



**PARTNER GŁÓWNY**  
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE



**Mistrzostwa Polski  
na dystansie standard – AG  
Mistrzostwa Polski aquabike – AG**

**Białystok, 20 sierpnia 2023 r.  
Odprawa techniczna**

# Agenda odprawy technicznej

---

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



# Powitanie i osoby funkcyjne

---

- Elwira Damentka – Delegat Techniczny
- Mateusz Tur – Sędzia główny zawodów



# Komisja odwołań

---

- Filip Szołowski – Przedstawiciel PZTri
- Elwira Damentka – Delegat Techniczny
- Piotr Stanik – Przedstawiciel organizatora



# Harmonogram zawodów

---

## Niedziela, 20.08.2023 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
- ✓ Okazać licencję PZTri
- ✓ Okazać 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: 3h 30'

## 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

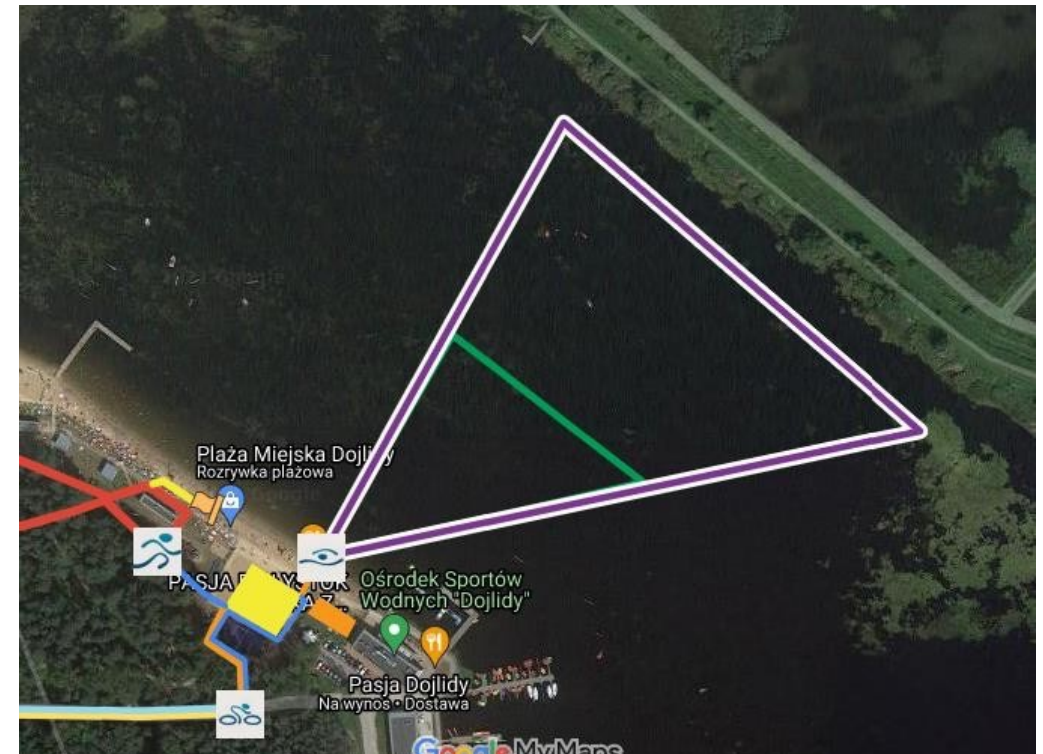
**Blokowanie innych zawodników będzie karane DSQ**



# Pływanie

---

- Temperatura wody: 26°C (piątek 18.08.2023 r.)
- Pianki zakazane:
  - przy temp. powyżej 22°C,
  - dla kategorii 60+ powyżej 24,6°C- pomiar 1h przed startem
- 2 pętle po 750 m z wyjściem z wody
- 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 (siodło lub 2 x „baranek”)
- Dopiero jak odłożysz rower na stojak możesz dotknąć mechanizm zapięcia 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 (przed nawrotem, oznaczona tablicą PENALTY BOX)



