

## **PRAVIDLA PRO ZÁVODY V TECHNICKÉM ZÁVODU MTB**

Tato pravidla vychází z materiálu komise MTB XCO Slovenského svazu cyklistiky pro závody Slovenského poháru MTB XCO kombinace pro kategorie mladších žáků a žaček, starších žáků a žaček, kadetů a kadetek.

### **Úvod**

Na základě několikaletého trendu zvyšování technické náročnosti tratí vrcholných závodu MTB XCO v Evropě i ve světě a podle prvního oficiálního Mistrovství Evropy mládeže v horské cyklistice, které se konalo poprvé v roce 2011 v rakouském Grazu, by bylo vhodné začlenit závody v technických sekcích do tréninkové i závodní přípravy. Účelem je nastartování rozvoje technických dovedností při jízdě na kole u mladých závodníků (mladších a starších žáků a žákyň, kadetů a kadetek), aby mohli v dospělosti konkurovat závodníkům světové úrovně.

### **Obecná ustanovení**

Není-li uvedeno jinak, řídí se tato pravidla ustanoveními Organizačních pokynů - Rozpisu Českého poháru pro rok 2019.

### **Obecný popis**

Technické sekce jsou shodné pro všechny věkové kategorie a dělí se dle plochy na zpevněné a terénní. Nutná plocha 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.

### **Identifikace závodníků**

Přihlášení do závodu probíhá dle pravidel a rozpisu Českého poháru horských kol pro rok 2019. Každý závodník startuje se startovním číslem, které je společné pro závod XCO.

Každý závodník obdrží na registraci kartičku se startovním číslem, do které rozhodčí/techničtí komisaři zapisují počet trestných bodů.

### **Provedení a hodnocení**

Výběr technických sekcí pro daný závod probíhá den před jeho konáním losováním. Pořadí vybraných technických sekcí lze libovolně obměňovat.

Popis technických sekcí je součástí těchto pravidel.

U každé sekce je jeden rozhodčí/technický komisař, který si s každým následujícím kartičku jezdce předávají. Závodníci startují v pořadí podle startovních čísel průběžně dle startovní listiny. Každý další závodník startuje na povel rozhodčího první sekce ve chvíli, kdy závodník startující před ním tuto sekci dokončí.

Za úspěšné zvládnutí všech tří částí každé z pěti sekcí nezíská závodník žádný trestný bod. Když závodník chybí 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 Českého poháru. Závodník, který do závodu nenastoupí je klasifikován jako DNS a neobdrží body do pořadí Českého poháru.

## Popis technických sekcí

### Sekce 1: Objíždění cyklistických lahví o objemu 0,75 l



Lahve tvoří vrcholy tří čtverců  
Cyklista vjede předním kolem  
mezi první dvě lahve 1.

Čtverce a rozhodne se, zda  
bude lahve objíždět směrem  
vpravo nebo vlevo tak, aby se  
objížděná lahev nacházela  
mezi předním kolem a  
středovým složením.

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

Po dobu objíždění je zakázáno  
skákat na místě, vpřed, vzad a  
do stran, odhazovat přední

nebo zadní kolo a stát na místě.

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

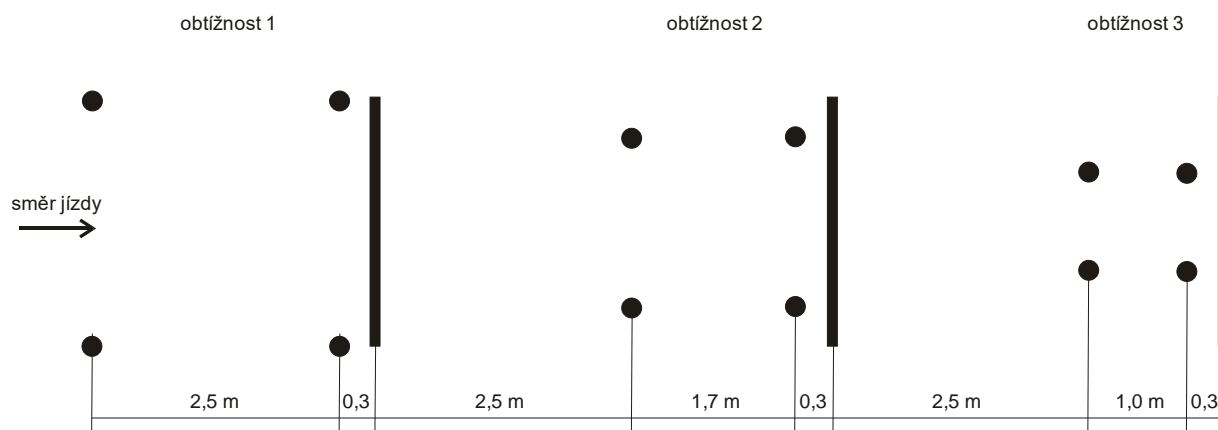
První část sekce se považuje za zvládnutou, pokud se zadní kolo dostane za čáru, která rozděluje první a druhou část sekce (čára je nakreslená 30 cm od dvou krajních lahví prvního čtverce) a všechny objížděné lahve zůstanou stát a byly objety výše popsáním způsobem.

