



PARTNER GŁÓWNY
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE



Mistrzostwa Polski na dystansie standard – AG

Mistrzostwa Polski aquabike – AG

Białystok, 21 sierpnia 2022 r. - Odprawa techniczna

Agenda odprawy technicznej

- Powitanie i osoby funkcyjne
- Komisja odwołań
- Harmonogram zawodów
- Procedury
- Zawody
- Pogoda

Powitanie i osoby funkcyjne

- Joanna Pyrzyńska–Figurska – Delegat Techniczny (Klasa 2 międzynarodowa)
- Rafał Marchwiński – Sędzia główny zawodów (Klasa 1 krajowa)



Komisja odwołań

- Filip Szołowski – Przedstawiciel PZTri
- Joanna Pyrzyńska-Figurska – Delegat Techniczny
- Piotr Stanik – Przedstawiciel organizatora

Harmonogram zawodów

Niedziela, 21.08.2022 r.

- 13:40 – 14:20 Wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów startowych dla dystansu standard 1,5-40-10 (Mistrzostwa Polski Age-Group)
- 14:40 Zbiórka zawodników startujących na dystansie standard 1,5-40-10 i sprint 0,75-20-5 (Age-Group)
- 14:50 Start dystans sprint 0,75-20-5 (Elemental Tri Series)
- 14:58 Start dystans standard 1,5-40-10 (Mistrzostwa Polski Age-Group)**
- 17:20 – 18:30 Wydawanie rowerów ze strefy zmian (Mistrzostwa Polski Age-Group, Elemental Tri Series)
- 18:20 Ceremonia wręczenia medali (Mistrzostwa Polski Age-Group) oraz ceremonia dekoracji Elemental Tri Series (dystans sprint 0,75-20-5)

* Program może ulec zmianie!

Procedura: wejście do strefy zmian

Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać sędziemu:

- ✓ podpisaną kartę zawodnika
- ✓ licencję PZTri
- ✓ dokument tożsamości ze zdjęciem

Zawodnik bez wydrukowanej karty zawodnika nie będzie dopuszczony do startu

- Kontrola kasku – zapięty kask
- Dozwolone rowery do jazdy na czas i kierownice triathlonowe
- Zabronione rowery „górskie”
- Strój startowy:
 - ✓ musi być założony na obydwa ramiona
 - ✓ **zakaz startu w stroju reprezentacyjnym Kadry Narodowej PZTri**
- Pakiet startowy będzie znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika

Pakiet startowy

- 3 numery startowe na:
 - ✓ 2 na kask: naklejony z przodu i z lewej strony
 - ✓ rower, umieszczony na sztycy podsiodłowej
 - ✓ bieg, umieszczony z przodu na ciele zawodnika
- Czepek
- Chip (po rywalizacji zwrot w strefie mety)

Strefa zmian

- Tradycyjne stojaki na rowery
- Rower zawieszamy kierownicą do przodu strefy zmian
- Kask może być pozostawiony na rowerze
- Buty kolarskie mogą być wpięte w pedały
- Buty biegowe, numer startowy, czapeczka mogą być przed koszykiem
- Pozostały sprzęt w koszyku

Dystans

TRIATHLON

Pływanie: 1500 m - 2 pętle

Rower: 40 km - 4 pętle

Bieg: 10 km - 4 pętle

Limit czasu: 3h30'

AQUABIKE

Pływanie: 1500 m - 2 pętle

Rower: 40 km - 4 pętle

+ dobieg do mety

Limit czasu: 2h20'

