

TRIA TLON ŠŤÁHLAVICE

„Malý železný muž“

33. ROČNÍK 20. srpna 2016



Šťáhlavický triatlon je připravován již tradičně jako oslava triatlonových sportů i ocelových mužů. Celkem proběhne 5 závodů dostupných celému spektru jak vrcholových sportovců, tak i těch málo trénovaných.

Vycházíme vstříc i milovníkům horských kol a navíc i milovníkům silových sportů. Akce je připravena pro věkové kategorie od 16 ti do 100 let.

Čti pozorně celé propozice i přihlášku!

PROPOZICE ZÁVODU

A. Všeobecná ustanovení

- Statut:** Absolvovat jeden nebo více závodů ve vyhlášených objemech a kategoriích do **14.30 hodin, včetně odpočinku**. Délku odpočinku mezi disciplinami si volí každý sám. **Časový limit je konečný a nelze ho z jakéhokoliv důvodu prodlužovat!!!**
- Pořadatel: TJ Sokol Šťáhlavice**
 - ředitel závodu: Ing. Miroslav Liška, tel.: 606 888 578
 - sekretář závodu: Petra Talmanová, tel.: 606 170 160, info@sokolstahlavice.cz
 - hlavní rozhodčí pro jednotlivé závody – budou určení před zahájením
- Místo konání: sobota 20. srpna 2016 – hřiště TJ Sokol Šťáhlavice**
- Prezence a start:** průběžně od **7.30 do 10.00 hodin** (po prezenci je možný okamžitý start jednotlivých závodníků do závodů)
Vložené: 150,- Kč, při účasti ve více závodech, pak každý závod navíc 100,- Kč
100,- Kč, Triatlon malý a Šťáhlavický, řádní členové TJ Sokol Šťáhlavice zdarma
- Účastníci:** Každý zdravý muž nebo žena (startují společně za stejných podmínek), kteří dosáhli k 20. 8. 2016 18 ti let, resp. 16 ti let, za předpokladu, že zákonný zástupce nezletilého, nebo jeho trenér na místě podepíše souhlas se startem.
- Jednotlivé závody:**
 - Z1. Triatlon silniční** (0,3 – 40 – 6) – o pohár firmy **REALITNÍ KANCELÁŘ PUBEC s.r.o.**
 - Z2. Triatlon terénní** (0,3 – 17 – 6) – o pohár firmy **K&V ELEKTRO a. s.**
 - Z3. Ocelový muž – žena** - 40 km silniční časovka, 6 km běh a 3 silové disciplíny – (činka muži 50 kg, ženy 25 kg – počet zdvihů, hrazda - počet přitažení , sed –leh - počet za 2 minuty) - o pohár firmy **ELVAL ENERGY s. r. o.**
 - Z4. Triatlon malý** (0,1 – 6 – 1) - o pohár firmy **SILBA-Elstav s.r.o.**
 - Z5. Triatlon Šťáhlavický** (0,1 – 6 – 1) – o pohár **Šťáhlavic**

Poznámka: Závodníci se mohou přihlásit až do 3 závodů s tím, že plavání a běh absolvují jen jednou a výsledky z těchto disciplin jsou jim započítávány do všech závodů. Platí však pravidlo že ten, kdo se přihlásí do závodů uvedených pod čísly Z1 až Z3 již nemůže nastoupit do závodů pod číslem Z4 a Z5. Toto opatření bylo přijato proto, aby závodníci bojovali pokud možno se sobě výkonnostně rovnými.

Triatlon silniční – má věkové kategorie:

Junioři (16 - 19 let)
Muži (20 - 39 let)
Muži II (40 – 49 let)
Muži III (50 – 59 let)
Muži IV (60 a více let)

Juniorky (16 - 19 let)
Ženy (20 - 39 let)
Ženy II (40 a více let)

Ostatní závody mají věkové kategorie:

muži (16 - 34 let), (35 - 49), (50 a více let)
ženy (16 - 34 let), (35 a více let)

Poznámka pro všechny závody a věkové kategorie: Ten, kdo dosáhne v letošním roce 16, 20, 35, 40, 50, 60 let startuje bez ohledu na to, kdy se v roce narodil v té kategorii, kde jsou tato čísla uvedena!

