

ИЗМЕНЕ ПРАВИЛА ЗА АТЛЕТСКА ТАКМИЧЕЊА 2018-2019

ТЕХНИЧКА ПРАВИЛА

ОДОБРИЛО ВЕЋЕ ИААФ-а
1. ЈАНУАРА 2019.

Члан 251 замењује стари члан 251 (Планинско трчање) и члан 252 (Трчање у природи)

Члан 251

Планинско и трчање у природи

Део I: Општа правила

Стаза

- (а) Дисциплине планинског трчања и трчања у природи одвијају се на различитим типовима природног терена (песак, земљани путеви, шумски путеви, планинске стазе, снежне стазе), и у различитим околинама (планине, шуме, равнице, пустиње...). Трке се углавном одржавају ван путева и коловоза, међутим, поплочане површине (асфалт, бетон, калдрма...) су прихватљиве уколико служе да повежу делове стазе и треба их свести на минимум. Пожељно је користити већ постојеће стазе и путеве.
(б) Само у случају планинског трчања, могуће је одржати трку на поплочаниј површини али само уколико постоје велике разлике у надморској висини на стази
(ц) Стаза мора бити тако обележена да атлетичар може да је испрати без познавања вештина за навигацију.
(д) Трчање у природи нема ограничења у погледу дужине трке, пораста или смањења надморске висине и стаза мора да буде конструисана тако да прати логичко откривање терена.
(е) Планинско трчање се традиционално дели на трке узбрдо и трке узбрдо - низбрдо. Просечна промена надморске висине у виду њеног повећања или смањења може у просеку да варира 50 - 250 метара по километру, а просечна дужина до 42,2 km.

Старт

- Планинско и трчање у природи често имају масован старт. Такмичари такође могу бити подељени по полу или узрасној категорији.

Безбедност и околина

- Организациони одбор мора да обезбеди сигурност такмичара и службених лица. Морају се поштовати специфични услови као што су велика надморска висина, промена временских услова и доступна инфраструктура. Организатор догађаја мора да обрати пажњу на очување околине при планирању трасе, током и после такмичења.

Опрема

- Планинско и трчање у природи не подразумевају употребу одређене технике, алпинистичке или друге, нити употребу посебне опреме као што је опрема за планинарење. Коришћење штапова за пешачење може бити одобрено. Организатор трке може да препоручи или да наметне обавезно коришћење опреме због услова који су могући у току трке, а који ће омогућити такмичару да избегне опасне ситуације или да у случају незгоде да знак за узбуну и безбедно сачека долазак помоћи.

Организација трке

- Организатор мора пре трке да објави посебне пропозиције трке које минимално морају да садрже:
 - Податке организатора (име, контакт)
 - Програм / сатницу такмичења
 - Детаљне информације о техничким карактеристикама трасе: укупна дужина, укупан успон / спуст, опис главних препрека на стази
 - Детаљну мапу трасе
 - Вертикални профил трасе
 - Начин обележавања трасе
 - Локације контролних тачака и медицинских и станица за помоћ (уколико је применљиво)
 - Списак дозвољене, препоручене и обавезне опреме (уколико је прихватљиво)
 - Правилник о безбедности
 - Правила о кажњавању и дисквалификацији
 - Временски лимит трке (уколико је применљиво)

Део II: Међународна техничка правила за планинско и трчање у природи

Примена правила

- Иако се јако препоручује примена следећих техничких правила на свим међународним такмичењима, обавезно се морају примењивати на светским првенствима. За све дисциплине планинског и трчања у природи, осим на светским првенствима, посебне пропозиције и/или националне пропозиције и правила имају предност. Уколико се планинско или трчање у природи одвија по „Међународним техничким правилима“ онда се то мора нагласити у пропозицијама такмичења. У свим осталим случајевима, када је главног судију именовала национална или континентална асоцијација или тело које надгледа такмичење, главни судија мора да обезбеди поштовање општих правила али неће инсистирати на примени следећих Међународних Техничких Правила.

Старт

- Команде за старт су исте као на тркама дужим од 400m (члан 162.2(б)). У тркама у којима учествује велики број атлетичара, треба дати упозорење 5 минута, 3 минута и минут пре старта трке. Одбројавање 10 секунди до старта се такође може користити.

Одвијање трке

8. Ако главни судија закључи, на основу изјаве судије или судије на стази или на други начин да је атлетичар:
- Напустио обележену трасу трке и тиме скраћујући стазу коју је требало прећи;
 - Примео било коју врсту помоћи као што је трчање уз атлетичара или примање окрепе ван окрепних станица и станица за помоћ;
 - Прекрчио било која друга правила која се односе на тркачке дисциплине

Он ће бити дисквалификован, или кажњен на начин наведеном у пропозицијама трке.

