

Kilpailuopas sisältää selkeän ja kattavan kokonaisuuden, jossa on mukana kisaluokat, lisenssit, varustevaatimukset, kilpailun kulku, harjoitteluvinkit ja turvallisuusohjeet. Lisäksi oppaassa on ohjeistus harjoituksista, kisapäivästä, varusteiden tarkastuksesta sekä palkintojenjakoon osallistumisesta.

Opas

1. Johdanto ja käytössännöt
2. Varusteet
3. Kilpailuissa
4. Turvallisuus
5. Harjoitukset
6. Kisapäivän ohjeet
7. Palkintojenjako

Alamäki pyöräilyn opas

1. Johdanto ja käytössännöt

Alamäki pyöräily on vauhdikas ja tekninen pyöräilylaji, jossa ajetaan jyrkkiä ja haastavia rinteitä alas. Tässä oppaassa ohjeet turvalliseen ja tehokkaaseen alamäki pyöräilyyn.

Kilpailijan tulee noudattaa aina hyviä käytöstapoja sekä ohjeistuksia. Epäurheilijamainen käytös ei saa ilmentyä missään vaiheessa kisatapahtumaa.

Mikäli kilpailuissa ilmenee kysymyksiä, niin nämä on hyvä selvittää hyvissä ajoin kilpailuiden toimihenkilöiltä ja/tai tuomareilta. Hyvänä nyrkkisääntönä voisi pitää sitä, että ei ole huonoja kysymyksiä.

2. Varusteet

HUOM! Kilpailun tuomaristo voi tarkistaa varusteet missä tahansa kisan vaiheessa. Kilpailijan tulee noudattaa aina annettuja ohjeistuksia.

- **Kypärä:**
 - ASTM F1952 löytyy
 - Full-face-malli
 - Ei kolhuja / painaumuksia
 - Leukasuojus ehjä ja tukeva (EI IRROTETTAVA)
 - tämä poikkeaa UCI säännöstä turvallisuussyistä
- **Suojavarusteet:** Polvi-, kyynär- ja selkä-/rintasuojat ovat suositeltavia.
 - **HUOM!** Katso luokkakohtaiset vaatimukset!
- **Pyörä:**
 - Tulee olla alamäkipyöräilyyn soveltuva maastopyörä, jossa kaksi toimivaa jarrua.
 - Kilpailijanumero kiinni virallisten harjoitusten alkamisesta lähtien ja selkeästi näkyvässä edessä.
 - Pyörän runko pitää olla kunnossa. Osat kiinni ja ehjät.
 - Tuppien päät oltava ehjät.
- **Käsineet:** Suositeltavat.
 - **HUOM!** Katso luokkakohtaiset vaatimukset!
- **Jalkineet:** Tukevat ja pitävät jalat hyvin kiinni polkimissa.

3. Kilpailuissa

- Tutustu kilpailurataan etukäteen.
- Tarkista pyörä ja varusteet ennen kilpailua.
- Noudata kilpailun sääntöjä ja järjestäjien ohjeita.
- Keskity omaan ajoosi, äläkä ota turhia riskejä.

4. Turvallisuus

- Käytä aina suojavarusteita.
- Ole tietoinen ympäristöstä ja muista ajajista.
- Häätätilanteissa ota yhteys järjestäjiin tai ensiapuun.

5. Harjoitukset

- **Vapaat harjoitukset**
 - Käytetään vapaaseen rataan tutustumiseen
 - Mahdollista ajaa takaisin radalle.
 - **HUOM! Kilpailija itse huolehtii, ettei vaaranna muita ajajia**
 - Radalla yhtäaikaisesti useita ajajia
 - **Radalle palaaminen vain järjestäjän ohjeisen mukaisesti!**
 - Ajovarusteet pitää olla samat kuin kisatilanteessa
- **Viralliset harjoitukset**
 - Aja vain sovittuna ajankohtana
 - Kilpailunumero sekä ajovarusteet pitää olla samat/vastaavat kuin kisatilanteessa
- **Hätätilanteissa ota yhteys järjestäjiin tai ensiapuun.**

5. Kisapäivän ohjeet

- **Aikataulu**
 - Järjestäjän toimittama tekninen ohje
- **Rataan tutustuminen**
 - Rataan tutustuminen on kaikille kilpailijoille pakollista.
 - HUOM! UCI määrittää, että rataa tutustuminen mahdollista ainoastaan kilpailijalla sekä huoltajilla, joilla on lisenssi! Suomen DH-kisoissa tästä voidaan poiketa. Oleellista on, ettei tukita kulkua eikä häiritä muita kilpailijoita. Ei ylimääräisiä ihmisiä ratakävelyyn mukaan.
 - Avoimen luokan kilpailijat noudattavat samaa ohjetta pois lukien lisenssipakko.
- **Ajajakokous**
 - Ennen harjoitusajoja
 - Käydään läpi kisapäivän asiat
 - Mahdollisuus esittää kysymyksiä
- **Harjoitukset**
 - Jokaisen on ajettava vähintään kaksi harjoituslaskua.

- Kilpailija, joka ei ole ajanut vähintään kahta harjoituslaskua ei saa lupaa osallistua varsinaisiin kisoihin. *voidaan poiketa ylituomarin luvalla
- Lähtö viralliselta lähtöpaikalta.
 - Harjoituslasku katsotaan lasketuksi kun kilpailija ylittää maaliviivan.

- **Kisalaskut**

- Noudata aikatauluja ja seuraa omaa vuoroa
- Lähtöjärjestys Avoin naiset, Avoin miehet. NU13, MU13, NU15, MU15, NU17, MU17, NU19, MU19, NU35, MU35, N-Elite, M-Elite
- Aika-ajoissa (ensimmäinen lasku) Isoin numero luokassa aloittaa.
- Kisa-laskussa (toinen lasku) luokan järjestys määräytyy aika-ajokierroksen mukaan siten, että luokan hitain kuljettaja aloittaa.

6. PALKITSEMISSEREMONIAN SÄÄNNÖT

- **Osallistuminen on pakollista**
 - Palkintojenjakoon on **pakko osallistua**, jos olet sijoittunut palkintosijoille.
 - Poissaolo ilman hyväksyttävää syytä voi johtaa **sanktioihin** (esim. sijoituksen mitätöinti tai sakko).
- **Oikea kilpailuasua**
 - Seremoniaan tulee saapua **tiimin virallisessa kilpailuasussa** (ei t-paitaa, hupparia tai arkivaatteita).
 - Jalkineet
 - Suositus: **suljetut kengät** (ei sandaaleja, ei paljain jaloin).
 - Ei aina pakollinen, mutta vahva suositus lajin imagon vuoksi.

4. Silmälasit

- Aurinkolaseja ei suositella, jos ne **peittävät silmät kokonaan**.
- Tarkoitus: näkyvyys medialle ja yleisölle.

5. Ajoitus

- Saavu palkintojenjakoon **välittömästi tulosten vahvistamisen jälkeen**.
- Seremonia alkaa yleensä **heti kilpailun päätyttyä** tai aikataulun mukaan.

6. Käyttäytyminen

- Ole asiallinen ja kunnioittava muita kilpailijoita kohtaan.
- Ei puhelimen käyttöä lavalla.

7. Varusteet podiumilla

- Kypärää ei yleensä tarvitse pitää, mutta sen voi tuoda lavalle.
- Pyörää ei tuoda lavalle, ellei järjestäjä erikseen pyydä.
 - HUOM! Suomen DH Cupissa on vakiintunut käytäntö, että voittaja voi ottaa pyörän mukaan