Zahajuje se plaváním na čas v 50 ti m bazénu v **Nezvěsticích**, pak následují cyklistické časovky. Na bazén se závodníci dopravují vlastními zdroji. Běhy jednotlivců probíhají po skupinách tak, jak se do jednotlivých běhů závodníci přihlásí. Časy startů běhu jsou předem stanoveny. Silové disciplíny probíhají průběžně od 7.30 – 14.00 hodin.

Vítězí ten, kdo dosáhne nejnižšího součtu umístění z jednotlivých disciplin, v případě rovnosti rozhoduje celkový čas.

7. **Občerstvení:** Zajištěno v areálu TJ Sokol Šťáhlavice

8. **Šatny:** Budou zajištěny bez odpovědnosti pořadatele za odložené věci

9. **Zdravotní služba zajištěna**

10. **Vyhodnocení – ceny:** Každý účastník obdrží po ukončení závodu diplom a výsledkovou listinu z počítače. První závodník z každé kategorie získává pohár a věcnou cenu a další dva získávají medaile a věcné ceny, vše dle možností pořadatele.

11. **15.30: Slavnostní ukončení závodu a vyhlášení výsledků**

Kdo má rád náš triatlon a chtěl by přispět sponzorským darem věcným (nejlépe 5 nebo 8 stejných cen – viz věkové kategorie), nebo finančním darem, toho jistě všichni ocení (viz naše tabule děkuvzdání sponzorům), necht' se nám prosíme včas ozve. Díky!

Sponzorům umožníme umístění reklamy v areálu konání!

12. K disciplinám

- **plavání** - 300 m, resp. 100 m v 50 ti metrovém bazénu na čas v Nezvěsticích, závodníci si zvolí rozplavbu podle vlastního rozhodnutí a dle naplněnosti rozplaveb, při prezenci u bazénu.
- **kolo** - časovka jednotlivců 40 km, resp. 6 km, resp. terénní okruh 17 km – starty minimálně po 30 ti sekundách, bez rozdílu kategorií, postupně jak se budou závodníci vracet od bazénů. Spolupráce na trati je zakázána! Zjistí-li rozhodčí, že závodník jede v závěsu, může rozhodčí trestat 10 ti trestnými minutami.

Trasy cyklistických časovek:

Silniční 40 km - zelená: Štáhlavice, Kornatice, Drážky, Kakejcov, Mešno, Lipnice, Spálené Poříčí, Vlkov, Nezvěstice, Milínov, Kornatice, Štáhlavice.

průjezdny kontroly – křižovatka Drážky, Spálené Poříčí, Nezvěstice a dále utajené kontroly mobilní.

Silniční 6 km - žlutá: Štáhlavice - Lopata a zpět

Terénní 17 km - bílá: lesní cesty a silničky, část silnice, převýšení cca 200 m

Trasy vyznačeny na vozovce šipkami v místech odbočení, u terénního závodu navíc fáborami.

- **běh** - 6 km na čas - běží se po skupinách od hřiště Sokola Štáhlavice po šipkami vyznačené trase, obcí Štáhlavice, pak směr bažantnice, dále na křižovatku k zámku Kozel a po silnici zpět do Štáhlavic a to dvě kola s cílem opět před hřištěm Sokola.
 - 1 km na čas - běží se po skupinách část velkého okruhu se stejným startem a cílem.
- **Technické disciplíny (ocelový muž)** – činka 50 kg muži, 25 kg ženy-počet zdvihů, sedy-lehy za 2 minuty -počet, shyby na hrazdě počet (podhmatem). Silové disciplíny probíhají na hřišti a na sále pohostinství po celou dobu průběhu závodů.

B. Důležitá upozornění

1. **Nová trasa pro terénní kola!**
2. **Plavání v bazénu Nezvěstice**
3. **Značení tras:** Triatlon silniční – zelená barva, Triatlon terénní – bílá barva, Ocelový muž, žena – zelená barva, Triatlon malý a Štáhlavický - žlutá barva
4. **Závodníci** absolvují závody v triatlonu a ocelového muže – ženu **na VLASTNÍ NEBEZPEČÍ**
5. **Při cyklistice a běhu** musí soutěžící **dodržovat pravidla silničního provozu**, jede a běží se na neuzavřených komunikacích a silnicích, za plného silničního provozu. **Ochranná přilba při cyklistice povinná !**
6. **Propozice** a další informace o TJ Sokol Štáhlavice jsou k dispozici na internetových stránkách www.sokolstahlavice.cz

Výborný sportovní a společenský zážitek přeje výkonný výbor TJ Sokol Štáhlavice.