

TRIATLON ŠTÁHLAVICE

„Malý železný muž“

27. ROČNÍK 21.8.2010



Štáhlavický triatlon je připraven opět jako oslava triatlonových sportů . 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. Čti celé propozice i přihlášku !

PROPOZICE ZÁVODU

A. Všeobecná ustanovení

- Statut :** Absolvovat jeden nebo více závodů ve vyhlášených objemech a kategoriích v celkovém limitu 4 hodin, včetně odpočinku. Délku odpočinku mezi disciplinami si volí každý sám.
- Pořadatel :** TJ Sokol Štáhlavice ve spolupráci s SDH Štáhlavice
- ředitel závodu - místopředseda TJ Ing. Miroslav Liška, mobil 606888578
- sekretář závodu - předseda TJ p. Karel Luft
mobil 607 226 755, e-mail : luft.karel@seznam.cz
- hlavní rozhodčí pro jednotlivé závody – budou určeni před zahájením
- Datum a místo konání :** **sobota 21. srpna 2010**– hřiště TJ Sokol Štáhlavice
Prezentace a start průběžně 7.30 až 10.00 hodin (po presentaci je možný okamžitý start jednotlivých závodníků do závodů)
Vložné : 100,- Kč
- Účastníci :** Každý zdravý muž nebo žena (startují společně za stejných podmínek), kteří dosáhli k 21.8.2010 18 ti let, resp. 16 ti let, za předpokladu , že zákonný zástupce nezletilého, nebo jeho trenér na místě podepíše souhlas se startem.
- Jednotlivé závody :**
 - Triatlon – hlavní závod (0,3-40-6) o pohár Fy Realitní kancelář Pubec**
 - Terénní (horský) triatlon (0,3-15-6) o pohár Fy CORTUSA GROUP s.r.o.**
 - Ocelový muž – žena (40 km silniční časovka, 6 km běh a 3 silové disciplíny – (činka 50 kg, ženy 25kg – počet zdvihů, hrazda - počet přitažení , sed – leh - počet za 2 minuty) o pohár Fy Elektroinstalace Valenta St. Plzenec**
 - Malý triatlon (01,-6-1) o pohár Fy Silba - Elektro**
 - Malý triatlon pro štáhlavické borce (01,-6 – 1) o pohár Fy Triostav**

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 pod čísly 1 až 3 již nemůže nastoupit do závodů pod číslem 4 a 5. Toto opatření bylo přijato proto, aby závodníci bojovali pokud možno se sobě výkonnostně rovnými.

Triatlon – hlavní závod bude mít tyto věkové kategorie :

Junioři (16-19 let) juniorky (16-19 let)

Muži (20-39 let) ženy (20-39 let)

Veteráni, (40 – 49 let) (50 – a více let) (60 a více let) veteránky (40 a více let)

Ostatní závody budou mít tyto věkové kategorie :

muži - (16-34 let), (34-49), (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 20 ti, 35 ti, 40, 50 ti let startuje bez ohledu, kdy se v roce narodil v kategorii, kde jsou tato čísla uvedena !

Presentace proběhne v čase 7.30 – 10.00 hodin na hřišti TJ Sokol Štáhlavice s tím, že jakmile se závodníci presentují, ihned mohou nastoupit do závodu. Přestávky mezi jednotlivými disciplinami si volí každý sám. Závody musí absolvovat nejdéle během čtyř hodin.

Zahajuje se plaváním na čas v 50 ti m bazénech (Nezvěstice, Losiná), pak následují cyklistické časovky. 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.

6. Občerstvení : Zajištěno na hřišti Sokola Štáhlavice ve spolupráci s SDH Štáhlavice, ceny lidové.

7. Šatny : Budou zajištěny bez odpovědnosti pořadatele za odložené věci

8. Zdravotní služba zajištěna

7. Vyhodnocení – ceny : Každý účastník obdrží po ukončení závodu diplom a výsledkovou listinu z počítače.

První tři závodníci z každé kategorie budou odměněni ozdobnými poháry, další v pořadí věcnými cenami, dle možností pořadatele. Kdo má rád náš triatlon a chtěl by přispět sponzorským darem věcným (nejlépe 5 nebo 7 stejných cen – viz věkové kategorie) nebo finančním darem, toho jistě všichni ocení (viz naše tabule díkůvzdání sponzorům), necht' se nám prosíme včas ozve. Díky !

Sponzorům umožníme reklamu Fy v areálu konání !

