# Pravidla triatlonu ČTA

## (pro kategorii žactva)

# 1 ÚČEL

- Tato příručka slouží mladým závodníkům pro snažší pochopení pravidel triatlonu a obsahuje i návody na přípravu k závodu.
- Tato Příručka obsahuje výtah z platných Pravidel ČTA verze 4 z 20. dubna 2015.

# 2 PRAVIDLA ČTA

Pravidla ČTA slouží k:

- vytvoření sportovní atmosféry, zajištění kvality a fair-play závodu,
- zajištění bezpečnosti všech zúčastněných,
- penalizaci závodníků v případě porušení Pravidel.

Kompletní pravidla najdete na www.triatlon.cz.

# 3 VĚKOVÉ KATEGORIE A DÉLKY TRATÍ

| Věková kategorie | Věk | Triatlon | Duatlon |
|---|---|---|---|
| **Žáci 8 let** | 8 | 0,2 – 4 – 1 | 1 – 4 – 1 |
| **Žáci 9 let** | 9 | 0,2 – 4 – 1 | 1 – 4 – 1 |
| **Žáci 10 – 11 let** | 10 – 11 | 0,2 – 4 – 1 | 1 – 4 – 1 |
| **Žactvo mladší** | 12 – 13 | 0,5 – 8 – 2 | 2 – 8 – 1 |
| **Žactvo starší** | 14 – 15 | 0,65 – 12 – 3 | 3 – 12 – 1,5 |

Tabulka 4.1-1: Rozdělení žactva do kategoriií a maximální délky tratí (v km)

- Kromě této tabulky maximálních délek je vždy i tabulka doporučených vzdáleností, která je součástí soutěžní směrnice pro daný rok.
- Konkrétní závod může mít i jiné vzdálenosti než jsou uvedené v tabulce výše, ale v tom případě musí být uvedeny v propozicích závodu a být schválené technickou komisí ČTA.
- Pro zařazení do věkové kategorie je rozhodující věk dosažený v daném kalendářním roce. Pro náborové závody mládežnických kategorií mohou být jednotlivé délky tratí úměrně zkráceny dle místních podmínek.
- Závodník může požádat o start ve starší kategorii. Tato žádost podléhá schválení technickou a sportovní komisí ČTA a je následně platná pro celou sezónu.
- Závodníci mladší 8 let nesmí startovat na závodě Českého poháru.

# 4 CHOVÁNÍ SPORTOVCŮ

- Závodník dbá na svou bezpečnost a bezpečnost ostatních.
- Závodník se řídí pokyny rozhodčích a pořadatelů.
- Závodník je zodpovědný za absolvování celé trati závodu.

## 4.1 Přejímka do depa

- Na přejímku do depa je potřeba se dostavit v čase, který je uvedený v propozicích závodu. Za pozdní příchod je udělována žlutá karta a následně 15s penalizace v prvním depu. Během přejímky se kontrolují převody, stav kola, čísla (na kole, na helmě a startovní číslo) a helma (závodník ji má zapnutou na hlavě).

Obr. 4-1: Čekání na přejímku věcí do depa, v pravé části fotky jsou vidět žluté čáry, kde se měřil uvedený převod 6,55m

- V depu musíte mít veškeré věci na svém místě. U nejmladších kategorií se může stát, že kolo nejde pověsit na stojan kvůli krátké sedlové tyči - v tom případě je potřeba se zeptat rozhodčího, kam si můžete kolo dát.

Obr. 4-2: Správné uložení věcí v depu

- Pokud jsou připraveny bedýnky, pak všechny věci, které byly již použity, patří do bedýnky, ostatní mohou být mimo bedýnku, ale nesmí překážet ostatním.
- Do depa mají přístup pouze závodníci, u žáků 8 až 11 let může pomoci jeden z rodičů či doprovodu po dohodě s rozhodčím.
- Povoleny jsou všechny typy kol, tzn. horská, treková i silniční, ale musí mít kompletní vybavení včetně špuntů do beranů a přední a zadní brzdy a splňovat omezení převodů 6,55m na jedno šlápnutí. Toto omezení lze splnit i mechanickým nastavením přesmykače, případně přehazovačky za pomocí šroubováku. Toto omezení je z důvodu ochrany zdraví závodníků.
- Před přejímkou si připravte nejtěžší převod pro měření rozhodčím, tzn. vepředu největší kolečko, vzadu nejmenší.
- V depu je zakázáno jezdit na kole a to i v době přejímky. Depo má svůj začátek i konec označený viditelnou čárou, teprve za ní je povoleno nasednout na kolo.

