



PARTNER GŁÓWNY
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE



**Mistrzostwa Polski Paratriathlon
- sprint bez draftingu
Triathlon AG - sprint z draftingiem**

**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.

7:00 – 7:30 wprowadzanie rowerów do strefy zmian (paratriathlon)

9:20 zbiórka zawodników w okolicy startu na dystansie sprint 0,75-20-5 (paratriathlon)

9:30 start dystans sprint 0,75-20-5 (paratriathlon)

13:05 – 13:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian (paratriathlon)

13:25 – 13:40 ceremonia wręczenia nagród

(Elita/U23/Junior/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)

14:50 Start dystans sprint 0,75-20-5 (Elemental Tri Series)

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
 - ✓ Okazać licencję PZTri
 - ✓ Okazać dokument tożsamości ze zdjęciem
- Kontrola kasku – zapięty kask
- **Zawody bez draftingu (paratriathlon) oraz z draftingiem (Age-Group):**
- Rower (Patartathlon):
 - szosowe
 - dozwolone rowery do jazdy na czas i kierownicetriathlonowe
 - zakaz startu na rowerach typu „górski”
- Rower (Sprint AG):
 - szosowe
 - zakaz startu na rowerach górskich
 - zakaz używania lemonderek i dostawek na kierownicę
- 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:

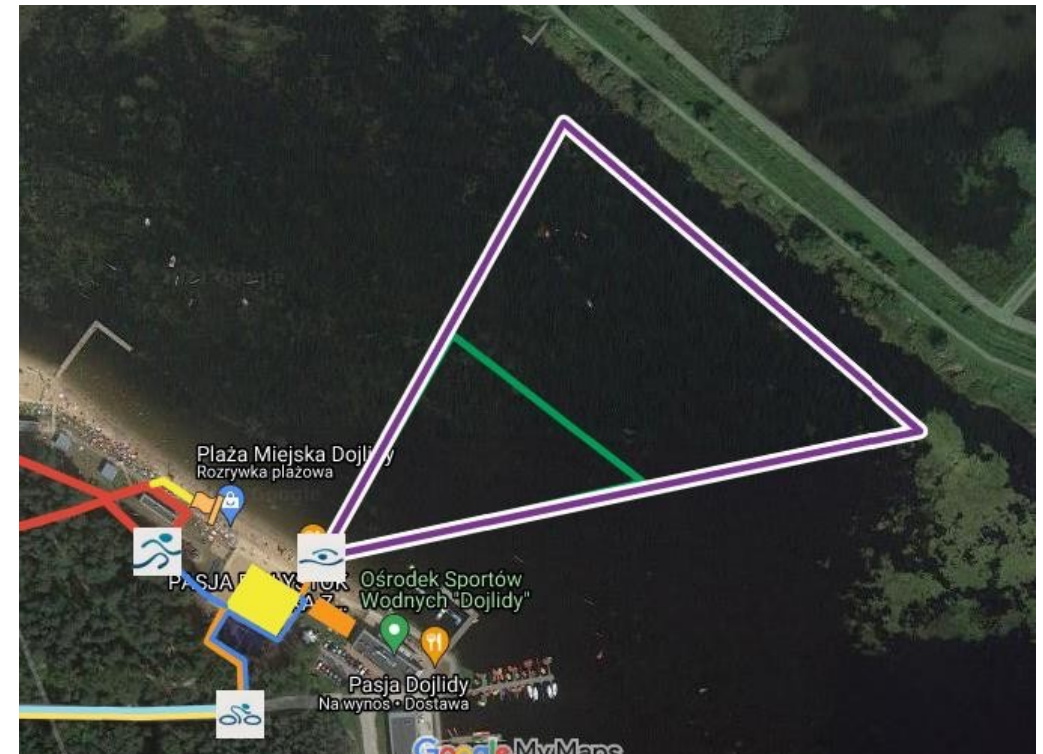
- Jeśli jakiś zawodnik wystartuje przed sygnałem, a pozostali zawodnicy wystartują zgodnie z sygnałem
- **Falstart – kara czasowa w Strefie zmian T1:**
 - sprint – 10 sekund

