

# PŘÍRUČKA ARMY ZÁVODNÍKA

## HARMONOGRAM ZÁVODU

8:30 – 18:30	Doprovodný program
8:30 – 16:00	Výdej čipů a triček (registrace)
9:15	Zahájení a úvodní slovo
10:00	Start ELITE (veřejnost)
10:18	Start ARMY
11:30 – 17:00	Start OPEN (týmy a jednotlivci)
12:00	Vyhlášení ELITE
14:00	Vyhlášení ARMY
18:00	Vyhlášení OPEN (týmy a jednotlivci)
19:00 – 22:00	Afterparty

Harmonogram je pouze orientační. Trasa závodu se uzavírá ve **20:00**.

## KATEGORIE A STARTOVNÍ VLNY

### ARMY

**4 - členné  
vojenské týmy**

### POŽADAVKY NA ÚSTROJ

- **Nástup:** Oděv vz. 95 (baret).
- **Ústroj na závod:** Kalhoty 95, blůza 95 nebo UBACS, polní obuv (nemusí být vojenská, ale musí splňovat požadavky na ni kladenou).
- **Vyhlášení výsledků:** Oděv vz. 95, baret.

Závodníci vyběhají ve vlně **po čtyřech**, časové rozestupy mezi vlnami jsou **1 minuta a 30 vteřin**. Každý závodník má přidělený konkrétní startovní čas. Je **nutné** dostavit se ke startu **minimálně 10 min. před startem** své vlny. V případě, že se závodník nedostaví ke startu ve stanovený čas, bude ze závodu **diskvalifikován**. Start závodu je na pokyn startéra.

Poděl se o své fotky ze závodu s hastagem:

**#jhlev**

**#jhlev2024**

**#jsemlev**

**#jsemvice**

**#stanselvem**



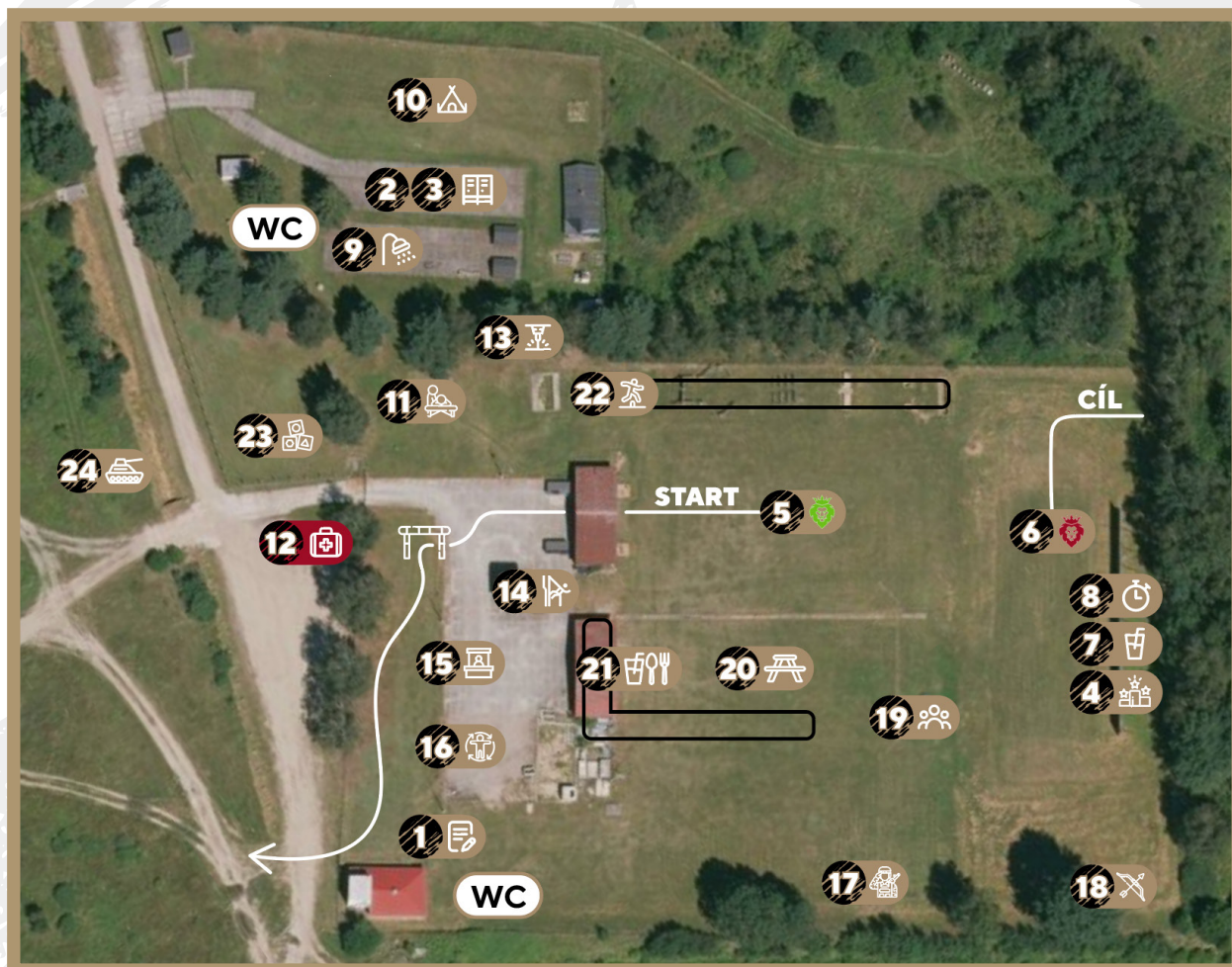


## MÍSTO KONÁNÍ

- Vojenské cvičiště **44. LMOPR Jindřichův Hradec**
- Mapa: **ZDE**
- Souřadnice: **49.1330453N, 15.0274542E**
- Do centra závodu se lze dopravit pouze pěšky/na kole.
- Vozidla soutěžících (civilní i vojenská) v kategorii ARMY mají zajištěno parkování v areálu **VU 6069**, vjezd hlavní branou.
- **Ubytování** z pátku (7. 6. 2024) na sobotu (8. 6. 2024) zajištěno ve stanech od 15:00 na taktickém cvičišti.
- Kapacita stanů je omezená, prosíme o rezervaci na **pavelducha@seznam.cz**.



# CENTRUM ZÁVODU, ZÁZEMÍ



- 1 Registrace & MERCH** | Otevřeny 8:30 – 16:00. Zde dostaneš čip a v případě objednání a zaplacení triko.
- 2 Úschovna** | Otevřena v čase 8:30 – 18:30.
- 3 Šatna**
- 4 Pódium** | Zde proběhne zahájení a vyhlášení.
- 5 Start** | Veřejnost ELITE 10:00, ARMY 10:18, veřejnost OPEN 11:30.
- 6 Cíl** | Zde obdržíš FINISHER medaili a bude ti odebrán měřící čip.
- 7 Občerstvovací stanice cíl** | Dostaneš 0,5 l vody, 1ks ovoce (banán/jablko), k dispozici bude iont.
- 8 Časomíra Irontime**
- 9 Vojenské sprchy** | Vytápěné sprchy s teplou vodou. Sprchy mají k dispozici své šatny a vše je rozděleno na muže a ženy.
- 10 Stanové městečko**
- 11 Masér** | Tejpování a sportovní masáže.
- 12 Stan vojenské záchranné služby** 
- 13 Gravírování na medaile**

