

OFICIÁLNE PRAVIDLÁ DISCIPLÍNY „ZAY-ATLON“
v rámci 3. ročníka bežeckého podujatia ZAY CROSS



ČLÁNOK 1 - ZÁKLADNÉ USTANOVENIA

1.1 Charakteristika disciplíny

ZAY-atlon je štafetová súťažná disciplína inšpirovaná biatlonom, ktorá kombinuje **beh po vyznačenom okruhu** a **hod loptičkami na terč so systémom suchého zipsu**. Disciplína je navrhnutá tak, aby bola bezpečná, divácky atraktívna, zábavná a prístupná pre širokú verejnosť bez ohľadu na vek či športovú úroveň.

1.2 Cieľ disciplíny

Cieľom každého družstva je, aby všetci členovia štafety absolvovali predpísaný počet bežeckých kôl a hodov na terč v čo najkratšom čase. Víťazí družstvo, ktorého posledný člen prebehne cieľovou čiarou ako prvý.

1.3 Princíp fair play

Všetci účastníci sú povinní dodržiavať pravidlá, rešpektovať rozhodcov, súperov a organizátorov. Porušenie princípov fair play môže viesť k diskvalifikácii.

ČLÁNOK 2 - TRAŤ A PRIESTOROVÉ USPORIADANIE

2.1 Bežecký okruh

- Dĺžka jedného bežeckého okruhu je **100 až 200 metrov** (presnú dĺžku určí organizátor pred podujatím a oznámi ju všetkým družstvám).
- Trasa je **vyznačená** viditeľným spôsobom (kužele, pásky, ploty, farebné značky) a vedená tak, aby bola **prehľadná pre divákov** aj pre ostatných členov štafety čakajúcich na odovzdanie.
- Povrch trate musí byť bezpečný a zbavený prekážok, ktoré by mohli spôsobiť zranenie.

2.2 Strelnica (hádzacia zóna)

- Na trati je zriadená **strelnica** (hádzacia zóna) so **4 až 6 stanovišťami** (presný počet závisí od počtu súčasne súťažiacich družstiev v danom behu).
 - Každé stanovište obsahuje:
 - **1 terč** - kruhová plocha potiahnutá materiálom suchého zipsu (prijímacia strana), umiestnená vo vertikálnej polohe na stojane.
 - **5 loptičiek** potiahnutých suchým zipsom (háčiková strana), umiestnených na odkladacom pulte/stojane pred terčom.
 - Terč musí byť umiestnený v **bezpečnej vzdialenosti** od divákov a ostatných súťažiacich.
- **Hádzacia vzdialenosť** (vzdialenosť medzi hádzacou čiarou a terčom) bude určená organizátorom pred podujatím a bude rovnaká pre všetky stanovištia (odporúčaná vzdialenosť: **3 až 5 metrov**).
- Každému stanovištu je priradené číslo zodpovedajúce číslu dráhy/družstva.

2.3 Trestný okruh

- V bezprostrednej blízkosti strelnice je vyznačený **trestný okruh** - krátky okruh o dĺžke **maximálne 10 metrov** (napr. obehnutie dvoch kužeľov alebo tyčí).
- Trestný okruh je spoločný pre všetky stanovištia alebo individuálny pre každé stanovište (podľa rozhodnutia organizátora a priestorových možností).
- Trestný okruh musí byť jasne vyznačený a nesmie kolidovať s hlavnou traťou ani so strelnicou. V určitom špeciálnom prípade môže byť trestný okruh individuálny pre každého súťažiaceho a bude súčasťou strelnice.

2.4 Odovzdávacia zóna (predávacia zóna štafety)

- Na trati je vyznačená **odovzdávacia zóna**, kde prebieha predanie štafety medzi členmi družstva.
- Odovzdávacia zóna je umiestnená v blízkosti štartu/cieľa a je jasne vyznačená (napr. dvoma čiarami alebo kužeľmi).
- Predanie štafety sa uskutočňuje **plácnutím ruky** (high-five / plácnutie dlane) alebo **odovzdaním štafetového predmetu** (napr. pásky, náramku) – spôsob určí organizátor.

