

MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY VII.

CHOMUTOV 26. - 28. 4. 2024



ÚVOD:

Dovolte nám srdečně Vás přivítat na osmém ročníku Mistrovství České republiky v, které se bude poprvé odehrávat ve městě Chomutov.

Naším cílem je sjednocovat a přinést Vám to nejlepší, co české OCR závody nabízí. Opět se budeme snažit závody zase alespoň o malý krůček posunout, stavět na tom úspěšném a vylepšit to co nebylo dobré. Doufáme, že poctivý trénink Vám na trase 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 i se zahraničními závodníky, rozhodli jsme se toto MČR znovu uspořádat jako otevřené.

Dejte do toho vše a na viděnou v cíli!

Váš ČAPS

ZPŮSOBILOST

Chcete-li závodit na Mistrovství České republiky v OCR, musíte splňovat následující kritéria:

- Všichni soutěžící musí mít řádně vyřízenou a zaplacenou registraci na závod.
- Závodníci soutěžící v kategorii ELITE a AGE GROUP musí být členové ČAPS. Stát se členem musí nejpozději den před závodem, ve kterém v této soutěžní kategorii chtějí závodit.
- Minimální dosažený věk pro start v závodě je **15 let pro trať 12K, 14 let pro Štafety, 12 let pro tratě 100m 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 dosaženého věku v daném roce.
- 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. Není dovoleno startovat bez oblečení (tričko, kraťasy atd.).

HARMONOGRAM

Pátek – závod 3K

- 14:00 otevíření festival arény a registrací (přednost mají závodníci na 3k)
- 16:00 prezentace pravidel pro 3K – prostor u pódia
- 16:30 začátek závodu
- **16:30 start ELITE**
 - 16:30 ELITE muži
 - 16:40 ELITE ženy
- **16:50 start AGE GROUP**

Každá další AGE GROUP startuje s rozestupem 5-15 minut
Kategorie muži a ženy startují dohromady.

- **17:50 start OPEN**
17:50 OPEN muži +ženy

Limit závodu je 2 hodiny.

19:40 - 20:00 vyhlášení výsledků

Sobota – závod 12K

- 07:00 otevření festival arény a registrací (přednost mají závodníci na 12k)
08:30 prezentace pravidel pro 12K – prostor u pódia
09:00 začátek závodu
- **09:00 start ELITE**
09:00 ELITE muži
09:10 ELITE ženy
- **09:20 start AGE GROUP**
Každá další AGE GROUP startuje s rozestupem 10-15 minut
Kategorie muži a ženy startují dohromady.
- **10:40 start OPEN**
10:40 OPEN muži +ženy

Limit závodu je 3,5 hodiny.

14:00 - 14:30 vyhlášení výsledků

Sobota – Dětský závod

- 13:00 otevření registrací
- 14:30 prezentace pravidel pro dětský závod – prostor u pódia
- 15:00 začátek závodu
- **15:00 start dětského závodu**
15:00 kategorie 10-13 let
16:30 kategorie 7-9 let
17:00 kategorie OPEN

Limit závodu je 1 hodina.

18:00 vyhlášení výsledků

Sobota – 100M Stadion Kvalifikace

- 16:00 otevření registrací
- 18:30 prezentace pravidel – prostor u pódia
- 18:40 začátek závodu

Limit závodu je 3 minuty.

Neděle – Štafety

- 07:00 otevření festival arény a registrací
- 08:30 prezentace pravidel – prostor u pódia
- 09:00 začátek závodu

- **10:00 Start MUŽI**

- **10:30 Start MIX**

- **11:00 Start ŽENY**

Limit závodu je 2,5 hodiny.

