊗ Všichni sportovci jsou zodpovědní za uvedená data při registraci a odpovídají za jejich správnost. Chybné nebo úmyslně pozměněné informace mohou vést k diskvalifikaci bez nároku na vrácení startovného.
- ⊗ Závodníci nesmí startovat v národním dresu. Týmový, klubový nebo jakýkoliv jiný dres je dovolený.
- ⊗ **COVID-19:** Závodu se nemohou účastnit ti, kteří vykazují příznaky respiračního onemocnění, mají teplotu nebo jim byla nařízena karanténa. Pořadatel si vyhrazuje právo Vám start závodu v takovém případě neumožnit bez nároku na vrácení startovného.

HARMONOGRAM:

⊗ **Sobota – závod 3K**

07:30 otevření festival arény
07:35 výdej registrací 3K
08:30 prezentace pravidel pro 3K – prostor u pódia
09:00 začátek závodu

09:00 start ELITE

09:00 *ELITE muži*

09:10 *ELITE ženy*

09:20 start AGE GROUP

** ve vlnách od nejmladších, v 10min intervalech, bude upřesněno v den závodu*

10:30 start FUN

10:30 *FUN muži +ženy*

13:00 vyhlášení výsledků

⊗ **Sobota – 400m STADION**

14:00 Start 400m Stadion
15:30 finále 400m Stadion
16:30 vyhlášení 400m Stadion

⊗ **Neděle – závod 12K**

7:00	otevření festival arény
7:05	výdej registrací 12K
8:30	prezentace pravidel pro 12K – prostor u pódia
09:00	začátek závodu

09:00 Start ELITE

09:00	<i>ELITE muži</i>
09:10	<i>ELITE ženy</i>

09:20 Start AGE GROUP

** ve vlnách od nejmladších, v 10min intervalech, bude upřesněno v den závodu*

10:30 Start FUN

10:30	<i>FUN muži + ženy</i>
-------	------------------------

14:30	vyhlášení výsledků
-------	--------------------

⊗ **Neděle – Dětský závod**

09:30	registrace
09:30	start závodu – intervalové starty
16:00	vyhlášení výsledků

- ⊗ Organizátor si vyhrazuje právo na změnu časového harmonogramu.
- ⊗ V případě, že dojde ke změně v harmonogramu, budeme Vás informovat prostřednictvím moderátora závodu a na informační tabuli.

REGISTRACE:

- ⊗ Startovní balíček si závodníci vyzvedávají v den závodu s alespoň hodinovým předstihem před svým startem. Při vyzvednutí registrace je závodník povinen odevzdat podepsané startovní podmínky (reverz) a předložit doklad totožnosti.
- ⊗ DO FRONTY NA REGISTRACE SE STAVTE AŽ S VYPLNĚNÝMI STARTOVNÍMI PODMÍNKAMI.
- ⊗ Pokud ve startovní listině není u závodníka ve sloupci „platba“ uvedeno „ano“, je nutné předložit doklad o zaplacení registrace, případně ji uhradit v hotovosti na místě, bez toho není možné vydat startovní balíček.
- ⊗ Během vyzvednutí startovního balíčku musí každý závodník obdržet papírový náramek na zápěstí (papírový náramek podle závodní kategorie, „JOKER“ náramek a náramek ke splnění všech povinných překážek. Bez těchto náramků nebude vpuštěn na start.
- ⊗ Sportovci mladší 18 let musí předložit souhlas zákonného zástupce, který je součástí startovních podmínek.
- ⊗ Novou registraci bude možné zakoupit na místě v den závodu bez garance obdržení kompletního startovního balíčku a finisherského suvenýru
- ⊗ V případě roztržení náramku před startem závodu je nutné jej donést na registraci a vyměnit za nový.
- ⊗ Registrace na 3K a 12K nemůže vyzvednout nikdo jiný než majitel registrace.
- ⊗ Startovní balíček obsahuje startovní čip, informace k závodu a propagační materiály.
- ⊗ Při registraci dodržujte obecná doporučení týkající se koronavirové situace: udržujte rozestupy a k samotné registraci přistupujte jednotlivě a použijte dezinfekci na ruce, která pro Vás bude k dispozici. Prosíme, buďte vzájemně ohleduplní.