Podczas odbywania kary czasowej zawodnik nie może dotykać swojego sprzętu



Pływanie

- Temperatura wody: 26°C (piątek 18.08.2023 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 (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**

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



Strefa zmian

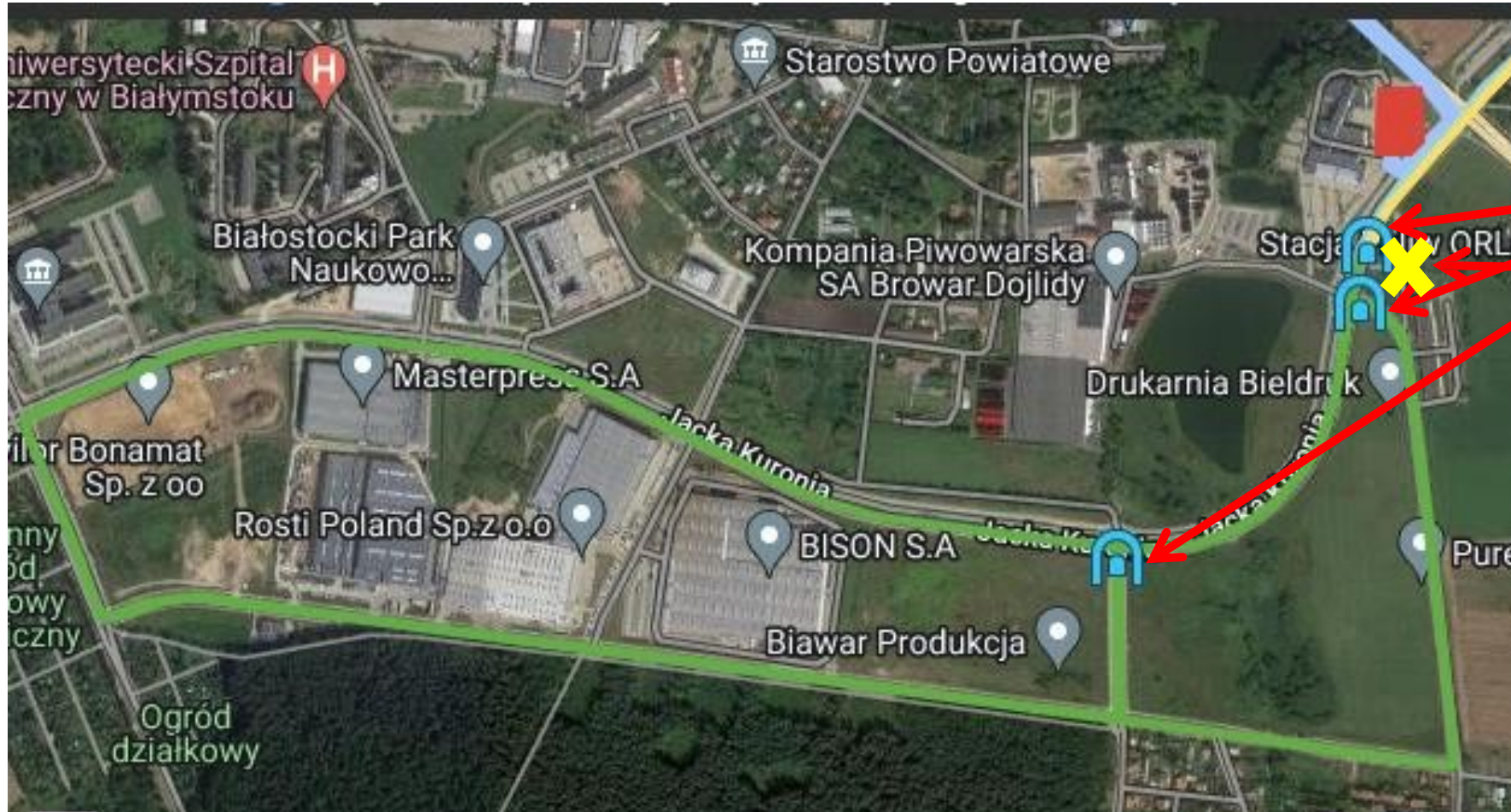


Trasa kolarska

- 2 pętle po 10 km (20 km) – dystans sprint
- Trasa lekko pofałdowana
- Drafting zabroniony (paratriathlon)
- Drafting dozwolony (Age-Group_
- 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