Procedura: start

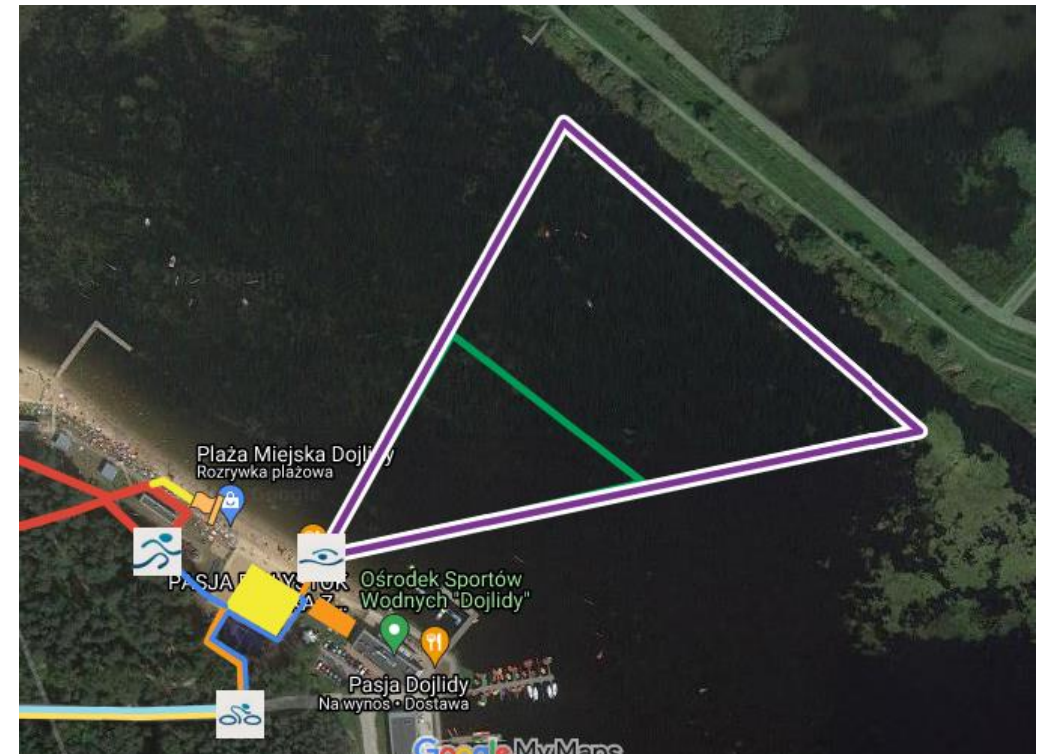
Instrukcja dla zawodników:

- Rozgrzewka
- 10 minut przed startem – zawodnicy zbierają się w strefie startu
- Start z brzegu
- Start może odbyć się w każdym momencie po komendzie Sędziego Głównego „Na miejsca”, **nie będzie odliczania**
- Sygnał rogu mgłowego
- Rozpoczęcie zawodów

Blokowanie innych zawodników będzie karane DSQ

Pływanie

- Temperatura wody: 25°C (piątek 19.08.2022 r.)
- Pianki zakazane:
 - przy temp. powyżej 22°C,
 - dla kategorii 60+ powyżej 24,6°C- pomiar 1h przed startem
- 2 pętle po 750 m
- Dystans do pierwszej boi: 250 m
- Wszystkie boje omijamy prawym ramieniem
- Obowiązkowy czepek organizatora



Strefa zmian

T1:

- Odłóż piankę (jeśli będzie dozwolona), okulary, czepek do koszyka
- Najpierw załóż i zapnij kask, następnie zdejmij rower ze stojaka
- Wejdź na rower za belką
- Zejdź z roweru przed belką

T2:

- Odwieś rower na swoje miejsce dowolną stroną (siedelko lub 2 x „baranek”)
- Dopiero jak odłożysz rower na stojak możesz odpiąć kask
- Kask po części kolarskiej włóż do koszyka
- **Obowiązkowo weź numer startowy na trasę biegową**

Kara **OSTRZEŻENIE I POPRAWA** za:

- ✓ sprzęt poza koszykiem
- ✓ odpięty kask w strefie zmian
- ✓ wejście na rower przed belką
- ✓ zejście z roweru za belką