Následující dvě části sekce jsou z hlediska provedení totožné, odlišují se jen vyšší obtížností objíždění lahví zmenšením stran čtverce. Druhý a třetí čtverec začínají 2,5 metru za čarou, která části odděluje.

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

<http://www.youtube.com/watch?v=SlXiu0K1cFA&feature=related>

Nákres:



## Sekce 2: Zdvíhání a pokládání lahve po dobu plynulé jízdy na kole

První část této sekce začíná uchopením lahve 0,75 l umístěné na 25 cm vysokém podstavci ve chvíli pomalé jízdy na kole do pravé ruky (leváci mohou používat levou ruku). Závodník po jízdě v délce 2 m položí lahev na stejně vysoký podstavec do vyznačené kružnice o poloměru 5 cm. První část této sekce se považuje za zvládnutou, pokud se cyklista dostane zadním kolem za čáru oddělující první od druhé části sekce, která je nakreslená 30 cm za místem položení lahve a ta zůstane stát.



Druhá část sekce začíná uchopením lahve 0,75 l, která je postavená na zemi 2,5 m za čárou oddělující první a druhou část sekce. Cyklista po jízdě o délce 2 m položí na kruhový podstavec o výšce 3 cm a poloměru 5 cm. Stejně jako v první části sekce je pokus úspěšný, pokud

lahve zůstane stát a zadní kolo se dostane za čáru oddělující druhou a třetí část sekce.



Třetí část sekce je zahájena uchopení plastové lahve o objemu 0,13 l, která je postavena na zemi 2,5 m od čáry, která odděluje druhou a třetí sekci. Cyklista po ujetí dráhy o délce 2 m položí na kruhový podstavec o výšce 3 cm a poloměru 5 cm. Stejně jako v první a druhé části sekce je pokus úspěšný, pokud lahev zůstane stát a zadní kolo se dostane za cílovou čáru celé sekce, která je nakreslená 30 cm od položení poslední lahve.

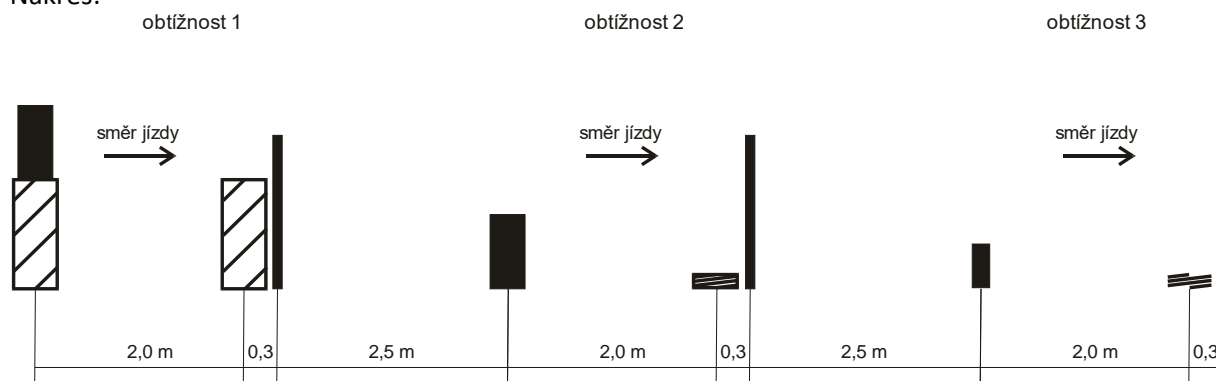
Po dobu absolvování této sekce je zakázané skákat na místě, vpřed, vzad a do stran, stát na místě a dotknout se nohama země.