## DOPROVODNÝ PROGRAM

- 14 Slaňování z věže od 44. LMOPR**
- 15 Stánky partnerů**
- 16 Měření tělesných hodnot Inbody**
- 17 Ukázka vojenské techniky a zbraní**
- 18 Lukostřelba**
- 19 Divácké soutěže/výzvy** | 10:00 – 18:00
- 20 Posezení a stolní fotbálek**
- 21 Stánek s občerstvením** | K prodeji točené pivo, limo, teplé jídlo, drobnosti k zakousnutí, vody...
- 22 Dětská překážková dráha**
- 23 Dětská herna**
- 24 Projíždky bojovým vozidlem Iveco**





## VÝDEJ ČIPŮ A TRIK (REGISTRACE)

- Registrace závodníků budou probíhat od **8:30 do 10:30 ve stanu registrací**.
- K registraci je zapotřebí dostavit se **minimálně hodinu před startem své vlny**. V případě, že se dostavíš později nebude ti startovní balíček vydán.
- Při registraci se prokážeš **občanským průkazem** nebo jiným průkazem se jménem a tvou fotografií. Bez dokladu ti nebude startovní balíček vydán.
- Startovní balíček bude zabalen do obálky, která bude obsahovat **startovní čip, jednorázovou pásku a triko závodu** (pokud bylo objednáno a uhrazeno).
- **Army týmy**, které dorazí již v pátek, prosíme, aby si svůj startovní balíček vyzvedly již **7. 6. v čase 18:30-19:00**.

## STARTOVNÍ LISTINA

- Startovní listina je k dispozici [www.jhlev.cz](http://www.jhlev.cz).
- Změny v časech startu **nejsou po zveřejnění startovní listiny možné**.
- **Přeregistrace** na jiné závodníky jsou možné pouze do **úterní půlnoci 4. 6. 2024**.

## ČIP

- Čip k měření času je **vratný**, na zápěstí se bude upevňovat jednorázovou páskou.
- Páska bude závodníkovi v cíli odstřižena a určena k likvidaci. Čipy bude nutné v cíli odevzdat.
- Pokud závodník **ztratí** v průběhu závodu čip, **nemůže být zařazen** do výsledkové listiny.



## OZNAČENÍ POŘADATELŮ

- Pořadatelé z řad vojenské služby 44. LMOPR budou na sobě mít **vojenskou uniformu**.
- Ostatní **pořadatelé** budou mít triko **s designem závodu**. Na trati můžeš potkat i naše fotografy, kteří na sobě budou mít **dobrovolnické triko nebo reflexní vestu**.



dobrovolnické triko



triko hlavních pořadatelů



## OBEČNÁ PRAVIDLA, START

- Každý závodník je **povinen** se před závodem seznámit s **všeobecnými podmínkami a pravidly pro účast v závodě**, s pravidly pro **překonávání překážek** a musí znát správný postup vykonání **trestného cviku** (tato praktická pravidla jsou pouze shrnutím nejdůležitějších pokynů, kompletní znění je k dispozici na [www.jhlev.cz/zavodnici/dulezitedokumenty](http://www.jhlev.cz/zavodnici/dulezitedokumenty)).
- Pokud závodník **nerozumí pravidlům**, je jeho zodpovědnost zeptat se organizátorů před startem nebo dozoru na trati před překonáním překážky. Dozorem na trati se rozumí **organizátoři, dobrovolníci či vojáci**.
- Závodníci jsou **povinni zdržovat se v místě startu již 10 min. před odstartováním své vlny** a **dodržovat pokyny** pořadatele či pověřených vojáků na startu. V případě, že se závodník nedostaví ve stanovený čas ke startu, je ze závodu **diskvalifikován**.



