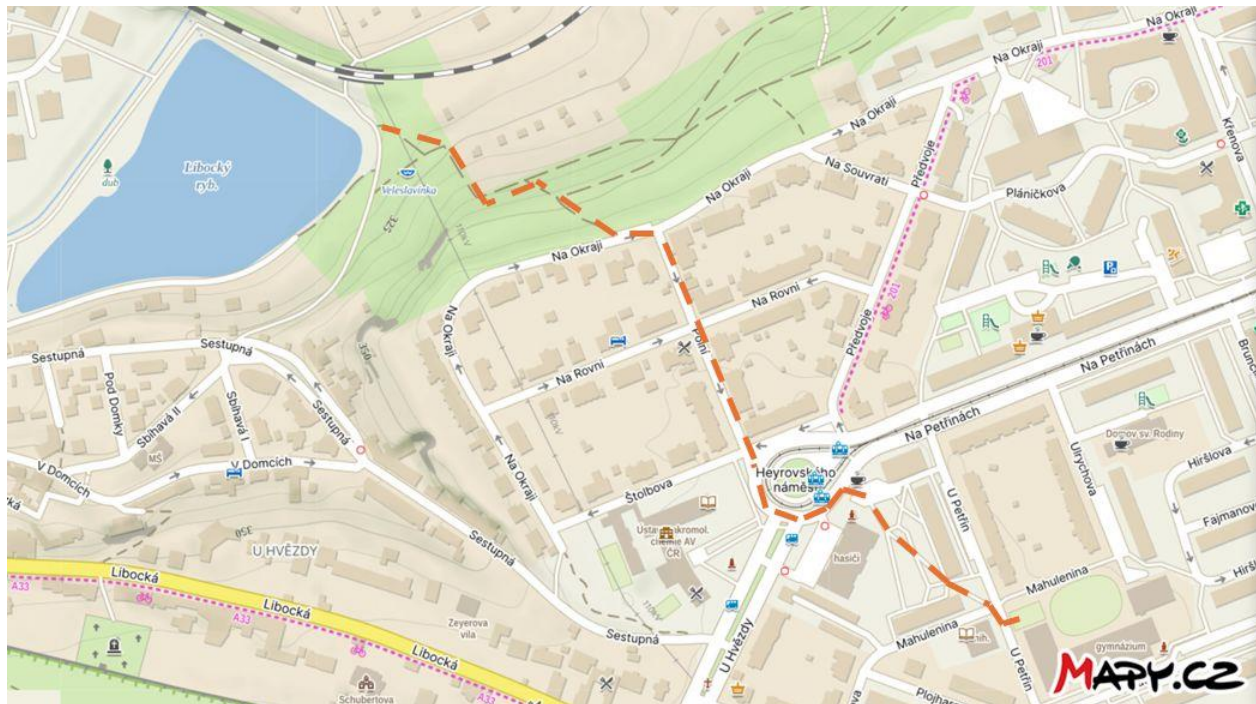




POKYNY pro závodníky

Mistrovství oblasti sprintu a sprintových štafet 20.4.2024 Dopoledne – sprint Odpoledne – sprintové štafety