13:20 vyhlášení výsledků

Neděle – 100M Stadion FINÁLE

- 12:00 otevření festival arény a registrací
- 13:50 prezentace pravidel – prostor u pódia
- 14:00 začátek závodu

Limit závodu je 3 minuty

15:30 vyhlášení výsledků

**Organizátor si vyhrazuje právo na změnu časového harmonogramu.
V případě, že dojde ke změně v harmonogramu, budeme Vás informovat
prostřednictvím moderátora závodu.**

REGISTRACE

- Startovní balíček si závodníci vyzvedávají v den závodu / den před závodem, ale přednost mají závodníci toho dne / s předstihem, **nejpozději 1 hodinu před svým startem.**
- Závodníci s dřívějším startem mají přednost.
- Při vyzvednutí registrace je závodník povinen předložit doklad totožnosti.
- **V letošním roce jsou startovní podmínky (reverz) podepsané již elektronickým potvrzením při registraci – není nutné nic tisknout.**
- Pokud ve startovní listině není u závodníka ve sloupci „platba“ uvedeno „ano“, je nutné předložit doklad o zaplacení registrace, doklad o převodu registrace, případně ji uhradit na místě, bez toho není možné vydat startovní balíček.
- Během vyzvednutí startovního balíčku musí každý závodník obdržet papírový náramek na zápěstí (3x papírový náramek podle závodní kategorie) . Bez těchto náramků nebude vpuštěn na start.
- **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.
- **Dětské registrace** může vyzvednout zákonný zástupce, ostatní registrace nemůže vyzvednout nikdo jiný, než mají tel registrace.
- Startovní balíček obsahuje startovní čip, informace k závodu a propagační materiály.

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.
- Prosíme závodníky, dobrovolníky, diváky, rozhodčí a organizátory jednat zdvořile.
- Nechovat se hanlivým, pobuřujícím nebo zesměšňujícím způsobem vůči ostatním.
- Nesnažit se nečestným způsobem získat výhody oproti ostatním závodníkům.
- **Nezkoušet mimo závod překážky!**
- Chovat se ohleduplně k přírodě a okolní krajině, veškerý odpad ponechat na místech 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

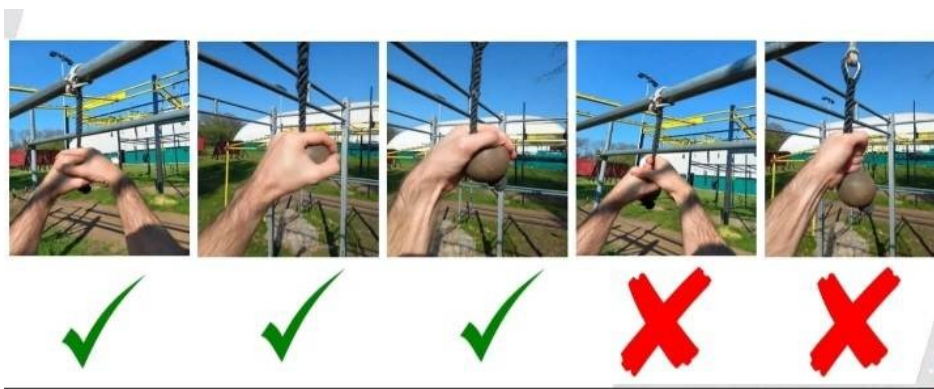
- Závodníci se musí hlásit 10 minut před startem své vlny v startovním koridoru.
- Čas startovní vlny se dozvíte ve startovní listině.
- Je zakázáno startovat v jiné než přidělené vlně.
- Každý závodník projde kontrolou před vpuštěním do startovního koridu. Koridor před startem už závodník nesmí opustit.
- 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.

OBECNÁ PRAVIDLA K PŘEKÁŽKÁM

- Pokud není v pravidlech překážek určeno jinak:
- Začíná se před lajnou a na prvním segmentu
- Segmenty se mohou vynechávat
- Končí se zazvoněním nebo za lajnou
- Na některých překážkách bude speciální růžový zvonek pro ženy v Age group
- Celá překážka je pouze pro použití rukou nebo rukou a nohou
- Pokud ke zdolání překážky používá závodník nějaký mobilní segment, je nutné ho po ukončení pokusu vždy vrátit na původní místo/do startovní pozice
- Segmenty lze chytat pouze podle dané grafiky (viz.níže)



ELITE VS. AGE

ELITE

- Pouze jeden pokus na překážce
- Trestný okruh v cíli (za každé kolo získá závodník náramek)
- 2x JOKER (celkem 3 náramky)
- Společné zvonky pro muže i ženy

