

# PRAVIDLA TECHNICKÝCH SEKČÍ PRO ZÁVODY MTB

(aktualizace pro rok 2024)



## Úvod

Náročnost závodů cross-country na terénních tratích u nás i v zahraničí, při národních i mezinárodních soutěžích vyžaduje výbornou připravenost dětí a mládeže pro tuto olympijskou disciplínu horských kol.

Základem tréninku tak musí být zvládnutí ovládnutí kola ve všech situacích, se kterými se na tratích budou závodníci setkávat. Tyto podmínky lze simulovat právě technickými sekcemi, které už jsou několik let součástí při soutěžích Českého poháru MTB mladšího a staršího žactva. Inspiraci jsme čerpali od prvního oficiálního Mistrovství Evropy mládeže v horské cyklistice, které se konalo v roce 2011 v rakouském Grazu, využívají se ve Švýcarsku nebo na Slovensku.

## Obecná ustanovení

Není-li uvedeno jinak, řídí se tato pravidla ustanoveními Pravidel Českého svazu cyklistiky pro závody horských kol a dle Rozpisu Českého poháru horských kol pro aktuální rok.

## Obecný popis

Technické sekce jsou shodné pro všechny věkové kategorie, pro mladší závodníky nebo dívky je možné sekci zlehčit. Sekce lze umístit na zpevněné i nezpevněné plochy, na rovinu i ve svahu. Doporučená velikost plochy je cca 35 x 25 m. Případně lze skladbu či rozměry překážek sekcí uzpůsobit ploše, která je k dispozici.

Jednotlivé sekce jsou rozděleny do tří stupňů obtížnosti počínající nejlehčí a končící nejtěžší obtížností. Jednotlivé stupně obtížnosti na sebe navazují.

Popis technických sekcí je součástí těchto pravidel. Jednotlivé části sekcí a jejich obtížností lze zkombinovat do samostatné sekce.

## Identifikace závodníků

Přihlášení do závodu probíhá dle pravidel a rozpisu Českého poháru horských kol pro aktuální rok.

Každý závodník startuje se startovním číslem, které je společné pro závod XCO.

Každý závodník obdrží před startem kartičku se startovním číslem, do které rozhodčí/techničtí komisaři (dále jen „rozhodčí“) zapisují počet trestných bodů.

## **Provedení a hodnocení**

Výběr technických sekcí provádí hlavní rozhodčí technických sekcí pro daný závod.

Při jednotlivých závodech je vybráno a hodnoceno pět sekcí.

Sekce jsou hodnoceny rozhodčím. Lze použít dva postupy:

1. U každé sekce je jeden rozhodčí, který si s každým následujícím kartičku jezdce předávájí.
2. Rozhodčí absolvuje se závodníkem a hodnotí všechny sekce technického závodu.

Závodníci startují v pořadí podle startovních čísel průběžně dle startovní listiny nebo dle pokynu rozhodčího/technického komisaře podle výběru ze zúčastněných jezdců. Každý další závodník startuje do jednotlivé sekce na povel rozhodčího ve chvíli, kdy závodník startující před ním tuto sekci dokončil.

Za úspěšné zvládnutí všech tří částí každé z pěti sekcí nezíská závodník žádný trestný bod. Pro všechny sekce platí všeobecné pravidlo, že v případě doteku jezdce se zemí v jakékoli části absolvované sekce, je mu započítán trestný bod.

Pokud závodník chybuje už v první části technické sekce (šlápnutí na zem, pád, nedodržení pravidel sekce), získává jeden trestný bod, v sekci dále pokračuje a pokud úspěšně zvládne druhou i třetí část, za sekci se mu počítá jen jeden trestný bod.

Zvládnutí každé ze tří částí sekce se hodnotí samostatně a za jednu technickou sekci tak může závodník obdržet 0 až 3 trestné body. Za celou technickou soutěž je maximální počet 15 trestných bodů.

Dle trestných bodů jsou přidělovány body do bodování Českého poháru MTB dle Organizačních pokynů – rozpisu poháru pro aktuální rok.

Závodník, který do závodu nenastoupí je klasifikován jako DNS a neobdrží body do pořadí Českého poháru.

# POPIS TECHNICKÝCH SEKČÍ PRO ZÁVODY MTB

## Sekce 1: OBJÍŽDĚNÍ LAHVÍ



Lahve tvoří vrcholy tří čtverců. Cyklista vjede předním kolem mezi první dvě lahve a rozhodne se, zda bude lahve objíždět směrem vpravo nebo vlevo tak, aby se objížděná lahev nacházela mezi předním a zadním kolem.

Zadní kolo se po dobu objíždění všech čtyř lahví nachází uvnitř čtverce, který lahve tvoří.

První část sekce se považuje za zvládnutou, pokud se zadní kolo dostane za čáru, která rozděluje první a druhou část sekce (čára je nakreslena 30 cm od dvou krajních lahví prvního čtverce) a všechny objížděné lahve zůstanou stát a byly objety výše popsaným způsobem. Následující dvě části sekce jsou z hlediska provedení totožné s první obtížností, odlišují se zmenšením stran čtverce. Druhá a třetí obtížnost 2,5 metru za čarou, která části odděluje.

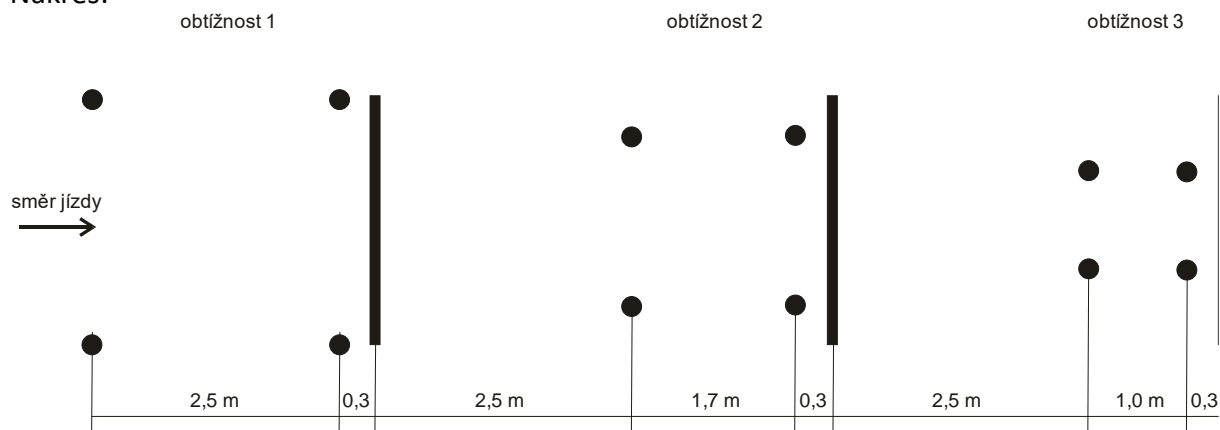
+ Objíždění musí být plynulé, povoleno je využívat volnoběh a brzdy pro korekci rychlosti.