Lahve jsou umístěny v přímce a jejich umístění je výrazně vyznačeno pro urychlení přípravy sekce pro dalšího závodníka.

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

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

Nákres:



### Sekce 3: Postupné přeskokování hranolů s různou výškou

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 jeho koncích jsou postaveny prázdné lahve 0,75 l.

Pokus je platný v případě, že se cyklista dostane zadním kolem za čáru oddělující první a druhou část sekce (čára je nakreslena 35 cm za prvním hranolem) a obě lahve zůstanou stát na krajích hranolu.

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. Pokus je platný stejně jako v případě první části.

Třetí část sekce začíná hranolem o rozměru 20 x 12 cm umístěným 2,5 m od dělicí čáry druhé a třetí sekce. Pokus je platný za stejných podmínek z první části sekce.

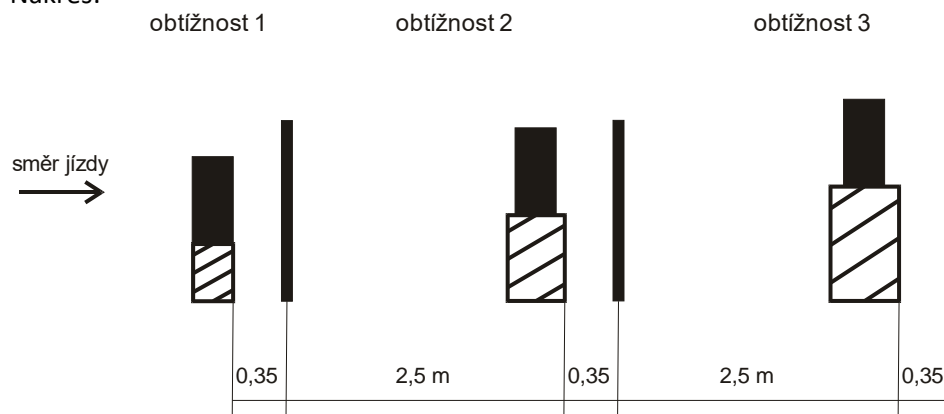
V sekci je zakázané hranoly přeskočit letovou fází – současným přeskočením předním i zadním kolem tzv. bunny hopem.



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

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

Nákres:



#### Sekce 4: Jízda po deskách různé šířky a výšky

První část této sekce začíná jízdou oběma koly po desce dlouhé 3 metry, široké 16 cm a vysoké 2 cm. Začátek i konec desky je označen 3 cm širokým reflexním pruhem. Závodník najede na desku předním kolem a pokračuje vpřed, dokud na desku nenajede i zadním kolem.

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

Druhá část sekce začíná obratem závodníka s kolem o 180° v sektoru velkém 3 x 3 metry a nájezdem na druhou. Pokus je platný v případě, pokud jsou dodrženy podmínky uvedené v popisu první části.

Závěrečná část začíná otočením závodníka s kolem o 180° bez kontaktu nohou se zemí v sektoru 2,2 x 2,2 metru, kdy jsou povoleny poskoky na místě i odhazování kol do stran, a najetím na desku o délce 3 metry, šířce 9 cm a výšce 4 cm za stejných pravidel jako v první a druhé části.