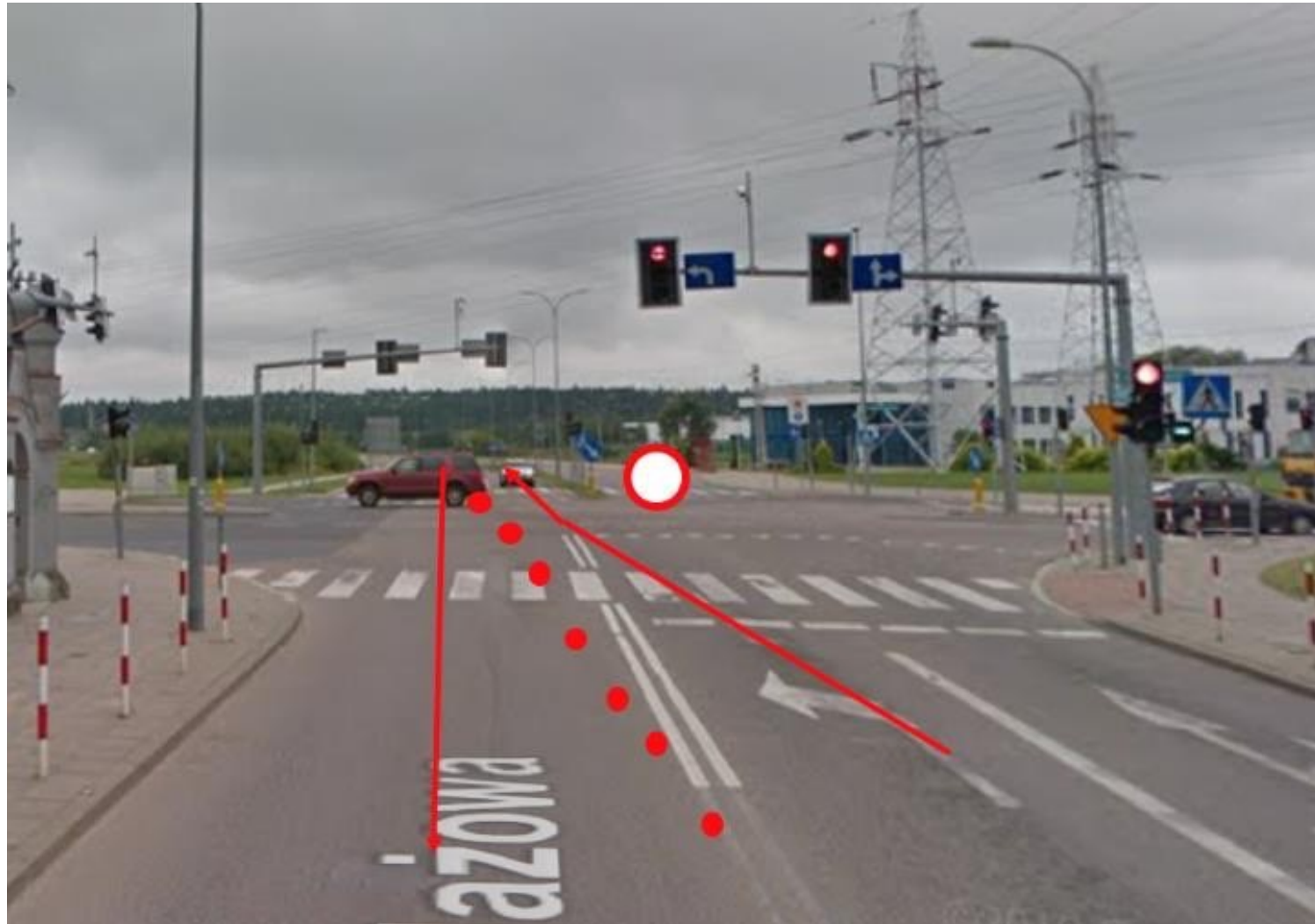


• Nawroty

Strefa kar

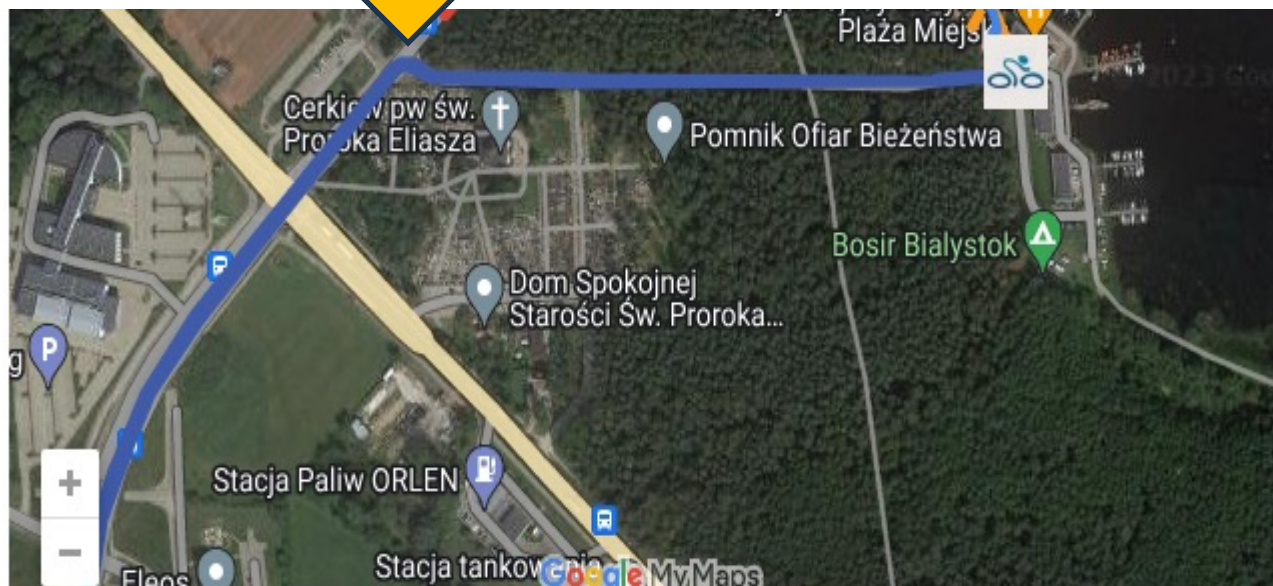


Trasa kolarska – niebezpieczne miejsca



Trasa kolarska – niebezpieczne miejsca

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



Trasa kolarska – strefa draftingu

Paratriathlon



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

20 sekund na wyprzedzenie

Trasa kolarska – strefa draftingu



15m



35m

Pozycje na tradycyjnym 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:



Trasa kolarska – przepisy

Paratriathlon

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

Paratriathlon

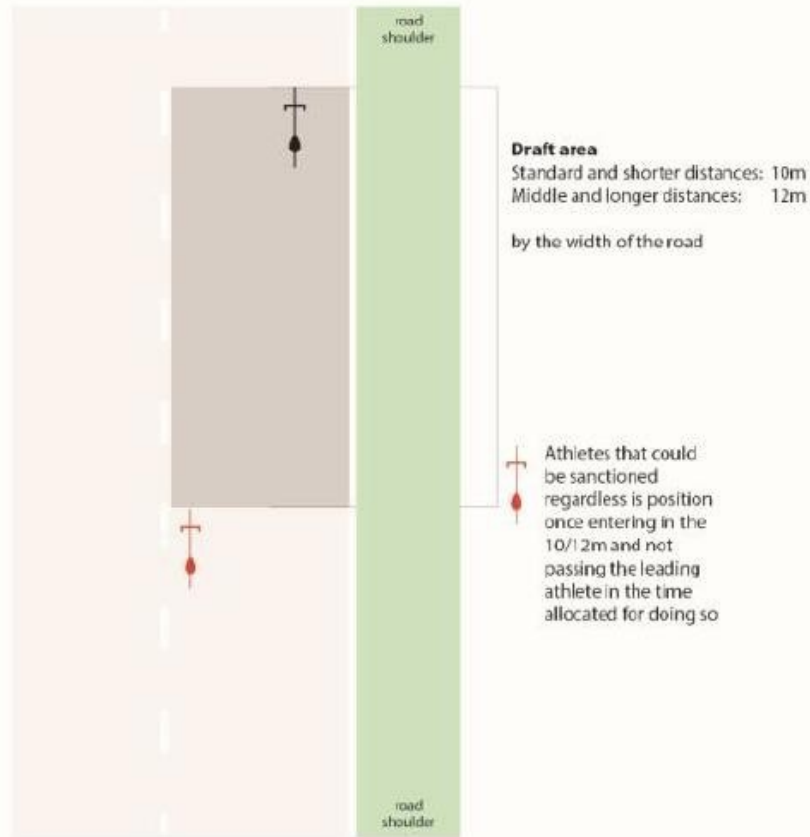
- Zawodnicy muszą trzymać się pobocza trasy i nie stwarzać zagrożenia poprzez blokowanie innych zawodników na trasie.
- Blokowanie polega na tym, że zawodnik, który jest za zawodnikiem, nie może wyprzedzić z powodu złego ustawienia zawodnika prowadzącego na trasie.
- Zawodnicy blokujący otrzymają żółtą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