- Pořádající orgán:** Středočeský krajský svaz Českého svazu orientačních sportů
Pražský krajský svaz Českého svazu orientačních sportů
Liberecký krajský svaz Českého svazu orientačních sportů
- Pořádající subjekt:** OK Kamenice, z. s.
- Termín konání:** 20.4.2024
- Centrum závodu:** Gymnázium Nad Alejí, Praha 6 (<https://mapy.cz/s/nacufuvuno>)
GPS 50.0855858N, 14.3429839E
- Příchod do centra:** Z ulice Na Petřínách přímo ke škole ulicí U Petřín.
Do 14:30 je pro příchod a odchod možné také využít cestu z ulice Zeyerova alej ulicí Nad Alejí a U Petřín. Od 14:30 se tato cesta stává závodním prostorem.
Nastudujte si prosím přiložený plánek příchodu.
- Typ závodu:** Dopoledne: **Sprint**, intervalový start
Odpoledne: **Sprintové štafety**, hromadný start
Veřejný závod, start individuální, na krabíčku
- Prezentace:** Sobota 20.4.2024 8:30 – 9:15 (sprint), 14:30 – 15:00 (sprintové štafety) v centru závodu. Kluby, které mají vše uhrazeno a nepožadují žádnou změnu, na prezentaci nemusí. Pořadatel nebude pro kluby tisknout pokyny, startovky ani doklady. Ty je možné stáhnout ze systému ORIS. Pokud potřebujete potvrzený doklad, pište na email prihlasky@okkamenice.cz
- Soupisky:** Vyplňte prosím přes systém ORIS do pátečních 20:00. Důvodné změny nebo doplnění na místě budou možné. V kategorii MIX není nutné dodržet podmínku ženy na prvním a posledním úseku (tj. složení štafety nemá žádná pravidla - věk, pohlaví, oddílová příslušnost).
- Startovní čísla:** Pro závod sprintových štafet pro všechny kategorie. Startovní čísla obdrží kluby při prezentaci. Každý závodník běží se startovním číslem viditelně umístěným na hrudi, závodníci bez něj nebudou vpuštěni na start. Startovní čísla se odevzdávají po doběhu v cíli.
- Start 00:** **Sprint: 00 = 9:30**
START 1 pro kategorie DH10, DH12, DH10F, TF, Z1, Z2 a T
- Závodníci kategorií TF, Z1, Z2 a T startují ze samostatného koridoru na krabíčku dle pokynů startéra v libovolném čase od 10:00 do 12:00 hodin. Ostatní kategorie mají intervalový start podle startovní listiny

START 2 pro ostatní kategorie**Plánek cesty z centra závodu do prostoru startu/cíle sprintu:**

Dbejte zvýšené opatrnosti při sobotním provozu, **je zakázáno přecházet tramvajové koleje!**

Start 00:**Sprintové štafety: od 15:30**

Start kategorií po vlnách

15:30 DH21 + DH35

15:35 DH18 + MIX

15:40 DH14

Hromadný start nevyběhnutých úseků bude v 16:45

Veřejný závod jednotlivců: na krabíčku od 15:40 do 16:30**Vzdálenosti**

Centrum závodu – Start 1 (sprint) 900 m

Centrum závodu – Start 2 (sprint) 800 m – poblíž startu 1

Centrum závodu – Cíl (sprint) 1000 m – poblíž obou startů

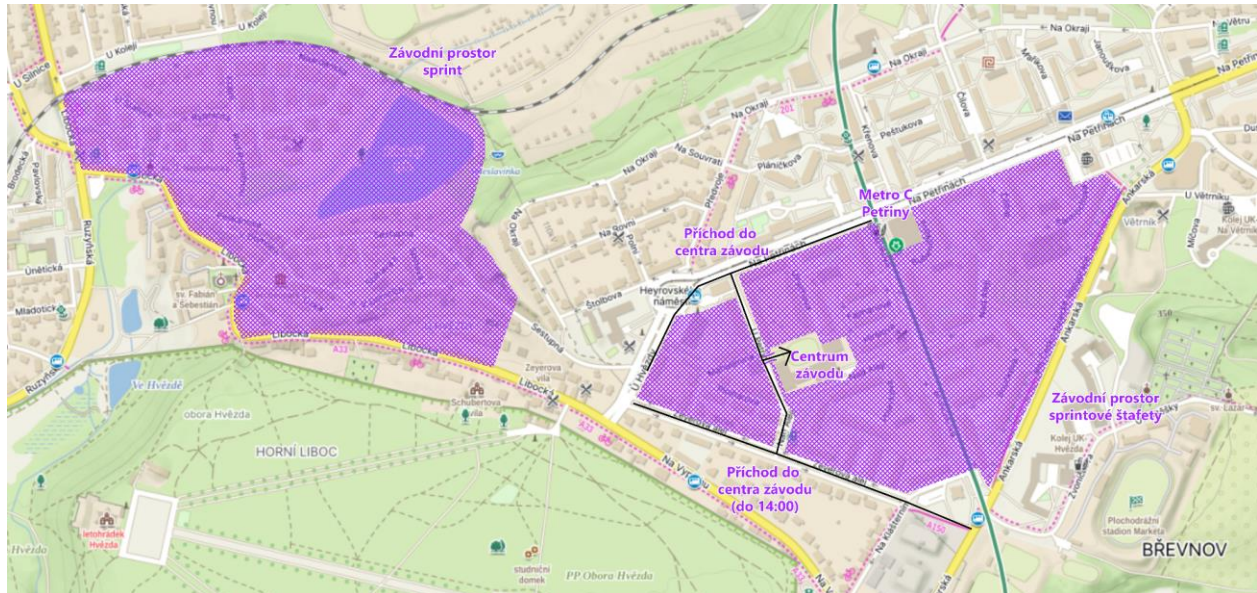
Start, cíl a předávka sprintových štafet v centru závodu, start a cíl veřejného závodu mimo oblast cíle a předávky sprintových štafet - vzdálenost do 50 m