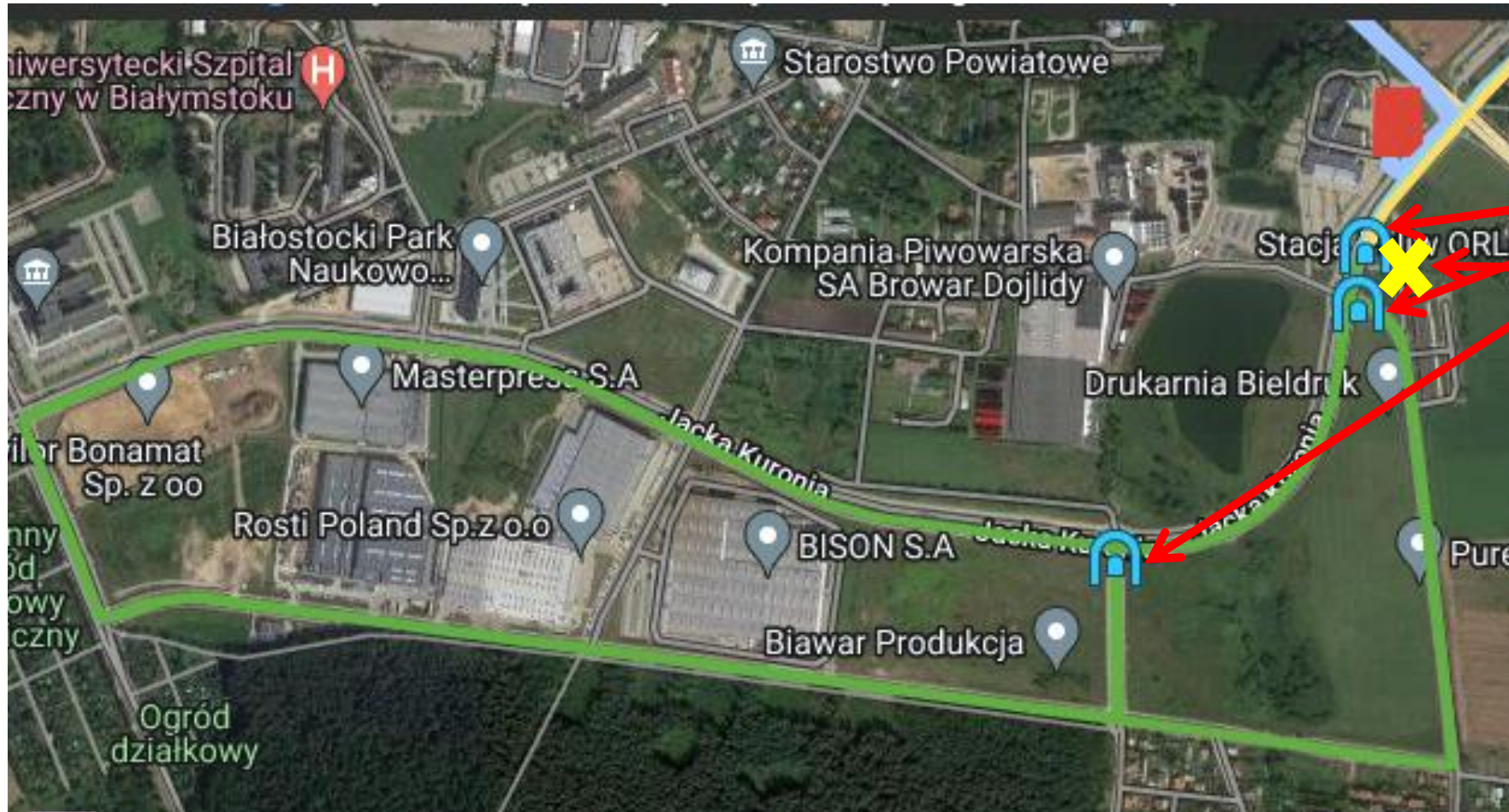
Strefa zmian



Trasa kolarska

- 4 pętle po 10 km (40 km)
- Trasa lekko pofałdowana
- **Drafting zabroniony**
- Numer startowy dozwolony na trasie kolarskiej
- Zawsze trzymaj się prawej strony jezdni
- Nie przekraczaj linii osi jezdni
- Uważaj na zawodników, którzy Ciebie wyprzedzają
- Jesteś odpowiedzialny za liczenie okrążeń
- Kary do odbycia w rowerowej strefie kar

