



**PARTNER GŁÓWNY**  
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE



# Mistrzostwa Polski Paratriathlon - sprint bez draftingu Triathlon AG - sprint bez draftingu

**Białystok, 21 sierpnia 2022 r.**  
**Odprawa techniczna**

# Agenda odprawy technicznej

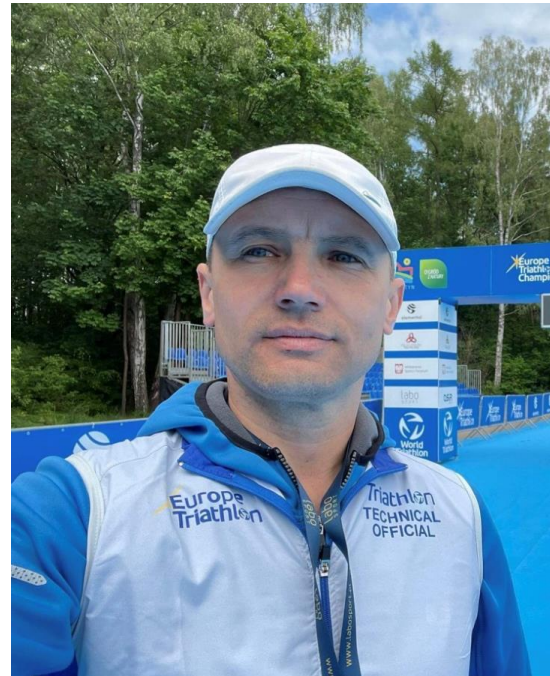
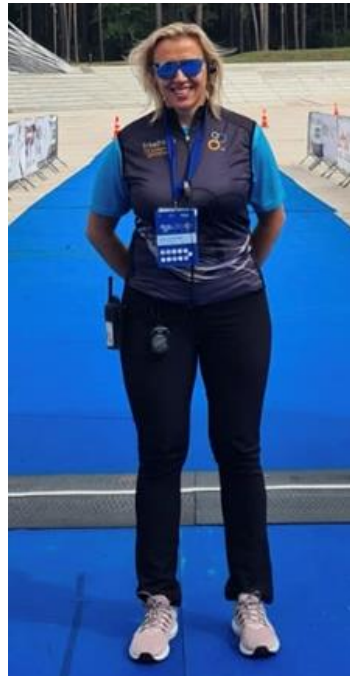
---

- 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.

07:00 – 07:30	wprowadzanie rowerów do strefy zmian (paratriathlon)
09:20	zbiórka zawodników w okolicy startu na dystansie sprint 0,75-20-5 (paratriathlon)
<b>09:30</b>	<b>start dystans sprint 0,75-20-5 (paratriathlon)</b>
13:05 – 13:30	wydawanie rowerów ze strefy zmian (paratriathlon)
13:25 – 13:35	ceremonia wręczenia nagród (Elita/U23/paratriathlon)
13:40 – 14:20	wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów startowych: dystans sprint 0,75-20-5 (Elemental Tri Series)
14:40	zbiórka zawodników: dystans sprint 0,75-20-5 (Age-Group)
<b>14:50</b>	<b>Start dystans sprint 0,75-20-5 (Elemental Tri Series)</b>
17:20 – 18:30	wydawanie rowerów ze strefy zmian (sprint)
18:20	ceremonia dekoracji Elemental Tri Series (dystans sprint 0,75-20-5)

\* Program może ulec zmianie!

# Procedura: wejście do strefy zmian 1/2

---

- Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać sędziemu:
  - ✓ podpisaną kartę zawodnika
  - ✓ licencję PZTri
  - ✓ dokument tożsamości ze zdjęciem
- Kontrola kasku – zapięty kask
- Rower:
  - zawody bez draftingu:**
    - szosowe
    - dozwolone rowery do jazdy na czas i kierownice triathlonowe
    - zakaz startu na rowerach typu „górski”
- Pakiet startowy będzie znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika

# Pakiet startowy

---

- 3 numery startowe na:
  - ✓ 3 na kask: naklejony z przodu, z lewej i prawej strony
  - ✓ rower: umieszczony na sztycy podsiodłowej
  - ✓ bieg: umieszczony z przodu ciała zawodnika
- Czepek
- Chip

# 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



# Dystanse

---

## **MP Paratriathlon Triathlon AG - Sprint**

### **Pływanie**

750 m - 1 pętla

### **Rower**

20 km - 2 pętle

### **Bieg**

5 km - 2 pętle

Limit czasu:

Paratriathlon: 2h20'

AG: 2h

# 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**

# Procedura: Falstart

---

## Falstart – kilku zawodników:

- Kilka odgłosów rogu mgłowego
- Kajaki przed zawodnikami
- Procedura startowa musi być powtórzona – wszyscy zawodnicy wracają na pozycje

## Falstart – ważny start z pojedynczym wcześniejszym startem:

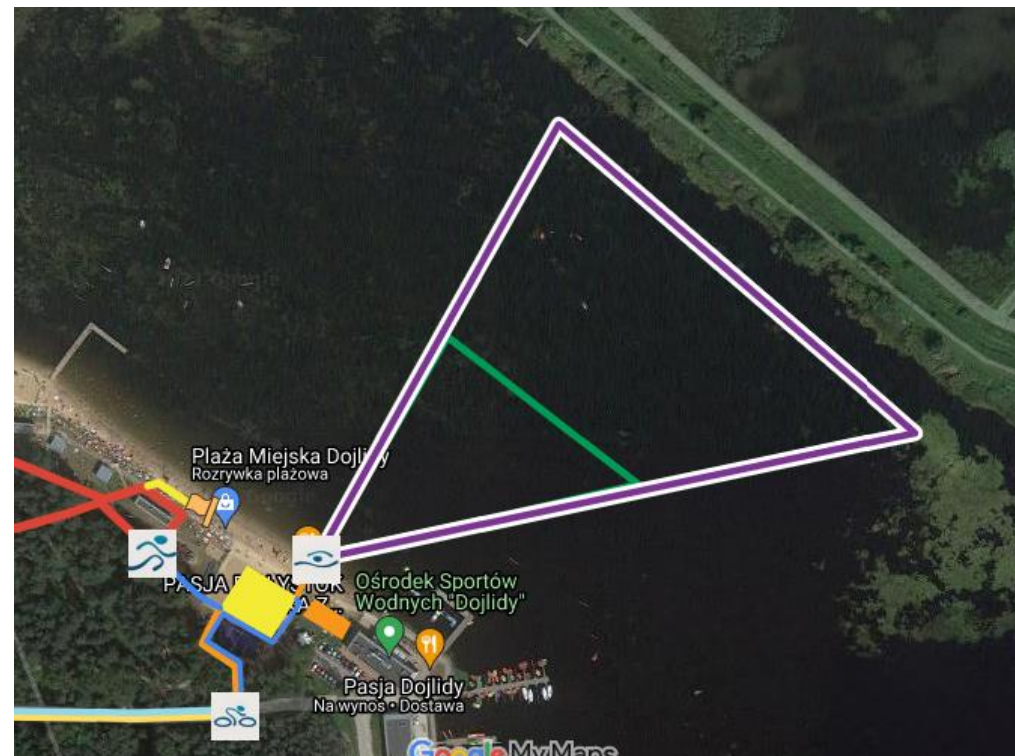
- Jeśli jakiś zawodnik wystartuje przed sygnałem, a pozostali zawodnicy wystartują zgodnie z sygnałem
- Falstart – kara czasowa w Strefie zmian T1:
  - sprint – 10 sekund

Podczas odbywania kary czasowej zawodnik nie może dotykać swojego sprzętu

# Pływanie

---

- Temperatura wody: 25°C (piątek 19.08.2022 r.)
- Pianki zakazane przy temp. wody powyżej:
  - 22°C – AG
  - 24,6°C dla kategorii 60+ powyżej
- **Sprint 750 m – 1 pętla**  
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 (siodelko 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**

\* Zawodnicy z niepełnosprawnościami mają możliwość skorzystania w strefie zmian z własnego support'u (max. 1 osoba)