B. Technická ustanovení

1. Hodnocení výsledků

Vítězí ten závodník, který dosáhne nejnižšího součtu umístění z jednotlivých disciplin.

V případě rovnosti součtu umístění rozhoduje čistý součet časů ze všech disciplin.

Výsledky jsou zpracovávány počítačem.

2. Organizace závodu – časový rozvrh

7. 30 – 10.00 – presentace a start – o čase startu rozhoduje závodník prakticky sám, plavání musí být absolvováno jako první. Po presentaci odjíždí účastníci podle pokynů na bazény do Nezvěstic nebo Losiné (podle závodů), kde absolvují plaveckou část. Po odplavání se vrátí do Štáhlavice ke startu cyklistických časovek a hromadných běhů. Silové disciplíny probíhají průběžně od 7.30 do 14.00hodin

14.30– ukončení sportovních disciplin

15.30 - slavnostní ukončení závodu – předání pohárů, diplomů a cen

16.00 - **společenské odpoledne a večer s hudební skupinou AMETYST**

v případě nepřízně počasí bude kulturní akce konána v sále pohostinství .

3. K disciplinám

- **plavání** - 300 m v 50 ti metrových bazénech na čas (Losiná, Nezvěstice) nejvíce 12 účastníků v rozplavbě, závodníci si zvolí rozplavbu podle vlastního rozhodnutí při prezenci u bazénu.

- **kolo** - časovka jednotlivců 40 km, resp. 6 km, resp. terénní okruh 17 km – starty minimálně po 30 ti vteřinách, 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 : Štáhlavice, Kornatice, Drážky, Kakejcov, Mešno, Lipnice, Spálené, Poříčí, Vlkov, Nezvěstice, Milínov, Kornatice, Štáhlavice
- průjezdní kontroly – křižovatka Drážky, Spálené poříčí, Nezvěstice a dále utajené kontroly mobilní.

Silniční 6 km : Štáhlavice - Lopata

Terénní 13 km : lesní cesty a silničky, část silnice

- 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 Štáhlavice 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.

C. Důležitá upozornění

1. Závodníci absolvují závody v triatlonu a ocelového muže – ženu na **VLASTNÍ NEBEZPEČÍ**

2. 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 !**

3. Tyto propozice a některé další informace o TJ Sokol Štáhlavice jsou k dispozici na internetových stránkách www.sokolstahlavice.wz.cz

**Dobrý sportovní a společenský zážitek
přeje výkonný výbor TJ Sokol Štáhlavice**

PŘIHLÁŠKA

TRIATLON *

Ocelový muž- žena

ŠTÁHLAVICE

27. ročník

21.8.2010

Pořadatel : TJ Sokol Štáhlavice ve spolupráci s SDH Štáhlavice a motoklubem Koule & Koule

Místo soutěže : Hřiště Sokola Štáhlavice

Presentace a start : 7.30 – 10.00 hodin

Vložné : 100,- Kč

Podmínky závodu :

Účastníci absolvují soutěž **na VLASTNÍ NEBEZPEČÍ**, při cyklistice a běhu **musí dodržovat pravidla silničního provozu, jsou povinni respektovat propozice závodu, cyklistická přilba povinná !**

Závodníkům, kteří nemají sportovní licenci, nedoporučujeme startovat bez absolvování lékařské prohlídky platné pro rok 2010.

Přihlašuji se do závodu číslo, dle propozic : (označ křížkem) Čti propozice !

Z1- Silniční TT	Z2- Terénní TT	Z3 - Ocelový Muž - žena	Z4 Malý TT	Z5 Malý TT štáhlavičtí obč.

Souhlasím s výše uvedenými podmínkami závodu a s propozicemi závodu :

Příjmení	Jméno	Podpis
Datum narození	Telefon	e-mail
Město	Ulice + č.p.	PSČ
Sportovní klub		

Souhlas zákonného zástupce (nebo trenéra) závodníka mladšího 18 ti let s účastí v závodech :

Jméno : **Příjmení :** **Podpis :**

Pozor !

Přihlášku pošlete nejpozději do 19.8.2010.

Je možné se přihlásit i na místě, avšak jen do počtu 200 startujících.

Pokud možno, ale přihlášku zašlete a to včas, abychom měli přehled o počtu startujících a mohli jsme závod dobře organizačně a společensky připravit.

Výkonný výbor TJ Sokol Štáhlavice

Adresa : Karel Luft, Štáhlavice 136, p. Nezvěstice 332 04 e-mail luft.karel@seznam.cz
Tel. 607226755