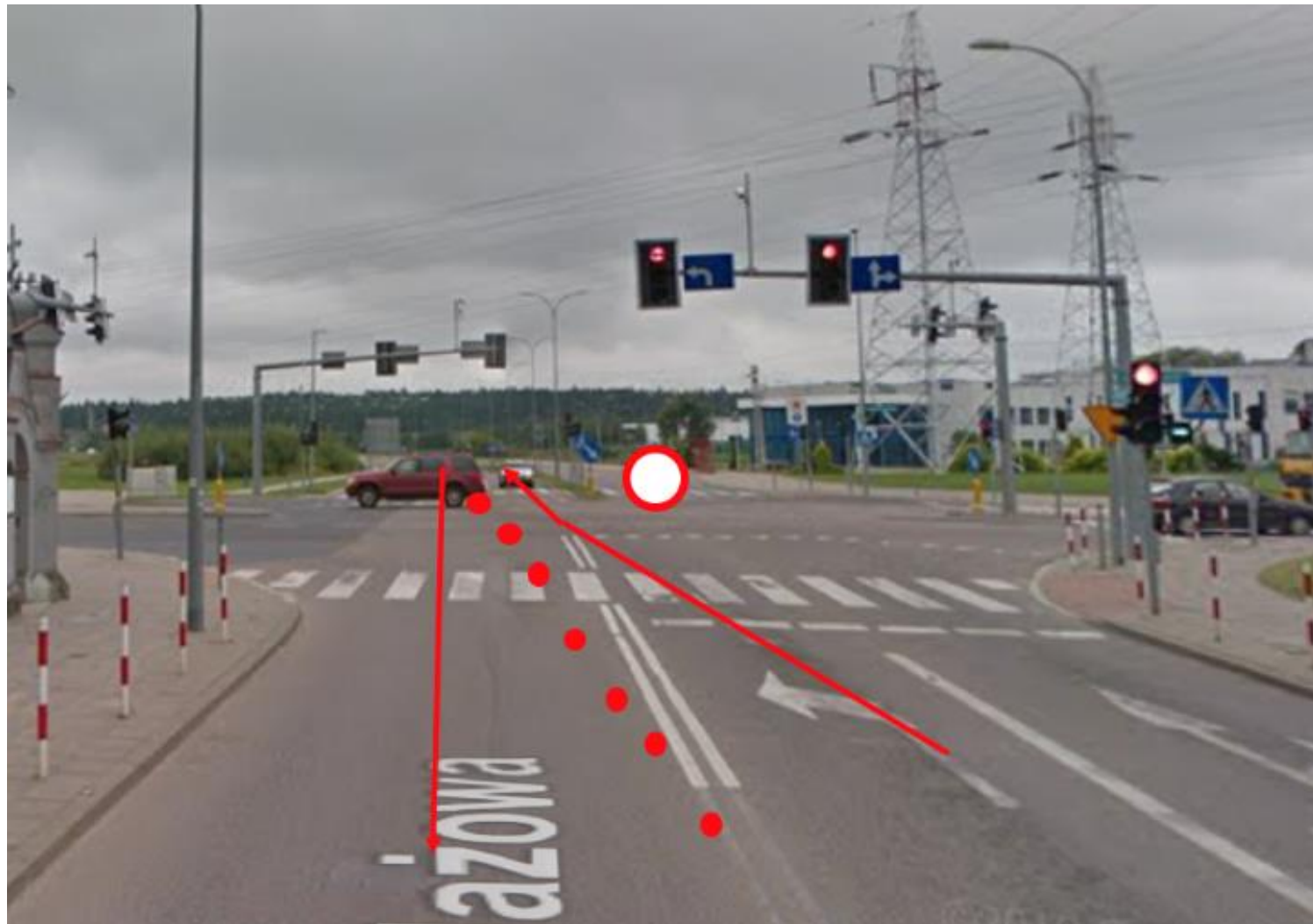
Trasa kolarska - mapa



Nawroty

Strefa kar

Trasa kolarska – niebezpieczne miejsca



Trasa kolarska – strefa draftingu



10 m (od Twojego przedniego koła do przedniego koła innego zawodnika)

20 sekund na wyprzedzenie

Trasa kolarska – strefa draftingu



15m



35m

Trasa kolarska - przepisy

Zawodnicy mogą przebywać w strefach podciągania innych zawodników w następujących przypadkach:

- jeżeli manewr wyprzedzania został podjęty
- dla bezpieczeństwa
- na ostrych nawrotach
- według decyzji Delegata Technicznego w miejscach niebezpiecznych.

Wyprzedzanie:

- zawodnik jest wyprzedzany jeżeli przednie koło innego zawodnika jest przed nim
- zawodnik wyprzedzający musi opuścić sferę podciągania w wyznaczonym czasie
- zawodnik nie może blokować wyprzedzania.