- Po dobu objíždění je zakázané skákat na místě, vpřed, vzad a do stran, odhazovat přední nebo zadní kolo a stát na místě.

Odkaz na video s ukázkou v 0:05 až 0:40 sekundě záznamu

<http://www.youtube.com/watch?v=SIXiuOK1cFA&feature=related>

Nákres:





## Sekce 2: PŘEVOZ LAHVÍ



První část začíná uchopením lahve 0,75 l umístěné na 25 cm vysokém podstavci ve chvíli pomalé jízdy na kole do ruky. Závodník po jízdě v délce 2 m položí lahev na stejně vysoký podstavec.

Druhá část sekce začíná uchopením lahve 0,75 l, která je postavená na zemi 2,5 m za čarou oddělující první a druhou část sekce. Cyklista po jízdě o délce 2 m položí na vyznačené místo na zemi.

Třetí část sekce je zahájena uchopením malé lahve o objemu 0,13 l, která je postavena na zemi 2,5 m od čáry. Cyklista po ujetí dráhy o délce 2 m položí lahev vyznačené místo na zemi.

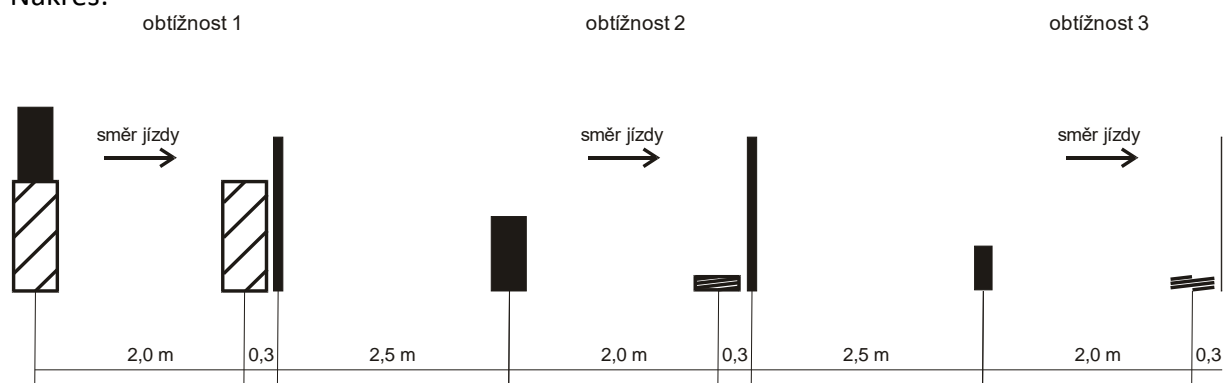
Ve všech částech je pokus úspěšný, když lahev zůstane stát a zadní kolo přejede čáru, která je nakreslená 30 cm od položení lahve a lahev zůstane stát na daném místě.

- + Jízda by měla být plynulá, povoleno je sedět na rámu kola či volnou nohu mimo pedál
- je zakázané skákat na místě, vpřed, vzad a do stran, stát na místě a dotknout se nohama země.

Odkaz na video s ukázkou v čase 0:47 až 1:08 záznamu

<http://www.youtube.com/watch?v=SIXiuOK1cFA&feature=related>

Nákres:



### Sekce 3: PŘESKOK HRANOLŮ



První část této sekce začíná přeskočením dřevěného hranolu o výšce 10 cm a šířce 7 cm postupně předním a zadním kolem.

Hranol je pro všechny části dlouhý 70 cm a na jednom jeho konci je postavena lahev 0,75 l. Pokus je platný v případě, že se cyklista dostane zadním kolem za čáru oddělující části sekce (čára je nakreslena 35 cm za hranolem) a hranol a lahev zůstanou stát.

Druhá část sekce má hranol vysoký 15 cm a široký 10 cm. Hranol je umístěný 2,5 m za dělicí čarou první a druhé části sekce.

Třetí část sekce začíná hranolem o rozměru 20 x 12 cm umístěným 2,5 m od dělicí čáry druhé a třetí sekce.

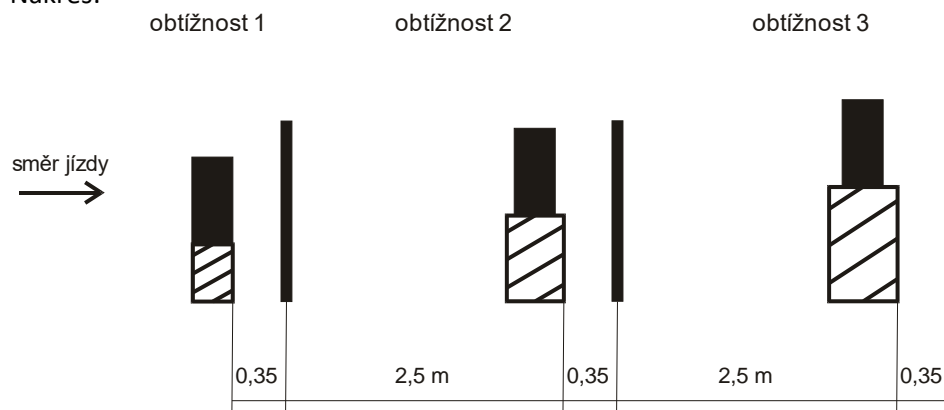
+ Jezdec může v jednotlivých částech sekce skákat na místě, do stran i zpět

- V sekci je zakázané hranoly přeskočit letovou fází – současným přeskočením předním i zadním kolem nebo tzv. bunny hopem.

Odkaz na video s ukázkou v čase 0:40 až 0:46 záznamu

<http://www.youtube.com/watch?v=SIXiuOK1cFA&feature=related>

Nákres:





## Sekce 4: PŘEJEZD DESEK



První část této sekce začíná jízdou oběma koly po desce dlouhé 3 metry, široké 16 cm a vysoké 2 cm. Závodník najede na desku a přejeďe ji.

Pokus je platný, když na konci desky sjede nejdříve přední a pak zadní kolo. Po dobu jízdy po desce nesmí ani jedno kolo sjet na zem.

Druhá část sekce začíná obratem o 180° v sektoru velkém 3 x 3 metry a nájezdem na druhou z desek širokou 12 cm. Pokus je platný za shodných podmínek s první částí.

Závěrečná část začíná otočením o 180° v sektoru 2,2 x 2,2 metru a najetím na desku o délce 3 metry, šířce 9 cm a výšce 4 cm za stejných pravidel jako v první a druhé části.

