

## INFORMACE A PRAVIDLA 2025

### ROZPRAVA

- Rozprava před startem v 11:05 hod je pro všechny závodníky povinná.

### 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.
- Rozplavání v místě startu bude ukončeno 10 min před startem.
- Závodník smí se startovním číslem absolvovat plaveckou část závodu pouze pokud plave v neoprenu

### START

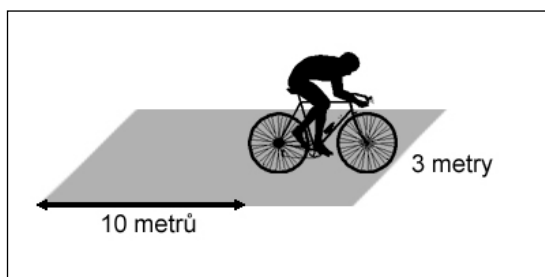
- Hromadný z vody, dle pokynů hlavního rozhodčího.
- Pro ženy bude na jedné straně vyhrazený koridor, start z něj je dobrovolný.

### CYKLISTICKÁ ČÁST

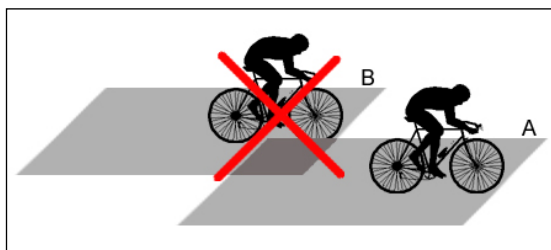
- **Trať cyklistiky nebude plně uzavřena, pořadatel zajišťuje pouze částečnou uzávěrku a každý účastník závodu je povinen dodržovat pravidla silničního provozu, pokynů policie a pořadatelů.**
- Cyklistická přilba musí být pevná (kompaktní) a homologovaná. Závodník ji musí mít **zapnutou po celou dobu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

## JÍZDA V „HÁKU“ = DRAFTING JE ZAKÁZÁN

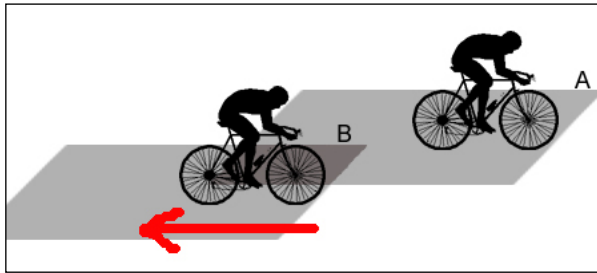
- Závodník jede při pravé straně vozovky, bezdůvodná **jízda v levé části** (nebo dokonce přejetí středové čáry) je **považována za BLOKOVÁNÍ** a je trestána.
- Každý závodník má kolem sebe DRAFTINGOVU zónu 1,5 m vlevo, 1,5 m vpravo a **10 metrů** vzad (měřeno od zadního kola).
- Chce-li závodník předjet závodníka před sebou, musí nejprve zjistit, zda již není zleva předjížděn jiným závodníkem, dále musí během předjíždění plynule **UHÝBAT vlevo** skrze draftingovou zónu závodníka před sebou. Je zakázáno předjíždět dojetím závodníka na zadní kolo a pak teprve uhnout.
- Závodník má na předjetí každého závodníka **25 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 **10 vteřin**. Po ukončení předjíždění může začít opět **AKTIVNĚ** závodit a předjíždět.
- Předjíždění závodníků **zprava (PODJÍŽDĚNÍ) 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**.



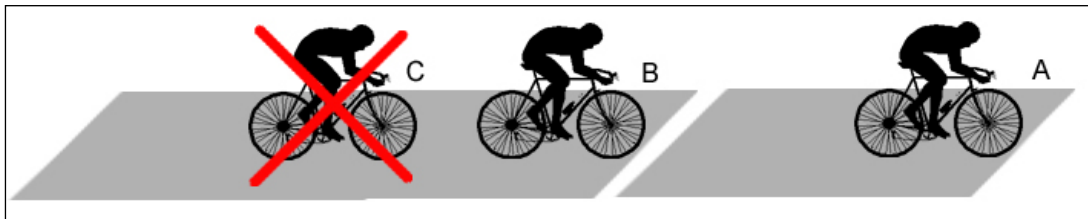
Draftingová zóna každého závodníka.