# PRAVIDLA PRO PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK

Během závodu se setkáš s **dvěma typy překážek**:

## POVINNÉ PŘEKÁŽKY

- Značeny **ČERVENĚ**
- Převážně překážky (přírodní i vytvořené), které přímo **brání** v dalším postupu na trati (stěny pneumatikové, síťové, dřevěné) nebo se jedná o překážky s nošením břemen.
- **Bez jejich absolvování není možné v závodě pokračovat.**
- **Na zdolání je neomezený počet pokusů**, závodník však nesmí bránit dalším příchozím v překonání překážky.
- Na těchto překážkách je **dovoleno si mezi závodníky pomáhat** (přijmout pomoc dobrovolníka) **s výjimkou překážek zvedání a nošení břemen** (pneumatiky, sandbagy, kýble apod.), každý závodník musí své břemeno zvednout či odnést bez cizí pomoci!
- Tyto překážky jsou bez handicapu.
- Pokud závodník není schopen překážku splnit, bude mu odebrán čip a je diskvalifikován.

## PŘEKÁŽKY S HANDICAPEM

- Značeny **ŽLUTĚ**
- Na zdolání je pouze **1 pokus**.
- Při nesplnění překážky je nutno vykonat handicap – handicap se liší v závislosti na konkrétní překážce, dbejte pokynů dozoru na trati!
- U překážek s handicapem je **ZAKÁZÁNO** přijmout jakoukoliv pomoc!
- V našem závodě se setkáte se **dvěma výjimkami** překážek s handicapem, na které je **více pokusů**. Konkrétně se jedná o:

**1) Copánky**, závodník má na splnění **více pokusů** a na handicap nastupuje až po svém rozhodnutí, nesmí však v pokusu o splnění bránit dalším závodníkům! Závodníci si na této překážce **mohou pomáhat**.

**2) Lezení na laně**, závodník může po svém usouzení zkusit na lano vylézt **opakovaně** a na handicap nastupuje až po svém rozhodnutí, že není schopen překážku splnit, případně po vyzvání dozorem u překážky.

- V případě nesplnění překážky z důvodu velkého, fyzického, nepředvídatelného zásahu jiného závodníka (např. neúmyslné strčení) může závodník po obdržení souhlasu od dozoru na překážce překážku opakovat. Závažnost cizího zásahu posoudí dozor na trati.

Tato pravidla jsou obecná. Přesná pravidla vždy sděluje dozor na trati u konkrétní překážky.

**Pokyny na trati mají přednost** před zde uvedenými obecnými pravidly, je tedy nutné, aby závodník dodržoval pokyny, které na konkrétní překážce dostane. Pokud závodník nerozumí pravidlům překonávání překážky, je jeho odpovědnost se zeptat dozoru na trati dříve, než na překážku vstoupí.



## TYPY HANDICAPŮ

- **20x** správně provedený „angličák“ (začínáme ve stoje, následuje dřep, vzpor ležmo, klik (pro ženy povolen tzv. „dámský klik“) provedený tak, že se hrudník dotkne země, výskok s narovnaným tělem, ruce zvedneme nad hlavu),
- **30x dřep s výskokem**,
- **30x klik s dotykem hrudníku na zem** (ženám je povoleno provádět tzv. „dámský klik“, kdy se kolena dotýkají země).

## ZNAČENÍ TRASY

Trasa bude viditelně značena **značící/výstražnou páskou** (tzv. mlíkem) podél trati závodu. Závodník je oprávněn zeptat se kohokoliv z dozoru na trati na další pokračování trasy.

## DISKVALIFIKACE

**Podvádění na trati** jakýmkoliv způsobem či **neuposlechnutí pokynů dozoru** na trati má za následek **okamžitou diskvalifikaci**. Za podvádění se považuje následující:

- **Nedodržení stanovené trasy.** Jakékoliv zkrácení či jiné nedodržování značené trasy není povoleno. Zůstat na trase je zodpovědností každého závodníka.
- **Vykonání neúplného trestného cviku** (angličák, dřep s výskokem, klik), ať už technického provedení nebo neúplného počtu.

### Nejčastější chyby:

- Závodník neodcvičí celkový počet trestných cviků.
- Hrudník se při fázi kliku nedotkne země.
- Závodník nevyskočí z pozice dřepu.
- Závodník nemá při výskoku narovnané tělo.
- Závodník nezvedne ruce nad hlavu.