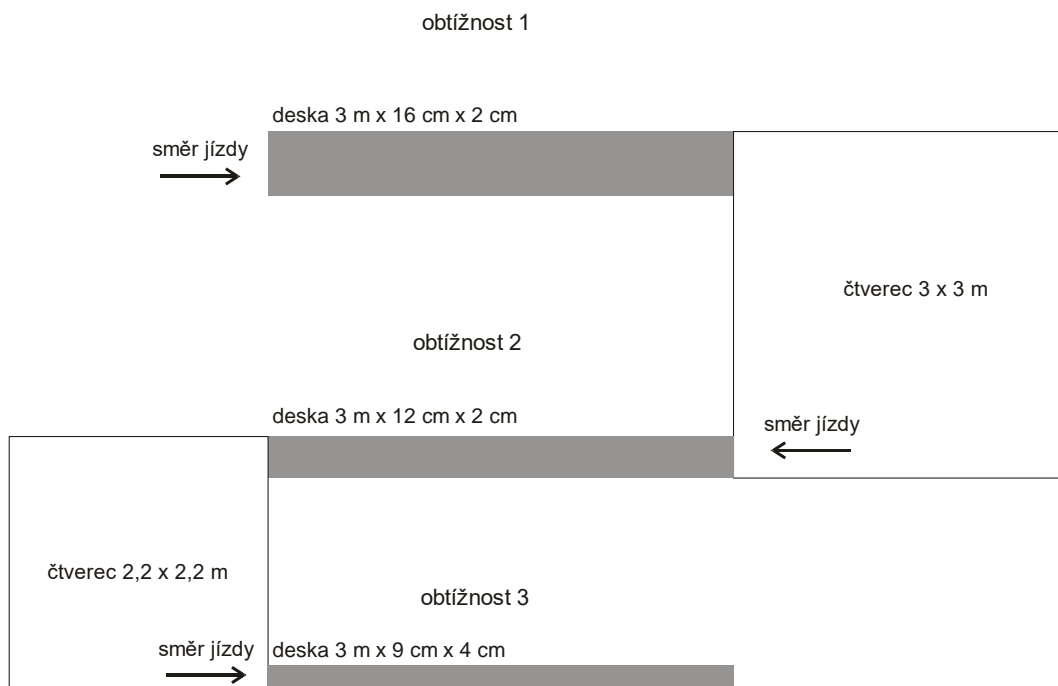
+ Povoleny poskoky na místě, v před i vzad i odhazování kol do stran

- Sjetí z desky a přejetí čáry vyznačeného sektoru pro otočení je hodnoceno trestnými body

Odkaz na video s ukázkou v čase 1:09 až 1:25 záznamu

<http://www.youtube.com/watch?v=SlXiuOK1cFA&feature=related>

Nákres:



## Sekce 5: ODHAZOVÁNÍ KOL



První část sekce začíná odhozením předního a následně zadního kola (pořadí odhození kol může být i opačné) do strany přes 3 metry dlouhý a 20 cm široký obdélník vyznačený na zemi.

Celá délka sekce je omezena šířkou 1,5 metru, ze které nesmí jezdec vyjet.

Obdélník druhé části navazuje za prvním v jedné přímce, velikost pásu je délka 3 m a šířka 35 cm. Odhození kol se provádí stejným způsobem.

U třetí části obdélník za předcházejícím z druhé části, jeho rozměry jsou délka 3 m a šířka 50 cm.

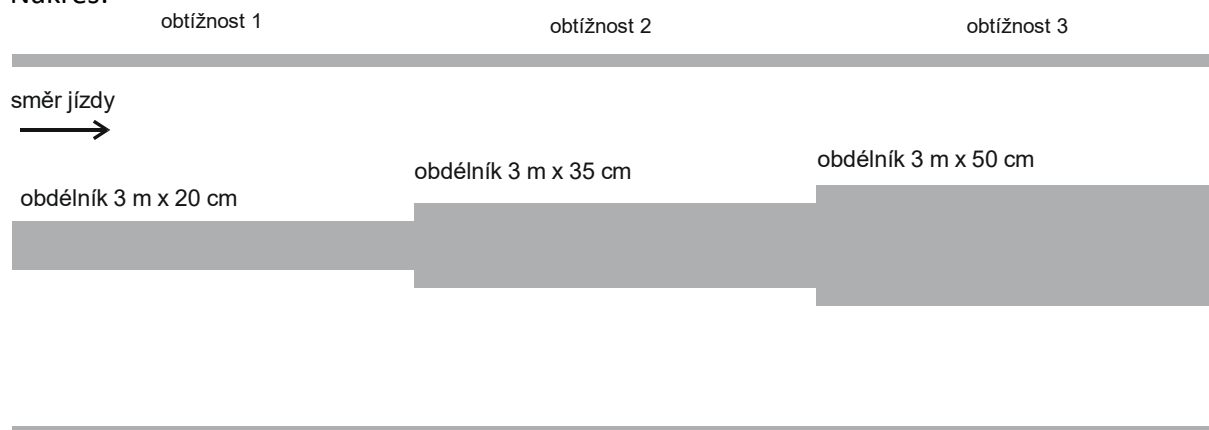
+ Pokus je platný, když se ani jedno kolo při odhazování nedotkne žádné části obdélníku a nevyjede z ohraničení sekce

- Přeskočení obdélníku oběma koly zaráz není povoleno

Odkaz na video s ukázkou v čase 1:36 až 1:41 záznamu

<http://www.youtube.com/watch?v=SiXiuOK1cFA&feature=related>

Nákres:



## Sekce 6: JÍZDA BEZ DRŽENÍ ŘÍDÍTEK



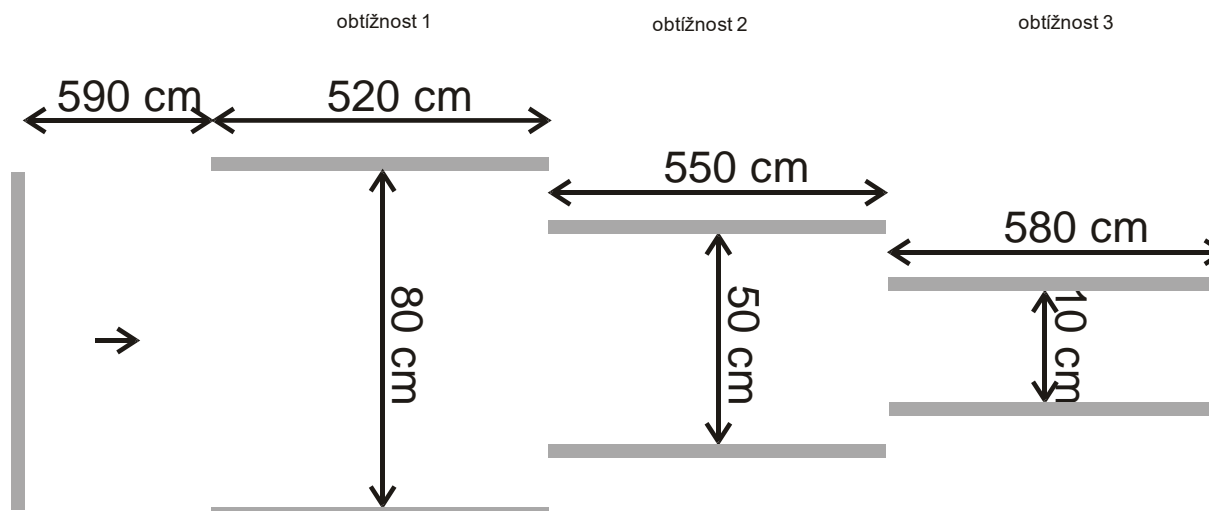
Sekce začíná rozjezdem před startovní čarou, na které závodník pustí řídítka a projede postupně tři části sekce za sebou. Jednotlivé části sekce na sebe plynule navazují.