# Strefa zmian

---



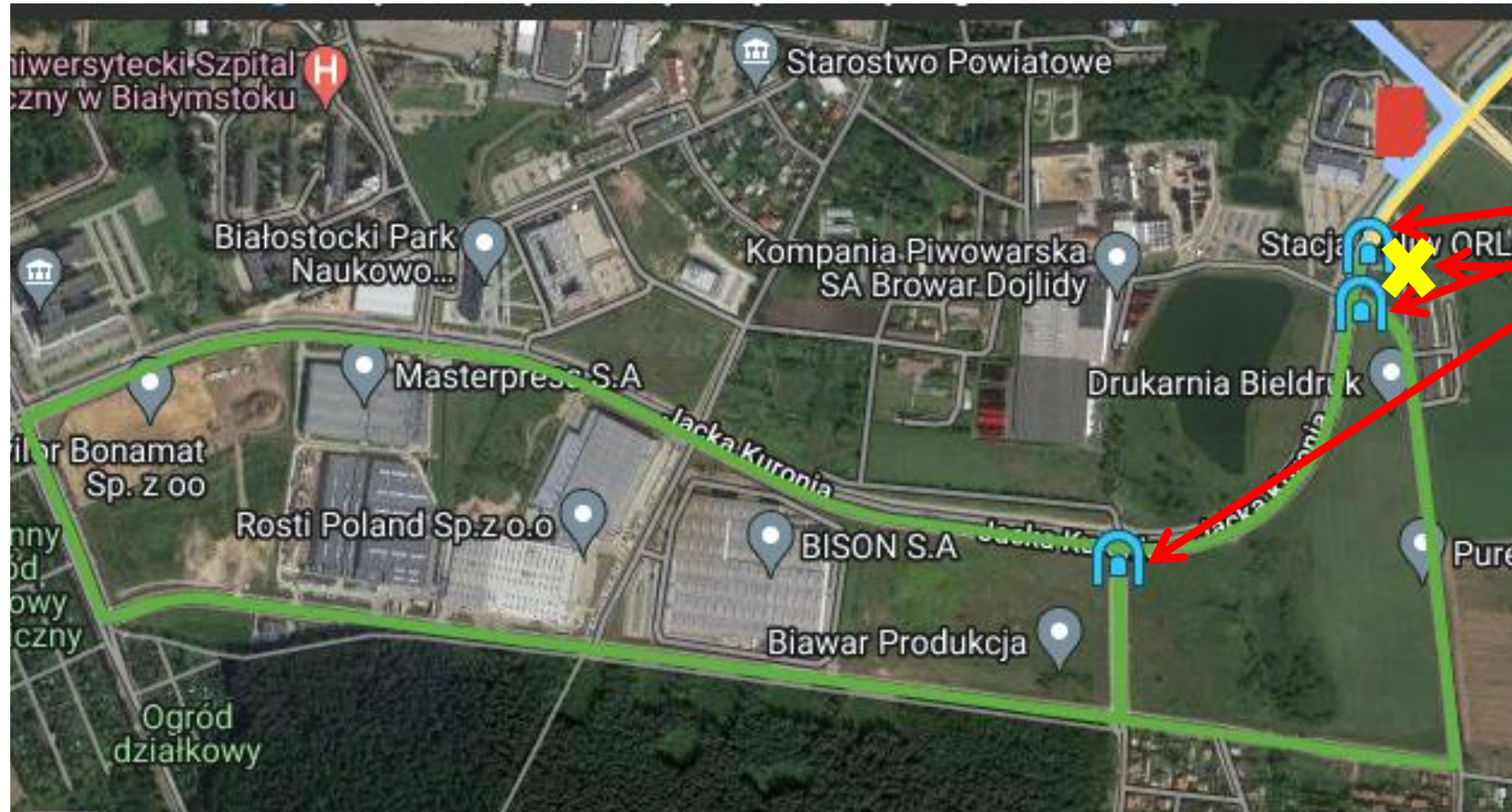
# Trasa kolarska

---

- 2 pętle po 10 km (20 km) – dystans sprint
- 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 z trasy kolarskiej do odbycia w rowerowej strefie kar (Para, AG)