# Trasa kolarska - mapa

---

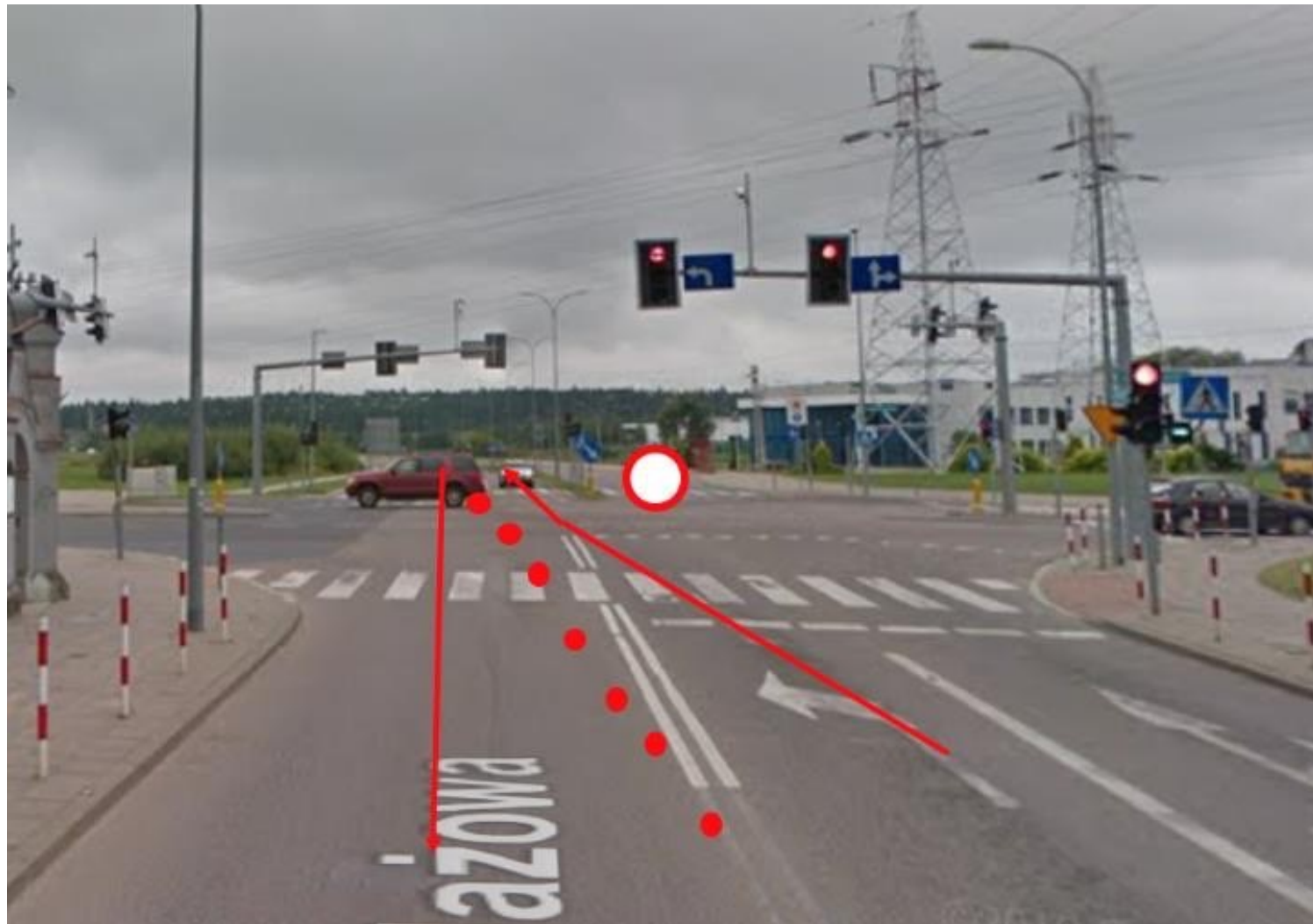


Nawroty

Strefa kar

# Trasa kolarska – niebezpieczne miejsca

---

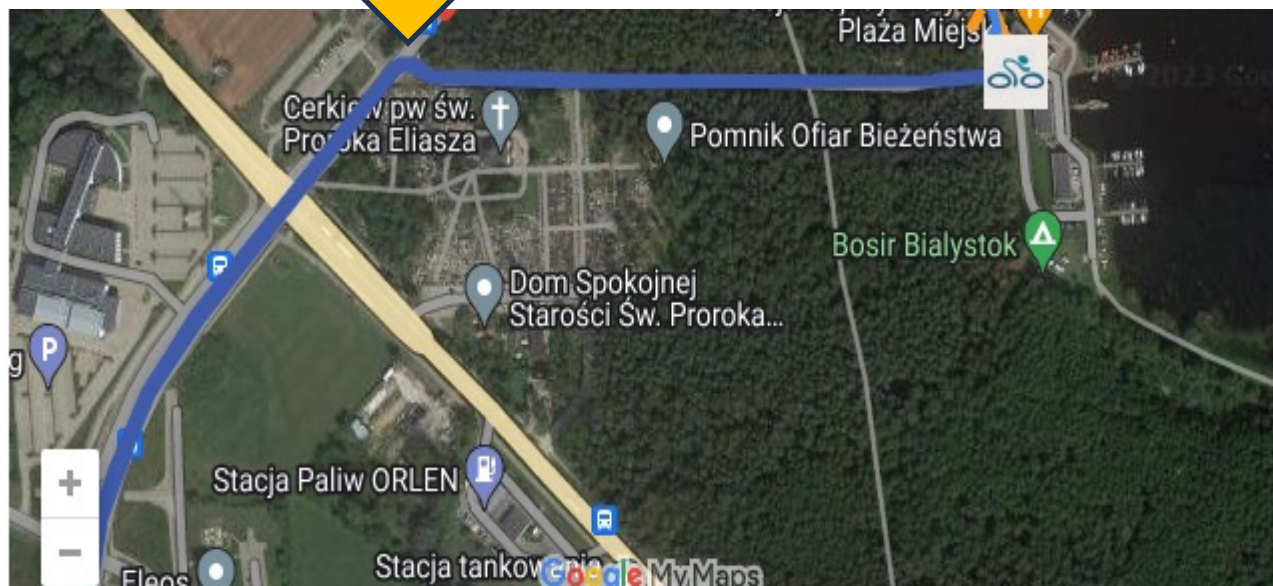




# Trasa kolarska – niebezpieczne miejsca

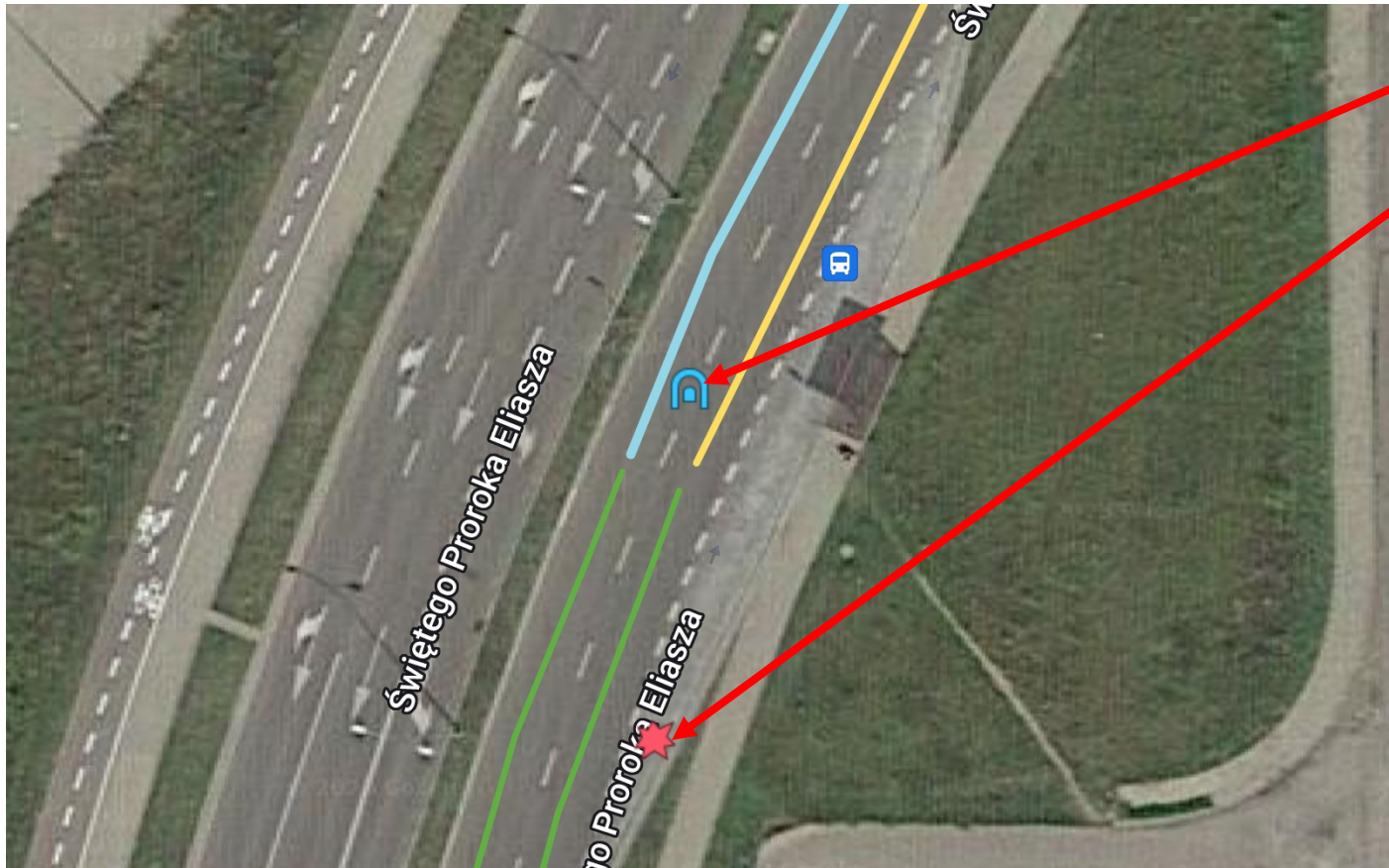
---

Bądź uważny na pierwszym i ostatnim zakręcie jest tam niewielki ok. 2 cm próg