AGE

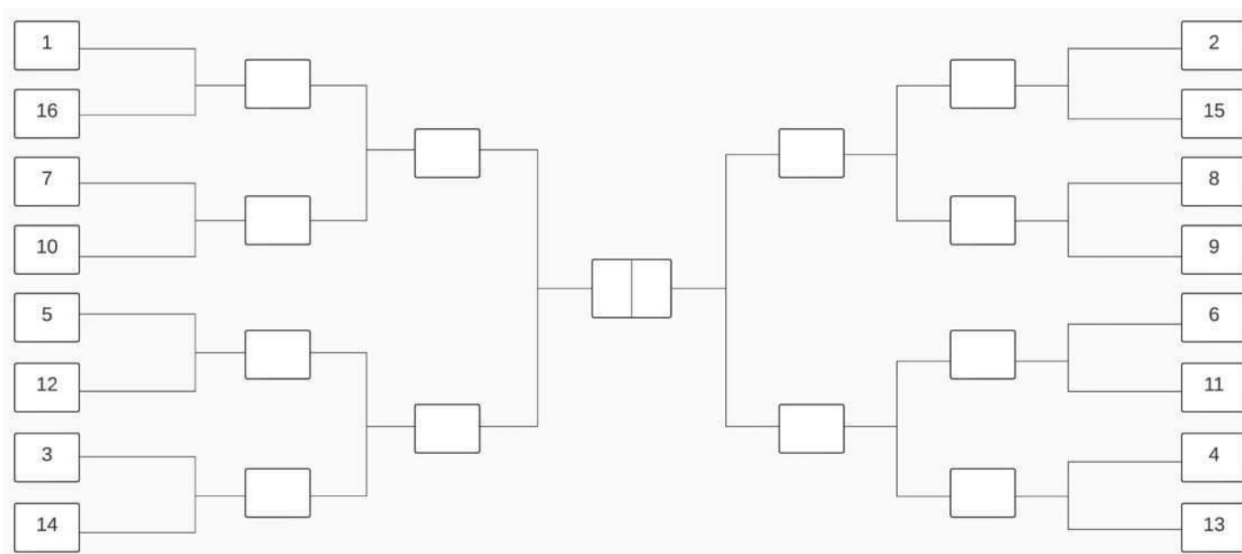
- Neomezeně pokusů
- Trestný okruh v cíli (za každé kolo získá závodník náramek)
- 2x JOKER (celkem 3 náramky)
- Růžové zvonky pro ženy

ŠTAFETY (všechny kategorie)

- Pouze jeden pokus na překážce
- Trestný okruh v cíli (běží celá štafeta za každý ztracený náramek jedno kolo)
- 2x JOKER (celkem 3 náramky) na každém úseku, tedy celkem 6x JOKER na štafetu (celkem 9 náramků)
- Společné zvonky pro muže i ženy
- Existují pouze kategorie Muži, Ženy, Mix – tedy pokud v některé z těchto kategorií startuje junior/juniorka, závodí dle stejných pravidel jako dospělý, včetně břemen a jiných silových překážek.

100m

- Na každou překážku jsou dva pokusy, ale před druhým pokusem musí závodník překážku proběhnout do konce a až poté se vrátit na start
- Při neúspěšném i druhém pokusu na jedné překážce závod končí a závodník musí neprodleně opustit trať
- Top 16 (případně 8) nejlepších v kategorii se kvalifikuje do eliminace, rozlosování dle časů dosažených v kvalifikaci níže



Dětský závod

- Stejná pravidla jako Age group.
- Děti nestrutují ve vlně, ale jednotlivě v intervalech

PŘEKÁŽKY

- Pro kategorie **ELITE** a **AGE GROUP** jsou všechny překážky **povinné**.
- Povinná překážka může být vynechána odevzdáním náramku „JOKER“, je-li závodník neúspěšný při jejím zdolávání, závodník ale **MUSÍ** vykonat platný pokus. Více viz kapitola NÁRAMEK.
- **Závodníci v kategorii ELITE mají pouze jeden pokus na překážku**
- **Závodníci kategorie AGE GROUP 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, případně využívat RETRY LINE, pokud je označena.
- Závodníci kategorie **OPEN mohou neomezeně opakovat pokusy o zdolání překážky, či překážku vynechat** (až do konce časového limitu závodu), musí však při opakovaném pokusu dát přednost závodníkovi, který přiběhne na první pokus, případně využívat RETRY LINE, pokud je označena.
- Součástí závodu je speciální dobrovolná překážka s názvem **“SVĚTLO NA KONCI TUNELU”**, která, při jejím zdolání, závodníkovi přinese 1 JOKER náramek navíc.
- **100m** – na každou překážku jsou dva pokusy