Посебне одредбе за трчања у природи

9. (а) Део трасе који је поплочан не сме бити дужи од 25% укупне дужине трасе
(б) Трке су класификоване на основу „km - напор“; „km - напор“ је параметар који представља збир дужина изражених у km и 1/100 вертикалног успона израженог у m, заокружен на ближи цео број (пример: km - напор трке од 65 km са успоном од 3500 m једнак је $65 + 3500/100 = 100$); према овом параметру трке у природи се класификују на следећи начин:

КАТЕГОРИЈА	km-напор
XXS	0-24
XS	25-44
S	45-74
M	75-114
L	115-154
XL	155-209
XXL	210+

(ц) Трке на светским првенствима припадају категорији „S“ или „L“:

- У „S“ категорији дужина трке мора бити између 35 и 45 km са минималним вертикалним успоном од 1500 m или више;
- У „L“ категорији дужина трке мора да буде између 75 и 85 km.

(д) Такмичења морају да се базирају на принципу „само опслуживања“, што значи да атлетичари морају да буду самостални између станица за помоћ у смислу коришћења опреме, комуникације, хране и пића.

(е) Ђебе за преживљавање (минималне величине 140x200 cm), пиштаљка и мобилни телефон су обавезне ствари које атлетичар мора стално да носи са собом. Међутим, локални организациони комитет може да изда и додатну обавезну опрему због ситуација на које такмичар може наићи током трке.

(ф) Станице за помоћ на званичним такмичењима морају бити довољно удаљене једна од друге како би се испоштовао „принцип само опслуживања“. Максималан број станица за помоћ не укључујући оне на старту и циљу и укључујући станице са водом, не сме да буде већи него вредност параметра km - напор подељен са 15 и заокружен на цео мањи број. (на примеру трке чији km - напор износи 58: $58/15 = 3,86$, што значи да нису дозвољене више од 3 станице за помоћ, не рачунајући оне на старту и циљу)

Напомена (I) На максимално половини горе наведених станица за помоћ (заокружено на мањи цео број) може да се налази храна и пиће и и да се такмичару пружи лична помоћ. (на примеру 3 станице за помоћ: $3/2 = 1,5$, значи да је масималан број станица на којима је дозвољено давати храну и личну помоћ атлетичарима један (1))

Напомена (II) Изглед станица за помоћ на којима је дозвољено пружита личну помоћ атлетичару треба да буде такав да обезбеди засебне столове или простор свакој земљи чији такмичари учествују на такмичењу, и та места морају да буду обележена заставама тих земаља (или територија) и на њима само службена лица могу да асистирају атлетичарима. Столови треба да се организују по азбучном / абецедном реду и за сваким столом свака земља може да има максимално своја два представника (службена лица)

Напомена (III) Помоћ атлетичару може бити пружена само на комплетно организованим станицама за помоћ као што је горе наведено.

(г) Дозвољени су једнаки резултати у случају да је то била намера атлетичара који заједно пролазе кроз циљ

Посебне одредбе за планинска трчања

10. Планинске трке се могу класификовати на следећи начин:

- Класична трка узбрдо (uphill)
- Класична трка узбрдо - низбрдо (up and down)
- Вертикална трка (vertical)
- Трка на дуге дистанце (long distance)
- Штафетне трке (relay)

11. У свим категоријама изузев вертикалних трка, просечан успон мора бити између 5% (или 50 метара по километру) и 25% (или 250 метара по километру). Препоручени успон треба да буде између 10%-15% под условом да стаза и даље остане погодна за трчање. Ова ограничења се не примењују за вертикалне трке у којима успоне не сме да буде мањи од 25%

12. На светским првенствима у планинском трчању трке треба да се организују у складу са следећим категоријама и дистанцама:

- Класична трка узбрдо: 5 - 6 km за старије јуниоре/ке; 10 - 12 km за сениоре/ке;
- Класична трка узбрдо - низбрдо: 5 - 6 km за старије јуниоре/ке; 10 - 12 km за сениоре/ке;
- Вертикална трка: треба да буде бар 1000 метара вертикалног успона чија је дужина мерена са прецизношћу од +/- 10 m;
- Трке на дуге дистанце: дужина трке не сме да пређе 42,2 km и трка треба да буде већим својим делом трка узбрдо или трка узбрдо - низбрдо. Максималан успон током целе трке не сме да пређе 2000 m. Победничко време за мушкарце треба да буде између два (2) и четири (4) сата и поплочан део стазе мора да буде мањи од 20% укупне дужине.
- Штафетне трке: Могуће су било које комбинације стаза и тимова, укључујући и мешане штафете у смислу полова и/или узрасних категорија све док су критеријуми и пропозиције унапред договорене. Дужине и успон сваке појединачне измене треба да поштује параметре трка „класичних“ категорија.

Напомена (I) Класична трка узбрдо и класична трка узбрдо - низбрдо традиционално се смењују на сваком светском првенству

13. Вода и друга пригодна окрепа треба да буде обезбеђена на старту и циљу свих трка. Додатне станице са водом / сунђерима треба да буду обезбеђене на одговарајућим местима дуж трасе.