Obr. 4-3: Nasedání na kolo za čárou depa v průběhu závodu

## 4.2 Rozprava

- Rozprava bývá většinou 5 – 20 minut před startem a je pro závodníky povinná. Rozpravy se účastní hlavní rozhodčí, technický delegát a ředitel závodu a popisuje se trať, mluví se o technických místech na trati, upřesňují se pravidla a další důležité věci.

Obr. 4-4: Rozprava před závodem

## 4.3 Závod

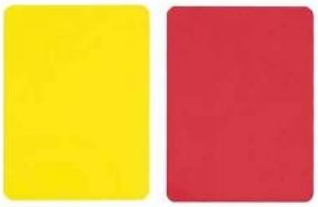
- Plavání se startuje z břehu, z vody nebo skokem z mola. Při rozpravě se dozvíte, zda se bude startovat píšťalkou, klaksonem nebo jiným zařízením. Startér vždy řekne "připravte se" a pak do šesti vteřin odstartuje závod.
- Můžete plavat libovolným plaveckým způsobem nebo je střídat.
- Pokud je teplota vody nižší než 18°C, pak se plavání ruší. V tom případě záleží na rozhodnutí soutěžního výboru, zda se místo plavání poběží, nebo zda se bude startovat rovnou na kolo.
- Závodník se na cyklistice musí pohybovat vždy při pravém kraji.
- Závodník nesmí být doprovázen v žádné části trati.
- Číslo by, při cyklistické části, mělo být umístěné vzadu, ale pokud používáte svorky, tak může být i vpředu.

- Číslo musí být na běhu viditelné zpředu a to především v cílové rovince. Slouží hlavnímu rozhodčímu pro rozhodnutí o pořadí v cíli. Pokud ho budete mít jinde než vpředu, může vás rozhodčí na běhu zastavit nebo v cíli diskvalifikovat.

# 5 TRESTY

## *5.1 Obecná pravidla*

- Rozhodčí může závodníka potrestat třemi způsoby:
  - Ústním napomenutím,
  - Žlutou kartou,
  - Červenou kartou.



Obr. 5-1: Žlutá a červená karta

## *5.2 Ústní napomenutí*

- Napomenutí poznáte podle toho, že rozhodčí neukazuje žlutou ani červenou kartu, ale pouze zapíská na píšťalku.
- Musíte uposlechnout rozhodčího, ale můžete pokračovat v závodě bez zastavení.

Obr. 5-2: Rozhodčí ČTA v oficiální vestě

### 5.3 Žlutá karta

- Pokud rozhodčí ukáže žlutou kartu a zapíská a řekne STOP, znamená to, že musíte vždy zastavit. Rozhodčí začne počítat do 15ti vteřin a pak řekne anglicky GO, to znamená, že můžete pokračovat v závodě.
- Karta slouží k upozornění na méně závažné prohřešky proti pravidlům.

### 5.4 Červená karta

- Pokud rozhodčí ukáže červenou kartu a zapíská, znamená to, že došlo k závažnému porušení pravidel a jste ze závodu diskvalifikováni.
- Můžete pokračovat dál v závodě, a pokud s rozhodnutím nesouhlasíte, tak po doběhnutí do cíle můžete podat oficiální protest (hlavní rozhodčí nebo technický delegát mají u sebe potřebný formulář).

## 6 OBLEČENÍ, VYBAVENÍ

### 6.1 Plavání

- Plaveckou část je možné absolvovat v plavkách, případně plavecké kombinéze, plavecké čepičce a brýlích.
- Použití neoprenu je závislé na teplotě vody, pokud je teplota vody pod 22°C, pak je povolený.

- Je zakázáno zahazovat nebo dávat komukoliv plavecké potřeby – to znamená, že veškeré věci, se kterými odstartujete, musíte donést až do depa na své místo.

Obr. 6-1: Výběh z vody

## 6.2 Cyklistika

- Na cyklistiku musíte být oblečeni, tzn. boty (cyklistické tretry), triatlonová kombinéza, případně plavky a vrchní část (tričko).
- Na cyklistické trati je povinné mít na hlavě zapnutou helmu.
- Může být použito kolo silniční, horské i trekové za předpokladu, že na jedno protočení pedálů kolo ujede maximálně 6,55m.
- Helma musí být nasazena a zapnuta po celou dobu, kdy se pohybujete s kolem, tzn. i při rozcvičování/rozjetí před závodem.

Obr. 6-2: Výběh z depa na kolo

### 6.3 Běh

- Na běh musíte mít stejně jako na kole spodní i vrchní část oblečením případně triatlonovou kombinézu.
- Na běh musíte mít boty.
- Při běhu je cyklistická přilba zakázána. To znamená, že ji musíte vždy odložit v depu a v případě duatlonu startovat bez ní.