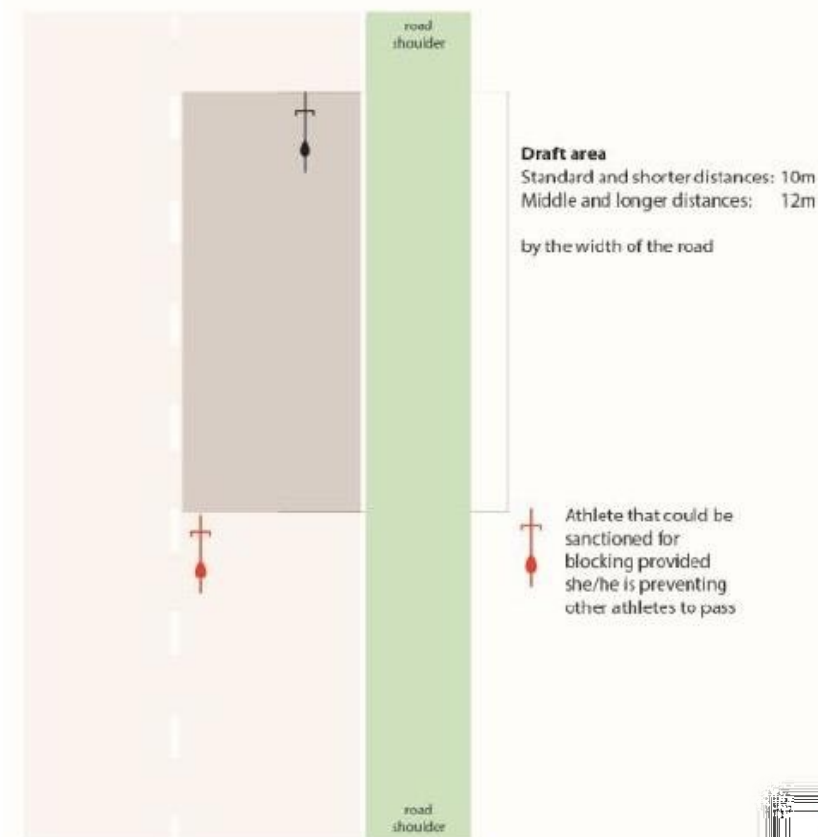
Drafting i blokowanie

Paratriathlon

Drafting



Blocking

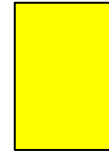


Trasa kolarska - przewinienia

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



Kara za drafting



Inne przewinienia
(blokowanie, śmiecenie, etc.)

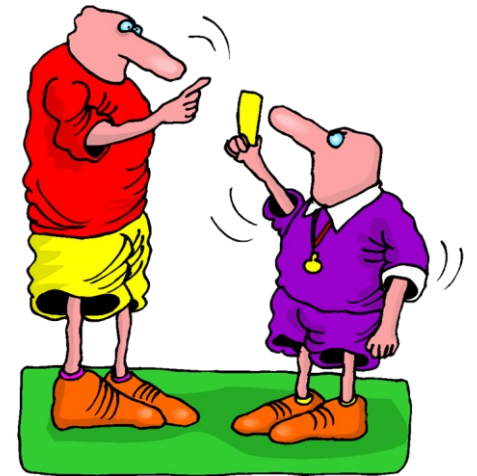
- **Dystans sprint: Niebieska kartka = 1 min. kary Żółta kartka = 10 sek. kary**
- Kary do odbycia w rowerowej strefie kar
- Strefa śmiecenia – tuż za strefą żywieniową na trasie biegowej oraz przy nawrotach na trasie kolarskiej
- 2 kary za drafting = **DSQ**



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.