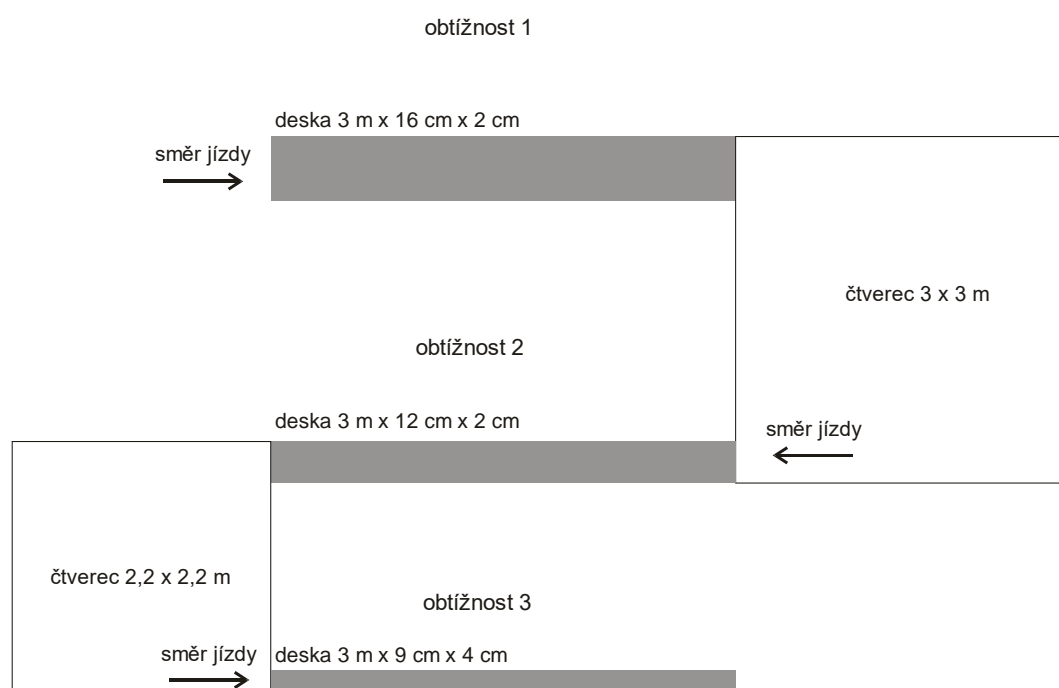


Přejezd desek lze provést i skákáním vpřed se zabrzděnými koly, musí ale být dodrženo pravidlo, aby se ani jedno kolo nedostalo do kontaktu se zemí vedle desky mezi plochou, kterou vymezují reflexní pruhy.

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

<http://www.youtube.com/watch?v=SlXiu0K1cFA&feature=related>

Nákres:



## Sekce 5: Odhazování kol do stran

První část sekce začíná odhozením předního a následně zadního kola do strany přes 3 metry dlouhý a 20 cm široký gumový pás rozvinutý na zemi. Pořadí odhození kol může být i opačné.

Přeskočení pásu oběma koly zároveň není povoleno. Pokus je platný, když se ani jedno kolo při odhazování nedotkne žádné části pásu a závodník stihne obě kola přehodit před čarou, která je nakreslená na konci pásu.

Pás druhé části je rozvinutý 1,5 m za prvním v jedné přímce, velikost pásu je délka 3 m a šířka 35 cm. Odhození kol se provádí stejným způsobem.

U třetí části je pás opět rozvinut 1,5 m za pásem druhé části, jeho rozměry jsou délka 3 m a šířka 50 cm. I zde platí stejná pravidla s první částí.

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

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



Nákres:

obtížnost 1

obtížnost 2

obtížnost 3

směr jízdy



pás 3 m x 20 cm

pás 3 m x 35 cm

pás 3 m x 50 cm



## 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.

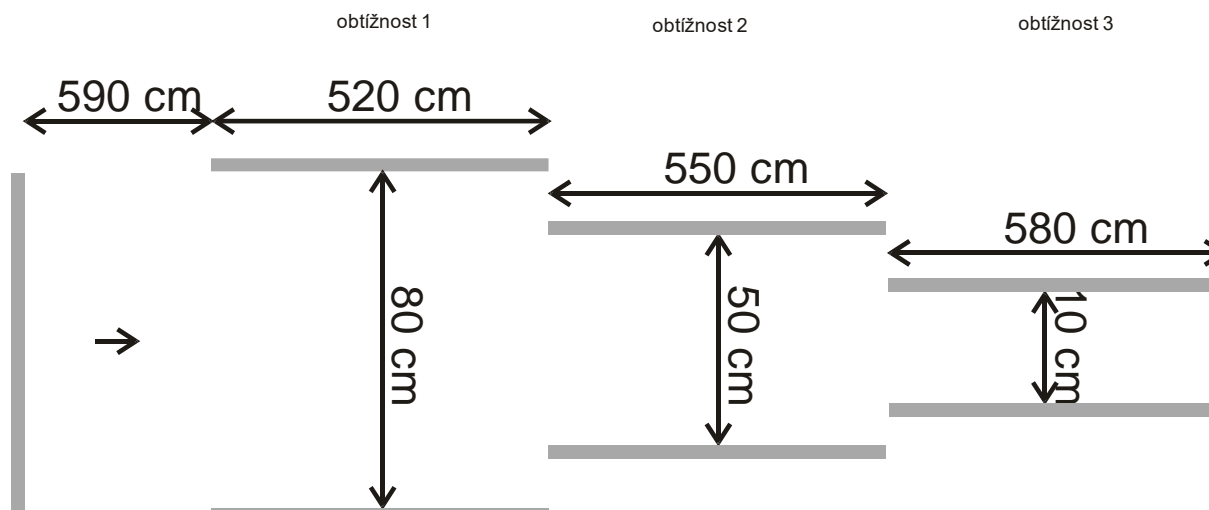
První část široká 80 cm a dlouhá 520 cm sekce začíná 590 cm od startovní čáry, druhá navazující má šířku 50 cm a délku 550 cm a třetí má šířku 10 cm a délku 580 cm.

