

Info o preteku:

- VEK MINIMÁLNE 16 ROKOV
- Trať o dĺžke 5 kilometrov
- 12 prekážok
- 4-členné tímy



Dátum a miesto:

- Sobota 30. jún 2018 od 9:00
- [stará Rekreačná chata RSMS](#)
- Štartový čas bude zaslaný prihláseným tímom 25. júna a bude potrebné, aby tím prišiel min. pol hodiny pred svojim časom štartu. Dodatočne prihlásené tímy, budú štartovať ako posledné

Registrácia:

- Koniec možnosti registrovať sa bude v piatok 29. júna 2018
- Prebieha online na webe: www.hecnisa.eu. Registrujú sa 4-členné tímy. Min. vek je 16 rokov. Po registrácii kontaktujeme kapitána, ktorý obdrží podrobnejšie informácie o preteku.
- Všetci pretekári sú povinní uvádzať v registračnom formulári úplné a pravdivé údaje.

Trať s prekážkami:

- [Mapka](#)

Čo so sebou:

- Podpísaný [reverz](#)
- Občiansky preukaz/Iný doklad totožnosti
- Uterák a suché veci na prezlečenie (budú k dispozícii studené sprchy)
- Treba si obliecť úsmev a zabaliť dobrú náladu

Občerstvenie:

- na trati Panoramixov čarovný nápoj a Gumidžús
- v cieľi guláš, pivo, kofola zadarmo

Platby:

- Štartovné je 60 € za tím. Prijímame platby iba v hotovosti. Platí sa čo najskôr po registrácii, po telefonickom dohovore.

Odmena:

- Každý pretekár obdrží po úspešne zvládnutom preteku tričko a medailu

Poistenie

- Všetci účastníci štartujú na vlastné riziko s podpísaným [reverzom](#). Svojim podpisom v reverze potvrdzujú, že majú riadne uzatvorené zdravotné poistenie v prípade akéhokoľvek úrazu v súvislosti s pretekom Hecni sa.

Všeobecné pravidlá:

- Každý pretekár je povinný sa pred pretekmi oboznámiť so súťažnými pravidlami, pravidlami prekonávania prekážok a musí poznať správny postup vykonania trestného cviku (drepky)
- Pokiaľ pretekár nerozumie pravidlám je na ňom, aby sa opýtal organizátora ešte pre štartom, alebo pred prekonávaním prekážky.
- Akékoľvek ústne alebo písomné inštrukcie poskytnuté emailom pred pretekmi, na briefingu pred pretekmi, alebo od dobrovoľníkov a traťových maršálov, propozície pretekov majú prednosť pred pravidlami napísanými tu.
- Štartovné vlny nasledujú po sebe zvyčajne v 15 minútových intervaloch, ale interval sa môže skrátiť na 10 minút, alebo aj menej. Časy všetkých vlín sa môžu posunúť, záleží od disciplíny, počasia, ročného obdobia a počtu prihlásených pretekárov.

Diskvalifikácia:

- Nedodržovanie stanovenej trasy a používanie skratiek. Zostať na trase je plnou zodpovednosťou športovca. Niekedy je ťažké sa zorientovať v zložitom teréne a nepomôže ani to najdokonalejšie značenie. Športovci by mali pochopiť, že rýchla a správna orientácia je tiež súčasťou tohto športu – prekážkového behu v teréne a je nutné mať určité schopnosti a zručnosti potrebné k úspešnému dokončeniu pretekov. Úmyselne meniť značenie trasy športovcom, alebo spoločníkmi športovca, spadá podľa týchto pravidiel do kategórie „Nešportové správanie“. Športovec, ktorý úmyselne, alebo neúmyselne zide mimo trasy a nie je schopný vrátiť sa späť na trasu do bodu, kde zišiel z trasy, bude diskvalifikovaný. V niektorých prípadoch, ktoré sú spôsobené napr. počasím, znížená viditeľnosť, alebo nesprávnymi pokynmi organizátorov môžu byť takéto porušenia riešené individuálne prípad od prípadu.
- Ponechanie a zahodenie na trase akejkoľvek súčasti odevu, s ktorým pretekár pôvodne vyštartoval. Každá súčasť odevu a výstroje musí prejsť cez všetky prekážky a nič nesmie zostať ponechané na trase. Myslí sa tým aj camelbag, vlajky, ozdoby, parochne, masky, kostýmy atď. Je zakázané používať na trase turistické, trekkingové, lyžiarske palice, hroty na podrážkach obuvi a pod.
- Vynechanie prekážok prebehnutím vedľa nich.
- Každý, kto odhodí odpadky po trase mimo občerstvovacích staníc a prekážok bude diskvalifikovaný.
- Prijatie cudzej pomoci. Pomoc z vonku. Nie je povolené prijať pomoc od divákov, alebo členov podporného tímu. Pretekári nesmú prijímať výstroj, oblečenie, obuv, nápoje a vodu alebo jedlo na trase pokiaľ nie je od organizátorov.
- Používanie hrotov na bežeckej obuvi. Je zakázané používať obuv s kovovými, plastovými alebo inými hrotmi bez rozdielu, či sa jedná o zimné, alebo letné preteky. Taktiež je zakázané používať akékoľvek protišmykové pomôcky ako sú rôzne návleky a nesmeky na topánky a podrážku. Pretekári, ktorí budú používať takúto zakázanú obuv a pomôcky budú diskvalifikovaní.

Správanie pretekára:

- Nešportové správanie - Správanie sa všetkých pretekárov v športovom duchu sa očakáva u každého zúčastneného po celý čas športovej akcie. Nešportové správanie je dôvodom pre diskvalifikáciu, vylúčenie zo súťaže, vyhostenie na rok, alebo doživotné vylúčenie zo všetkých pretekov v závislosti od závažnosti previnenia a na základe rozhodnutia organizátorov.
- Hádanie sa - Pretekári sa nesmú hádať s rozhodcom, traťovým maršálom, dobrovoľníkom na prekážke atď. Hádanie sa bude považované za nešportové správanie. Pokyny rozhodcov musia

plniť bezodkladne v opačnom prípade budú diskvalifikovaní. Pokiaľ majú pocit, že boli nespravodlivo hodnotení, majú právo podať po dobehnutí do cieľa protest.

- Pomalí bežci musia umožniť rýchlejšiemu atlétom predbiehať. Zámerné bránenie rýchlejšiemu bežcom v predbiehaní na akomkoľvek úseku trate bude klasifikované ako „Nešportové správanie“.
- Každý, kto odhodí odpadky po trase mimo občerstvovacích staníc bude diskvalifikovaný. Okrem občerstvovacích staníc odpadky môžu byť ponechané aj na prekážkach v smetných nádobách alebo košoch.
- Pretekár pokiaľ je svedkom nehody a zranenia, ktoré si vyžaduje neodkladnú lekársku pomoc, nemôže pokračovať ďalej bez toho, kým sa nedostaví k takému prípadu niekto z organizátorov. Neposkytnutie pomoci pretekárovi v núdzi, ktorý potrebuje takúto neodkladnú zdravotnícku pomoc bude považované ako „Nešportové správanie.“ Od každého pretekára sa očakáva, že bude používať svoj najlepší úsudok v ohľade na závažnosť zranenia a rozhodne sa zostať na pomoc osobe, alebo ľuďom v ťažkostiach a núdzi, alebo zabehne na najbližšiu prekážku po pomoc. Pretekár musí chápať, že svojím rozhodnutím v prospech iného zraneného riskuje ohrozenie svojho časového výsledku. Pretekár musí zobrať na vedomie, že v takom prípade je možná, ale nie je zaručená dodatočná časová kompenzácia straty, ktorú poskytnutím pomoci nadobudol.

Trest za nesplnenie prekážky:

- Trestný cvik za nesplnenú prekážku je 15 drepov
- Pretekár je sám zodpovedný za správne počítanie trestných cvikov. Nemôže sa spoliehať na to, že za neho bude počítať niekto iný. Pretekár musí rešpektovať pokyny rozhodcu na prekážke. Pokiaľ rozhodca neuzná niektoré cviky, musí pretekár trestné cviky zopakovať.