Rozjezd do sekce začíná 6 metrů od startovní čáry první části. Ta je široká 80 cm a dlouhá 5 m, druhá navazující má šířku 50 cm a délku 5,5 m a třetí má šířku 10 cm a délku 6 m.

+ Během absolvování sekce může závodník šlapat.

- Trestný bod se uděluje, pokud závodník vyjede jedním kolem mimo vyznačenou šířku části sekce, dotkne se jednou nebo oběma rukama řídítek v průběhu jízdy od startovní čáry po vyjetí předního kola ze sekce.

Nákres:





## Sekce 7: SLALOM Z KUŽELŮ



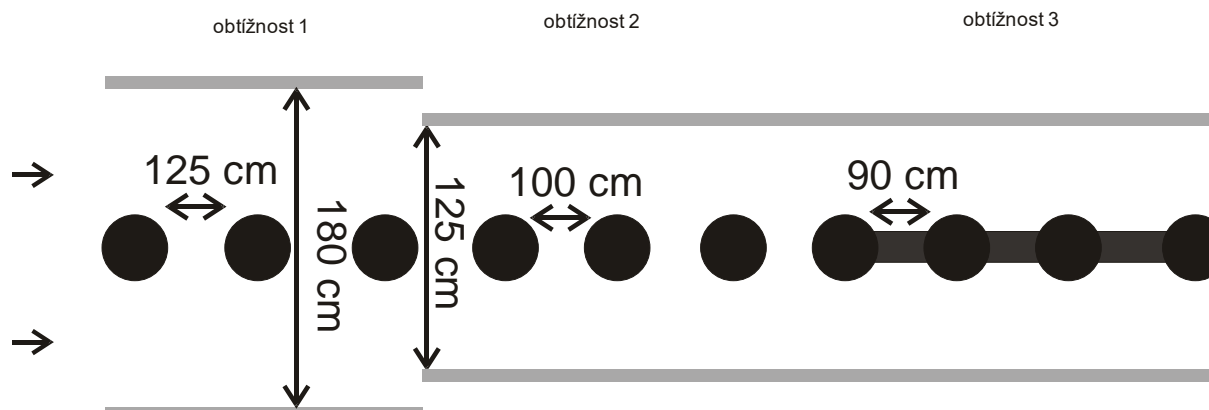
Sekce se skládá z kuželů a umělých překážek, které jezdec absolvuje jako slalom. Obtížnost je vymezena vzdáleností kuželů od sebe 125 – 100 – 90 cm a šířkou prostoru nájezdu mezi kuželi 180 – 125 – 125 cm. U obtížnosti 3 se stíží přejezd vložení překážek (deska, kláda...) do mezery mezi kuželi.

Pro zvýšení obtížnosti mohou části navazovat v různých úhlech, v přiměřeném svahu, do kuželů lze zasunout tyče dlouhé cca 1,7 m.

+ Povoleny jsou poskoky na místě, vpřed i vzad a odhazování kol do stran.

- Trestné body jsou uděleny za shovení kužele nebo vyjetí jedním kolem z vymezeného prostoru.

Nákres:



## Sekce 8: SKOK STRANOU



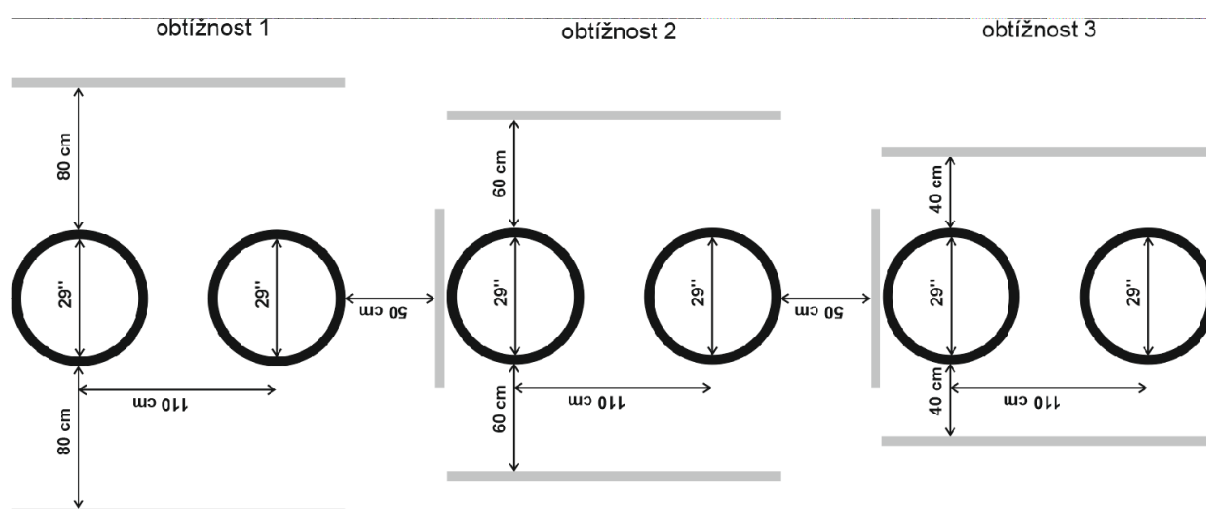
Jezdec najede bokem zprava či zleva k dvojici pneumatik a zaráz oběma koly skočí do jejich středu a ze středu odskočí na druhou stranu. Přejede na straně dokoku k další dvojici pneumatik a opakuje skoky do stran.

Sekce se skládá ze tří párů pneumatik o průměru 29", jejichž středy jsou vzdáleny 110 cm. Obtížnost je dána prostorem vymezeným podélnými čarami, ze kterého jezdec odskakuje/doskakuje o šířce 80 – 60 – 40 cm.

+ Povoleny jsou poskoky na místě, vpřed i vzad

- Překročení čáry nebo dotyk a posun pneumatiky znamená trestný bod.

Nákres:





## Sekce 9: BUNNY HOP



Jedná se o přeskok laťky v různých výškách 10 – 20 – 30 cm takzvaným bunny hopem. Důležité je zvednutí předního a odraz ze zadního kola.