Doprava/Parkování:

Pořadatel nezajišťuje organizované parkování, parkujte individuálně v okolí (modrá a fialová zóna) nebo použijte MHD (zastávka metra a tram Petřiny). Neparkujte v závodním prostoru žádného ze závodů. Při výstupu z metra ve stanici Petřiny využijte eskalátory, výtahy ústí uprostřed závodního prostoru.

Pro příchod na shromaždiště využijte ulice k tomu určené (viz Plánek příchodu do centra závodu).

Plánek příchodu do centra závodu:



System ražení:

SportIdent; označovací jednotky včetně cíle budou nastaveny do režimu bezdotykového ražení AIR+ (umožňující ražení do vzdálenosti 0,5 m). Čas se měří na celé sekundy. Při poruše SI použijte náhradní mechanické ražení (bude kontrolováno v cíli). Čipy možno zapůjčit u prezence za 50 Kč (ne SIAC), ztráta zapůjčeného čipu 800 Kč. Čipy se vyčítají v centru, závodník je povinen vyčíst čip i v případě, že nedokončil závod

Sprintové štafety: pro 4. úsek je ražení cílové krabíčky kontaktní, o pořadí rozhoduje pořadatel na cílové čáře

Tratě:

Parametry tratí jsou uvedeny na konci pokynů a na webových stránkách závodů. Předpokládané časy vítězů dle platného Soutěžního řádu PKS ČSOS.

Tratě DH10F a TF budou značeny oranžovými fáborky.

Tratě závodů se kříží a kontroly jsou blízko u sebe. Pečlivě čtete kódy a dodržujte správné pořadí kontrol.

Tratě sprintových štafet mají divácký průběh přes shromaždiště s **nepřístupnou diváckou kontrolou**. Po absolvování diváckého průběhu bude zbývat nejrychlejším závodníkům cca 2-4 minuty k doběhnutí do cíle.

Povinné úseky:

Sprint:

Start - mapový start (vyznačeno oranžovými fáborky)

Sběrná kontrola - cíl (vyznačeno koridorem)

Sprintové štafety:

Start - mapový start (vyznačeno koridorem)

Povinný přeběh zakázané silnice (přechod hlídán pořadatelem, za přechodem náběh do koridoru)

Divácký průběh (vyznačeno koridorem)

Sběrná kontrola - cíl (vyznačeno koridorem)

Zakázané prostory: Během závodu je zakázáno vstupovat do oblastí definovaných jako zakázané mapovým klíčem, resp. Pravidly OB (bod 13.2). Zákres v mapě má přednost, tzn. omezení přístupu je platné i pokud závodník v terénu vyhodnotí, že by dané místo překonat mohl (viz Pravidla 13.3). Doporučujeme si přečíst <https://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/smernice-prostory-s-omezenym-pristupem-1.pdf>. Na vybraných místech bude dodržení pravidel hlídáno pořadateli, některá kritická místa budou navíc označena červenobílou páskou. V prostoru sprintových štafet probíhají liniové výkopové práce související s pokládkou kabelů, které se neustále mění a nejsou tak vyznačeny v mapě. V případě zásahu těchto výkopových prací do vedení tratí bude při vstupu do předávkového území vyvěšena mapka se znázorněním těchto míst. V těchto místech je třeba dbát na zákaz vstupu vyznačený červenobílou páskou stejně jako v případě jiných zakázaných oblastí. Na jejich překonávání bude nahlíženo stejně jako na překonávání překážek definované mapovým klíčem. Porušení bude trestáno diskvalifikací

Předávka sprintových štafet:

V 15:15 proběhne ukázková předávka štafetových úseků. Doporučujeme všem účastníkům, aby ukázkou shlédli. Odběr map pro úseky 2, 3 a 4 bude probíhat **před předávkou, mapy bude vydávat v předávkovém prostoru pořadatel v roliče**, zabezpečené proti rozvinutí.