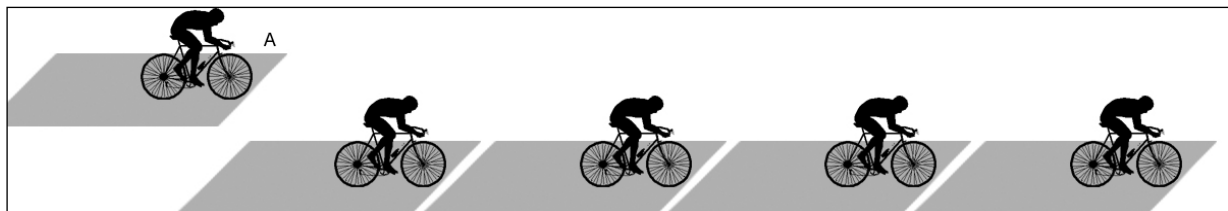
Závodník B předjíždí závodníka A skrz jeho draft-zónu – **DRAFTING**.



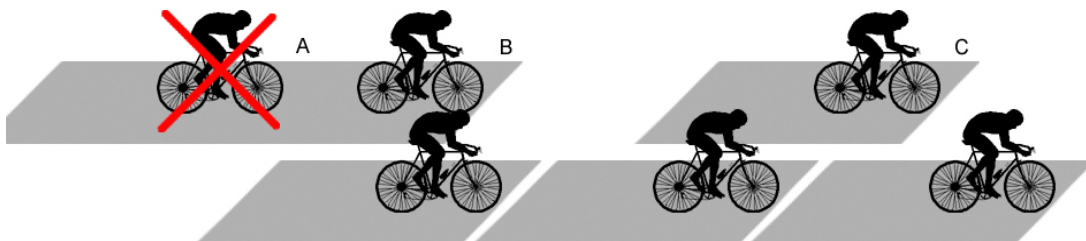
Závodník B byl předjet a musí co nejdříve opustit draft-zónu závodníka A, závodník A musí zjet k pravé části vozovky.



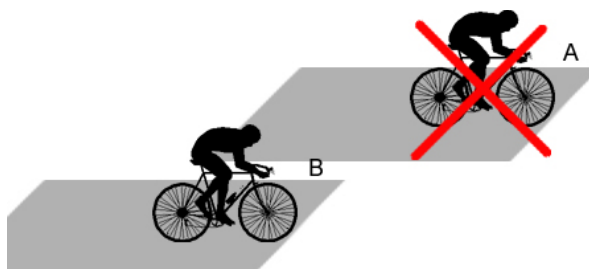
Závodník C porušuje pravidlo o jízdě v háku – **DRAFTING**.



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 **25 sekund**. Celkem tedy **100 sekund**.



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).

## Za porušení jsou dle pravidel ČTA možné tyto tresty:

### ÚSTNÍ NAPOMENUTÍ

- Rozhodčí zapíská na píšťalku a žádá závodníka o nápravu, závodník musí uposlechnout rozhodčího, nemusí však během nápravy zastavovat.

### „STOP & GO“

- Rozhodčí zapíská na píšťalku, ukazuje žlutou kartu a zároveň řekne STOP. Závodník musí zastavit a poslechnout pokynů rozhodčího.

### MODRÁ KARTA

- Rozhodčí ukáže závodníkovi modrou kartu (týká se pouze porušení pravidla draftingu) Závodník nezastavuje ihned, ale musí zastavit v nejbližším penalty boxu v průběhu cyklistické části, kde si odpyká trest za porušení pravidla o draftingu.
1. MODRÁ KARTA = 5 minut v **prvním** penalty boxu.
  2. MODRÁ KARTA = dalších 5 minut v **prvním** penalty boxu.
  3. MODRÁ KARTA = **DISKVALIFIKACE**.
- Trestný box bude umístěn na trati cyklistiky. V případě, že závodník obdržel MODROU KARTU je povinen sám zastavit v penalty boxu, jinak bude dodatečně diskvalifikován.

### ČASOVÁ PENALIZACE

- Tento trest je závodníkovi signalizován na tabuli v penalty boxu na běžecké části. Závodník je povinen se v každém z běžeckých okruhů podívat, zda se jeho číslo objevilo na tabuli. Doporučujeme si umístění a vzhled tabule prohlédnout ještě před startem. Tímto způsobem se trestají prohřešky v depu a v jednotlivých disciplínách s výjimkou draftingu, který se trestá skrze modrou kartu přímo na cyklistice.