-> **Závodník je povinen respektovat pokynů dozoru na trati.** Pokud dozor na překážce neuzná některý ze cviků kvůli špatnému provedení, musí závodník trestný cvik zopakovat.

- **Vynechání překážky.**
- Při rozdělení překážek pro muže a ženy, **nesmí muži použít závaží pro ženy.**
- **Přijetí pomoci od diváků, včetně nápojů, jídla** či jakékoliv **výstroje** na trase závodu je **zakázáno**. Nápoje může přijmout pouze na občerstvovací stanici od dobrovolníků.
- Závodníci si mohou vzájemně pomáhat na překážkách, které jsou bez handicapu. Na těchto překážkách mohou závodníci přijmout pomoc i od dozoru na trati.
- Závodník má právo v jakékoliv části trati ze závodu **odstoupit**. Svůj úmysl ohlásí nejbližšímu dozoru na překážce. Bude mu odebrán měřicí čip, a pokud je to nevyhnutelné (např. zranění závodníka), bude zabezpečen odvoz do zázemí závodu.
- Závodník nesmí během závodu obléct, about či mít při sobě pomůcky potenciálně nebezpečné sobě či okolí. Rozumí se tím **např. boty s hřeby, které jsou striktně zakázané!** Má-li závodník pochybnosti o pomůcce je povinen vyhledat pořadatele a použití pomůcky s ním zkontrolovat.





# CHOVÁNÍ ZÁVODNÍKA

U každého závodníka se očekává **sportovní chování** během celého závodu.

- **Závodník se nesmí hádat s organizátorem, dozorem na trati (dobrovolníci, vojáci) či členy záchranné služby.** Hádání či dokonce slovní útok bude vést k okamžité diskvalifikaci. Pokud má závodník po skončení závodu pocit, že byl nesprávně hodnocen, má právo podat protest u organizátorů. Musí tak učinit bezprostředně po dokončení závodu.
- **Pomalejší závodníci jsou povinni rychlejším závodníkům umožnit je předběhnout.** Právo překonat překážku první má ten závodník, který k překážce dorazil jako první. Po vzájemné domluvě mezi závodníky je možné pořadí v překonávání překážky změnit.
- **Závodník, který je svědkem nehody nebo zranění, které vyžaduje neodkladnou lékařskou pomoc, nemůže pokračovat v závodě bez toho, dokud se nedostaví zdravotní personál nebo někdo z organizátorů.** Očekává se, že každý závodník v případě potřeby poskytne pomoc nebo poběží na nejbližší překážku zavolat pomoc. Závodník svou pomocí zraněnému ovlivňuje svůj časový výsledek. Časová kompenzace za pomoc zraněnému závodníkovi bude řešena organizátory dodatečně.

## OBČERSTVOVACÍ A OSVĚŽOVACÍ STANICE

- Na trase závodu se nachází **4 občerstvovací stanice:**
  - 1,8 km po startu
  - 3,9 km po startu
  - 4,7 km po startu
  - cíl
- Na občerstvovacích stanicích na trase bude k dispozici **voda** na pití v kelímkách, v cílové občerstvovací stanici bude voda na pití v kelímkách, voda balená 0,5 l, **iontový nápoj** v kelímkách, **ovoce** (jablko/banán).
- Prosíme závodníky, aby **neplýtvali vodou** v kelímkách, která je určena k pití, na osvěžení (polévání se)! K tomu budou vyhrazeny na občerstvovacích stanicích jiné kelímky, které nemačkejte a odkládejte zpět na stůl.
- Mimo klasické občerstvovací stanice je na trase také **brodění/ plavání ve vodě** (cca 2,5 km a 5,5 km po startu).