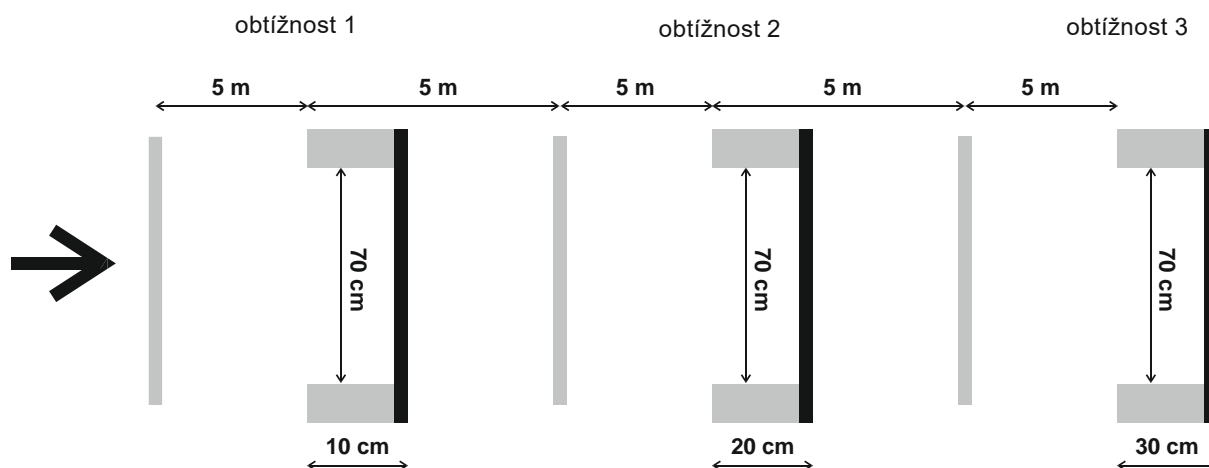
Délka rozjezdu a dojezdu je 5 metrů před každou obtížností.

+ Povoleno je poskakování na místě před rozjezdem na jednotlivé obtížnosti.

- Trestá se špatné provedení a shození laťky

Návod, jak provést bunny hop: <https://www.abicko.cz/clanek/serialy/7947/skola-triku-1-bunny-hop.html>

Nákres:





## Sekce 10: PŘEVOZ MÍČKŮ



Jezdec plynule krouží ve vymezeném prostoru kolem jednoho nebo dvou stojanů a postupně s každým okruhem převezne trojici tenisových míčků postupně od nejnižšího umístěného míčku.

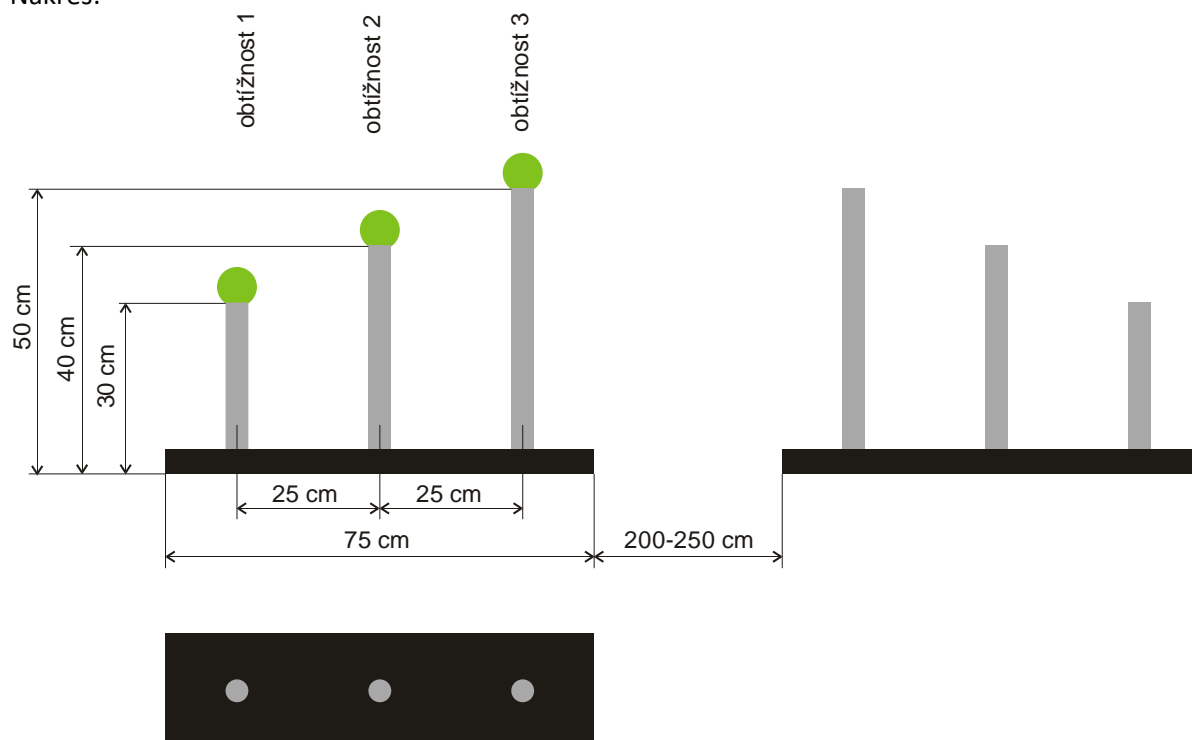
Při pádu míčku během jízdy nebo ze stojanu se uděluje trestný bod. Pokud závodník během převážení jakýmkoli způsobem shodí míčky ze stojanu, udělují se mu tři trestné body.

+ Během jízdy s míčkem je možné přidržovat se oběma rukama řídítek.

- Není dovoleno stát na místě či skákat.

Video v čase 0:53 – 1:13: <https://www.facebook.com/monica.maltinti/videos/10213172160041071/>

Nákres:



## Sekce 11: PŘEJEZD PALET



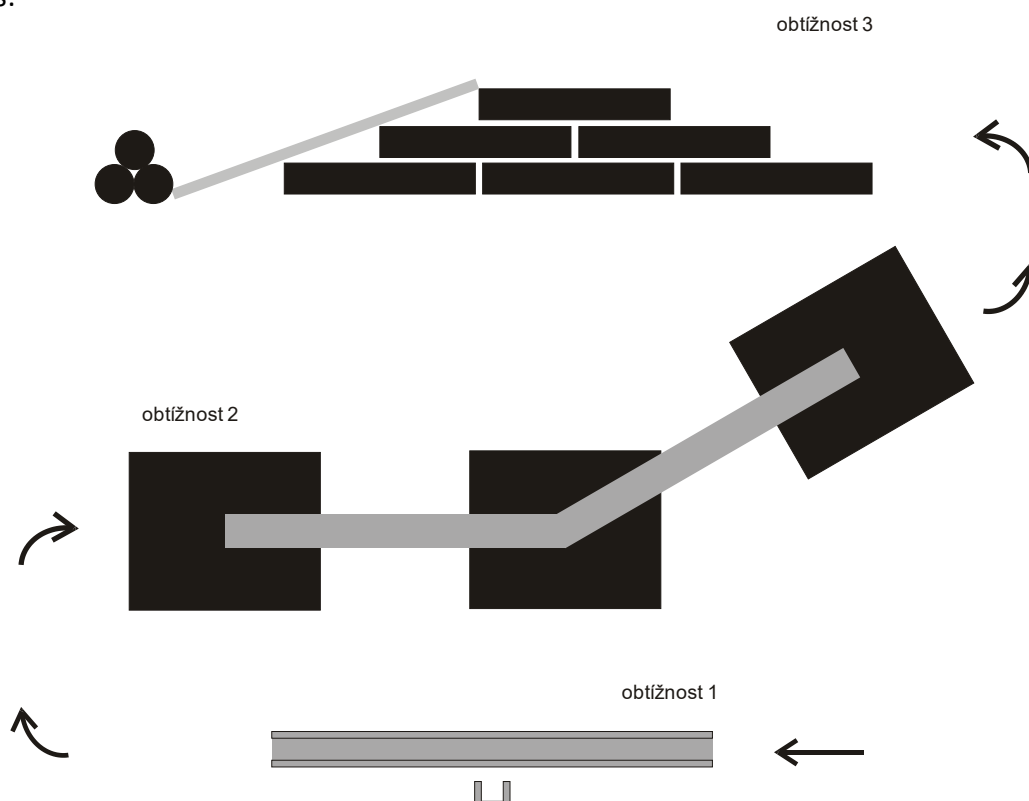
Sekce se skládá z palet, lávek a klád. První obtížnost je tvořena přejezdem koryta ve tvaru U, druhá spočívá v přejezdu lávek na paletách zatočených v úhlu 30°, třetí začíná postupným trialovým skákáním na pyramidu palet a sjezdem z jejich vrcholu a překonání klády.