Každý závodník je povinen se přesvědčit, zda číslo na mapě souhlasí s jeho startovním číslem. Je zodpovědnost závodníka, že bude startovat se správnou mapou. S takto upravenou mapou v zavazencech vyčká na předávku svého úseku a teprve **po předání** předchozím úsekem může z mapy sundat gumičku a mapu rozvinout. V předávkovém území bude toto kontrolováno pořadatelem.

Vstup do předávkového území bude organizovat pořadatel, aby nevznikly zmatky při výdeji map. Výdej map bude umístěn hned za krabičkami CLEAR a CHECK. Nenechávejte vstup do předávkového území na poslední chvíli, doporučujeme vstupovat s dostatečnou rezervou. Závodník je zodpovědný za převzetí mapy s dostatečným předstihem před předávkou. V předávkovém prostoru budou k dispozici informace o průběhu štafet diváčkou a předsběrnou kontrolou.

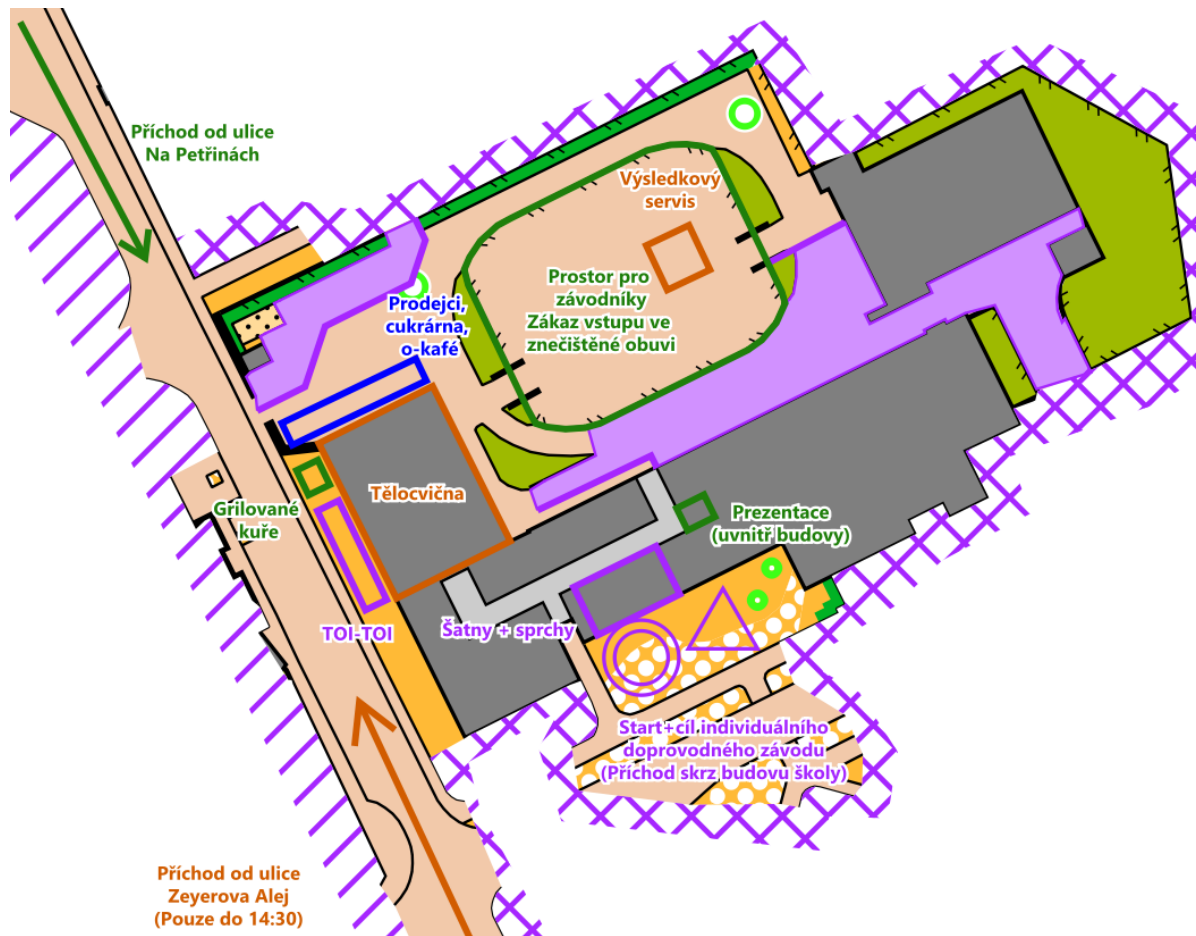
Na předávce závodníci 1., 2. a 3. úseku nejdříve orazí cílovou kontrolu (bezkontaktní ražení) a teprve poté dotykem ruky předají štafetu dalšímu úseku. Předávka probíhá přes plot s pletivem, je dovoleno si předat nad plotem nebo skrze plot. Závodníci na 4. úseku dobíhají do cíle zvláštním koridorem, pro celkový výsledek je rozhodující pořadí na cílové čáře. Závodníci na čtvrtém úseku razí krabičku kontaktně v ruce cílového rozhodčího.