Obr. 6-3: Běh (první závodník má číslo správně, druhý špatně)

# 7 PŘÍLOHY

## *7.1 Seznam potřebného vybavení na triatlon*

Plavky, případně kombinéza

Neopren (není povinný)

Plavecká čepička a brýle (nejsou povinné)

Ručník do depa

Kolo (silniční, trekové nebo horské)

Cyklistická helma

Cyklistická láhev (není povinná)

Boty na kolo

Boty na běh

Guma na číslo (případně může být číslo přišpendleno přímo na tričko)

Sluneční brýle (nejsou povinné)

Kšilt na běh proti sluníčku (není povinný)

Tričko na kolo a běh (pokud nemáte triatlonovou jednodílnou kombinézu)

**Od pořadatele navíc dostanete:**

Startovní číslo na běh a kolo (připevníte ho buď na gumu, nebo na tričko)

Plaveckou čepičku s číslem

Číslo na kolo (přilepuje se většinou vzadu na lanko od brzdy, případně na sedlovku)

Číslo na helmu (nalepit kamkoliv)

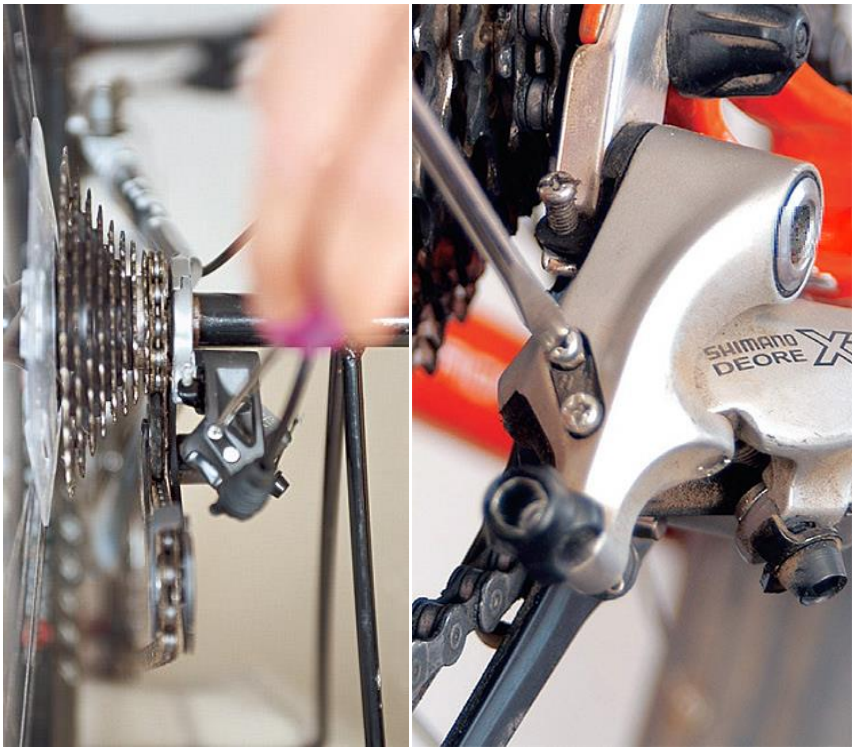
### *7.2 Návod na seřízení převodů*

Pro úpravu dojezdové vzdálenosti na jedno otočení klik o 360° je potřeba dotáhnout spodní doraz přehazovačky.

Na dotažení spodního dorazu budete potřebovat jeden křížový nebo plochý šroubovák. V zadní části přehazovačky se nachází dva šroubky a jsou ve většině případů označeny písmenky H (doraz na nejmenším pastorku) a L (doraz na největším pastorku).

Před samotným dotahováním dolního dorazu je potřeba přehodit na nejtěžší převodový stupeň a začít zašroubovávat šroubek do přehazovačky. Přehazovačka se začne pohybovat směrem k největšímu převodníku.

Doraz jde posunout většinou o cca 3-4 pastorky, pokud ani poté nedosáhnete požadované vzdálenosti 6,55m je potřeba změnit doraz na předním přesmykači úplně obdobně s tím rozdílem, že si převod zablokujete na malém talíři. Další možností je pořízení kazety s jiným rozsahem.




Obr. 7-2: Úprava přehazovačky pro dodržení omezení 6.55m

Za TK ČTA: Petr Mužíček
Spolupracovali: Dan Pallavicini, Monika Brandejsová, Marcela Mužíčková