- + V sekci jezdec může zastavit, poskakovat, odhazovat přední/zadní kolo
- Trestný bod je udělen v případě sjetí jednoho nebo obou kol z překážky.

Video v čase 0:00 –0:06 + 0:40-0:50

<https://www.facebook.com/monica.maltinti/videos/10213172160041071/>

Nákres:





## Sekce 12: JÍZDA V TERÉNU



Pokud je k dispozici vhodný terén, lze využít sekci vymezenou slalomovými tyčemi/kolky, stromy.

Trať lze přizpůsobit místním podmínkám, aby bylo zachováno bodové hodnocení sekce rozdělené na tři části. Vhodné jsou přejezdy přes kameny, kořeny, zatáčky o 180°, krátké výjezdy a technické sjezdy.

Celá sekce musí být vymezena páskou, aby byla jasně zřetelná trasa po celé její délce.

+ V sekci jezdec může zastavit, poskakovat, odhazovat přední/zadní kolo.

- Trestný bod je udělen v případě vyjetí mimo trasu.

Odkaz na video s ukázkou v čase 2:30 až 2:53 záznamu

<http://www.youtube.com/watch?v=SIXiu0K1cFA&feature=related>





## Sekce 13: PRŮJEZD KRUHY



Sekce je tvořena třemi kruhy o vnitřním průměru 3 metry. Kruhy lze buď vymezit kuželíky, trojúhelníkovými metami nebo nakreslit na povrch. Do středu všech kruhů je umístěna láhev.

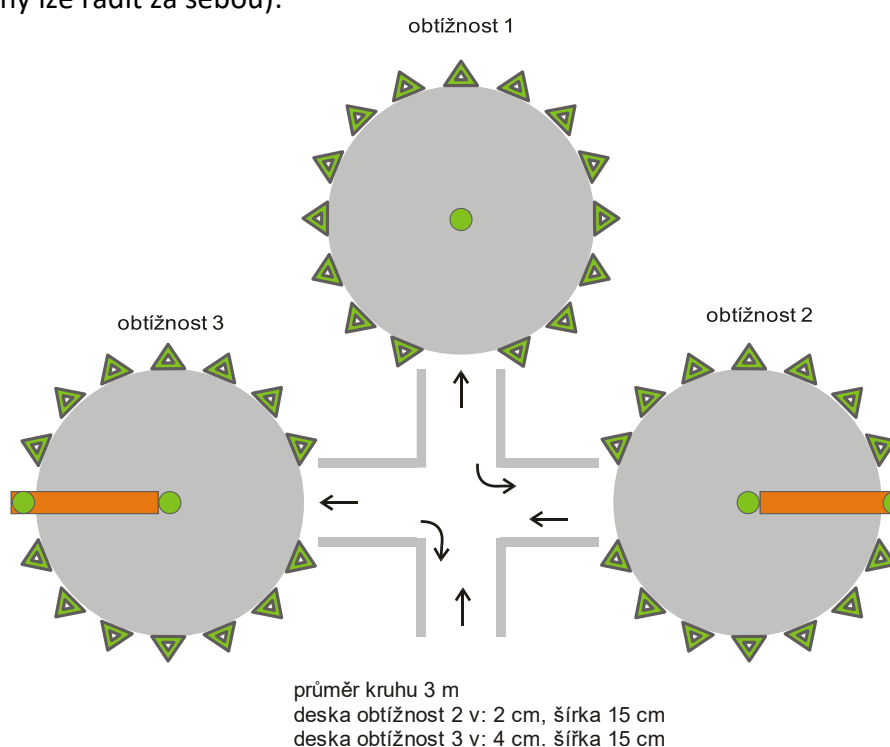
Kruhy jezdec objíždí vpravo nebo vlevo. První je bez přidání překážek, ve druhém kruhu je umístěna deska o rozměru cca v: 2 cm, š: 15 cm a na ní je umístěna lahev, ve třetím pak deska o rozměru cca v: 4 cm, š: 15 cm a na ní je umístěna lahev. Nájezd/výjezd do kruhů i kruhy samotné je možné pro zvýšení obtížnosti umístit do přiměřeného svahu.

+ Povoleno je odhazování předního nebo zadního kola

- V sekci jezdec nemůže zastavit, poskakovat, trestný bod je udělen i v případě vyjetí z kruhu, doteku se zemí a pádu lahve umístěné ve středu nebo na překážce.

Video :

Nákres (kruhy lze řadit za sebou):



## Sekce 14: PRŮJEZD SPIRÁLY



Sekci tvoří jedna spirála, kterou jezdec projede do středu a vyjede po stejné trase zpět. Ve středu spirály je umístěna lahev, obvod spirály je ohraničen kuželíky, trojúhelníkovými metami nebo nakreslena na povrch.

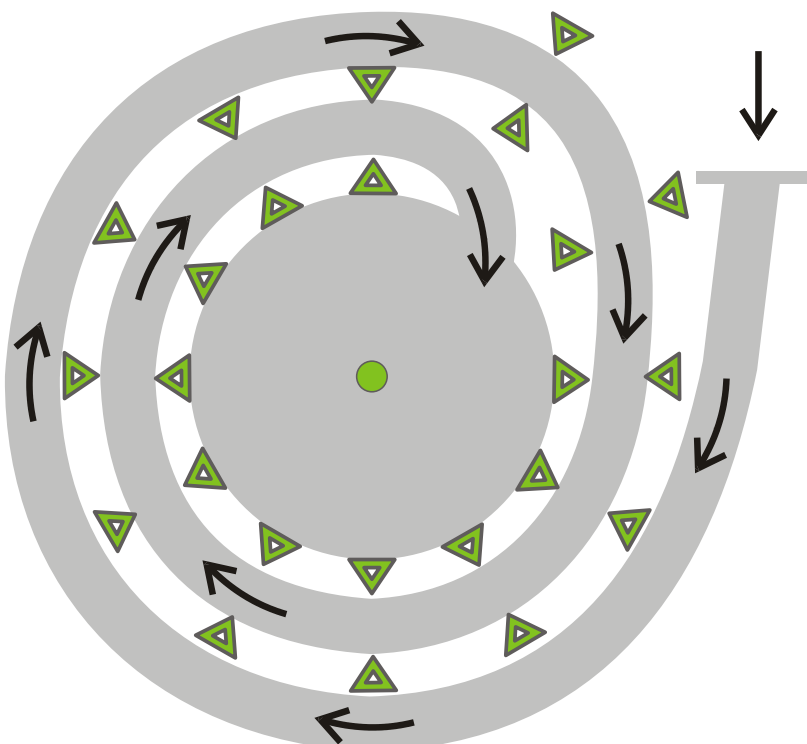
Průměr středu spirály je 215 cm (lehčí varianta 250 cm), šířka trasy ke středu činí cca 50 cm.