Odběr map: Při závodu sprintu budou mapy odebírány v cíli, výdej map po uzavření cíle v centru závodu. Předpokládaný čas **výdeje map: 13:15**

Při závodě sprintových štafet bude v doběhovém koridoru viditelně označeno místo s pokynem **"ODHOĎ MAPU"**, dobíhající je zde povinen svou mapu odhodit. Veřejný závod bude mít odběr map v cíli. Výdej map proběhne po odstartování poslední štafety přeborového závodu.

- Prostor závodu:** Sprint: <https://mapy.orientacnisporty.cz/mapa/libocky-dvur-2024>
Sprintové štafety: <https://mapy.orientacnisporty.cz/mapa/petriny-jih-2024>
- Mapy:** Dopoledne: **Libocký dvůr**, 1 : 4 000, E=2m, mapový klíč ISSprOM 2019-2
Odpoledne: **Petriny Jih**, 1 : 4 000, E=2m, mapový klíč ISSprOM 2019-2
autor Jakub Glonek (stav duben 2024), rozměr A4, mapy budou vodovzdorně upraveny (Pretex, laserový tisk)
- Terén:** Vilová zástavba, sídliště, parky, louky, lesopark. Běžecký podklad: asfaltové cesty/beton, kamenná dlažba, trávníky.
- Parametry tratí:** Na konci pokynů a v samostatném souboru v ORIS. Převýšení na tratích sprintových štafet je zanedbatelné.
- Doporučené obutí:** Pro oba závody doporučujeme hladkou atletickou obuv, je zakázáno běžet v botách s hřeby.
- Zvláštní mapové značky:**
Sprint: černý křížek = stůl
Sprintové štafety: černý křížek = herní prvek
- Popisy kontrol:** Sprint: Samoobslužný odběr v centru závodu a na mapě
Sprintové štafety: pouze na mapě
- Občerstvení:** V centru závodu voda a šťáva pro oba závody
Stánek s občerstvením (grilované maso, tortilla, párek v rohlíku apod)
O-Cafe
- Služby v centru závodu:**
Tradiční KAM cukrárna (buchty, koláče).
Prodejce sportovních potřeb: Sporticus, O-RUN
- Dětský koutek:** není zajištěn