# Trasa kolarska - mapa

---



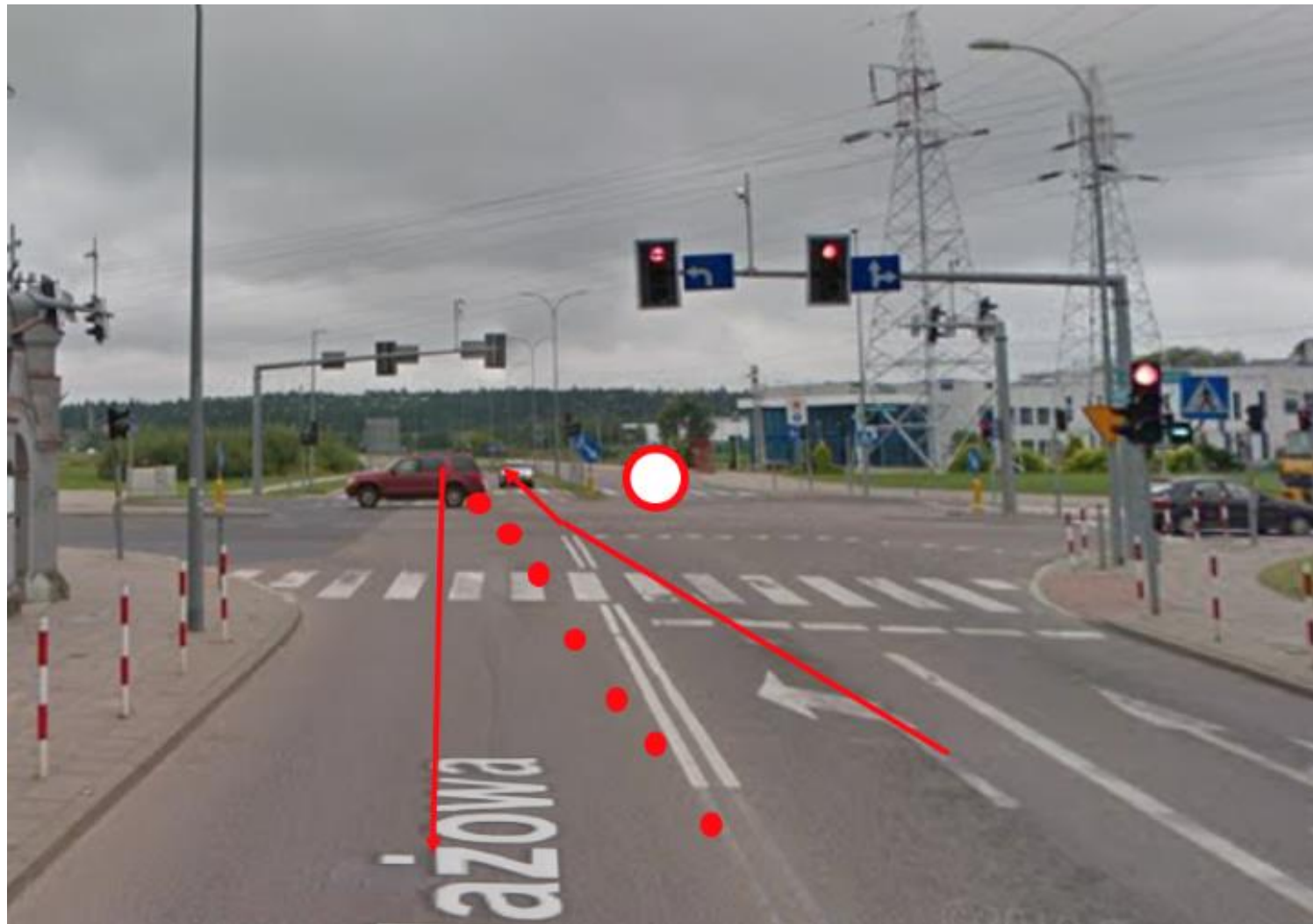
• Nawroty

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.**

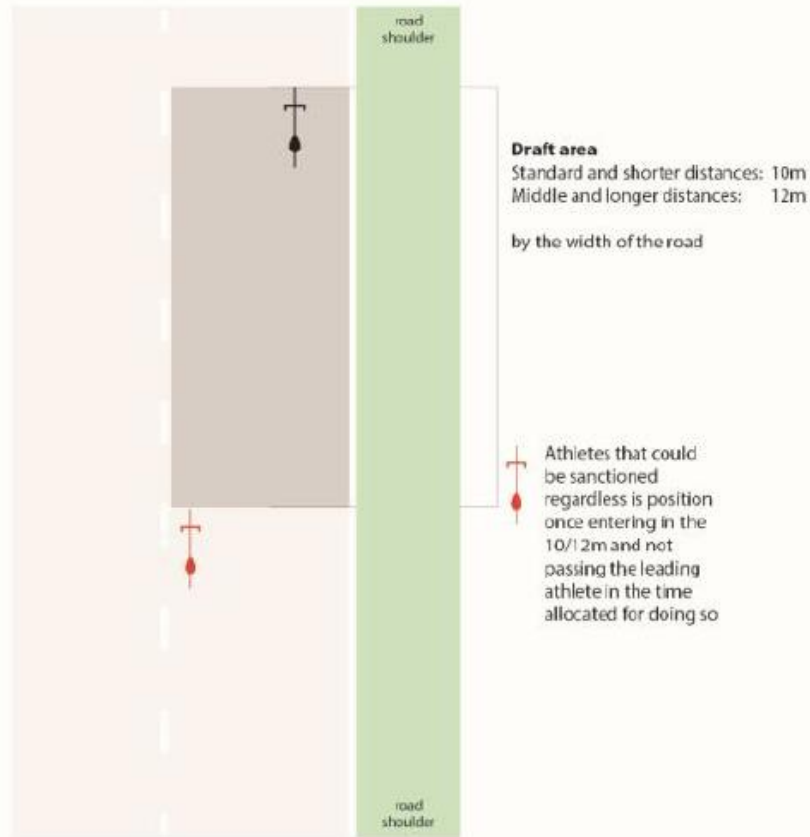
# Blokowanie

---

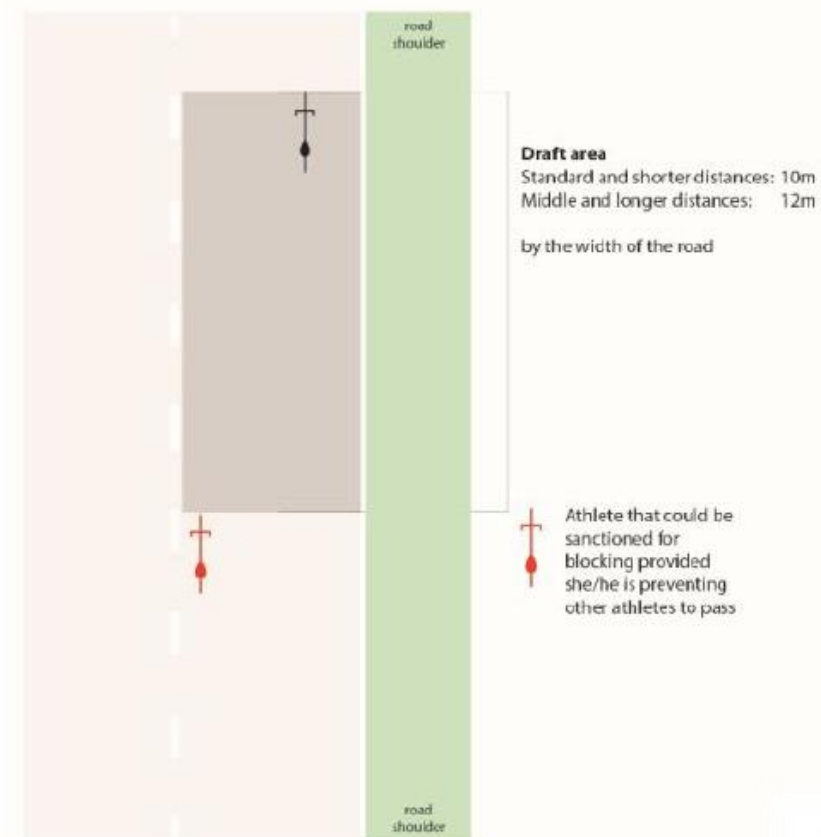
- Zawodnicy muszą trzymać się pobocza trasy i nie stwarzać zagrożenia poprzez blokowanie innych zawodników na trasie.
- Blokowanie polega na tym, że zawodnik, który jest za zawodnikiem, nie może wyprzedzić z powodu złego ustawienia zawodnika prowadzącego na trasie.
- Zawodnicy blokujący otrzymują żółtą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