## DIVÁCKÉ SOUTĚŽE I PRO ZÁVODNÍKY

Soutěže budou k dispozici **10:00 – 18:00**. Nejlepší muž a žena v každé soutěži obdrží po závodě JH Lev e-mail **se slevovým kódem na další ročník Lva** (sleva ve výši 200 Kč).

**PŘEKUL „MACKA“** | Překulení obří pneumatiky, kdo ji překulí a kolikrát.

**SLACKLINE** | Přecházení slackline po vyznačené trase, kdo přejde nejrychleji tam a zpět.

**VÝDRŽ VE VISU** | Kdo nejdéle vydrží zavěšený na naší warm up konstrukci.





## AFTERPARTY A MOŽNOST PŘESPÁNÍ

- Po vyhlášení vítězů v kategorii veřejnosti OPEN bude následovat **afterparty**, od 19:00.
- K dispozici bude **stánek s občerstvením** a k poslechu bude hrát **hudba**.
- Hlavní je ale posedět, pokecat, seznámit se s organizátory a dalšími lidmi se lvem v srdci. Prostě budovat lví smečku.

## ZTRÁTY A NÁLEZY

Veškeré ztráty a nálezy se budou dávat do stanu **REGISTRACÍ!**

## KUP SI LVÍ MERCH

- Vedle stanu registrací si bude možné zakoupit jedinečný **lví merch s logem závodu**.
- Pouze omezené množství a **platba v hotovosti!**

### NABÍDKA:

- **bavlněné tričko** | 400 Kč
- **kšiltovka** | 350 Kč
- **kšiltovka + bavlněné tričko** | 700 Kč
- **dětská kšiltovka** | 250 Kč
- **závodnické tričko** | 400 Kč
- **odznak** | 50 Kč



# VÝSLEDKOVÁ LISTINA

V den závodu budeš moci sledovat průběžné výsledky [ZDE](#).

## SHRNUTÍ NEJDŮLEŽITĚJŠÍHO

- Dostavit se k registraci **minimálně hodinu před startem své vlny**.
- **S sebou na registraci:**
  - **Doklad totožnosti** s fotografií k identifikaci
  - **Dobrou náladu a hodně sil**
- Měřicí čip se upevňuje na zápěstí a v cíli bude odebrán.
- **Na start se dostav minimálně 10 minut před startem své vlny.** Pokud zmeškáš start své vlny, nebude ti poskytnut jiný čas startu a budeš ze závodu diskvalifikován.
- **Dběj o bezpečnost** svou i ostatních.
- Svou účastí v závodu se **zavazuješ poslouchat pokyny** dozoru a pořadatelů.

**Dočetl/a si poctivě všechny pokyny? Výborně! Věříme, že si závod užiješ a i s tvým přispěním bude na závodě panovat ta správná atmosféra. Těšíme se na tebe!**



# DODATEK - PRVNÍ POMOC

- U každé překážky bude k dispozici **voják s vysílačkou**. Pokud dojde na trase ke zranění, primárně oslovte pořadatele z řad vojáků. Ti svou vysílačkou přivolají vojenskou záchrannou službu (=VZS).
- **Každý je povinen poskytnout první pomoc** komukoliv, kdo ji bude potřebovat. Za poskytnutí první pomoci se považuje i pouhé přivolání pomoci (přivolání VZS ať už vysílačkou nebo **zavoláním na 155** a řízením se pokyny operátora).

## TEPENNÉ KRVÁCENÍ (při pádu, otevřených zlomeninách, tržných ranách)

- Stlačení prsty v ráně
- Tlakový obvaz
- Volat 155

## BEZVĚDOMÍ (Nebezpečí - ucpání dýchacích cest kořenem jazyka - vdechnutí zvratků)

### První pomoc:

- Otočit na záda
- Revize dutiny ústní
- Záklon hlavy (opatrně může být poraněná páteř, ale dýchání má přednost)
- Zjištění dechu
- Stabilizovaná poloha
- Volat 155

## RESUSCITACE DOSPĚLÝCH