2.5 Štart a cieľ

- Štartová a cieľová čiara sú totožné a jasne vyznačené.
-

ČLÁNOK 3 - DRUŽSTVÁ A ÚČASTNÍCI

3.1 Zloženie družstva

- Každé družstvo sa skladá z **predpísaného počtu členov** (organizátor určí pred podujatím, odporúčané: **3 až 5 členov**).
- Zloženie družstva (mená a poradie bežcov) je potrebné nahlásiť pred začiatkom súťaže.
- **Poradie bežcov** v štafete je záväzné a po nahlásení ho nemožno meniť, pokiaľ to organizátor výnimočne nepovolí (napr. zo zdravotných dôvodov).

3.2 Označenie družstiev

- Každé družstvo dostane **rozlišovacie označenie** (číslo, farba, dres, páska na ruku a pod.), ktoré musia mať všetci členovia viditeľne umiestnené počas celej súťaže.
 - Číslo družstva zodpovedá číslu prideleného streleckého stanovišta.

3.3 Veková kategória a spôsobilosť

- Organizátor môže stanoviť vekové kategórie a obmedzenia.
- Každý účastník štartuje na vlastnú zodpovednosť (resp. so súhlasom zákonného zástupcu v prípade maloletých).

ČLÁNOK 4 - PRIEBEH SÚŤAŽE

4.1 Formát súťaže - eliminačné behy

Súťaž prebieha v **eliminačných behoch** (rozjzdách):

- V každom behu súťaží toľko družstiev, koľko je streleckých stanovišť (teda **4 až 6 družstiev** súčasne).
- Z každého behu **postupujú** družstvá podľa poradia dobehnutia (počet postupujúcich určí organizátor pred podujatím, odporúčané: **prvé 2 družstvá**).
- Postupujúce družstvá sa stretávajú v ďalších kolách až po **finále**, kde sa určí konečné poradie.
- V prípade, že v celej súťaži je maximálny počet tímov **rovnajúci sa** maximálnemu počtu streleckých stanovišť, beží sa jeden závod s určením poradia v cieľi

4.2 Štruktúra behu jedného člena štafety

Každý člen štafety absolvuje nasledujúci cyklus **opakovane podľa predpísaného počtu** (organizátor určí počet cyklov, odporúčané: **2 až 3 cykly na jedného bežca**):

Jeden cyklus:

1. **Beh** - absolvovanie jedného bežeckého okruhu (100–200 m).
2. **Strelnica** - príchod na pridelené strelecké stanovište, vykonanie hodu loptičkami na terč (podrobnosti v Článku 5).
3. **Prípadné trestné kolá** - za každý neúspešný hod absolvovanie jedného trestného okruhu (podrobnosti v Článku 5).
4. **Pokračovanie** - po dokončení strelnice a prípadných trestných kôl sa bežec vracia na trať a začína ďalší cyklus.

Po absolvovaní všetkých predpísaných cyklov bežec dobieha do odovzdávacej zóny a predáva štafetu ďalšiemu členovi družstva.

4.3 Štart

- Prví členovia všetkých družstiev v danom behu sa postavia na štartovú čiaru.
- Štart sa uskutočňuje na **zvukový signál** (píšťalka, výstrel štartovacou pištoľou, klaksón a pod.) vydaný hlavným rozhodcom.
- **Predčasný štart** (faloštart): Ak rozhodca posúdi, že bežec vyštartoval pred signálom, nariadi opakovanie štartu. Pri opakovanom faloštarte toho istého bežca môže rozhodca udeliť napomenutie alebo trestné kolo.

4.4 Odovzdanie štafety

- Odovzdanie štafety sa musí uskutočniť **výhradne v odovzdávacej zóne**.
- Ďalší člen štafety musí **čakať v odovzdávacej zóne** a nesmie vybehnúť skôr, než dôjde k platnému odovzdaniu (plácnutie / odovzdanie predmetu).
 - Ak dôjde k odovzdaniu mimo odovzdávacej zóny, rozhodca nariadi návrat a opakovanie odovzdania.

4.5 Posledný úsek a cieľ

- Posledný člen štafety po absolvovaní všetkých svojich cyklov dobieha do cieľa.
- **Poradie v cieľi** sa určuje podľa momentu, kedy trup posledného bežca pretne cieľovú čiaru.
 - **Časy sa nemerajú** - rozhodujúce je výhradne poradie dobehnutia.

ČLÁNOK 5 - STRELNICA (HÁDZACIA ZÓNA) - PODROBNÉ PRAVIDLÁ

5.1 Príchod na strelnicu






- Bežec po dobehnutí bežeckého okruhu **zastaví na svojom pridelenom stanovišti** (podľa čísla družstva).
- Bežec sa musí zastaviť za **hádzacou čiarou** a nesmie ju pri hode prekročiť.