# Drafting i blokowanie

## Drafting



## Blocking



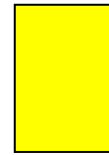
# Trasa kolarska - przewinienia

---

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



Kara za drafting



Inne przewinienia  
(blokowanie, śmiecenie, etc.)

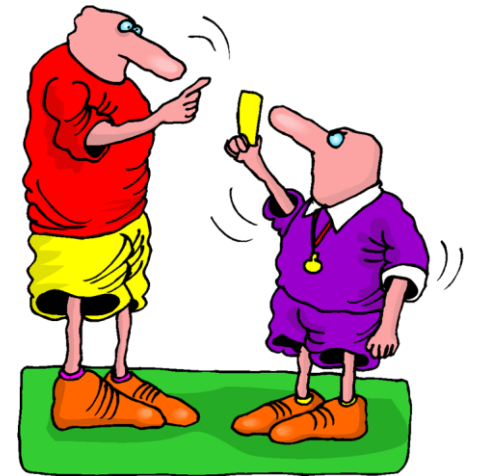
- **Dystans sprint: Niebieska kartka = 1 min. kary**      **Żółta kartka = 10 sek. kary**
- Kary do odbycia w rowerowej strefie kar
- Strefa śmiecenia – tuż za strefą żywieniową na trasie biegowej oraz przy nawrotach na trasie kolarskiej
- 2 kary za drafting = **DSQ**