KODEX OCR ZÁVODNÍKA:

- ⊗ Seznámit se s pravidly závodu a dodržovat je.
- ⊗ Dodržovat původní záměr pravidla i v případě, že může být vyloženo několika způsoby.
- ⊗ Být zodpovědný za svou bezpečnost a bezpečnost ostatních.
- ⊗ S ostatními závodníky, dobrovolníky, diváky, rozhodčími a organizátory jednat s respektem a zdvořile.
- ⊗ Nechovat se hanlivým, pobuřujícím nebo zesměšňujícím způsobem vůči ostatním.
- ⊗ Nesnažit se nečestným způsobem získat výhody oproti ostatním závodníkům.
- ⊗ Nezkoušet mimo závod překážky kromě těch, na kterých je to dovoleno. (Zakázané překážky jsou označeny páskou „ZÁKAZ VSTUPU“)
- ⊗ Chovat se ohleduplně k přírodě a okolní krajině, veškerý odpad ponechat na místech k tomu určených.
- ⊗ Nepoužívat žádné prostředky, které jsou na listu zakázaných látek WADA (World Anti Doping Agency).
- ⊗ Poskytnout pomoc jinému závodníkovi v případě zranění.

PRAVIDLA ZÁVODU:

⊗ **START**

- Závodníci se musí hlásit 10 minut před startem své vlny ve startovním koridoru.
- Čas startovní vlny se dozvíte ve startovní listině.
- Je zakázáno startovat v jiné než přidělené vlně.
- Každý závodník projde kontrolou před vpuštěním do startovního koridoru. Koridor před startem už závodník nesmí opustit.
- Na start nebude vpuštěn závodník, který nemá náramky.
- Na start nebude vpuštěn závodník v národním dresu.
- Každý závodník je povinen nosit náramky viditelně po celou dobu závodu.

⊗ **STARTOVNÍ ČÍSLO**

- Během kontroly a řazení do startovního koridoru je na závodníka napsáno startovní číslo.

⊗ **PŘEKÁŽKY**

- Pro kategorie ELITE a AGE GROUP jsou všechny překážky povinné.
- Kategorie FUN má všechny překážky nepovinné.
- Povinná překážka může být vynechána odevzdáním náramku „JOKER“, je-li závodník neúspěšný při jejím zdolávání. Více viz kapitola NÁRAMEK.
- Všechny kategorie mohou neomezeně opakovat pokusy o zdolání překážky (až do konce časového limitu závodu), musí však při opakovaném pokusu dát přednost závodníkovi, který přiběhne na první pokus.

⊗ NÁRAMEK

- Každý závodník odstartuje do závodu se všemi předepsanými náramky.
- Před nástupem na překážku musí mít závodník viditelné náramky.
- Zakrývání nebo záměrné zamlčení náramků u překážky vede k diskvalifikaci.
- Závodník, který dokončí závod s náramkem za překonání všech překážek, obdrží v cíli výměnou silikonový náramek jako trofej.
- Náramky nesmí být odstraněny nikým jiným než rozhodčím nebo dobrovolníkem na trati, případně v cíli.
- Ztrátu náramku nahlase neprodleně.
- Závodník, který dokončí závod bez náramku, je veden v pořadí své kategorie „dokončil bez náramku“ a nemá nárok soutěžit v celkovém pořadí šampionátu.
- Závodník obdrží náramek „JOKER“, kterým se lze „zachránit“ na překážce.
- Použitím náramku „JOKER“ se rozumí ustříhnutí náramku závodníkovi, který není schopen danou překážku překonat, takový závodník je stále ve hře o celkové pořadí.
- Počet náramků „JOKER“ je následující:

3K:

ELITE: muži 0x, ženy 1x

AG: muži 1x, ženy: 2x

12K:

ELITE: muži 1x, ženy 2x

AG: muži 2x, ženy 3x

→ Využití náramku „JOKER“ znamená dodatečnou penalizaci v podobě trestného běžecského kola před cílem.

Barevné rozdělení náramků dle závodu / kategorie:

3K	JOKER	Náramek závodu	Kategorie
ELITE	M 0x/Ž x1	1x	1x
AGE	M 1x/Ž x2	1x	JUNIOR (14-17)*
FUN			1x
12K			
ELITE	M 1x/Ž 2x	1x	1x
AGE	M 2x/Ž 3x	1x	
FUN			1x

*náramek junior obdrží i elitní závodníci v tomto věkovém rozmezí

⊗ PENALIZACE

→ Za ztrátu náramku JOKER je závodník penalizován trestným běžeckým okruhem před cílem. V případě ztráty více jokerů se trestné kolo opakuje.