5.2 Počet hodov

- Na každom stanovišti je pripravených **5 loptičiek**.
- Bežec hádže loptičky na terč **postupne, jednu po druhej**.
- Cieľom je **trafiť terč tak, aby sa loptička prilepila** (zachytila na suchom zipse) a **nespadla**.

5.3 Vyhodnotenie hodu

Po dostrieľaní 5 hodov by malo byť na terči evidentne 5 prilepených loptičiek

Výsledok hodu	Hodnotenie	Dôsledok
Loptička sa prilepí na terč a drží	 ZÁSAH (OK)	Žiadna penalizácia
Loptička zasiahne terč, ale odpadne / nespadne	 NEZÁSAH (KO)	1 trestný okruh
Loptička minie terč úplne	 NEZÁSAH (KO)	1 trestný okruh
Loptička preletí cez/okolo terča („prestrelená“)	 NEZÁSAH (KO)	1 trestný okruh
Loptička sa prilepí, ale spadne pred dokončením	 NEZÁSAH (KO)	1 trestný okruh

5.4 Potvrdenie zásahu

- Zásah je platný, ak loptička **visí na terči v momente, keď rozhodca strelnice vyhodnotí hod** (vizuálna kontrola).
- V prípade pochybností rozhoduje **rozhodca strelnice** a jeho rozhodnutie je konečné.

5.5 Postup na strelnici

1. Bežec sa postaví za hádzaciu čiaru.
2. Zoberie prvú loptičku a hodí ju na terč.
3. Rozhodca vyhodnotí - ZÁSAH alebo NEZÁSAH.
4. Bežec pokračuje s ďalšou loptičkou, až kým neodhodí všetkých **5 loptičiek**.
5. Po odhodení všetkých 5 loptičiek rozhodca oznámi (alebo ukáže) **celkový počet nezásahov**.
6. Za každý nezásah bežec absolvuje **1 trestný okruh**.

Príklad: Bežec trafi 3 z 5 loptičiek → 2 nezásahy → absolvuje 2 trestné okruhy.

5.6 Trestný okruh

- Trestný okruh je krátky okruh o dĺžke **maximálne 10 metrov** (obehtie vyznačených bodov).
- Bežec absolvuje trestné okruhy **bezprostredne po dokončení hádzania** a pred návratom na hlavnú trať.
- Trestné okruhy sa bežia **postupne za sebou** (napr. pri 3 nezásahoch = 3× obehtie trestného okruhu).
 - Bežec **nesmie preskočiť** trestný okruh - dodržanie kontroluje rozhodca.

5.7 Príprava strelnice medzi cyklami

- Po každej strelbe (sérii 5 hodov) **rozhodca alebo pomocník strelnice** odoberie loptičky z terča, prípadne pozbiera spadnuté/odhodené loptičky a pripraví ich späť na odkladací pult pre ďalší cyklus toho istého bežca alebo ďalšieho člena štafety.
 - Bežec **nesmie sám zbierať loptičky** ani manipulovať s terčom.

ČLÁNOK 6 - PENALIZÁCIE A DISCIPLINÁRNE OPATRENIA

Priestupok	Sankcia
Nezásah na strelnici (za každý)	1 trestný okruh (max. 10 m)
Prekročenie hádzacej čiary	Hod sa neuzná (počíta sa ako nezásah)
Skrátenie bežeckého okruhu	Bežec sa musí vrátiť a absolvovať okruh celý; pri opakovanom porušení diskvalifikácia
Vynechanie trestného okruhu	Bežec sa musí vrátiť a absolvovať ho; pri opakovanom porušení diskvalifikácia
Odobranie štafety mimo odovzdávacej zóny	Návrat a opakovanie odovzdania
Predčasný štart ďalšieho člena štafety	Návrat a opakovanie odovzdania
Hádzanie na cudzí terč (iné stanovište)	Hod sa nepočíta, bežec musí hodiť na svoj terč

Bránenie alebo obmedzovanie súpera	Napomenutie; pri opakovaní diskvalifikácia
Nešportové správanie, vulgarita, agresivita	Okamžitá diskvalifikácia celého družstva
Manipulácia s terčom alebo loptičkami mimo hádzania	Diskvalifikácia

ČLÁNOK 7 - FORMÁT TURNAJA A POSTUPOVÝ KLÚČ

7.1 Rozlosovanie

- Pred podujatím organizátor **rozlosuje družstvá** do jednotlivých behov (rozjzd).
 - Losovanie je verejné alebo vopred oznámené.

