

# Pravidla pro běhy mimo dráhu

*Český atletický svaz*



2015

# Pravidla pro soutěže na silnici a v terénu

*Český Atletický Svaz 2015*

## Definice a výrazy

Definice silniční a přesporní (cross-country) běh pro účely těchto pravidel:

**Silniční běh** je definován jako běh na zpevněných plochách, včetně komunikací, chodníků a dalších připravených pevných povrchů.

**Přesporní běh** je definován jako běh na neupravených plochách tj. plochách nezpevněných.

Výrazy "organizátoři akce", "promotéři", "promotéři akce", "organizátoři závodu" jsou zaměnitelné výrazy ve prospěch těchto pravidel.

Slova "událost" a "závod" jsou zaměnitelné ve prospěch těchto pravidel.

Slova "konkurent" "sportovec" a "běžec" jsou zaměnitelné ve prospěch těchto pravidel.

ČAS je Český atletický svaz.

## ČÁST PRVNÍ - Pravidla soutěže

### Pravidlo 1 - Nezpůsobilé osoby

Níže jsou osoby nezpůsobilé k účasti na soutěži.

(1) Sportovci, kterým je pozastavena nebo zakázána činnost pro přečin dopování řídicím orgánem jakéhokoli sportu.

(2) Sportovci, kteří se dopustili porušení pravidel, nebo jiného jednání, které podle názoru ČAS je považováno za urážlivé, nevhodné nebo by mohlo sport zdiskreditovat.

### Pravidlo 2 - Kluby

Klub je klub přidružený k ČAS v souladu se stanovami.

(1) Klub přidružený k ČAS musí dodat v řádném termínu informace, které ČAS vyžaduje a zaplatit periodický členský poplatek, určený ČAS.

(2) Klub musí mít platné stanovy.

### Pravidlo 3 Organizátoři

(1) Pořádání následujících závodů vyžaduje příslušná povolení:

(a) Silniční běhy

(b) Běhy Cross-country.

(2) Povolení k pořádání akce musí být v písemné podobě od všech zainteresovaných orgánů.

(4) Organizátor musí přijmout:

(a) v souladu s ČAS soutěžní pravidla.

(b) použít slova "podle pravidel ČAS" do propozic závodu.

(c) organizovat a řídit závod dle těchto pravidel a dodržovat další požadavky nebo podmínky, stanovené příslušnými úřady.

(d) viditelně umístit povolení v místě konání.

#### Pravidlo 4 - Registrace

- (1) Každá registrace musí být provedena v souladu s platnými propozicemi organizátora.
- (2) Každý klub, nebo sdružení, nebo organizátor má právo odmítnout jakoukoli registraci bez udání důvodu.
- (3) Každá položka musí být uvedena pravdivě.
- (4) Každý jednotlivec je odpovědný za všechna prohlášení v registraci a za všechna případná opomenutí a chyby.  
Tam, kde jsou registrace pořízené elektronicky, dokončení registrace představuje souhlas s podmínkami organizátora.
- (5) Každá registrace závodu, který je omezen věkem, musí uvést datum narození a současný věk v letech a měsících. Každý takový záznam, bude-li to třeba, může být ověřena podle dokladů.
- (6) Organizátor může zakázat start, pokud není zapláceno startovné v plné výši.
- (7) Čísla se vydávají pro jednotlivé sportovce po vyplnění přihlášky a jsou nepřenosná s výjimkou těch, která převede organizátor akce.

#### Pravidlo 5 - Oblečení

- (1) V každém případě soutěžící musí mít alespoň vestu a šortky (nebo ekvivalent oblečení), které jsou navrženy a nošeny tak, aby nemohly být problematické ani za mokra.
- (2) Při všech soutěžích musí být oděv startujících čistý, upravený a musí být nošen tak, aby nevzbuzoval pohoršení. Oděv musí být zhotoven z látky neprůhledné i za mokra.
- (3) Závodníci mohou soutěžit bosí nebo s obuví na jedné či obou nohách. Účelem závodní obuvi je ochrana a zpevnění nohou a pevný záběr. Závodní obuv však nesmí být vyrobena tak, aby soutěžícímu poskytovala jakoukoliv nečestnou dodatečnou pomoc, včetně použití technologie, která by nositeli poskytovala nečestnou výhodu.

