



ČP STARŠÍHO ŽACTVA NORSKÝ SPRINT

Porada vedoucích

Boží Dar, pátek 19.1.2018



Obsah



Organizační výbor a Jury

Program závodu

Závodní areál

Časový rozvrh

Předpověď počasí

Přihlášky a losování

Stadion

Tratě

Testovací a zahřívací stopy

Příprava tratí

Informace od TD



Soutěžní výbor (Jury)



TD:

Jana Michlová

TD asistent:

Markéta Augustiňáková

Zástupce STK:

Iveta Roubíčková

Ředitel závodu:

Petr Mach

Předseda org. výboru:

Vasil Husák

Sekretář závodu:

Jana Ondrová



Program závodu



- Norský sprint – kvalifikace – start v 9:30
 - žákyně st. – 05 700 m
 - žákyně st. – 04 700 m
 - žáci st. – 05 700 m
 - žáci st. – 04 700 m
- Norský sprint – finále – start v 11:00
 - žákyně st. – 05 700 m
 - žákyně st. – 04 700 m
 - žáci st. – 05 700 m
 - žáci st. – 04 700 m



Časový rozvrh



07:30

Otevření tratí

08:30 – 09:25

Oficiální trénink

09:30 – 10:30

Norský sprint – kvalifikace

10:30 – 10:55

Trénink pro kvalifikované závodníky

11:00 – 13:00

Norský sprint – finále

Vyhlášení výsledků 30 minut po dojetí posledního závodu.

14:00 – 16:00

Trénink na neděli, volná technika

16:30

Porada vedoucích závodníků na Jahodové louce



Závodní areál



Parkoviště

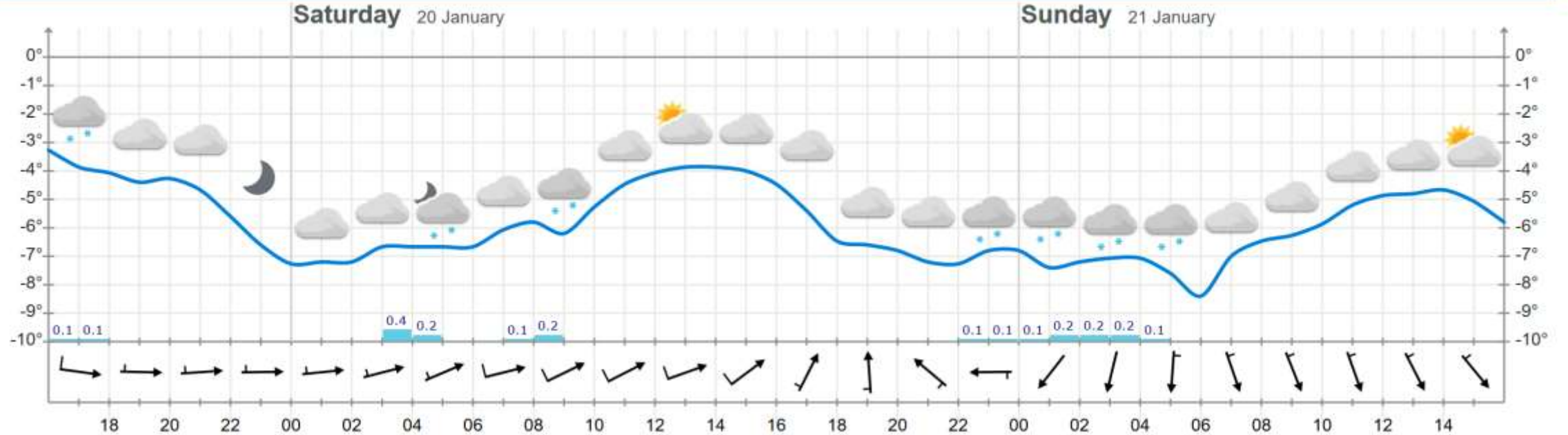
Mazací buňky

Závodní kancelář



Předpověď počasí

Meteogram, next 48 hours





Přihlášky a losování



- | | | |
|-------------------|---------|---------------|
| • žákyně st. – 05 | 51 záv. | čísla Lesy ČR |
| • žákyně st. – 04 | 42 záv. | čísla Lesy ČR |
| • žáci st. – 05 | 49 záv. | čísla VW |
| • žáci st. – 04 | 45 záv. | čísla ČPP |

Výsledky on-line můžete sledovat na
sport-casomira.cz



Stadion





Trat'

POZOR!
Sprintová trať vede
v protisměru
standardních tratí!

Ve stoupání před
cílem bude
vyznačena
technická zóna.
Závodníci v zóně
smějí používat
pouze diagonální
techniku





Testovací a rozjížděcí stopy



Trať od mazacích buněk k prvnímu rozcestí bude obousměrná





Příprava tratí



- Tratě najedeme kolem 20:00 večer před největším mrazem
- Na startu bude 6 stop, poté 4 stopy na rovině po startu a dále 3 stopy až do cíle
- Stopa pro kvalifikaci bude ta nejvíce vpravo



Klasická technika



- 310.2.2.1 Klasická technika zahrnuje techniku střídavého běhu, techniku jízdy soupaž, techniku “stromečku” bez fáze skluzu, techniku sjezdu a techniku zatáčení
- 310.2.2.2 Technika zatáčení zahrnuje odšlapování vnitřní lyží a odraz vnější lyží při změnách směru jízdy. Úsek tratě, kde je povoleno použití techniky zatáčení, musí být jasně označen
- 310.2.2.3 V místech, kde je jedna nebo více vyřiznutých stop, není dovoleno opakovaně měnit stopy nebo vyšlapováním vyjíždět a zajíždět ze stopy a do stopy
- 310.2.2.4 Jednostranné ani oboustranné bruslení není povoleno
- 343.8.1 Délka holí (83% výšky postavy)



Klasická technika



- 310.2.1 Jury může zakázat nebo nařídít použití specifické techniky na označených částech tratě. Všechna porušení budou nahlášena jury
- Jury guidelines: Diagonální technika znamená použití střídavých diagonálních pohybů obou paží i obou nohou a zahrnuje diagonální kroky a běh stromečkem. Při diagonální technice se může dotýkat země vždy jen jedna hůl.



Informace od TD



- Měření holí



Informace organizátorů



- Parkování
- Mazací buňky
- Toalety



Dotazy