NÁRAMEK

- Každý závodník odstartuje do závodu se všemi předepsanými náramky.
- Závodník obdrží celkem 3 náramky a o poslední nesmí přijít, jinak je veden jako DNQ
- Před nástupem na překážku musí mít závodník viditelné náramky.
- Zakrývání nebo záměrné zamlčení náramků u překážky vede k diskvalifikaci.
- Závodník, který dokončuje závod bez náramku, využívá koridor cílové roviny **“BEZ NÁRAMKU”**. Závodník, který dokončuje závod s náramkem, využívá koridor **“S NÁRAMKEM”**.
- Závodník, který dokončí závod s náramkem, 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 nahlaste neprodleně.
- Závodník, který dokončí závod bez náramku, je veden vřadí své kategorie „dokončil bez náramku“ a nemá nárok soutěžit v celkovém pořadí šampionátu a nemá nárok na silikonový náramek.
- Použitím náramku „JOKER“ se rozumí ustříhnutí náramku závodníkovi, který není schopen danou překážku překonat, takový závodník je stále ve hře o celkové pořadí.

Využití náramku „JOKER“ znamená dodatečnou penalizaci ve formě trestného běžeckého kola před cílem, případně časovou penalizací.

Rozdělení náramků dle závodu / kategorie (organizátoři si vyhrazují změnu barev před závodem):

3K	Náramek závodu a kategorie
ELITE	Červená
AGE	Žlutá
OPEN	Tyrkysová
12K	
ELITE	Modrá
AGE	Černá
OPEN	Zelená
ŠTAFETY	
	Fialová
KIDS	
7-13 let	Oranžová

ŠTAFETY

PRAVIDLA ZÁVODU

Všichni tři členové týmu musí dokončit svou individuální část závodu v souladu s obecnými pravidly a předpisy!

STARTOVNÍ ČÍSLO

Před nástupem prvního člena týmu do koridoru startu a před rozdělením závodníků do zón předávek je na každého závodníka týmu napsáno startovní číslo.

NÁRAMEK A ČIP

- Každý závodník v týmu odstartuje do své části závodu s 3 náramky.
- Pokud jakýkoli člen týmu přijde na svém úseku závodu o všechny náramky, je celý tým veden v pořadí své kategorie „dokončil bez náramku“ a nemá nárok soutěžit v celkovém pořadí šampionátu.
- Pokud závodník udrží své náramky po individuálním úseku, může je použít na společné části pouze sám za sebe, nemůže joker uplatnit za jiného člena štafety
- Celá štafeta běží za každý ztracený náramek jedno kolo, tedy až šest kol
- Tým který, který dokončí závod s náramkem, obdrží v cíli výměnou silikonový náramek jako trofej.
- Pro každý tým je určen jeden čip, který si členové předávají v označených zónách předávek.

START

- Závodník prvního úseku musí být minimálně 10 minut před startem ve startovním koridoru.
- Ostatní členové týmu musí být včas připraveni v označené zóně předávky pro jejich úsek.

PŘEDÁVKY

- Závodníci ostatních úseků se zdržují ve vyznačených zónách předávek.
- Závodníci se musí měnit pouze ve vyhrazených zónách, kde předávají čip dalšímu členu týmu.
- Čip má u sebe vždy aktivní člen týmu = tj. běží svoji část závodu.

PŘEKÁŽKY

- Všechny překážky jsou povinné. Každá štafeta obdrží dva JOKERY na každý úsek.
- To znamená, že závodníci musí překonat všechny povinné překážky.
- Závodníci na společných překážkách MUSÍ použít pouze jednu dráhu.