#### Pravidlo 6 - Startovní číslo

- (1) organizátoři musí každému závodníkovi vyrobit a předat startovní číslo, které bude odpovídat startovní listině.
- (2) Závodník musí mít číslo závodu umístěno na přední straně jejich horní části těla, jasně viditelné po celou dobu závodu. Žádnému závodníkovi nesmí být povolen start bez startovního čísla a toto nesmí být žádným způsobem upravováno.
- (3) Pořadatelé musí zajistit, aby stejný styl čísla byl vydán pro všechny závodníky.
- (4) Startovní označení musí být nošena tak, jak byla vydána. Nesmí být sestřižena, složena nebo jinak pozměněna. Při soutěžích na dlouhých tratích startovní označení smějí být perforována pro lepší proudění vzduchu, ale perforace nesmějí být v místech jakéhokoliv značení.

#### Pravidlo 6 - Sázky

Všechny sázky jsou přísně zakázány.

#### Pravidlo 7 Poháry, ligy a seriály

- (1) Pravidla pro udělení putovních pohárů a ceny jsou stanoveny organizátorem události.
- (2) Pravidla pro ligy a seriály jsou určeny promotéry / organizátory

#### Pravidlo 8 Napomáhání závodníkům

- (1) jako napomáhání se vykládá:
  - (a) pomoc od osob, které nejsou zapojeny v závodě, není-li to pomoc nevidomých a slabozrakých běžců, zejména pak udávání tempa osobami, které nejsou účastníky stejného běhu, nebo běžci, kteří jsou či budou předběhnutí o kolo
  - (b) Použití jakéhokoli mechanického nebo technického zařízení, které fyzicky pomáhá závodníkovi k dosažení rychlejšího času / rychlosti, než by jinak byl schopen bez zařízení.

(2) jako napomáhání nelze vykládat:

(a) sdělení v průběhu akce mezi sportovcem a jinými osobami.

(b) lékařské vyšetření v průběhu akce ze strany zdravotnického personálu výhradně s cílem zjistit, zda sportovec je natolik fit, aby v soutěži pokračoval.

(c) zařízení, které závodník má u sebe během závodu, jako jsou monitor tepové frekvence či rychlosti nebo krokoměr, pokud takové zařízení nelze využít ke komunikaci s jinou osobou.

(d) jakýkoliv druh osobního zabezpečení (např. bandáž, náplast, pás, výztuž apod.) pro lékařské účely.

(3) Nikomu není povoleno připojit se k závodu, nebo doprovázet běžce po celou vzdálenost nebo její část, nebo fázi závodu, pokud on / ona nebyla řádně zapsána do tohoto závodu.

### Pravidlo 9 Neetické chování

(1) Každý soutěžící (nebo jiná osoba) která narušuje závod, nebo se snaží zasahovat do rozhodnutí rozhodčích, nebo se dopouští nekalých praktik nebo špatného chování, včetně používání urážek, nebo sprostých výrazů může být rozhodnutím rozhodčího diskvalifikován ze soutěže.

(2) sportovci nebo činovníci, kteří porušují pravidla soutěže, nebo se chovají způsobem, který může zdiskreditovat sport budou hlášeni na ČAS.

### PRAVIDLO 10 Námitky a protesty

(1) Protesty týkající se práva závodníka na účast v soutěži musí být podány před zahájením soutěží a to technickému delegátu. Proti jeho rozhodnutí je možno se odvolat k jury. Nelze-li protest uspokojivě vyřešit před zahájením soutěží, je závodníkovi povolen podmíněný start a záležitost musí být předána příslušnému orgánu soutěže.

*Pozn.: Pokud nebyla jury ustanovena v soutěžích ČAS, podávají se protesty hlavnímu rozhodčímu*

(2) Protesty týkající se výsledků nebo průběhu disciplíny musí být podány do 30 minut po úředním vyhlášení výsledků této disciplíny.

Pořadatel soutěže zodpovídá za to, že úřední čas vyhlášení výsledků každé disciplíny bude zaznamenán. (3) Hlavní rozhodčí rozhodne o protest nebo námitku ve smyslu (1), a jeho rozhodnutí je konečné.

(3) Každý protest musí být podán ústně vrchnímu rozhodčímu buď samotným atletem, nebo někým jednajícím jeho jménem nebo oficiálním představitelem družstva. Taková osoba nebo družstvo může podat protest pouze tehdy pokud soutěží ve stejném kole soutěže k níž se protest (nebo následné odvolání) vztahuje (nebo se účastní soutěže, kde rozhodují body získané závodníky družstva). Aby rozhodnutí bylo spravedlivé, vrchní rozhodčí prozkoumá všechna fakta, která považuje za nezbytná, včetně filmových záběrů či obrazu úředního nebo jiného videozáznamu, který je k dispozici. Vrchní rozhodčí může rozhodnout o protestu sám nebo jej předat jury. Proti rozhodnutí vrchního rozhodčího je možno odvolání k jury.

(4) Pokud při soutěži nebyla ustanovena funkce vrchního rozhodčího, podávají se protesty stejným způsobem řediteli závodu.

(5) O rozhodnutí je vždy informován ten, kdo vznesl námitku a organizátor

### Pravidlo 11 Doping

Jakýkoliv doping je přísně zakázán.

## ČÁST DRUHÁ - Pravidla pro organizátory

### Pravidlo 12 - Obecné

- (1) Každý organizátor, který chce pořádat závodě musí:
  - (a) informovat a získat povolení od policie, příslušných orgánů místní správy/samosprávy a záchranné služby.
  - (b) Přijmout pravidla ČAS.
- (2) Rozhodčí zajišťuje, aby pravidla byla dodržována a rozhoduje o všech otázkách, která nejsou v souladu s pravidly. Rozhodčí může vyžadovat změny trati, nebo další změny v zájmu bezpečnosti.

### Pravidlo 13 - klasifikace běhů

- (1) otevřený závod je ten, který je otevřen pro všechny běžce.
- (2) uzavřený závod je ten, který je otevřen pouze pro skupiny běžců a běžce určené v propozicích.
- (3) kvalitativní ocenění běhů (známky) jsou možné pouze dle názvosloví a pravidel ČAS, nebo IAAF a jejich definice a podmínky získání jsou vymezeny zvláštním materiálem.

### Pravidlo 14 - Trať

- (1) Odpovědnost za zajištění bezpečné trati spočívá na organizátorovi, který musí:
  - (a) vzít v úvahu každou radu, kterou mu poskytnou záchranné složky, policie, orgány místní správy/samosprávy a měřič trati před zveřejněním podrobností o závodě.
  - (b) odpovídajícím způsobem označit trať.
  - (c) zajistit dostatečné množství pořadatelů pro navigaci běžců po celé trati, a to zejména u složitých částí a na křižovatkách. Pořadatelé musí být plně proškoleni o jejich povinnostech a odpovědnostech. Na silničních křižích alespoň jeden pořadatel musí být dospělý.

### Pravidlo 15 - Měření pomocí čipové technologie

- (1) Použití čipových časových systémů je povoleno za předpokladu, že:
  - (a) systém nevyžaduje žádnou akci ze strany sportovce v průběhu soutěže, v cíli, nebo v jakékoliv fázi při zpracování výsledků.
  - (b) Hmotnost čipu na oblečení, startovním čísle, nebo botě závodníka není významná.
  - (c) Žádný z použitého zařízení na startu, na trati, nebo v cíli nepředstavuje významnou překážku pro sportovce.
- (2) Časy musí být měřeny do okamžiku, kdy kterákoliv část těla závodníka (tj. trup, nikoliv hlava, krk, paže, noha, ruka, chodidlo) dosáhne svislé roviny procházející okrajem cílové čáry bližším startu.
- (3) Musí být zaznamenány časy všech závodníků v cíli
- (4) V soutěžích, kde se promotér akce rozhodne používat čip časový systém, každý soutěžící musí mít potřebné vybavení, podle pokynů organizátora.

## PRAVIDLO 16 - Závody na silnici

1. Standardními vzdálenostmi pro závody mužů i žen pro soutěže na silnici jsou:  
5km, 10 km, 15 km, 20 km, půlmaratón, 25 km, 30 km, maratón (42,195 km), 100km a silniční běhy rozestavné.  
*POZN.: Doporučuje se, aby se běh rozestavný konal na trati o délce maratónu, nejlépe na okruhu o délce 5 km, s jednotlivými úseky o délce 5km, 10km, 5km, 10km, 5km a 7,195 km. Pro juniorské silniční běhy rozestavné se doporučuje trat' půlmaratónu s úseky 5km, 5km, 5km a 6,098 km.*
2. Závod se musí běžet na upravených cestách. Pokud to však silniční provoz nebo jiné okolnosti nedovolují, je možno řádně vyznačenou trat' vésti po stezkách pro cyklisty nebo chodnicích pro pěší podél silnice, nikoliv však po měkké půdě jako jsou travnaté okraje cest apod. Start a cíl mohou být na atletickém stadionu.  
*POZN. 1 : Doporučuje se, aby u silničních tratí standardní délky přímková vzdálenost mezi startem a cílem nepřesahovala 50% její délky závodu. Podmínky pro uznání rekordu jsou uvedeny v pravidlech ČAS.*  
*POZN. 2 : Je přijatelné umístit start, cíl a některé další úseky tratě závodu na travnatý, či jiný nedlážděný podklad. Takových úseků by však mělo být minimum.*
3. Délka trati musí být měřena po nejkratší možné dráze, kterou by závodník po cestě vymezené pro závod mohl proběhnout.  
*Při všech soutěžích, uvedených v P 1.a), a podle možností i P1.b),c), je po celé délce tratě výraznou barvou vyznačena čára měření, kterou nelze zaměnit s jiným značením. Délka trati nesmí v žádném případě být kratší, než je úředně udávaná délka závodu. Při soutěžích, jež jsou uvedeny v pravidlech ČAS.a),b),c) a v závodech přímo řízených IAAF nesmí odchylka měření překročit 0,1 % délky trati (tj. 42 m pro maratón) a délka trati má být předem ověřena měřičem tratí s oprávněním IAAF.*  
*POZN.: Pro měření délky tratí se doporučuje metoda "kalibrovaného jízdního kola".*  
*POZN. 2 : Při vyměřování trati se doporučuje použít "koeficient zamezení zkrácení tratí" (tzv. SCP-faktor), aby se vyloučila možnost, že při pozdějším přeměřování trati se zjistí, že trat' je kratší. Pro měření metodou "kalibrovaného jízdního kola" má tento koeficient hodnotu 0,1%, tzn., že každý kilometr trati bude mít "měřenou délku" 1001 metr.*  
*POZN. 3 : Počítá-li se s tím, že část závodu bude vymezena pomocí dočasně umístěných pomůcek, jako jsou kužele, plůtky apod., musí být jejich poloha stanovena před započítáním měření a dokumentace o jejich umístění musí být součástí každé zprávy o měření tratě.*  
*POZN. 4 : Doporučuje se, aby u silničních tratí standardní délky výškové převýšení cíle oproti místu startu nebylo větší než 1 : 1000, tj. 1 m na 1 km. Podmínky pro uznání rekordu jsou uvedeny v P260.28.c).*  
*POZN.: 5 : Protokol o měření tratě platí po dobu 5 let a pak je třeba trat' přeměřit, i když nebyla změněna.*
4. Vzdálenosti v kilometrech musí být na trati viditelně vyznačené pro všechny závodníky.
5. Při silničních bězích rozestavných musí být délka každého úseku a startovní čára vyznačeny čarami o šířce 50 mm vedenými napříč tratě. Obdobně musí být provedeny čáry 10 m před a 10 m za koncovou čarou každého úseku vyznačující předávací území. Každá předávka, pokud není organizátorem určeno jinak, musí zahrnovat fyzický kontakt mezi předávajícím a přebírajícím závodníkem a musí proběhnout zcela uvnitř tohoto území.

## Start

6. Závod musí být odstartován výstřelem z pistole, děla, signálem sirény nebo podobného zařízení. Použijí se povely pro běhy delší než 400m. (viz pravidla ČAS). V závodech, kterých se účastí velký počet závodníků, musí být dána výstražná znamení 5 minut, 3 minuty a 1 minutu před startem. Po povelu "Připravte se !" se závodníci shromáždí na startovní čáře způsobem učeným organizátorem, startér se přesvědčí, že žádný závodník se nohou (nebo kteroukoliv částí těla) nedotýká startovní čáry nebo země za ní (míněno ve směru běhu) a pak závod odstartuje.  
*Pozn.: V soutěži družstev je startovní prostor rozdělen do sektorů. Členové každého družstva se ve svém sektoru seřadí do zástupu.*

## Bezpečnost závodu a lékařské zabezpečení

7. a Pořadatelé závodu v běhu na silnici musí bezpodmínečně zajistit bezpečnost závodníků. Při soutěžích uvedených v pravidle ČAS 1.a),b),c) pořadatel musí zajistit uzavření silnice, po níž závod probíhá, pro motorizovanou dopravu v obou směrech.  
b) Bezprostřední lékařský zákrok v průběhu závodu oficiálním lékařským personálem určeným pořadatelem a zřetelně označeným páskou na paži, vestou nebo jiným výrazným způsobem, nesmí být považován za nedovolenou pomoc.  
c) Závodník musí ihned odstoupit ze soutěže, bylo-li to nařízeno Lékařským delegátem nebo členem oficiálního lékařského personálu.

## Osvěžovací a občerstvovací stanice.

8. Voda a další vhodné občerstvení musí být k dispozici na startu a v cíli všech závodů. Při všech závodech musí být k dispozici voda na pití a osvěžení ve vhodných intervalech, přibližně po 5 km. Při závodech delších než 10 km musí být k dispozici i jiné občerstvení než voda.  
**POZN. 1 :** Tam, kde to povětrnostní podmínky vyžadují, s ohledem na povahu závodu, může být voda nebo občerstvení rozmístěno po trati v kratších intervalech.  
**POZN. 2:** Pokud to bude považováno za vhodné s ohledem na určité klimatické podmínky, mohou být rovněž zřízeny stanice, kde bude vytvářena vodní mlha na trati.  
**POZN. 3:** Občerstvení může zahrnovat nápoje, energetické doplňky, potraviny nebo jiné položky než vodu. Organizační výbor, podle povětrnostních podmínek, určí, jaké občerstvení poskytne.
- a) Občerstvení obvykle poskytuje organizační výbor, ale může dovolit, aby si jej připravili závodníci sami. V takovém případě si musí také rozhodnout, kde jim má být podáno. Občerstvení, které si připraví závodník, musí být od okamžiku, kdy je předáno atletem či jeho zástupcem, pod dozorem činovníků určených pořadatelem. Tito činovníci musí zajistit, že občerstvení nebude jakýmkoliv způsobem změněno nebo modifikováno.
- b) Organizační výbor vymezí, bariérami, stoly nebo značkami na zemi území, v němž bude občerstvení podáváno nebo přebíráno. Musí být přímo na vyměřené trati. Občerstvení musí být umístěno tak, aby bylo závodníkům snadno přístupné, nebo jim může být podáváno přímo do rukou pověřenými osobami. Tyto osoby musí zůstat ve vymezeném území a nesmí vstoupit na trat' nebo překážet závodníkům. Ani činovníci, ani pověřené osoby nesmí za žádných okolností běžet vedle závodníka, když přebírá občerstvení nebo vodu.
- c) Při soutěžích uvedených v pravidlech ČAS P 1.1.a),b),c) a f) mohou být v území vymezeném dané zemi současně pouze dva činovníci z této země. Za žádných okolností nesmí kterýkoliv činovník běžet vedle závodníka, když přebírá občerstvení.  
**POZN.:** Při soutěžích, kde je členská země reprezentována více než třemi závodníky, mohou technické předpisy dovolit účast dalších činovníků u stolů občerstvovací stanice.
- g) Závodník může kdykoliv nést vodu nebo občerstvení v rukou nebo je mít uchycené na těle, pokud je nese od startu nebo je převzal či obdržel na oficiální stanici.

- h) Závodník, který obdrží nebo přijme občerstvení nebo vodu mimo určenou stanici pro občerstvení, pokud se nejedná o lékařské důvody a není přijato od nebo pod dozorem rozhodčích závodu, nebo přijme občerstvení od jiného závodníka, bude při prvním provinění varován vrchním rozhodčím ukázaním žluté karty. Při druhém takovém provinění vrchní rozhodčí závodníka diskvalifikuje ukázaním červené karty. Závodník pak musí trať ihned opustit.

### **Průběh soutěží**

9. Při závodech na silnici smí závodník opustit silnici nebo dráhu se svolením rozhodčího a za jeho dozoru, pokud si odchodem z trati nezkrátí předepsanou vzdálenost.
10. Pokud se příslušný vrchní rozhodčí dozví od rozhodčího, úsekového rozhodčího nebo jinak, že běžec opustil vyznačenou trať a zkrátí si tak předepsanou vzdálenost, musí takového běžce diskvalifikovat

## **PRAVIDLO 17 - Přespolní běhy**

### **Všeobecná ustanovení**

1. Ve světě se přespolní běhy a horské běhy konají za naprosto odlišných okolností a je obtížné stanovit pevná, mezinárodně platná pravidla pro toto sportovní odvětví. Je skutečností, že rozdíl mezi velmi úspěšnou a neúspěšnou soutěží je velmi často dán přírodním charakterem místa konání soutěže a schopnostmi stavitele tratě. Následující pravidla mají sloužit jako návod a podnět k rozvoji přespolního běhu a horských běhů.

### **Místo konání soutěží**

2. a) Trať musí být vytyčena v otevřené nebo lesnaté krajině, v terénu pokrytém, pokud možno, trávou, s přírodními překážkami, které může stavitel trati využít pro ztížení či zpestření tratě.
- b) Terén musí být natolik prostorný, aby v něm bylo nejen možno vytyčit vlastní závodní trať, ale též zřídit veškerá potřebná zařízení.
3. Pro mistrovské a mezinárodní soutěže a, pokud možno, pro všechny soutěže:
- a) Trať závodu musí probíhat po okruhu o délce mezi 1500 a 2000 m. Je-li to nutné, je možno vytvořit menší okruh pro dodržení vypsané délky v různých bězích, přičemž tento menší okruh musí závodníci absolvovat v počátečních fázích závodu. Doporučuje se, aby každý velký okruh měl celkové převýšení alespoň deset metrů.
- b) Pokud je to možné, je třeba využít existujících přírodních překážek. Nicméně je třeba se vyvarovat příliš vysokým překážkám, stejně tak i hlubokým příkopům, nebezpečným stoupáním či klesáním, hustému křoví a obecně všem překážkám, které by ztěžovaly závod více, než je účelné. Doporučuje se nestavět umělé překážky, jsou-li však nezbytné pro dosažení potřebné obtížnosti závodu, musí se podobat přírodním překážkám, s nimiž se lze v otevřené krajině potkat. V závodě s velkým počtem soutěžících nesmějí být na prvních 1500 m trati úzká místa nebo překážky, které by závodníky brzdily v běhu.
- c) Křížování cest nebo úseky s makadamovým povrchem je třeba omezit na minimum. Není-li možno se tomu vyhnout, je třeba, aby taková místa byla pokryta trávou, zeminou nebo rohožemi.
- d) Vyjma prostorů startu a cíle trať nesmí mít žádné jiné dlouhé rovné úseky. Nejvhodnější je "přírodní", zvlněná trať s plynulými zatáčkami a krátkými rovnými úseky.



### Trat'

4. a) Trat' musí být jasně vyznačena po obou stranách. Doporučuje se, aby po jedné straně byl koridor široký 1,0 m, bezpečně ohraničený na vnější straně, který by mohli využívat činovníci závodu a pracovníci médií (toto opatření je povinné pro mistrovské soutěže). Významné úseky musí být bezpečně ohraničené, jedná se zejména o prostor startu, vč. oblasti pro rozcvičení a svolavatelny) a prostoru cíle (vč. mix-zóny). Do těchto prostor mohou mít přístup pouze oprávněné osoby.
- b) Veřejnost smí mít povoleno křížovat trat' pouze v počátečním stadiu závodu na vymezených místech, střežených pořadateli.
- c) Doporučuje se, aby kromě prostorů startu a cíle byla trat' široká 5,0 m, vč. míst s překážkami.
- d) Pokud se příslušný vrchní rozhodčí dozví od rozhodčího, úsekového rozhodčího nebo jinak, že běžec opustil vyznačenou trat' a zkrátil si tak předepsanou vzdálenost, musí takového běžce diskvalifikovat.

### Délky tratí

5. Délky tratí pro mistrovství světa v přespolním běhu jsou přibližně následující:

muži	12 km
junioři	8 km
dorostenci	6 km
ženy	8 km
juniorky	6 km
dorostenky	4 km

Doporučuje se používat obdobné vzdálenosti pro ostatní mezinárodní a národní soutěže.

### Start

6. Závod musí být odstartován výstřelem. Použijí se povely pro běhy delší než 400m. (viz pravidla ČAS P162.2.b). V závodech kde startuje velký počet závodníků, mají být pět, tři a jednu minutu před vlastním startem dána výstražná znamení.  
Pro soutěže družstev musí být připraveny startovní boxy a členové se ve svém boxu řadí do zástupu. V ostatních soutěžích musí být závodníci řazeni způsobem určeným organizátorem. Po povelu "Připravte se !" se startér přesvědčí, že žádný závodník se nohou (nebo kteroukoliv částí těla) nedotýká startovní čáry nebo země za ní (míněno ve směru běhu) a pak závod odstartuje.

### Bezpečnost závodu a lékařské zabezpečení

7. a) Pořadatelé závodu v přespolním běhu na musí bezpodmínečně zajistit bezpečnost závodníků. .  
b) Bezprostřední lékařský zákrok v průběhu závodu oficiálním lékařským personálem určeným pořadatelem a zřetelně označeným páskou na paži, vestou nebo jiným výrazným způsobem, nesmí být považováno za nedovolenou pomoc.  
c) Závodník musí ihned odstoupit ze soutěže, bylo-li to nařízeno Lékařským delegátem nebo členem oficiálního lékařského personálu.

### Osvěžovací a občerstvovací stanice

8. Voda a jiné vhodné občerstvení musí být k dispozici na startu a v cíli všech závodů. Při všech závodech musí být v každém kole k dispozici osvěžovací stanice, pokud povětrnostní podmínky takové opatření opodstatňují.

### Průběh soutěží

9. Pokud se příslušný vrchní rozhodčí dozví od rozhodčího, úsekového rozhodčího nebo jinak, že běžec opustil vyznačenou trat' a zkrátil si tak předepsanou vzdálenost, musí takového běžce diskvalifikovat

## Družstva a náhradníci

10. Ustanovení týkající se počtu členů družstva, náhradníků a počtu závodníků, jejichž výsledek se počítá pro konečné umístění družstva, se může u jednotlivých soutěží lišit. Jako základní počty lze použít následující počty:  
V závodě mužů může být do družstva přihlášeno nejvýše 12 závodníků, z nichž nejméně šest, ale nejvýše 9 smí v závodě startovat, a z nich pak šest bude bodovat.  
Pro závody žen a juniorské soutěže mohou být družstva nejméně o 4 a nejvýše o 8 členech, z nichž nejvýše šest může být připuštěno na start a z nich pak 4 bodují.
11. Je možno připustit i start jednotlivců. Rovněž tak členům neúplných družstev, která v den závodů nemají dostatek závodníků pro bodování, by mělo být povoleno startovat jako jednotlivci.

## Bodování

12. Po ukončení závodu zjistí rozhodčí umístění bodujících členů každého družstva, sečtou jejich umístění a družstvo s nejnižším součtem prohlásí vítězem.
13. Při zjišťování pořadí musí být vyřazena konečná pořadí závodníků startujících pouze jako jednotlivci a podle toho upravena pořadí členů soutěžících družstev.
14. V případě shodného součtu se rozhodne ve prospěch družstva, jehož poslední bodující člen skončil na místě bližším vítězi závodu.

## PRAVIDLO 18 – Závody do vrchu – Horské závody

### Závodní trať

1. a) Horské závody se konají v terénu vedeném převážně mimo cesty. V případě podstatných převýšení na trati je přijatelný zpevněný povrch.
- b) Trať nemá mít nebezpečné úseky.
- c) Závodníci nesmějí používat prostředky, které by usnadnily zvládání tratě.
- d) Profil tratě zahrnuje buď stoupání (závody "do vrchu") nebo stoupání a klesání (kde start a cíl jsou na stejné úrovni).
- e) Průměrný sklon má být alespoň 5 % (čili 50 m na kilometr) a nemá překročit 20 % (čili 200 m na kilometr).
- f) Nejvyšší bod nemá ležet výše než 3000 m n.m.
- g) Celá trať musí být zřetelně vyznačena, včetně značek po kilometru.
- h) Přírozené překážky nebo náročná místa tratě mají mít samostatná značení.
- i) Závodníci musí mít k dispozici podrobnou mapu tratě v následujícím měřítku:  
Výška : 1/10000 (10 mm = 100 m)  
Vzdálenost 1/50000 (10 MM = 500 m).

### Typy horských závodů

1. a) Klasické horské závody
- |            | Doporučené vzdálenosti a celkové výškové převýšení pro mistrovské závody: |  |
|------------|---|--|
|            | Závod "do vrchu"<br>vzdálenost převýšení                                  | Start a cíl v jedné úrovni<br>vzdálenost převýšení |
| muži       | 12 km 1200 m  | 12 km 600/750 m                                    |
| ženy       | 8 km 800 m  | 8 km 400/500 m                                     |
| junioři    | 8 km 800 m  | 8 km 400/500 m                                     |
| juniorky   | 4 km 400 m  | 4 km 200/300 m                                     |
| dorostenci | 5 km 500 m  | 5 km 250/300 m                                     |
| dorostenky | 3 km 300 m  | 3 km 150/200 m                                     |
- b) Dálkové horské závody  
Tyto závody zahrnují běhy na tratích od asi 20 km do 42,195 m, s maximálním převýšením 4000 m. Soutěžící mladší než 18 let nemají závodit na tratích delších než 25 km.
- c) Horské běhy rozestavné.

- d) Horské běhy na čas. Závodníci startují v časových intervalech a výsledek je dán dosaženými časy jednotlivých závodníků.

#### **Start**

2. Závod musí být odstartován výstřelem. Použijí se povely pro běhy delší než 400m. (viz P162.2.b).

V závodech kde startuje velký počet závodníků, mají být pět, tři a jednu minutu před vlastním startem dána výstražná znamení.

Pro soutěže družstev musí být připraveny startovní boxy a členové se ve svém boxu řadí do zástupu. V ostatních soutěžích musí být závodníci řazeni způsobem určeným organizátorem. Po povelu "Připravte se !" se startér přesvědčí, že žádný závodník se nohou (nebo kteroukoliv částí těla) nedotýká startovní čáry nebo země za ní (míněno ve směru běhu) a pak závod odstartuje.

#### **Bezpečnost závodu a lékařské zabezpečení**

3. a) Pořadatelé závodu v přespolním běhu na musí bezpodmínečně zajistit bezpečnost závodníků. .

b) Bezprostřední lékařský zákrok v průběhu závodu oficiálním lékařským personálem určeným pořadatelem a zřetelně označeným páskou na paži, vestou nebo jiným výrazným způsobem, nesmí být považováno za nedovolenou pomoc.

c) Závodník musí ihned odstoupit ze soutěže, bylo-li to nařízeno Lékařským delegátem nebo členem oficiálního lékařského personálu.

#### **Osvěžovací a občerstvovací stanice**

4. Voda a jiné vhodné občerstvení musí být k dispozici na startu a v cíli všech závodů. Při všech závodech musí být v každém kole k dispozici osvěžovací stanice, pokud povětrnostní podmínky takové opatření opodstatňují.

#### **Průběh soutěží**

5. Pokud se příslušný vrchní rozhodčí dozví od rozhodčího, úsekového rozhodčího nebo jinak, že běžec opustil vyznačenou trať a zkrátí si tak předepsanou vzdálenost, musí takového běžce diskvalifikovat.