7.2 Eliminačné kolá

Fáza	Počet družstiev v behu	Postupujú
Štvrtfinále / Predkolá	4–6	Prvé 2 (alebo podľa rozhodnutia organizátora)
Semifinále	4–6	Prvé 2 (alebo podľa rozhodnutia organizátora)
Finále	4–6	Konečné poradie podľa dobehnutia

- Presný počet kôl a postupový klúč závisí od **celkového počtu prihlásených družstiev** a organizátor ho oznámi pred začiatkom podujatia.
- V prípade, že počet družstiev neumožňuje rovnomerné rozdelenie, organizátor môže niektoré družstvá nasadiť priamo do vyššieho kola (tzv. „bye“).

7.3 Finále a určenie víťazov

- Vo finále sa určí konečné poradie:
 - 🏆 **1. miesto (ZLATO)** – družstvo, ktoré dobehne prvé
 - 🥈 **2. miesto (STRIEBRO)** – družstvo, ktoré dobehne druhé
 - 🥉 **3. miesto (BRONZ)** – družstvo, ktoré dobehne tretie

7.4 Prípadný beh o 3. miesto

- Organizátor môže rozhodnúť, či sa uskutoční samostatný **beh o 3. miesto** (malé finále) pre družstvá, ktoré nepostúpili do finále zo semifinále, alebo sa bronz udelí podľa iného klúča.

ČLÁNOK 8 - ROZHODCOVIA A ORGANIZAČNÝ TÍM

8.1 Hlavný rozhodca

- Riadi celý priebeh súťaže, dáva štartovací signál, rozhoduje o sporných situáciách.
 - Jeho rozhodnutie je **konečné a nenapadnuteľné**.

8.2 Rozhodca strelnice

- Minimálne **1 rozhodca na strelnici** (ideálne 1 na každé 2 stanovištia).
- Vyhodnocuje zásahy a nezásahy, oznamuje počet trestných kôl.
 - Dozerá na správne hádzanie (dodržanie hádzacej čiary).

8.3 Rozhodca na trati

- Kontroluje, či bežci absolvujú celý okruh a trestné okruhy.
- Kontroluje odovzdávanie štafety v odovzdávacej zóne.

8.4 Pomocníci strelnice

- Zbierajú a pripravujú loptičky medzi sériami.
 - Čistia/upravujú terče podľa potreby.

8.5 Cieľový rozhodca

- Určuje poradie dobehnutia v prípade tesného záveru.

ČLÁNOK 9 - BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ

9.1 Bezpečnosť na strelnici

- Loptičky sú **mäkké a potiahnuté suchým zipsom** – nehrozí zranenie.
- Napriek tomu je **zakázané** hádzať loptičky smerom k divákovi, iným bežcom alebo mimo terča úmyselne.
- Diváci musia byť v **bezpečnej vzdialenosti** za terčmi alebo po stranách (organizátor vyznačí divácku zónu).
- Za terčmi sa odporúča umiestniť **záchytnú sieť alebo plachtu** pre prípad minútia terča.

9.2 Bezpečnosť na trati

- Trať musí byť zbavená nebezpečných prekážok.

- V prípade mokrého alebo klzkého povrchu organizátor prijme opatrenia (posyp, zmena trasy).
- Na trati nesmú byť prítomné osoby, ktoré nie sú účastníkmi aktuálneho behu.

9.3 Zdravotné zabezpečenie

- Na podujatí musí byť prítomná **osoba s prvou pomocou** alebo zdravotník.
 - K dispozícii musí byť **lekárnička**.

9.4 Počasie

- V prípade extrémneho počasia (búrka, silný vietor, extrémne teplo) má hlavný rozhodca právo súťaž **prerušiť, odložiť alebo zrušiť**.

ČLÁNOK 10 - TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE VYBAVENIA

10.1 Terč

- Materiál: tuhá doska/plaťňa potiahnutá **prijímacou stranou suchého zipsu** (slučková/fleecová strana – „loop“).
- Odporúčaná veľkosť: **kruhový terč s priemerom 40–60 cm** alebo štvorcový terč **40×40 cm až 60×60 cm** (organizátor určí).
- Terč je umiestnený na stojane vo výške **cca 120–150 cm** od zeme (stred terča).
 - Terč musí byť stabilný a nesmie sa pri zásahu prevrátiť.