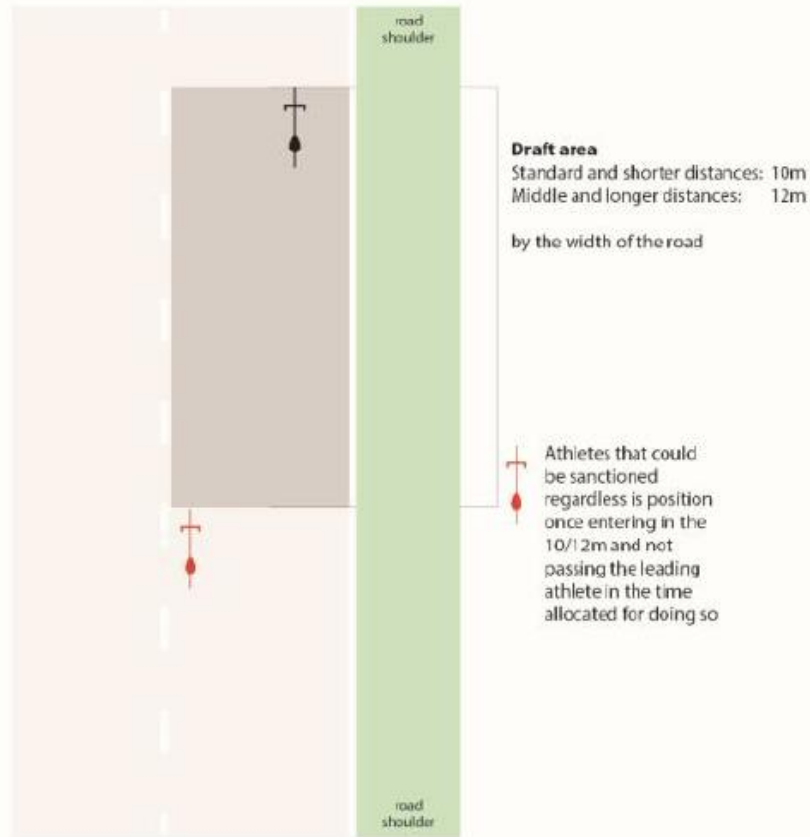
Jazda obok siebie jest zabroniona.

Blokowanie

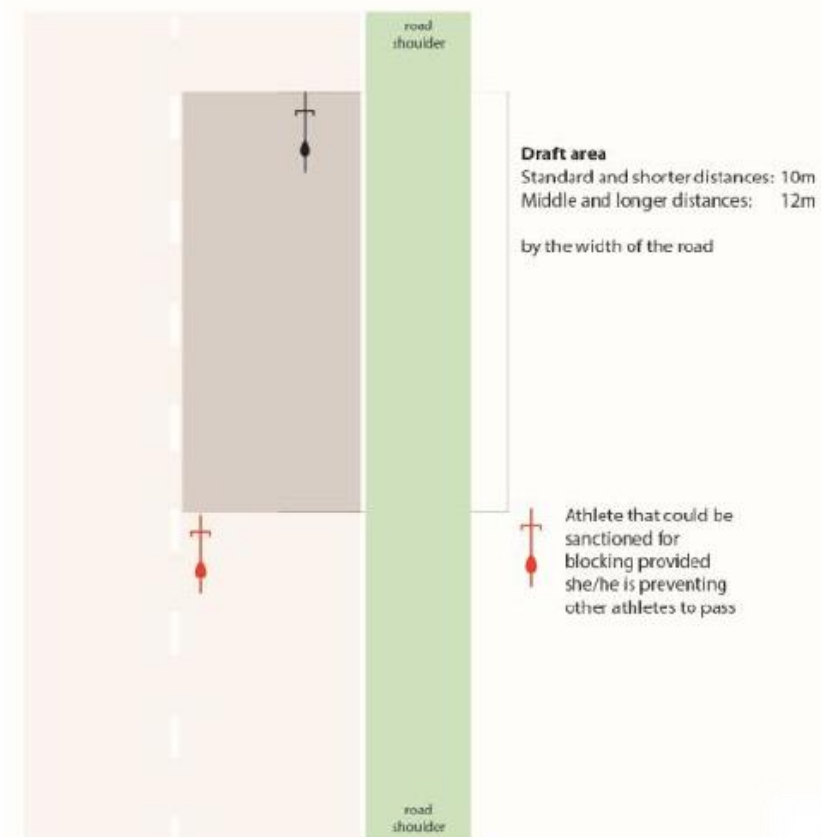
- Zawodnicy muszą trzymać się pobocza trasy i nie stwarzać zagrożenia poprzez blokowanie innych zawodników na trasie.
- Blokowanie polega na tym, że zawodnik, który jest za zawodnikiem, nie może wyprzedzić z powodu złego ustawienia zawodnika prowadzącego na trasie.
- Zawodnicy blokujący otrzymają żółtą kartkę do odbycia w strefie kar.

