

# PŘÍRUČKA ZÁVODNÍKA

## HARMONOGRAM ZÁVODU

8:30 – 18:30	Doprovodný program
8:30 – 16:00	Výdej čipů a triček (registrace)
9:15	Zahájení a úvodní slovo ELITE a ARMY
10:00 – 10:30	Start ELITE (veřejnost)
10:30 – 11:44	Start ARMY
11:15	Zahájení a úvodní slovo OPEN
12:15 – 17:00	Start OPEN (týmy a jednotlivci)
12:30	Vyhlášení ELITE
13:45	Vyhlášení ARMY
18:15	Vyhlášení OPEN (týmy a jednotlivci)
19:00 – 22:00	Afterparty

Harmonogram je pouze orientační.

Poděl se o své fotky ze závodu s hastagem:

#jhlev  
#jhlev2023  
#jsemlev  
#jsemlvíce  
#stanselvem

## KATEGORIE A STARTOVNÍ VLNY

### Veřejnost ELITE

Muži  
Ženy

### ARMY

4 - členné  
vojenské týmy

### Veřejnost OPEN

Muži  
Ženy

**4 - členné týmy** (každému členu týmu se zároveň počítá čas i do kategorie jednotlivců)

**V kategorii týmů budou vyhlášeny 3 nejlepší mužské, ženské a smíšené týmy.**

Závodníci vyběhají ve vlně **po čtyřech, každé 2 minuty**. Každý závodník má přidělený konkrétní startovní čas. Je **nutné** dostat 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.





## 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, je zapotřebí zaparkovat na **parkovišti JH Lva**, případně dalších parkovištích, využít hromadnou dopravu. Více popsáno v sekci **Doprava a parkování**.

## DOPRAVA A PARKOVÁNÍ

- **Parkoviště s pořadatelskou službou** se nachází v areálu firmy **Agrozet**. Bude otevřené od **8:00 do 19:00**. Odkaz na mapu a trasu z parkoviště do centra závodu najdeš: **ZDE**.
- Dále můžeš využít jakákoliv parkoviště v centru města a na závod se dopravit **městskou hromadnou dopravou**. V Jindřichově Hradci najdeš jak neplacená, tak i placená parkoviště.
- Nejbližší zastávky: **Jindřichův Hradec, mlékárna; Jindřichův Hradec, hřbitov**. Odtud je to cca 300 m a jste na cvičišti, konkrétně na trase. K centru závodu je to necelý 1 km. V delší vzdálenosti (1,5 - 2 km) je zastávka **Jiráskovo předměstí; obchodní zóna**; případně **Sídlíště Vajgar – trojstředisko**.
- Pokud jsi z JH nebo okolí, můžeš se na závod dopravit **na kole** a kola uzamknout podél plotu v centru závodu.
- Mapa s vyznačenými body jednotlivých zastávek je k dispozici **ZDE**.
- Mapa s příklady parkovišť po Jindřichově Hradci včetně parkoviště JH Lva je k dispozici **ZDE**.







## VÝDEJ ČIPŮ A TRIK (REGISTRACE)

- Registrace závodníků budou probíhat od **8:30 do 16:00 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.
- K registraci je potřeba donést **podepsaný Revers a GDPR** -> ke stažení **ZDE**.
- 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).

## STARTOVNÍ LISTINA

- Startovní listina bude rozeslána emailem a zveřejněna na webu dne **29.5.2023**.
- Změny v časech startu **nejsou po zveřejnění startovní listiny možné**.
- **Přeregistrace** na jiné závodníky jsou možné pouze do **středeční půlnoci 31.5.2023**.

## 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.

## START V NAŠEM TRIKU

- Závodníci, kteří startují v **triku JH Lva**, obdrží **slevu 10 % na další ročník**, která bude časově omezena.
- Triko můžeš mít **černé z prvního ročníku, zelené z ročníku 2020, šedé triko 2021, pískové triko 2022** nebo **letošní černé**, které dostaneš při registraci (v případě, že sis ho objednal a zaplatil).
- Závodníkům, kteří slevu obdrží bude před spuštěním registrací na další ročník zaslán **e-mail se slevovým kódem** a s pokyny pro uplatnění.



## 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



## OBECNÁ PRAVIDLA, START

- Každý závodník je **povinen** se před závodem seznámit se **soutěžními pravidly, s pravidly na překonávání překážek** a musí znát správný postup vykonání **testného cviku** (tato praktická pravidla jsou pouze shrnutím nejdůležitějších pokynů, kompletní znění je k dispozici na [www.jhlev.cz](http://www.jhlev.cz)).
- 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 pokynů** 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!  
-> **Neplatí pro kategorii ELITE** - závodníkům v této kategorii je zakázáno přijmout jakoukoliv pomoc.
- 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 – NEPLATÍ PRO KATEGORII ELITE** (závodníci v této kategorii nesmí přijmout jakoukoliv pomoc).

**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 sdělí 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.

- **Neplatí pro kategorii ELITE** – závodníkům v této kategorii je zakázáno přijmout jakoukoliv pomoc.

- 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, obout či mít při sobě pomůcky potenciálně nebezpečné sobě či okolí. Rozumí se tím **např. kovové knoflíky či boty s hřebíky, které jsou striktně zakázané!** Má-li závodník pochybnosti o pomůcce je povinen vyhledat pořadatele a použití pomůcky s ním zkonzultovat.



# 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 **3 občerstvovací stanice**:
  - cca 1,6 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 vodou** (cca 3 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.
- **Kapacita lůžek je omezena a je potřeba vytvořit si rezervaci.** Pro závodníky je přespání **zdarma**, pro doprovod **za poplatek**. Více info a přihlášky ve formuláři **ZDE**.

## ZTRÁTY A NÁLEZY

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

## KUP SI KŠILTOVKU

- Ve stanu registrací bude možné zakoupit si jedinečnou **kšiltovku s logem závodu**.
- Pouze omezené množství!
- **Cena kšiltovky je 300 Kč**, platba v hotovosti.
- Kromě kšiltovky si budeš moci dokoupit i **závodnické triko za 350 Kč**, pokud bude skladem.



## 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
  - **Podepsaný revers a GDPR**
  - **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).

## TEPENÉ 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