# Trasa kolarska – niebezpieczne miejsca

---



Nawrót  
Strefa kar

# Pozycje na rowerze

---

- Pozycja do jazdy wymaga, aby jedynymi punktami podparcia były: stopy na pedałach, ręce na kierownicy i siedzenie na siodle.
- Gdy ramiona lub łokcie stykają się z kierownicą lub podłokietnikiem, dłonie chwytają przystawkę.

Dozwolone pozycje we wszystkich zawodach:



Dozwolona pozycja tylko w zawodach bez podciągania:



Zakazane pozycje we wszystkich zawodach:



# 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

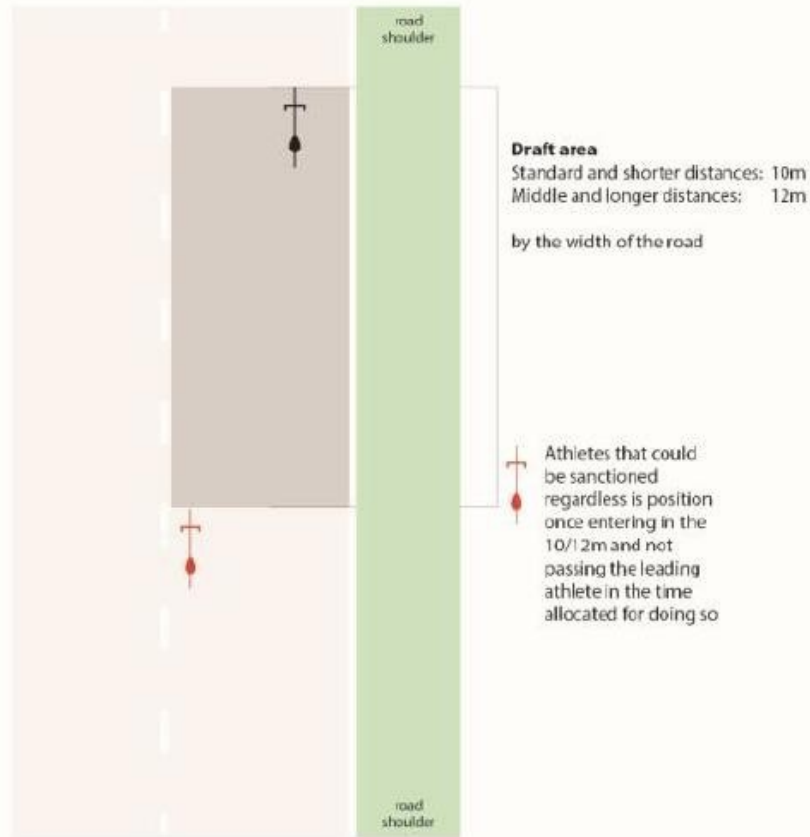
---

- 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 otrzymują żółtą kartkę do odbycia w strefie kar.