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

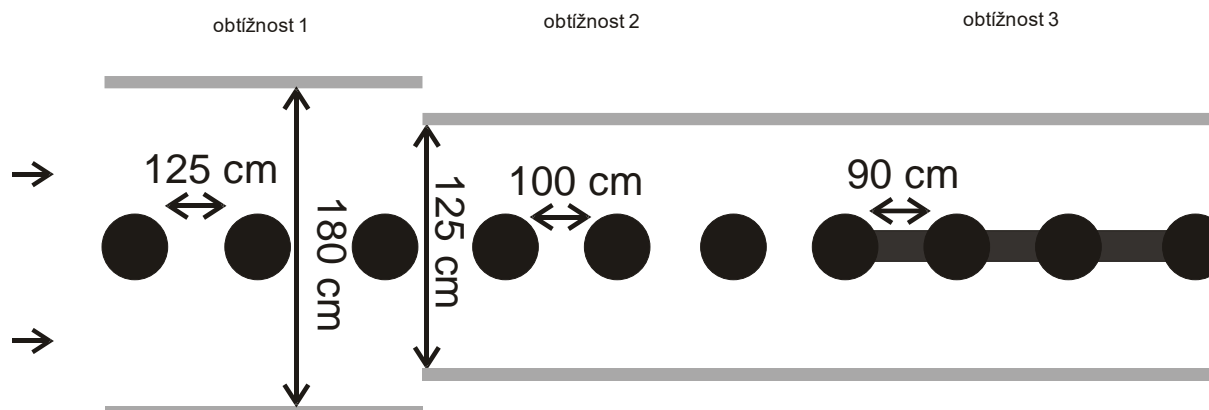
Sekce se skládá z kuželů a umělých překážek, které jezdec absolvuje jako slalom.

Obtížnost je vymezena vzdáleností kuželů od sebe 125 – 100 – 90 cm, šířkou prostoru nájezdu mezi kuželi 180 – 125 – 125 cm a v nejvyšší obtížnosti vložением překážek do mezery mezi kuželi.

Povoleny jsou poskoky na místě i odhazování kol do stran. Trestné body jsou uděleny za shazení kužele nebo vyjetí jedním kolem z vymezeného prostoru.



Nákres:





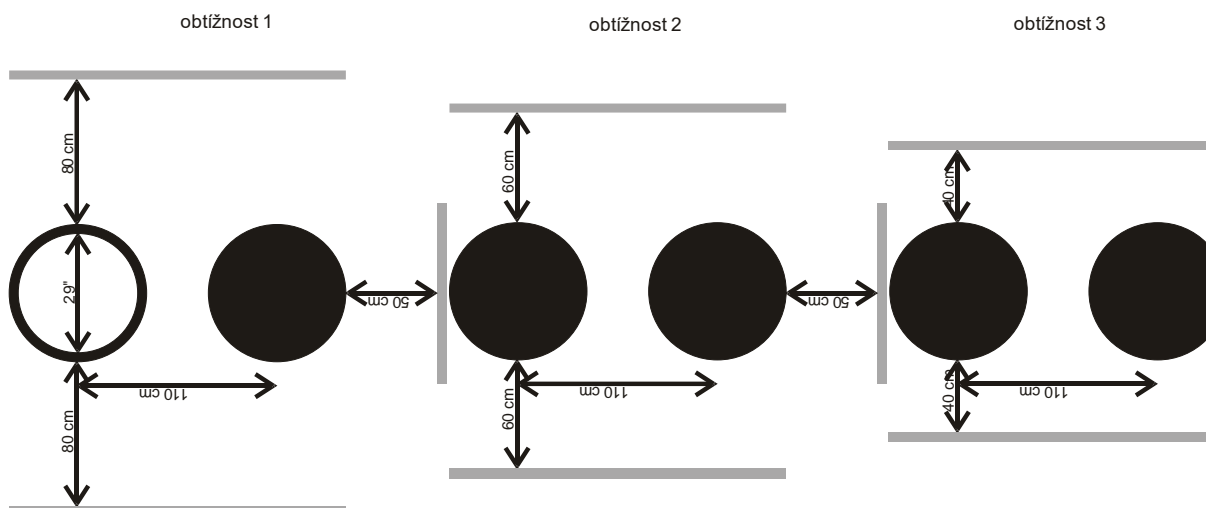
## Sekce 8: Skok stranou

Jezdec najede bokem k dvojici pneumatik a zaráz oběma koly skočí do jejich středu a ze středu odskočí na druhou stranu. Přejede 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. Překročení čáry nebo posun pneumatiky znamená trestný bod.



Nákres:



## Sekce 9: Bunny hop

Jedná se o přeskok laťky v různých výškách takzvaným bunny hopem.

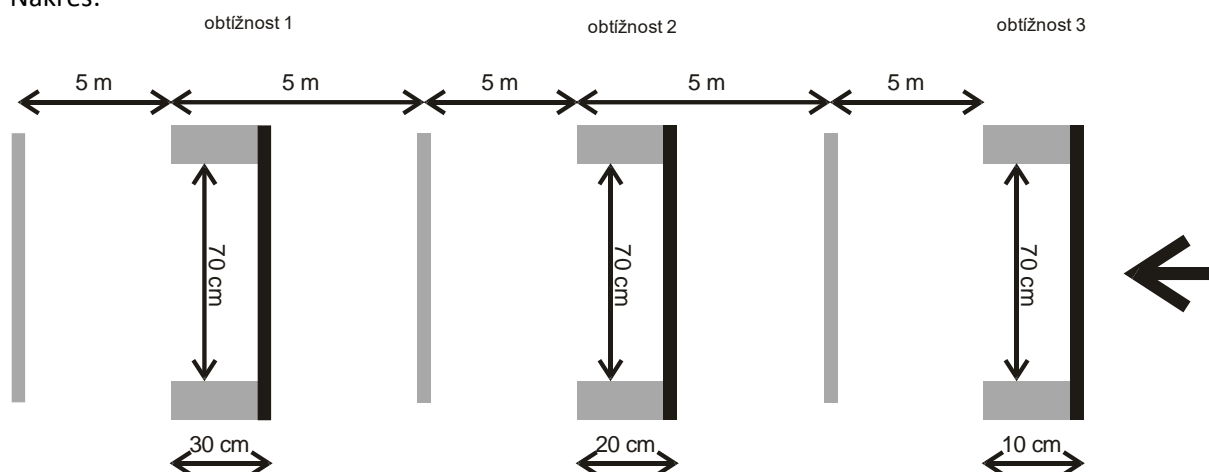
Povoleno je poskakování na místě před rozjezdem na jednotlivé obtížnosti. Trestá se špatné provedení a shoení laťky

Návod, jak provést bunny hop:

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



Nákres:



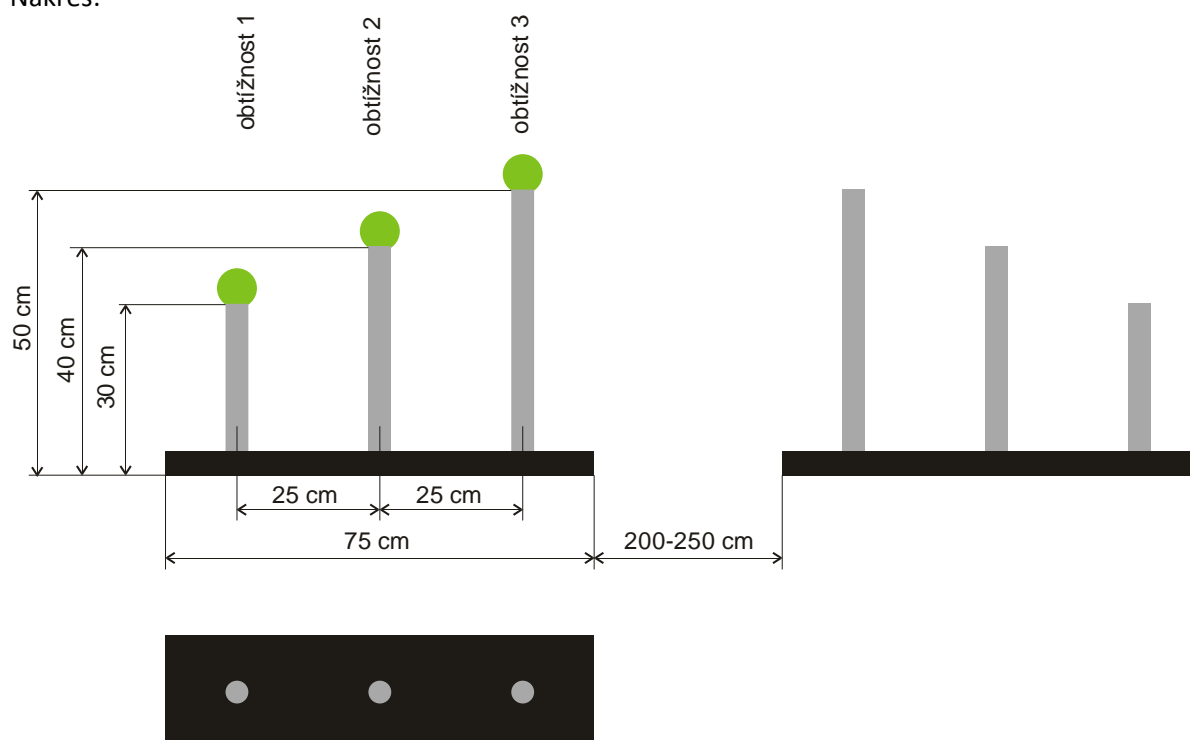
## Sekce 10: Převoz míčků

Jezdec plynule krouží ve vymezeném prostoru kolem dvou stojanů a postupně s každým okruhem převezí z jednoho stojanu trojici tenisových míčků do druhého stojanu postupně od nejvýše umístěného míčku.

Během jízdy s míčkem je možné přidržovat se oběma rukama řídítek. Není dovoleno stát na místě či skákat. Při pádu míčku během jízdy nebo ze stojanu se uděluje trestný bod.

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

Nákres:



## Sekce 11: Palety

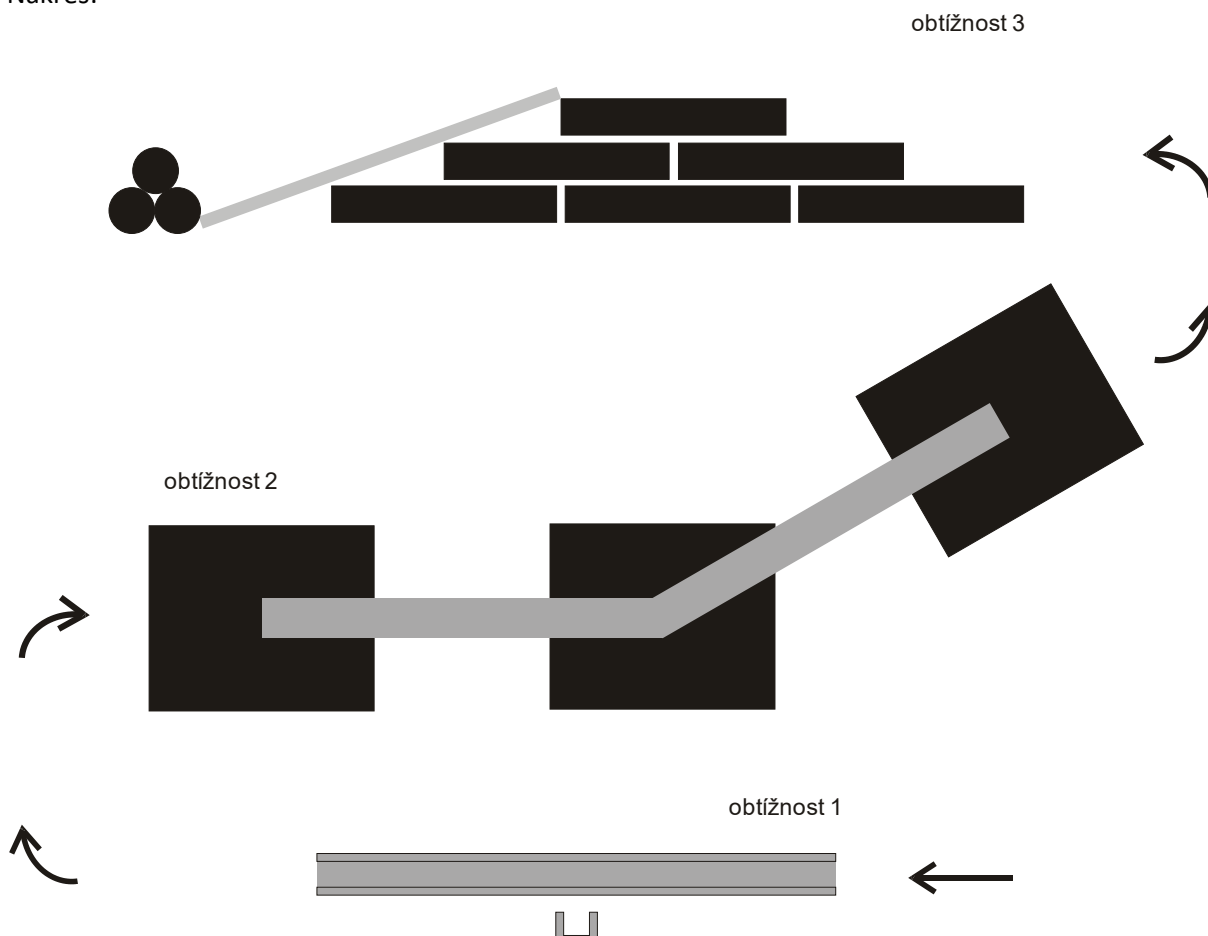
Sekce se skládá z palet, lávek a klád. První obtížnost je tvořena přejezdem koryty ve tvaru U, druhá spočívá v přejezdu lávek na paletách zatočených v úhlu 30°, třetí začíná postupným trialovým skákáním na pyramidu palet a sjezdem z jejich vrcholu a překonání klády.