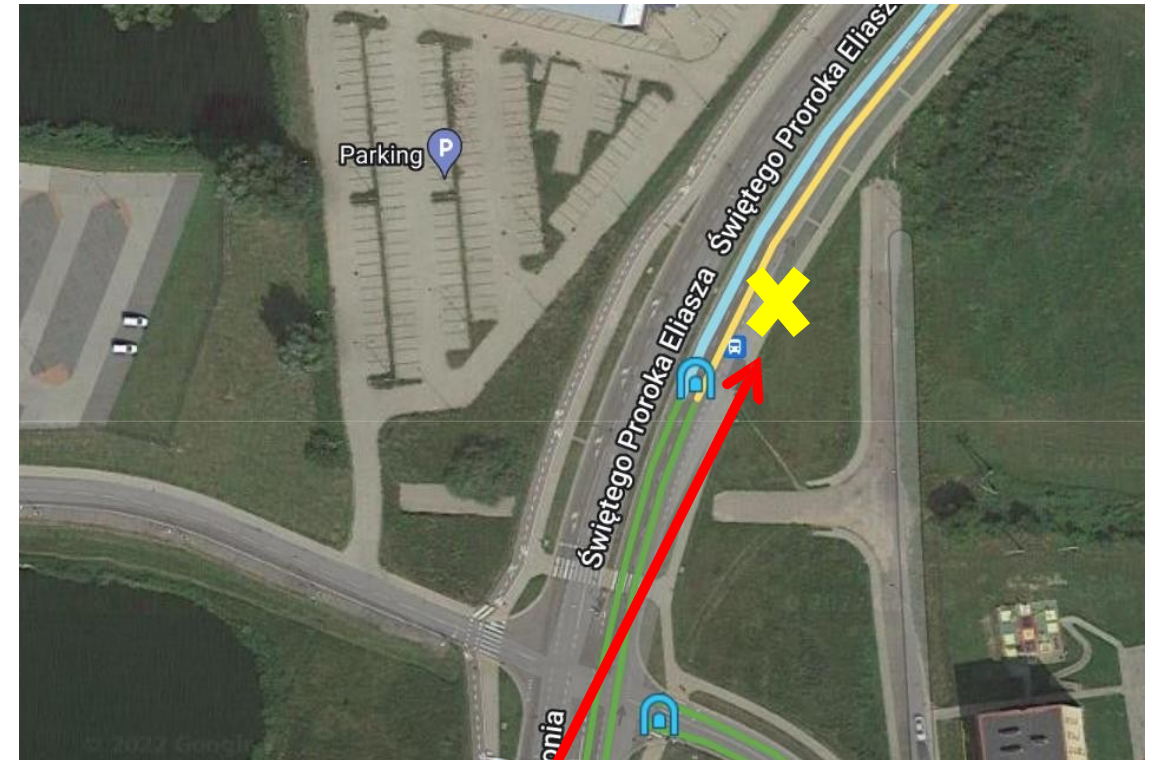


Rowerowa strefa kar

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

Realizacja kary w innym miejscu jest niemożliwa.

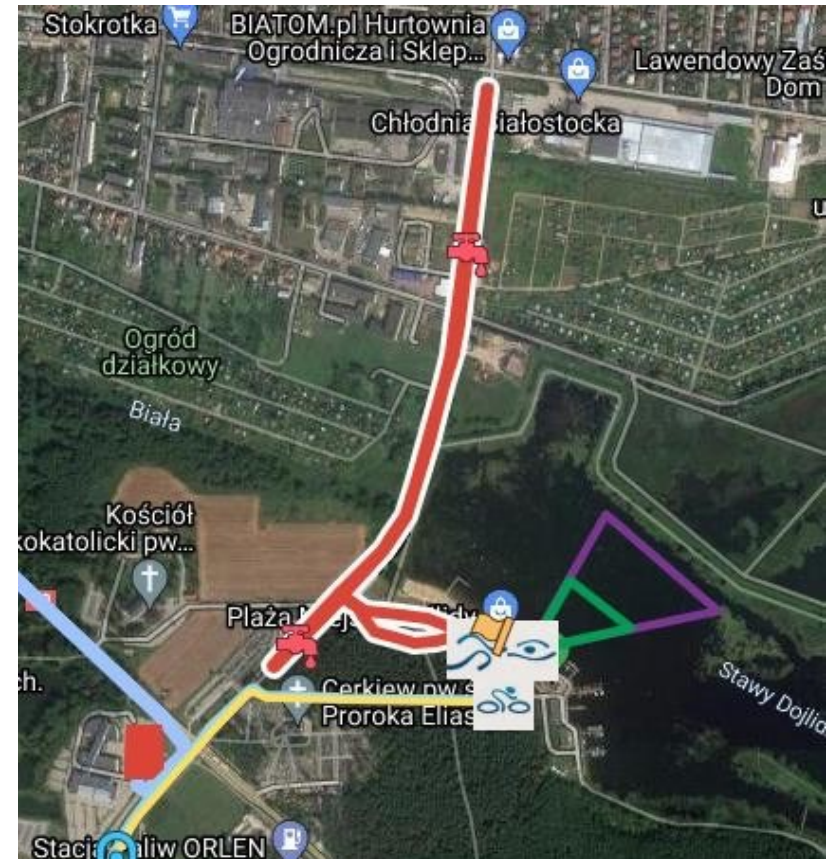
Brak odbycia kary DSQ.



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**



Uwaga:

Jeśli opiekun startuje z zawodnikiem to może płynąć, jechać i biec TYLKO za zawodnikiem – nie przed czy obok.

Kara ostrzeżenie i poprawa jeśli nie 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



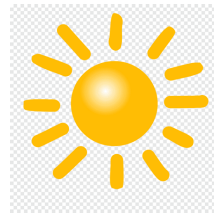
Prognoza pogody

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!**