Drafting i blokowanie

Drafting



Blocking

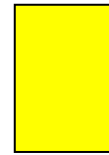


Trasa kolarska - przewinienia

- **Drafting zabroniony**
- Podczas części kolarskiej, sędzia może pokazać dwie różne kartki (niebieską i żółtą)



Kara za drafting



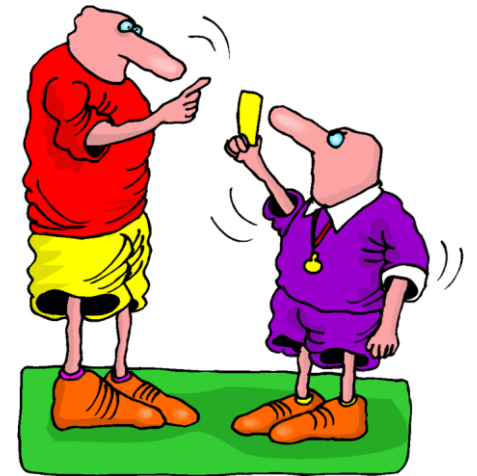
Inne przewinienia
(blokowanie, śmiecenie, etc.)

- **Dystans standard: Niebieska kartka = 2 min. kary Żółta kartka = 15 sek. kary**
- Kary do odbycia w namiocie kar
- Strefa śmiecenia – tuż za strefą żywieniową na trasie biegowej oraz przy nawrotach na trasie kolarskiej
- 2 kary za drafting = **DSQ**

Procedura nałożenia kar

Sędzia:

- daje sygnał gwizdkiem
- pokazuje **NIEBIESKĄ** lub **ŻÓŁTĄ** kartkę
- wypowiada numer zawodnika i informuje o karze
- jeśli zawodnik zobaczy **CZERWONĄ** kartkę, oznacza to dyskwalifikację.

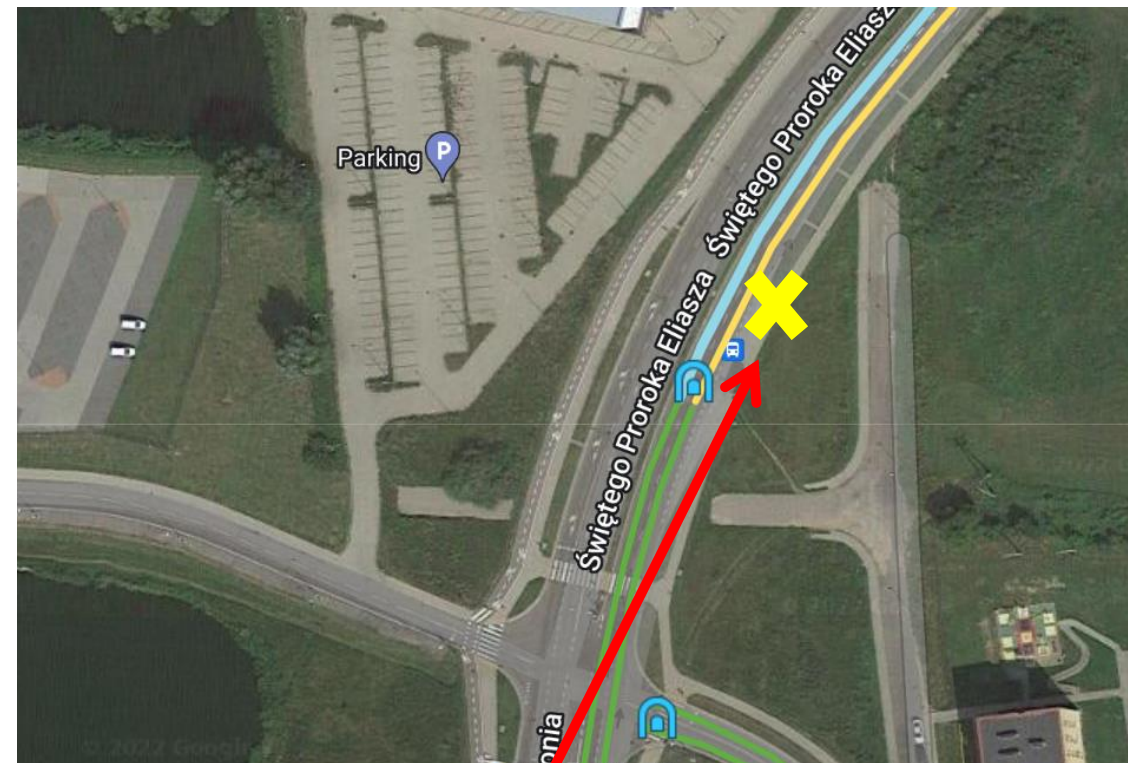


Rowerowa strefa kar

Wszystkie kary nałożone na trasie kolarskiej muszą być odbyte w rowerowej strefie kar zlokalizowanej przed nawrotem.