+ V sekci jezdec může zastavit, poskakovat, odhazovat přední/zadní kolo

- trestný bod je udělen v případě přejetí ohraničení/čáry pádu lahve umístěné ve středu spirály. Při dosažení 3 trestných bodů je jízda ukončena.

Video :

Nákres:





## Sekce 15: OTOČENÍ PŘES PŘEDNÍ KOLO



Sekci tvoří střed - kruh o průměru 29" (možno použít pneumatiku) a výšeče ohraničené čarou (popřípadě páskou). Je možné využít dvě úrovně obtížnosti sekce dle nákresů.

Jezdec najede předním kolem do kruhu a odhodí zadní kolo do vyznačených výšečí. Hodnotí se dopad do výšečí a odjezd ze sekce bez pádu dle následujících bodů:

0 bodů = dopad do výšeče 0 a odjezd bez pádu

1 bodů = dopad do výšeče 1 a odjezd bez pádu

2 bodů = dopad do výšeče 2 a odjezd bez pádu

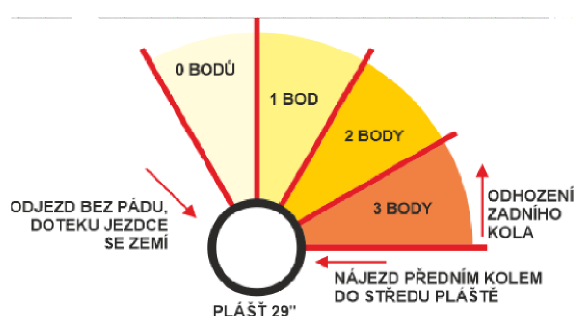
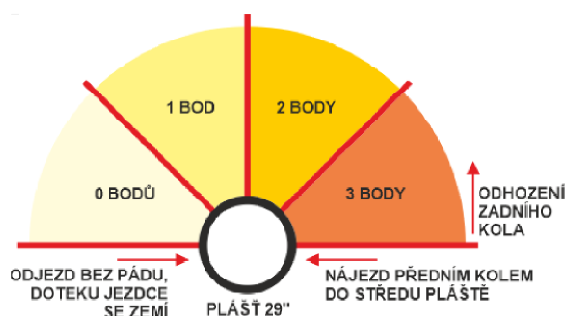
3 bodů = dopad do výšeče 0 a odjezd bez pádu, přejetí kruhu před odhozením či dopadem

Video:

Nákres:

**TĚŽŠÍ VARIANTA = VÝSEČ 180° (4x 45°)**

**LEHČÍ VARIANTA = VÝSEČ 120° (4x 30°)**





## Sekce 16: OSMIČKA



Úkolem jezdce je ve vyznačeném prostoru 3 x 3 metry opat „osmičku“, okolo dvou kuželů umístěných na středové linii ve třetině vzdálenosti okraje.

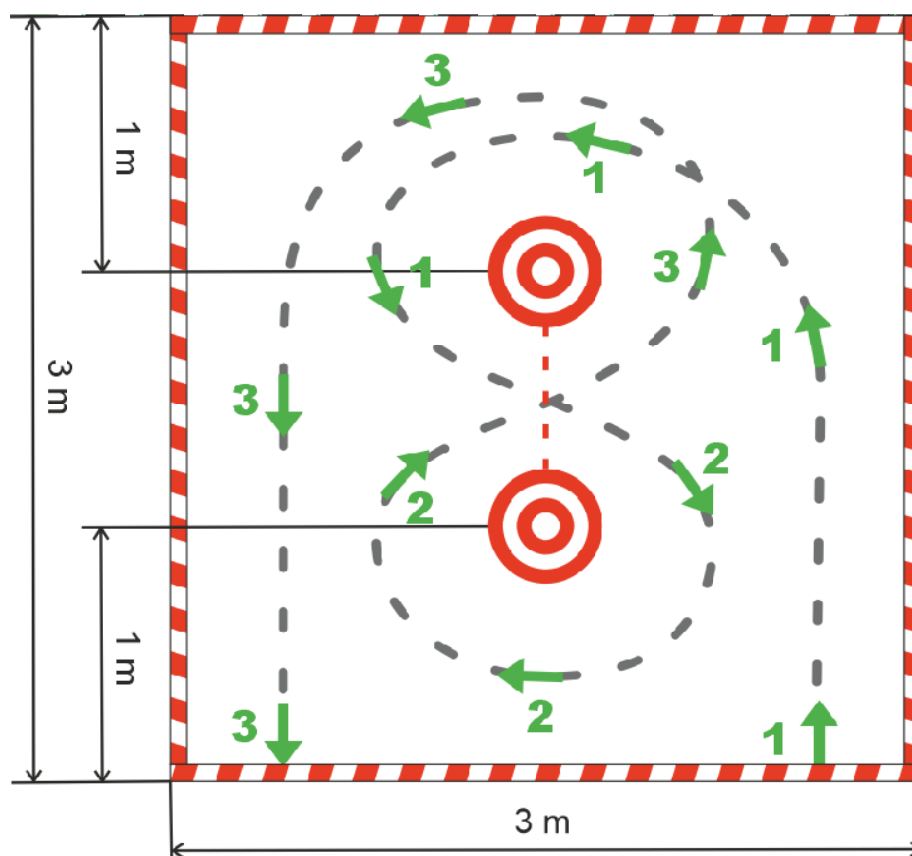
Části obtížnosti jsou rozděleny středovou čarou mezi kuželi.

+ V sekci se může zastavit, odhazovat přední nebo zadní kolo.

- Trestné body se udělují za vyjetí mimo vyznačený prostor, shození či posunutí kužele, nesmí se skákat oběma koly zároveň

Video:

Nákres:



## Sekce 17: PUMPTRACK



Jízdu po pumptrackové dráze je možné zařadit do technických disciplín za níže uvedených pravidel, které nejsou shodná s pravidly samostatné disciplíny Pumptrack.

Jezdci jedou samostatně a je jim měřen čas za jednu jízdu od vyznačeného startu po cíl. Jezdec e rozjíždí z místa před startem a za startovní čarou již nesmí šlapat ani o půl otáčky klik kola.