⊗ CHOVÁNÍ NA PŘEKÁŽCE

→ Závodník má neomezeně pokusů na zdolání překážky, dokud neukončí své pokusy a nenechá si odstranit náramek nebo nevyužije náramek „JOKER“.

→ Závodník nesmí nijak omezovat, překážet nebo úmyslně ztěžovat pokus jinému závodníkovi.

→ Odpočívání, vysedávání, blokování nebo jiná činnost zamezující plynulému překonání překážky je zakázána.

→ Závodník nesmí přelézat z jedné dráhy na druhou. Rozhodčí nebo dobrovolník toto může ve výjimečných případech dovolit.

→ Každý pokus na překážce začíná vždy na jejím začátku, prvním segmentu, věnujte pozornost instrukcím dobrovolníka/rozhodčího.

→ Úspěšným zdoláním překážky se rozumí dokončení překážky dle daných pravidel – viz pravidla překážek.

→ Nově příchozí závodníci mají na překážce přednost před těmi, kteří opakují.

→ Závodníci, kteří opakují pokusy, se řadí do fronty – předbíhání je zakázáno.

⊗ EXTERNÍ POMOC

→ Definicí externí pomoci je přijetí materiální nebo osobní pomoci od závodníků nebo diváků během závodu.

- Sportovci nesmí přijímat pomoc od nikoho jiného během závodu. Vyjma první pomoci při zranění.
- Vzájemná pomoc závodníků je zakázána vyjma kategorie FUN a společné části týmového závodu.
- Závodníci nesmí přijmout jídlo ani pití vyjma oficiálních občerstvovacích stanic.

PRAVIDLA DĚTSKÉHO ZÁVODU

- Děti budou startovat intervalově po jednom, nezávisle na kategorii či pohlaví, v pořadí podle příchodu na start.
- Každá překážka má penalizační bodové ohodnocení dle náročnosti. Při jejím nesplnění se k cílovému času přičte časová penalizace podle počtu bodů. Jeden bod=15 vteřin.
(Příklad: Dítě doběhne do cíle v čase 3 minuty. Cestou nesplnilo překážku za 3 body a překážku za 1 bod. K finálnímu času mu bude přičtena 1 minuta navíc.)
- Všechny překážky může dítě zkoušet opakovaně až do konce časového limitu, který bude určen před startem závodu.
- Stejná pravidla platí pro OCR trať i Ninja dráhu.

TRAŤ A ZNAČENÍ:

- Sportovci musí zůstat po celou dobu závodu na vyznačené trase a řídit se pokyny nebo ukazateli na trati. Zkrácení trati je zakázáno a může vést k diskvalifikaci. Pomalejší závodník nesmí rychlejšímu bránit v postupu.
- Každá závodní trasa má svou barvu fáborků (3K červenou a 12K modrou) a je nutné jim při daném závodu věnovat pozornost. Pokud se na trati vyskytne nějaký problém, sdělte tuto skutečnost nejbližšímu dobrovolníkovi.
- Lékařský personál je přítomen na rizikových místech průběžně na trati.
- Na trati jsou zelené směrové šipky pro lepší orientaci.
- Zóny partnerských organizátorů jsou označeny cedulemi.
- Časový limit pro 3K je 2,5 hodiny, v tomto limitu poslední vlny uzavírá trať Sweeper.
- Časový limit pro 12K je 4 hodiny, v tomto limitu poslední vlny uzavírá trať Sweeper.
- Časový limit pro 400m Stadion je 20 minut, v tomto limitu poslední vlny uzavírá trať Sweeper.
- Sweeper = poslední běžec/organizátor na trati, který uzavírá celý závod.
- Před cílem budete vyzváni ke kontrole náramku „JOKER“ – každé použití tohoto náramku vás může zachránit, ale zároveň bude penalizováno trestným okruhem. Počet trestných okruhů odpovídá počtu použitých náramků JOKER (tj. 1-2). Cílovou čarou smíte proběhnout až poté, co absolvujete příslušný trest.