Realizacja kary w innym miejscu jest niemożliwa.

Brak odbycia kary DSQ.



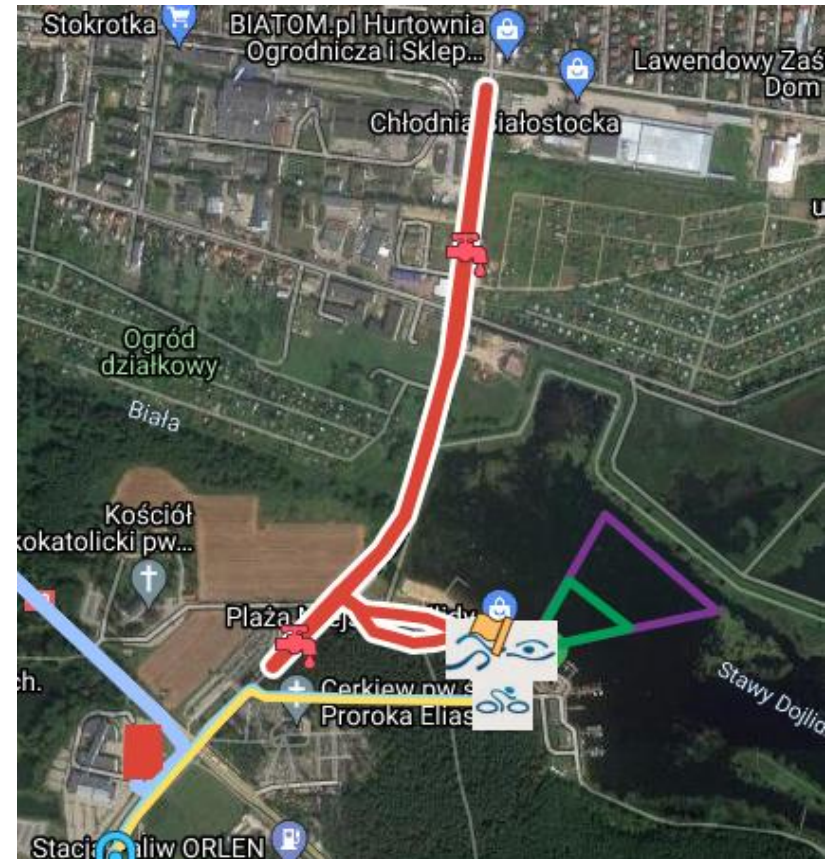
Strefa kar

AQUABIKE - finish

- Zejdź z roweru przed belką
- Odłóż rower na swoje miejsce, odepnij kask i włóż go do koszyka
- **Numer startowy obowiązkowy na mecie**
- Dobiegnij do mety
- Numer startowy obowiązkowy na trasie kolarskiej
- Możesz po rowerze do mety biec w butach kolarskich, bez butów lub w butach biegowych.

Trasa biegowa

- 4 pętle po 2,5 km (10 km)
- 2 strefy odświeżania: woda w butelkach 0,5 l
- Strefa śmiecenia – do 100 metrów za strefą odświeżania
- Photo-finish
- **Słuchawki zabronione**
 - ostrzeżenie i poprawa jeżeli nie DSQ
- **Brak numeru podczas biegu - DSQ**



Procedura po zawodach

Kontrola antydopingowa

- Przedstawiciele Komisji antydopingowej wskażą zawodników do kontroli
- Miejsce kontroli antydopingowej: Ośrodek Sportów Wodnych Dojlidy ul. Plażowa 15/502, 15-502 Białystok

Prognoza pogody

Temp

Pogoda

Niedziela 21.08.22

17-20 °C



60-80% deszczowo, wiatr 4 m/s



PARTNER GŁÓWNY
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE

**Powodzenia
i udanego wyścigu!**