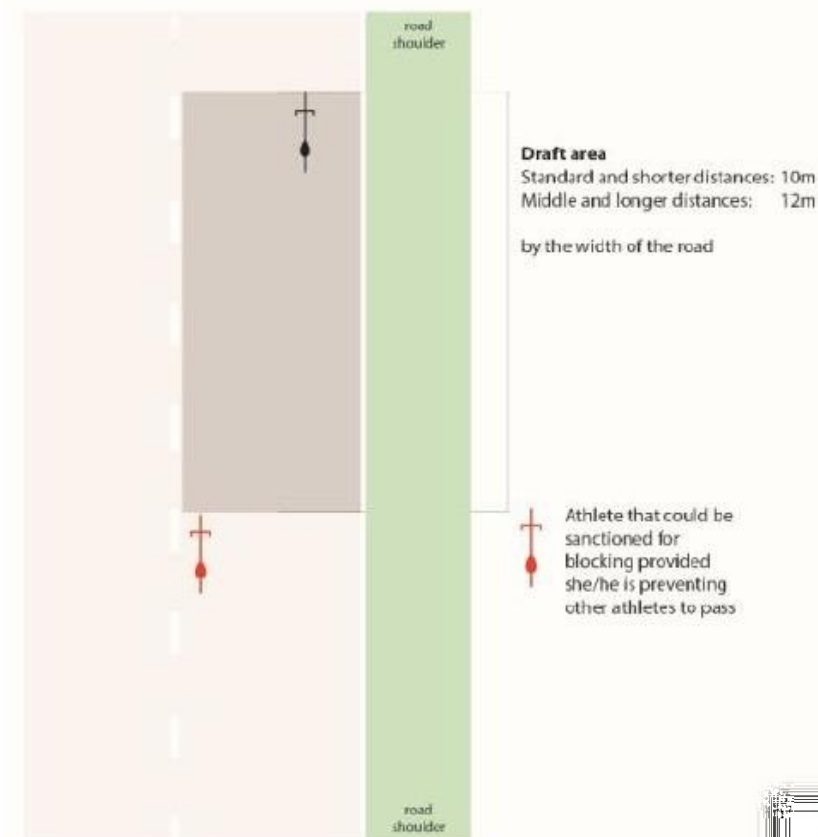


# Drafting i blokowanie

## Drafting



## Blocking





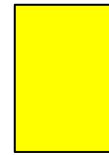
# Trasa kolarska - przewinienia

---

- **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**

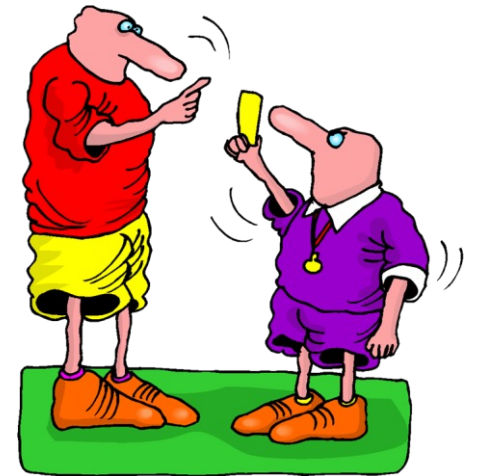


# Procedura nałożenia kar

---

Sędzia:

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



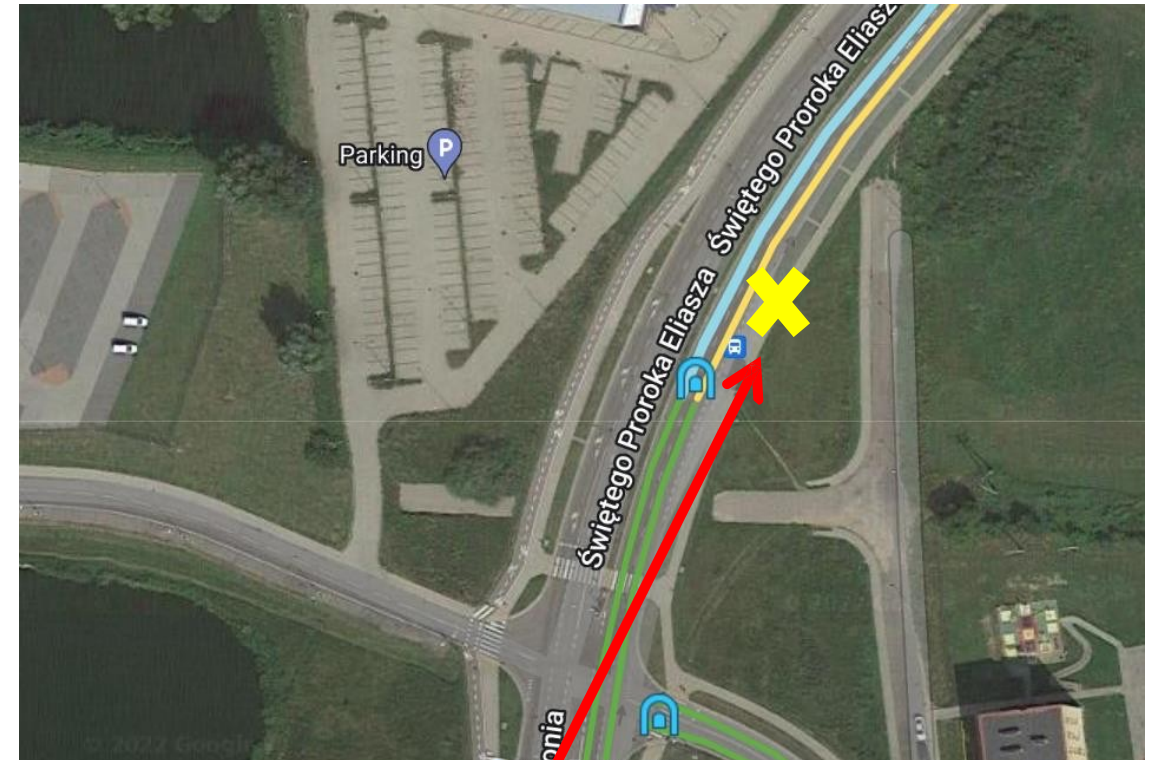
# Rowerowa strefa kar

---

**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.**



# AQUABIKE - finish

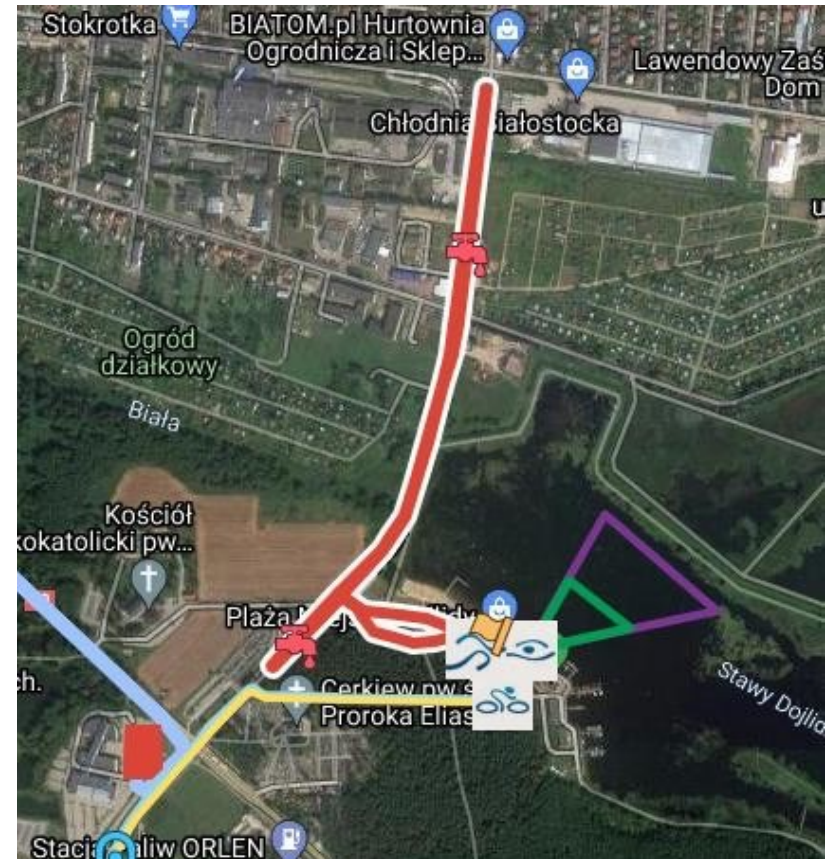
---

- Zejdź z roweru przed belką
- Odłóż rower na swoje miejsce, odepnij kask i włóż go do koszyka
- **Numer startowy obowiązkowy na mecie**
- Dobięgnij 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

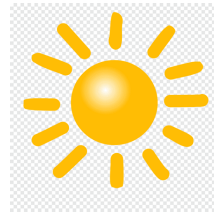
---

## Temp

## Pogoda

Niedziela  
20.08.23

28 -30 °C



Wilgotność 60-70%,  
wiatr 5 - 7 km/h  
bez opadów



**PARTNER GŁÓWNY**  
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE

# Powodzenia i udanego wyścigu!