V sekce 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: Terén

Pokud je k dispozici vhodný terén, lze využít sekci vymezenou slalomovými tyčemi/kolký. Trať lze přizpůsobit místním podmínkám.

Příklad:

Trať bude tvořit slalom a obsahovat postupně jednu levotočivou pravouhloú zatáčku, dvě pravotočivé 180° zatáčky, jednu levotočivou 180° zatáčku a jednu pravotočivou 90° zatáčku.

První část sekce začíná průjezdem mezi dvěma kloubovými slalomovými tyčemi umístěnými vedle sebe ve vzdálenosti (šířce) 50 cm. Po 2 metrech následuje 90° levotočivá zatáčka, která končí rovněž dvěma tyčemi vzdálenými od sebe 45 cm. Po cca 2 metrech od druhé dvojice následuje pravotočivá 180° zatáčka, která je zakončena průjezdem dvěma tyčemi umístěnými vedle sebe ve vzdálenosti 40 cm. Průjezdem zadního kola mezi těmito tyčemi první část končí. Celá dráha je vyznačena páskami, které nesmí závodník ani jedním kolem přejet směrem ven z jízdni dráhy.



Druhá část sekce obsahuje jednu levotočivou 180° zatáčku, která začíná kloubovými tyčemi vzdálenými od sebe 35 cm a umístěnými ve vzdálenosti 3,5 metru od konce první části. Na konci levotočivé zatáčky jsou umístěny dvě tyče vzdálené od sebe 35 cm. Druhá část sekce končí průjezdem zadního kola mezi tyčemi, které jsou vzdálené od tyčí končících 180° zatáčku 3 metry.

Průjezd mezi tyčemi je široký 35 cm a jsou umístěné na začátku 180° pravotočivé zatáčky, kterou začíná třetí část sekce. Na zatáčku navazuje rovinka dlouhá 3,5 m, na kterou je možné umístit překážky (např. hranol 15 x 10 cm), které musí závodník překonat bez kontaktu nohou se zemí a vybočení z jízdni dráhy vymezené páskou. Po rovince s překážkami následuje poslední 90° zatáčka doleva. Na jejím začátku i konci jsou umístěné tyče vzdálené od sebe 35 cm. Tato sekce končí průjezdem zadního kola mezi poslední dvojicí tyčí.

Po dobu průjezdu touto technickou sekcí se závodník nesmí dotknout země žádnou částí těla a opustit páskami vyznačenou trať. Po dobu průjezdu slalomu je povoleno stát s kolem na místě, skákat s kolem na místě, vpřed i vzad a do stran, odhazovat přední i zadní kolo a dotýkat se rukama kloubových tyčí.

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

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

Přivítám případné návrhy na doplnění nebo upřesnění i případné dotazy.

Erik Řezník

gsm: 736 484 607

email: info@drahanskysport.cz