### ŽLUTÁ KARTA = „STOP & GO“

- Průběh udělení: Rozhodčí ukáže závodníkovi ŽLUTOU KARTU a řekne jeho číslo a “STOP”. Závodník musí přestat závodit a dále se řídí pokyny rozhodčího. Pokračuje v závodě až poté, co mu rozhodčí řekne “GO”.

### DISKVALIFIKACE = 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**.
- Ztráta startovního čísla může znamenat časovou penalizaci.

## 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

- Přístup do depa mají **POUZE** označení závodníci (**barevný náramek** připevněný na zápěstí), rozhodčí, osoby označené „MEDIA“ a určení pořadatelé.
- Přejímka do depa od 9:00h – 11:00h.
- Při vstupu do depa musíte mít zapnutou přilbu na hlavě, čísla nalepené na helmě v předu a z boku, kolo označené startovním číslem a oba sáčky „RUN“ a „BIKE“.
- Zavěsíte kolo za sedlo předním kolem k sobě, a to i po příjezdu z cyklistické části závodu.
- Převlékání se do naha v depu je zakázáno, pro převléknutí vždy použijte stany v depu
- Jízda na kole v prostoru depa je **ZAKÁZÁNA!**
- V depu na kole mohou být pouze cyklistické tretry.
- 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. **Dolní pozice na stojanech.**
- Sáček červený „**RUN**“ slouží pro věci na běžeckou část. **Horní pozice na stojanech.**



- 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 z důvodu bezpečnosti.

### **OBČERSTVENÍ – CYKLISTIKA**

- Km **25; 46; 66**
- Voda, cyklistická lahev
- Iontový nápoj **Penco IONOGEN**, cyklistická lahev
- Energetická tyčinka **Penco SPORT JELLYBAR, Ultra energy**
- Energetický gel **Penco ENERGY GEL LONG TRAIL 35g**
- Banány

### **OBČERSTVENÍ – BĚH**

minimálně každých 2,5 km

- Voda
- Iontový nápoj **Penco IONOGEN**
- Energetický gel **Penco ENERGY GEL LONG TRAIL 35g**
- **AC SALTS** minerály proti křečím
- **COCA COLA**
- **RED BULL**
- Banány

### **VLASTNÍ OBČERSTVENÍ**

- Vlastní občerstvení závodníkům může podávat doprovod jen na určených místech pořadatelem v blízkosti občerstvovacích stanic, pouze na běžecké části
- Místo bude určeno při rozpravě.

### **ODHAZOVÁNÍ ODPADKŮ**

- Odhazování odpadků (obalů od gelů, energetických tyčinek, cyklistických lahví atd.) mimo občerstvovací stanice je **ZAKÁZÁNO**.
- Porušení bude trestáno časovou penalizací.

## **MĚŘENÍ ČASU A VÝSLEDKOVÝ SERVIS**

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

## **TRATĚ**

Aktuální mapy závodu pro rok 2023 budou přílohou informačního emailu. Mapy naleznete na <https://www.czechman.cz/propozice trate>

## **PARKOVÁNÍ**

- Parkovací plocha „A“, bude pro vjezd a výjezd vozidel UZAVŘENA od 11:15 do 19:00.
- Parkovací plocha „B“, příjezdová komunikace od obce Hrádek bude volná k výjezdu po celou dobu akce. Při výjezdu dbejte pokynů pořadatelů.
- K parkování používejte pouze vyhrazené prostory. Prosíme vás neparkujte na příjezdových cestách a silnicích.
- **Parkovné může být placené – jedná se o soukromé pozemky.**

**Viz. mapa str. 8.**

## **ČASOVÝ HARMONOGRAM CZECHMAN TRIATLONU 2025**

### **Pátek 6. června 2025**

17:00 - 20:00 Prezentace

### **Sobota 7. června 2025**

08:00 - 10:00 Prezenze

09:00 - 11:00 Ukládání věcí do depa

11:05 - 11:30 Rozprava – povinné

11:50 Ukončení rozplavání

12:00 START CZECHMAN Triatlonu – Individuální závod

12:10 START ŠTAFET – CZECHMAN Triatlon – Štafetový závod

15:50 První závodník v cíli

17:00 - 19:30 Vyklizení prostoru depa

19:15 Slavnostní vyhlášení CZECHMAN Triatlon