10.2 Loptičky

- Materiál: mäkké (penové alebo textilné) loptičky potiahnuté **háčikovou stranou suchého zipsu** („hook“).
 - Priemer loptičky: **cca 4–6 cm**.
- Počet na stanovište: **5 kusov** + odporúčaná rezerva (minimálne 2 náhradné na stanovište).
- Loptičky musia byť pred každou sériou skontrolované – suchý zips musí byť funkčný a čistý.

10.3 Hádzacia vzdialenosť

- **3 až 5 metrov** od hádzacej čiary po terč (organizátor stanoví presnú vzdialenosť a oznámi ju pred podujatím).
 - Vzdialenosť je rovnaká pre všetky stanovištia.
-

ČLÁNOK 11 - ODPORÚČANÝ FORMÁT PRETEKOV

Nasledujúca tabuľka uvádza **odporúčané nastavenie** parametrov, ktoré organizátor môže upraviť podľa potrieb:

Parameter	Odporúčaná hodnota	Poznámka
Dĺžka bežeckého okruhu	150 m	V rozmedzí 100–200 m
Počet členov štafety	4	V rozmedzí 3 - 5
Počet cyklov (kolo + strelnica) na bežca	3	V rozmedzí 2 - 4
Počet loptičiek na sériu	5	Fixné
Dĺžka trestného okruhu	8 m	Max. 10 m
Hádzacia vzdialenosť	4 m	V rozmedzí 3–5 m
Počet streleckých stanovišť	4 - 6	= počet družstiev v behu
Počet postupujúcich z behu	2	Organizátor môže upraviť

Príklad celkového behu jedného bežca (pri odporúčaných hodnotách):

- 3 cykly × (150 m beh + strelnica + prípadné trestné okruhy)
 - Minimálny beh (všetky zásahy): $3 \times 150 \text{ m} = 450 \text{ m}$
- Maximálny beh (všetky nezásahy): $3 \times 150 \text{ m} + 15 \text{ trestných okruhov} \times 8 \text{ m} = 450 + 120 = 570 \text{ m}$
 - **Celý tím (4 bežci): 1 800 m – 2 280 m celkovo**

ČLÁNOK 12 - PROTESTY A ODVOLANIA

12.1 Podanie protestu

- Protest môže podať **vedúci (kapitán) družstva** ústne hlavnému rozhodcovi, a to **bezprostredne po skončení daného behu** (najneskôr do 5 minút).
- Protest sa môže týkať len **porušenia pravidiel** iným družstvom alebo chyby rozhodcu, nie subjektívneho hodnotenia výkonu.

12.2 Rozhodnutie o proteste

- O proteste rozhoduje **hlavný rozhodca**, prípadne po konzultácii s ostatnými rozhodcami.

- Rozhodnutie hlavného rozhodcu je **konečné**.

ČLÁNOK 13 - ZÁVEREČNÉ USTANOVENIA

13.1 Zmeny pravidiel

- Organizátor si vyhradzuje právo **upraviť pravidlá** pred podujatím (napr. počet kôl, vzdialenosti, formát turnaja) a je povinný tieto zmeny oznámiť všetkým družstvám **pred začiatkom súťaže**.
- Počas prebiehajúcej súťaže sa pravidlá nemenia, s výnimkou zásahu vyššej moci alebo bezpečnostných dôvodov.

13.2 Neupravené situácie

- V situáciách, ktoré tieto pravidlá výslovne neupravujú, rozhoduje **hlavný rozhodca** podľa princípov fair play a zdravého rozumu.

13.3 Platnosť


- Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť dňom ich schválenia organizátorom podujatia ZAY Cross a platia pre 3. ročník a ďalšie ročníky, pokiaľ nebudú nahradené novou verziou.
-

STRUČNÝ PREHĽAD PRIEBEHU (pre účastníkov)

 ŠTART


|



|  BEH – 1 okruh (100–200 m) |



|  STRELNICA – 5 hodov |

|  Prilepená = OK |

| ❌ Spadnutá/minutá = trestné |

| kolo za každý nezásah |



| 🔄 TRESTNÉ OKRUHY (ak treba) |

| max. 10 m za každý nezásah |



Opakuj 2–3× (podľa pravidiel)



| 🤝 ODOVZDANIE ŠTAFETY |

| (plácnutie v odovzdávacej zóne) |



Ďalší člen beží to isté...



🚩 POSLEDNÝ ČLEN DOBIEHA DO CIEĽA

→ PORADIE = VÝSLEDOK



ZAY-ATLON