ÚSEKY

Trať bude rozdělena na čtyři úseky:

- **individuální**
 - ⇒ Rychlostní
 - ⇒ Silový
 - ⇒ Technický
- **společný**

DOPOMOC

- Členové týmu si nesmějí navzájem pomáhat s překážkami, s výjimkou poslední části s předem definovanými pravidly pro štafety – týmová spolupráce.
- Ve společné části, tedy při vběhnutí do cílového koridoru, se závodníci z jednoho týmu nesmí od sebe vzdálit více než na 10m!
- Co ztracený JOKER, to jeden hendikep pro celý tým (běžecký okruh).

PRAVIDLA ZÁVODU

PENALIZACE

- Hendikepy jsou ve variantě trestného běžeckého okruhu, případně okruhu s nošením břemene.
- Co ztracený JOKER, to jeden hendikep (běžecký okruh).
- Hendikep je nutné vykonat i v případě ztracení náramku závodu.

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 zakázaná.
- Závodník nesmí přelézat z dráhy na druhou. Rozhodčí nebo dobrovolník toto může ve výjimečných případech dovolit. Všichni závodníci štafety musí při společném úseku vždy využít jednu vybranou dráhu.
- Každý pokus na překážce začíná dle pravidel překážky, 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 přijmutí 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 OPEN a společné části týmového závodu.
- Závodníci nesmí přijmout jídlo ani pití vyjma oficiálních občerstvovacích stanic.

TRATĚ 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 trase.
- Každá závodní trasa má svou sadu fáborků, která bude prezentována v rozpravě před závodem a je nutné jim při daném závodě 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 mohou být směrové šipky pro lepší orientaci.
- Časový limit pro 3K je 2 hodiny.
- Časový limit pro 12K je 3,5 hodiny.
- Časový limit pro 100m Stadion je 3 minuty.
- Časový limit pro Štafety je 2,5 hodiny.
- Časový limit pro KIDS je 1 hodina.
- 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. Cílovou čarou smíte proběhnout až poté, co absolvujete příslušný trest.
- Cíl - cílový prostor je rozdělen na dva pruhy – S NÁRAMKEM a BEZ NÁRAMKU. Řiďte se tímto označením podle toho, zda máte nebo nemáte náramek závodu. Pokud máte náramek, následujte a začipujte se v koridoru a naopak.

OBUV, VYBAVENÍ, VÝŽIVA

- Hřebová obuv je ZAKÁZÁNA PO CELÝ VÍKEND. Upozorňujeme, že trať povede částečně po asfaltu.
- Zakázány jsou tretry, mačky, fotbalové kolíky, jiná obuv s ostrými 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, vak na vodu.

- 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 vak na vodu.
- **Odhazování odpadků je přísně zakázáno!!! V případě, že bude závodník přistižen při odhození odpadků mimo odpadkový koš, bude diskvalifikován ze závodu.**

ČASOMÍRA & VÝSLEDKY

ČASOMÍRA

- Čas závodníka se bude zaznamenávat pomocí čipů.
- V cíli si závodník musí začipovat výsledný čas podle toho, zda má či nemá náramek závodu.

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 ředitelky závodu (Zuzana Třebická).
- Při podání protestu se musí složit záloha 800 Kč. V případě prokázání porušení pravidel se záloha vrací.

ZÁVODNÍ KATEGORIE MČR 2024

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

ZÁVOD 3K

- **Závodní kategorie:**
14-16 / 17-19 / 20-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50+ / ELITE
- **Testovací kategorie pro ME: 12-13**
International wave - vyhlášení nejlepšího závodníka/závodnice
- **OPEN - bez vyhlášení výsledků**

ZÁVOD 12K

- **Závodní kategorie:**
17-19 / 20-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50+ / ELITE
- **International wave - vyhlášení nejlepšího závodníka/závodnice**
- **OPEN - bez vyhlášení výsledků**

ZÁVOD 100 m

- **Závodní kategorie:**
Muži - 3 muži
Ženy - 3 ženy
- **International wave - absolutní pořadí**

ZÁVOD ŠTAFETY

- **Závodní kategorie:**
Muži - 3 mužské týmy
Ženy - 3 ženské týmy
MIX - 3 nejlepší týmy (alespoň 1 žena v týmu)
- **International wave - absolutní pořadí**

ZÁVOD KIDS

- **Závodní kategorie: 7-9 / 10-11 / 12-13**
- **International wave - vyhlášení nejlepšího závodníka/závodnice**
- **4-6 - bez vyhlášení výsledků**