

# TRIATLON ŠTÁHLAVICE

„Malý železný muž“

37. ROČNÍK

15. srpna 2020



Štáhlavický triatlon je připravován již tradičně jako oslava triatlonových sportů i ocelových mužů. Celkem proběhnou čtyři závody dostupné 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.

## PROPOZICE ZÁVODU

### A. Všeobecná ustanovení

1. **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!!!**

2. **Pořadatel:** TJ Sokol Štáhlavice

- 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 určeni před zahájením

3. **Místo konání: sobota 15. srpna 2020 – hřiště TJ Sokol Štáhlavice**

4. **Prezence a start:** průběžně od **7.30 do 10.00 hodin** (po prezenci je možný okamžitý start jednotlivých závodníků do závodů)

**Vložené:** 150,- Kč, Z1-Z3, při účasti ve více závodech, pak každý závod navíc 100,- Kč  
100,- Kč, Triatlon malý Z4, řádní členové TJ Sokol Štáhlavice zdarma

5. **Účastníci:** každý zdravý muž nebo žena (startují společně za stejných podmínek), kteří dosáhli k 15. 8. 2020 18 ti let, resp. 16 ti let, za předpokladu, že zákonný zástupce nezletilého, nebo jeho trenér na místě podepíše souhlas se startem.

6. **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 **EC-Elektronik spol. s r. o.**

**Z3. Ocelový muž – žena** – o pohár firmy **SILBA-Elstav s.r.o** - 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)

**Z4. Triatlon malý** (0,1–6–1) - o pohár firmy **DINO ML**

**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 závodu pod číslem Z4.** Toto opatření bylo přijato proto, aby závodníci bojovali pokud možno se sobě výkonnostně rovnými.

### **Triatlon silniční (Z1) – 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)

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

### **Ostatní závody (Z2 – Z4) 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 Štáhlavice, v místním Hostinci 65.
8. **Šatny:** Zajištěny bez odpovědnosti pořadatele za odložené věci.
9. **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.
10. **Cca 15.30 Slavnostní ukončení závodu a vyhlášení výsledků**

**Kdo má rád náš triatlon a chtěl by přispět sponzorským darem věcným, nebo finančním darem, může se nám ozvat. Díky!**

**Sponzorům umožníme umístění reklamy v areálu konání!**

## 11. 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.

průjezdni 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 fáborny.

- **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 nebo na sále pohostinství po celou dobu průběhu závodů.

## B. Důležitá upozornění

1. Plavání v bazénu Nezvěstice!
2. **Značení tras**: Triatlon silniční – zelená barva, Triatlon terénní – bílá barva, Ocelový muž, žena – zelená barva, Triatlon malý a Štáhlavický - žlutá barva
3. **Závodníci** absolvují závody v triatlonu a ocelového muže – ženu **na VLASTNÍ NEBEZPEČÍ**
4. **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!**
5. **Propozice** a další informace o TJ Sokol Štáhlavice jsou k dispozici na internetových stránkách [www.sokolstahlavice.cz](http://www.sokolstahlavice.cz)

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

[www.sokolstahlavice.cz](http://www.sokolstahlavice.cz)



**SILBA Elstav**  
stavební společnost

Součástí letošního závodu je i oslava 100 let TJ Sokol Štáhlavice.

V sále místního hostince bude po celý den probíhat výstava fotografií, promítání filmů, k vidění budou i další zajímavosti z historie TJ.