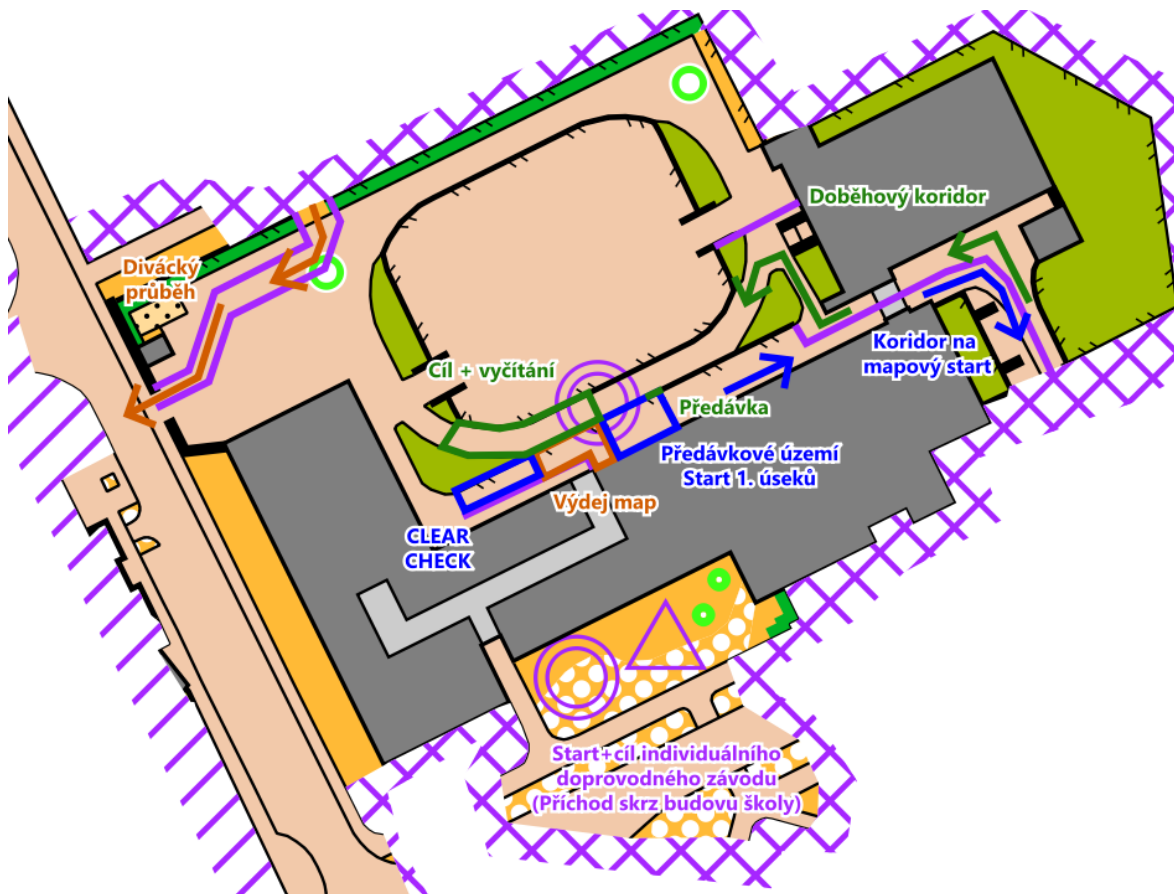
Plánek centra závodu:

Upozornění:

Do vyznačeného prostoru hřiště s umělým povrchem v centru závodu je **zákaz vstupu ve znečištěné obuvi!** V centru závodu **není** prostor pro oddílové stany, V případě nepříznivého počasí bude možné využít vnitřní prostory školy (tělocvična).



Plánek průběhu závodu sprintových štafet:



Časový limit: Sprint: 45 min., uzavření cíle v 12:45 hod.
Sprintové štafety: 100 min., uzavření cíle v 17:20 hod.

Přesnost měření času: Na celé vteřiny

Předpokládané časy vítězů:
Dle platného soutěžního řádu Středočeské oblasti

Výsledky: Oficiální výsledky budou zveřejněny na webové stránce závodu a v ORIS
Průběžné výsledky budou elektronicky zobrazovány v prostoru shromaždiště a dostupné na webu oresults.eu - sprint, štafety, open individuál

Postupy je možné najít v systému Livelox - sprint, štafety, open individuál

Vyhlášení vítězů: Sprint: vyhlášení budou první tři závodníci sprintu kategorií DH10F, DH10 - DH21L a pouze vítězové oblastních přeborů (pražská, středočeská a ještědská oblast) v kategoriích DH12 - DH21L.

Sprintové štafety: budou vyhlášeny první tři týmy v kategoriích sprintových štafet (kromě MIX) a pouze vítězové oblastních přeborů (pražská a středočeská oblast) v soutěžních kategoriích DH18 a DH21.

Vyhlášení sprintu proběhne cca ve 13:30, vyhlášení sprintových štafet cca v 17:00. Časy budou upřesněny pořadatelem v centru závodu

- První pomoc:** Drobná poranění ošetříme v prostoru cíle
Nejbližší nemocnice je Vojenská nemocnice na Petřinách
- Mytí:** Šatny se sprchami v prostoru gymnázia. Udržujte čistotu!
- WC:** TOI-TOI v centru závodu, ve škole a cca 250m před startem při vstupu do lesa. Zákaz vstupu do lesa v okolí a cestou na start mimo vyznačenou trasu. Udržujte prosím čistotu!
- Protesty:** Vklad při podání protestu je 400 Kč. Protesty je možno doručit na email hlavních rozhodčí jednotlivých závodů, dopoledne (sprint): Martin Škvor (martin.skvor@centrum.cz), odpoledne (krátká trať): Luboš Semík (lubos.semik@seznam.cz)
- Jury:** Sprint: Jan Němeček (VSP), Petr Nemšovský (PGP) a Vojtěch Netuka (SHK)
Složení Jury pro sprintové štafety bude vyvěšeno v centru závodu
- Informace:** Bližší informace o závodech najdete na stránce závodů
<https://okkamenice.cz/om24>
- Předpis:** Závodí se podle platných Pravidel OB a Soutěžního řádu soutěží sekce orientačního běhu ČSOS, Prováděcích předpisů k soutěžím sekce OB pro rok 2024 a Prováděcích předpisů k soutěžím Středočeské oblasti Sekce OB ČSOS 2024
- Ochrana osobních údajů:** Účastí v závodě každý účastník souhlasí se zveřejněním svých osobních údajů v platném formátu ČSOS a to v podobě startovní listiny a výsledků v prostoru shromaždiště, na webu závodu, v informačním systému ORIS a na <https://oresults.eu/>
- Upozornění:** Závod probíhá za plného provozu bez dopravních omezení! Účastníci závodu se ho účastní na vlastní nebezpečí. Dbejte na svoji bezpečnost!!
Na trati závodu je Pravidly OB zakázáno vstupovat se psy!! Závodníkovi se psem nebude umožněno odstartovat
Provozování prodejní nebo propagační činnosti (kromě propagace závodů) je možné pouze se souhlasem ředitele závodu
- Poděkování:** Pořadatelé děkují za podporu závodu MČ Praha 6, Gymnázium Nad Alejí a restauracím Fabiano, Libocký Dvůr a Centru be balanced

Funkcionáři:	dopoledne (sprint)	odpoledne (sprintové štafety)
ředitel závodu	Kamila Pokorná	Lenka Hankovcová
hlavní rozhodčí	Martin Škvor, R1	Luboš Semík, R1
stavitel tratí	Adam Hájek, R2	Jakub Glonek, R2



PARAMETRY TRATÍ

sprint – 20.4. dopo				sprintové štafety – 20.4. odpo			
kategorie	délka [km]	převýšení [m]	kontrol	kategorie	délka [km]	převýšení [m]	kontrol
D10	1,3	6	11	DH14-1	1,9	–	15
D12	1,6	10	12	DH14-2	2,3	–	18
D14	2,2	34	15	DH14-3	2,3	–	18
D16	2,4	28	17	DH14-4	1,9	–	15
D18	2,4	30	16				
D20	2,4	30	16	DH18-1	2,6	–	18
D21K	2,4	30	16	DH18-2	3,1	–	22
D21L	2,9	32	22	DH18-3	3,1	–	22
D35	2,7	40	18	DH18-4	2,6	–	18
D40	2,7	40	18				
D45	2,5	24	19	DH21-1	2,9	–	20
D50	2,3	24	16	DH21-2	3,4	–	24
D55	2,2	24	14	DH21-3	3,4	–	24
D60	2,1	34	13	DH21-4	2,9	–	20
D65	2,0	32	14				
D70	1,8	26	11	DH35-1	2,2	–	16
D75	1,4	12	11	DH35-2	2,5	–	16
H10	1,3	6	11	DH35-3	2,5	–	16
H12	1,7	10	13	DH35-4	2,2	–	16
H14	2,4	36	17				
H16	2,8	32	21	MIX-1	2,6	–	18
H18	2,9	34	23	MIX-2	1,9	–	16
H20	2,6	28	18	MIX-3	3,0	–	24
H21K	2,6	28	18	MIX-4	2,4	–	17
H21L	3,4	52	23				
H35	2,9	32	21	OPEN	3,0	–	22
H40	3,0	42	19				
H45	3,0	42	19				
H50	2,7	34	20				
H55	2,5	24	19				
H60	2,2	36	15				
H65	2,1	34	13				
H70	2,0	32	14				
H75	1,8	26	11				
H80	1,4	12	11				
DH10F	0,9 (1,3)	6	7				
TF	0,9 (1,3)	6	7				
Z1	1,0	6	8				
Z2	1,4	12	13				
T	2,5	34	15				

poznámka:
vzdálenosti jsou měřeny po nejkratší možné trase