→ Cíl - cílový prostor je rozdělen na dva koridory – S NÁRAMKEM a BEZ NÁRAMKU. Řiďte se tímto označením podle toho, zda máte nebo nemáte náramek závodu. Pokud máte náramek, následujte koridor S NÁRAMKEM, a pokud nemáte, jdete do koridoru BEZ NÁRAMKU, kde máte povinnost dobrovolníkovi nahlásit jméno a startovní číslo. Při nesplnění této povinnosti riskujete diskvalifikaci.



ČERVENÁ	ZÁVOD 3K
MODRÁ+BÍLÁ	ZÁVOD 12K
ŽLUTÁ	400m STADION

OBUV, VYBAVENÍ, VÝŽIVA

- Hřebová obuv je ZAKÁZÁNA PO CELÝ VÍKEND. Upozorňujeme, že trať povede částečně po asfaltu a tartanové dráze.
- Zakázané jsou tretry, mačky, fotbalové kolíky, jiná obuv s kovovými hroty.
- Nejsou dovolené hůlky, háky na ruce.
- Je zakázáno používat magnesium ať sypké či tekuté, házenkářské lepidlo, pryskyřice, vosk, atd.
- Je dovoleno používat rukavice nebo pásky na prsty (ochranné, nikoliv oboustranně lepivé), chrániče, brýle, camelbag.
- Závodníci mohou mít s sebou výživu a pití pro vlastní potřebu.
- Veškeré vybavení, se kterým závodník startuje, musí donést i do cíle. S veškerým vybavením také překonává překážky. Není dovoleno si např. před překážkou odložit camelbag.
- Odhazování odpadků je přísně zakázáno.

ČASOMÍRA a VÝSLEDKY:

⊗ ČASOMÍRA

- Čas závodníka se bude zaznamenávat pomocí čipů.
- V cíli závodník musí proběhnout koridorem podle toho, zda má či nemá náramek závodu, v případě, že nemá, nahlásit jméno a startovní číslo.

⊗ VÝSLEDKY

- Výsledky závodu budou publikované na webu Irontime.cz
- Výsledky se dělí podle kategorie, ve které závodník startuje, na „dokončil s náramkem“ a „dokončil bez náramku“.

PROTEST:

⊗ *PODÁNÍ PROTESTU*

- Podání protestu je možné do 60 minut po dokončení závodu písemně do rukou ředitele závodu (Kristína Málková) nebo hlavního rozhodčího GOCRO (Radek Šimůnek)
- Při podání protestu se musí složit záloha 500kč. V případě prokázání porušení pravidel se záloha vrací.

ZÁVODNÍ KATEGORIE:

⊗ *ZÁVODNÍ KATEGORIE MČR OCR 2020*

- Starty kategorií se mohou sjednotit podle počtu přihlášených závodníků.
- Konečné výsledky budou bez sloučených kategorií

→ *ZÁVOD 3K 22. 8. 2020*

ZÁVODNÍ KATEGORIE	POZNÁMKA
14-15	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
16-17	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
18-24	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
25-29	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
30-34	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
35-39	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
40-44	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
45-49	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
50+	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
ELITE	BEZ ROZDÍLU VĚKU
FUN	BEZ ROZDÍLU VĚKU A BEZ VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ

→ ZÁVOD 12K 23. 8. 2020

ZÁVODNÍ KATEGORIE	POZNÁMKA
16-17	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
18-24	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
25-29	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
30-34	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
35-39	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
40-44	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
45-49	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
50+	MUŽI/ŽENY ZVLÁŠŤ
ELITE	BEZ ROZDÍLU VĚKU
FUN	BEZ ROZDÍLU VĚKU A BEZ VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ

→ ZÁVOD 400m STADION 22. 8. 2020

ZÁVODNÍ KATEGORIE	POZNÁMKA
MUŽI	BEZ ROZDÍLU VĚKU
ŽENY	BEZ ROZDÍLU VĚKU

→ DĚTSKÝ ZÁVOD 23. 8. 2020

ZÁVODNÍ KATEGORIE	POZNÁMKA
4-7 let	DÍVKY/CHLAPCI ZVLÁŠŤ
8-10 let	DÍVKY/CHLAPCI ZVLÁŠŤ
11-13 let	DÍVKY/CHLAPCI ZVLÁŠŤ