Trestné body jsou určeny nejrychlejším a nejpomalejším dosaženým časem ze všech jezdců kategorie. Z rozdělení časů na třetiny pak vychází následující přidělení trestných bodů:

0 bodů = čas v 1/3 změřených časů

1 bod = čas ve 2/3 změřených časů

2 body = čas ve 3/3 změřených časů

3 body = vyjetí z dráhy pumptracku, šlápnutí o půl otáčky a více

Nákres:



## ZKUŠEBNÍ SEKCE

Zkušební sekce jsou připraveny pro vyzkoušení jako nehodnocené a poté budou do dalších závodů zařazeny jako standardní.

Uvedené rozměry jsou orientační a budou aktualizovány do pravidel po jejich vyzkoušení.

### PŘEJEZD DESEK 2

Sekci vytváří 3 desky (hladká, se třemi a čtyřmi stupínky) o délce 2,5 metru a šířce 12 cm.

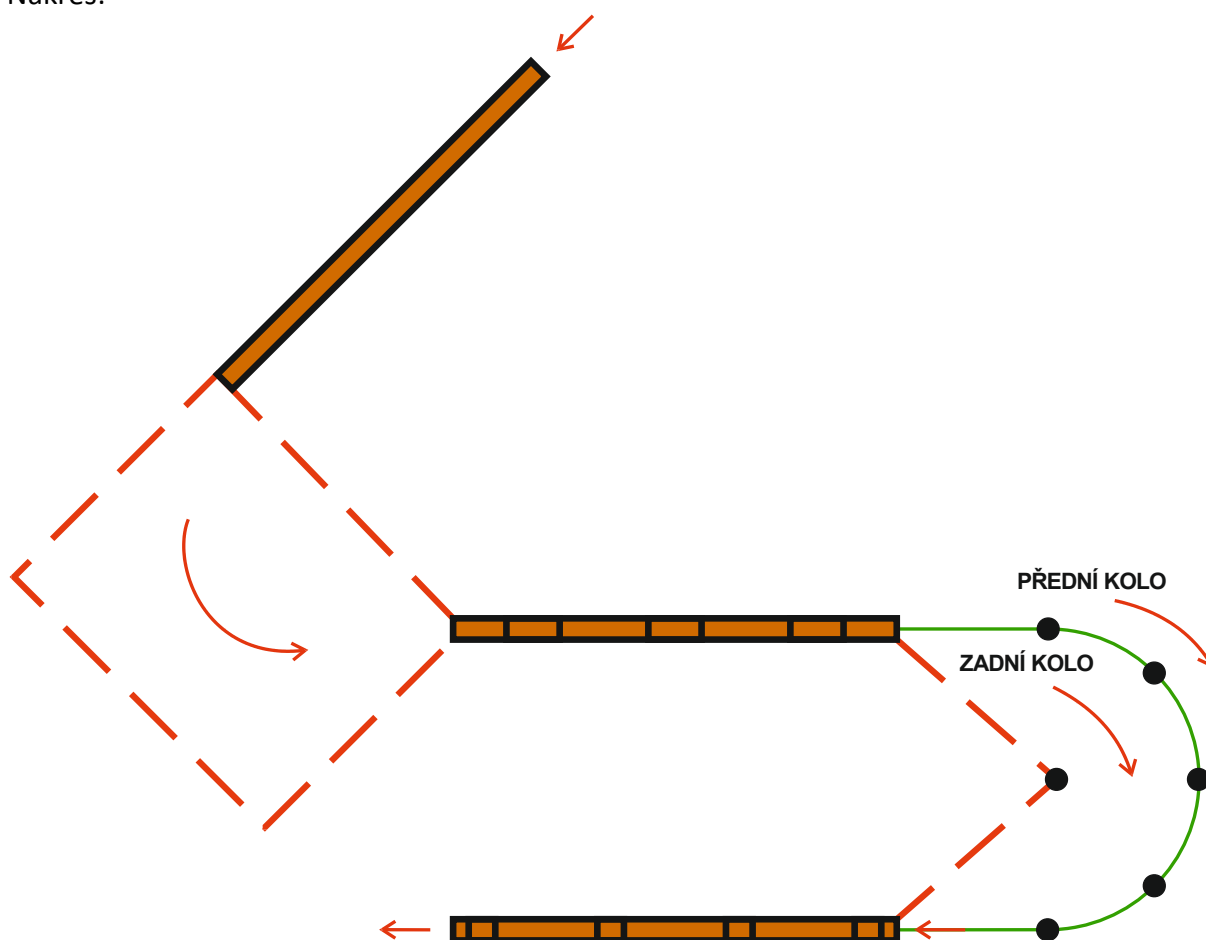
První část sekce je přejezd hladké desky a otočka v navazujícím obdélníku 2 x 1,5 metru, druhá část začíná přejezdem desky se třemi stupínky a otočka okolo láhve s objezdem půlkruhu láhví o průměru 85 cm předním kolem. Třetí část je přejezd desky se čtyřmi stupínky.

+ v sekci se může skákat, odhazovat přední či zadní kolo

- trestné body se udělují za sjetí z desky, shození láhve, přejetí ohraničení

Video:

Nákres:





## OBJÍŽDĚNÍ KRUHŮ

Tato sekce vychází z již používané Sekce 1: OBJÍŽDĚNÍ LAHVÍ.

Tři kruhy v řadě za sebou absolvuje jezdec postupným objížděním, kdy zadní kolo zůstává v kruhu a přední objíždí vně kruhu.

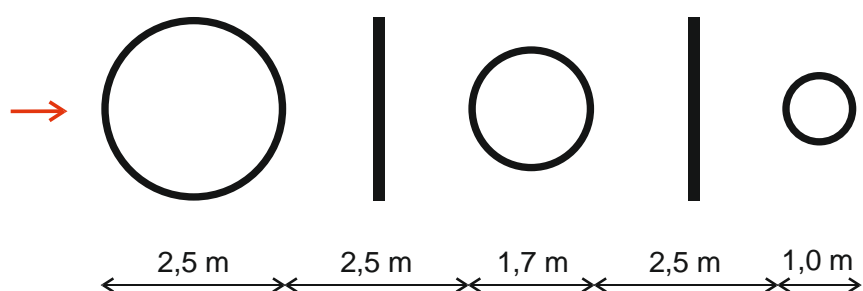
Obtížnost je tvořena zmenšujícími se průměry kruhů a je oddělena čarou.

+ Objíždění musí být plynulé.

- Po dobu objíždění je zakázané skákat na místě, vpřed, vzad a do stran, odhazovat přední nebo zadní kolo a stát na místě.

Video:

Nákres:



## SKÁKÁNÍ A ODHAZOVÁNÍ

Sekce kombinuje skákání do boku a odhazování zadního kola.

Jezdec vjede k vyznačené čáře a odskakováním do boku oběma koly zarazí překoná vyznačenou vzdálenost za druhou čáru. Pokračuje k plášti 29", do které vjede předním kolem a odhazováním zadního kola se otočí do požadovaného směru. Následuje jako v první části odskakování celým kolem přes vyznačené čáry.

+ Povoleno je tání na místě.

- Trestné body se udělují za dotyk s čarou při skákání do boku a při vyjetí předního kola mimo plášť při odhazování zadního kola.

Video:

Nákres:

