

## Slovenský zväz cyklistiky, Komisia horskej cyklistiky XC (K MTB XC SZC)

### Upravené technické sekcie pre preteky mladší a starších žiakov (žiačok) v rámci 3. kola SP MTB XC 2021 – Žarnovica – Covid opatrenia:

Na pretekoch SP MTB XC v Žarnovici budú pre pretekárov pripravené 2 technické sekcie s troma prekážkami, ktorých podrobný popis sa nachádza nižšie. Prejazd prekážok v jednotlivých technických sekciách sa bude realizovať podľa ich určeného poradia. Za nesprávne prejazydy prekážok v jednotlivých technických sekciách budú pretekári/pretekárky získavať trestné body.

Každá kategória absolvuje technické sekcie na svojom stanovisku (Stanovisko 1 a Stanovisko 2).

#### Popis prekážok jednotlivých technických sekcií:

##### 1 Sekcia – prekážka 1: Obchádzanie 0,5 litrových cyklistických fľaši.

Fľaše tvoria vrcholy štvorca o dĺžke strany 1 meter pre kategóriu mladších žiakov a žiačok (90 cm pre kategóriu starších žiakov a žiačok). Cyklista vojde predným kolesom bicykla medzi prvé dve fľaše štvorca a rozhodne sa, či začne fľaše obchádzať v pravom alebo ľavom smere tak, aby sa obchádzaná fľaša nachádzala medzi predným a zadným kolesom bicykla. Zadné koleso sa počas obchádzania všetkých štyroch fľašiek nachádza vo vnútri štvorca, ktorý fľašky tvoria. Počas obchádzania je zakázané skákať na mieste, vpred, vzad a do strán, „odhadzovať“ predné a zadné koleso, stáť na mieste a dotknúť sa nohou zeme. Obchádzanie musí byť plynulé, povolené je využívať voľnobeh reťaze a brzdy na korigovanie rýchlosti. Sekcie sa považuje za zvládnutú, keď sa cyklista dostane zadným kolesom von zo štvorca a všetky obchádzané fľašky zostanú stáť a boli obchádzané vyššie popísaným spôsobom.

Za zhodenú fľašku alebo porušenie niektorého z vyššie uvedených pravidiel počas obchádzania fľašiek sa pretekárovi udeľuje trestný bod (na tejto prekážke je možné získať maximálne 1 trestný bod).



**Obrázok 1.** Obchádzanie 0,75 litrových cyklistických fľaši

## 1 Sekcia – prekážka 2: „Odhadzovanie“ kolies bicykla do strán.

Prejazd druhou prekážkou prvej technickej sekcie sa realizuje (počas plynulej jazdy vpred) „odhodením“ predného a následne zadného kolesa bicykla do strany cez cca 3 metre dlhý a 30 cm široký pás umiestnený na zemi. Poradie odhadzovania kolies môže byť aj opačné (najskôr zadné a potom predné). Preskočenie pásu oboma kolesami súčasne nie je povolené. Rovnako nie je povolené odskočiť oboma kolesami do strany súčasne v pozícii, kedy sa pás nachádza medzi predným a zadným kolesom bicykla. Pokus je platný vtedy, ak sa pretekár počas „odhadzovania“ kolies ponad gumený pás nedotkne kolesom žiadnej jeho časti, stihne obe kolesá „prehodiť“ cez pás, nedotkne sa nohou zeme a dodrží vyššie popísanú techniku.

Za každý kontakt kolesa bicykla s pásom a porušenie techniky pohybu (súčasné odhadzovanie kolies, kontakt nohy so zemou, prehodenie kolesa mimo pásu, ...) sa pretekárovi udeľuje trestný bod (na tejto prekážke je možné získať maximálne 2 trestné body).



**Obrázok 2.** „Odhadzovanie“ kolies bicykla do strán

## 1 Sekcia – 3 prekážka: Preskakovanie prekážky (žrde) technikou „bunny hop“.

Prejazd tretej prekážky prvej technickej sekcie sa realizuje preskočením umelohmotnej žrde (prípadne drevenej dosky) umiestnenej vo výške cca 20 cm / mladší žiaci a žiačky (20 cm podopierky žrde sú od seba cca 70 cm) po 2 metrovom nájazde. Starší žiaci a žiačky budú preskakovať cca 30 cm vysokú prekážku. Preskok sa realizuje technikou „bunny hop“ (počas plynulej jazdy pretekár najskôr ponad žrd' dostane predné koleso a následne sa odráža zo zadného kolesa, ktoré tiež dostáva ponad žrd', dopad je buď na obe kolesa súčasne, alebo najskôr na jedno a potom na druhé koleso bicykla). Preskok prekážky súčasným zdvihnutím oboch kolies bicykla nie je povolený. Pokus je platný, keď sa cyklista dostane postupne predným a zadným kolesom bicykla ponad žrd' a tá zostane stáť na podperách. Zadné koleso bicykla sa musí zdvihnúť od zeme ešte pred dopadom predného kolesa na zem za prekážkou.

Za zhodenie žrde alebo realizáciu prejazdu nesprávnou technikou sa pretekárovi/pretekárke udeľuje trestný bod (na tejto prekážke je možné získať maximálne 1 trestný bod).



**Obrázok 3.** Preskakovanie prekážky technikou „bunny hop“

### 2 Sekcia – 1 a 2 prekážka: Preskakovanie pneumatík alebo dosiek do strán.

Prvá prekážka tejto sekcie začína postupným alebo súčasným umiestnením kolies bicykla (zo strany) do stredov štyroch pneumatík bicykla (alebo do stredu rovnobežne umiestnených dosiek na zemi vo vzdialenosti od seba 50 cm), ktoré sú umiestnené na zemi vo vzdialenosti svojich stredov na rozteč horského bicykla s 26 palcovými kolesami. Následne pretekár vyskočí z prvých dvoch pneumatík, alebo postupne odhodí jedno a následne druhé koleso do strany mimo pneumatiku na opačnú stranu, z ktorej začínal. Rovnakým spôsobom pokračuje cez druhé dve pneumatiky, ktoré sú umiestnené vo vzdialenosti 50 cm vedľa prvých pneumatík. Počas preskakovania okrajov pneumatík sa nesmie pretekár kolesami bicykla dotknúť žiadnej z častí preskakovaných plášťov. Alternatívou tejto prekážky je preskakovanie dvoch cca 2 metre dlhých; cca 5 cm širokých; cca 3 cm vysokých dosiek umiestnených na zemi v rovnobežnej pozícii vzdialených od seba 50 cm. Druhá časť tejto sekcie sa realizuje „preskakovaním“ pneumatík / dosiek z opačnej strany.

Na prekážke môže pretekár (pretekárka) získať maximálne 2 + 2 trestné body (spolu max. 4 trestné body), ktoré sa udeľujú za kontakt kolies bicykla s preskakovanými okrajmi pneumatík/dosiek.

### 2 Sekcia – 3 prekážka: Prekvapenie.

Táto prekážka bude zverejnená až v nedeľu 06. 06. 2021 o 9:00. Cieľom tejto prekážky bude odhaliť technickú pripravenosť pretekárov na neznáme nové cvičenia v ovládaní bicykla.

Na tejto prekážke môže pretekár (pretekárka) získať maximálne 2 trestné body.

### **Realizácia a hodnotenie:**

Každý pretekár (pretekárka) dostane na štarte bloku technických sekcií Slovenského pohára MTB XC kartičku so štartovým číslom a s kolónkami, kde rozhodcovia vpisujú počet získaných trestných bodov v danej sekcii.

Vo vekovej kategórii mladších žiakov a žiačok sa pretekárovi (pretekárke) za jeden trestný bod pripočíta k času, ktorý dosiahne na pretekoch XC s hromadným štartom 10 sekúnd (maximálny počet trestných bodov je 10, čo by znamenalo navýšenie dosiahnutého času v pretekoch XC o 1 minútu a 40 sekúnd). V prípade starších žiakov a žiačok sa za jeden trestný bod pripočíta 12 sekúnd. Aj v prípade starších žiakov (žiačok) sa udeľuje penalizácie za 10 trestných bodov.

Vítazom pretekov MTB kombinácie bude pretekár/pretekárka, ktorý/ktorá dosiahne najnižší čas zložený zo súčtu času dosiahnutého na pretekoch XC a sekúnd získaných za trestné body v technických sekciách. V prípade rovnosti časov rozhoduje nižší čas dosiahnutý v pretekoch XC.

**V Bratislave 29. 05. 2021 Komisia MTB XC.**