# 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.





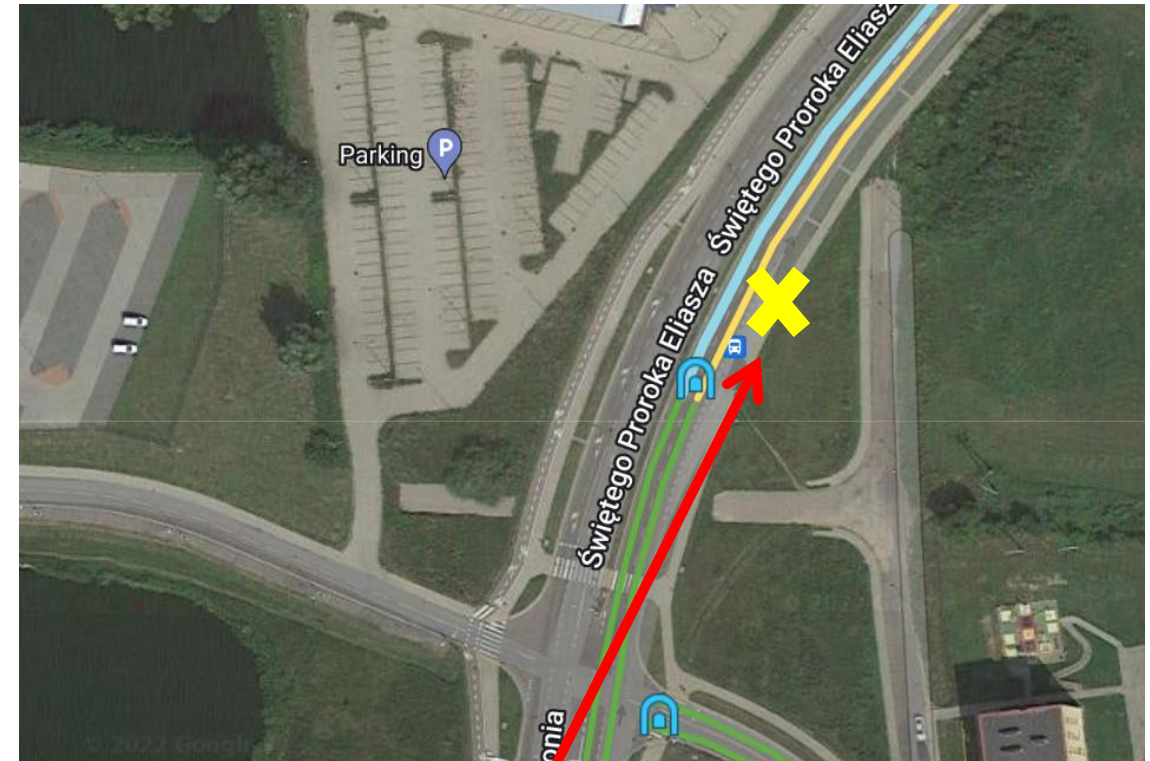
# Rowerowa strefa kar

---

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

**Realizacja kary w innym miejscu jest niemożliwa.**

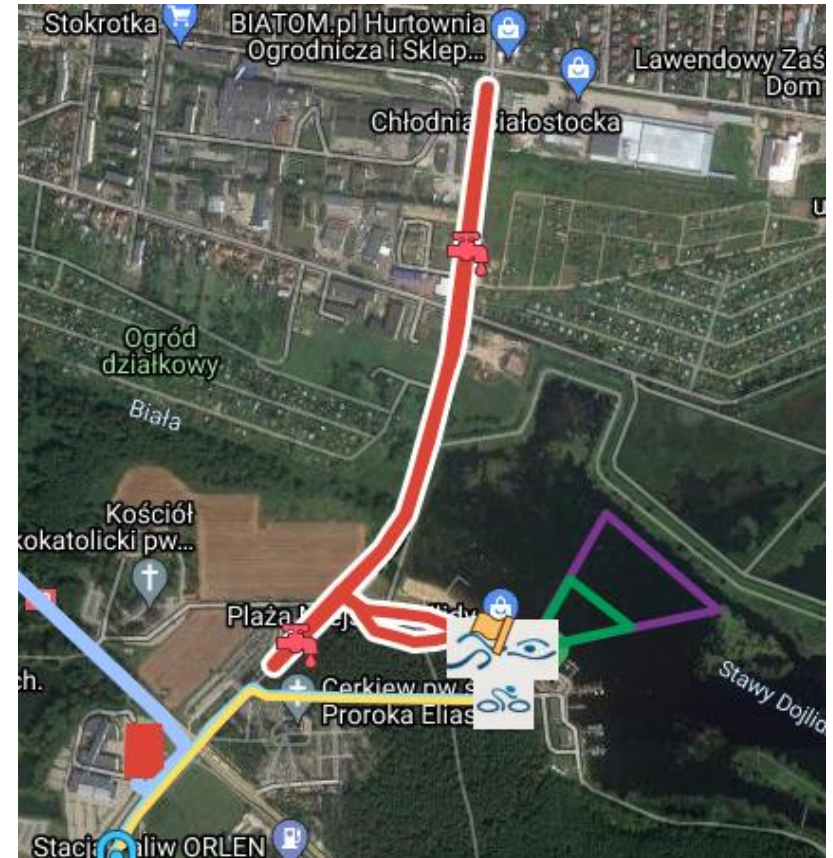
**Brak odbycia kary DSQ.**



Strefa kar

# Trasa biegowa

- 2 pętle po 2,5 km (5 km)
- 1 strefa odświeżania: woda w butelkach 0,5 l i druga strefa odświeżania uzależniona od temp. pow.
- Strefa śmiecenia – do 100 metrów za strefą odświeżania
- Photo-finish
- **Słuchawki zabronione**
  - ostrzeżenie i poprawa jeżeli nie DSQ
- **Numer startowy obowiązkowy podczas biegu**



# 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!**

