



PARTNER GŁÓWNY
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE



**Turniej Nadziei Olimpijskich – supersprint z
draftingiem**
**Puchar Polski Juniorzy Młodszy, Juniorzy – supersprint
z draftingiem**
**Mistrzostwa Polski Junior/U23/Elita – standard 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 funkcyjjne

- 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 i pobieranie pakietów startowych (młodzik, junior młodszy, junior)

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

7:50 zbiórka zawodników startujących na dystansie supersprint 0,4-10-2,5

8:00 start dystans supersprint 0,4-10-2,5 (Turniej Nadziei Olimpijskich/Puchar Polski – Juniorzy Młodzi i Juniorzy)

08:04 start dystans supersprint 0,4-10-2,5 (Turniej Nadziei Olimpijskich/Puchar Polski – Juniorki Młodsze i Juniorki)

8:08 start dystans supersprint 0,4-10-2,5 (Turniej Nadziei Olimpijskich/Puchar Polski – Młodzicy)

8:12 start dystans supersprint 0,4-10-2,5 (Turniej Nadziei Olimpijskich/Puchar Polski – Młodziczki)

9:05 – 9:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian (młodzik, junior młodszy, junior)

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)

9:45 ceremonia wręczenia nagród (młodzik, junior młodszy, junior)

10:00 uroczyste otwarcie MP

10:10 – 10:45 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów startowych dla dystansu standard 1,5-40-10 (Elita/U23)

10:50 przedstawienie zawodników i zbiórka zawodników w okolicy startu na dystansie standard 1,5-40-10 (Elita/U23)

11:00 start dystans standard 1,5-40-10 Mistrzostwa Polski Mężczyzn Elita/U23

11:05 start dystans standard 1,5-40-10 Mistrzostwa Polski Kobiet Elita/U23

12:00 – 13:30 wydawanie pakietów startowych Elemental Kids w biurze zawodów (wszystkie dystanse)

13:05 – 13:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian (Elita/U23/paratriathlon)

13:25 – 13:40 ceremonia wręczenia nagród (Elita/U23/paratriathlon)

Procedura: wejście do strefy zmian 1/2

- Sprawdzenie, zgodnie z przepisami PZTri, przełożeń w rowerach u zawodników w kategorii Młodzik
- Przed wejściem do strefy zmian należy:
 - ✓ przekazać sędziemu podpisaną kartę zawodnika
 - ✓ okazać licencję PZTri
 - ✓ okazać dokument tożsamości ze zdjęciem
- **Weryfikacja strojów startowych:**
 - ✓ strój bez rękawków, zamek z tyłu
 - ✓ zawodnicy, którzy nie będą posiadać właściwego stroju nie będą dopuszczeni do startu
 - ✓ będzie możliwość wypożyczenia stroju neutralnego – prosba o zgłoszenie do godz. 7.00 w dniu 20.08.2023 r. damentka.e@gmail.com / koszt 200 zł



Procedura: wejście do strefy zmian 2/2

- Kontrola kasku – zapięty kask
- Rower:
 - **zawody z draftingiem:**
 - szosowy, kierownica typu „baranek”, podpórki nie są dozwolone
 - 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
(osoby startujące w strojach zgodnych z przepisami, które posiadają odpowiednich wymiarów i w odpowiednim miejscu nazwisko z przodu i z tyłu oraz kod kraju nie są zobligowane do zakładania numeru na bieg)
- 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

Turniej Nadziei Olimpijskich Młodzicy, Juniorzy Mł., Juniorzy

Pływanie

400 m - 1 pętla

Rower

10 km - 1 pętla

Bieg

2,5 km - 1 pętla

Limit czasu: 50'

MP U23/Elita

Pływanie

1500 m - 2 pętle

Rower

40 km - 4 pętle

Bieg

10 km - 4 pętle

Limit czasu: 2h30'

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:

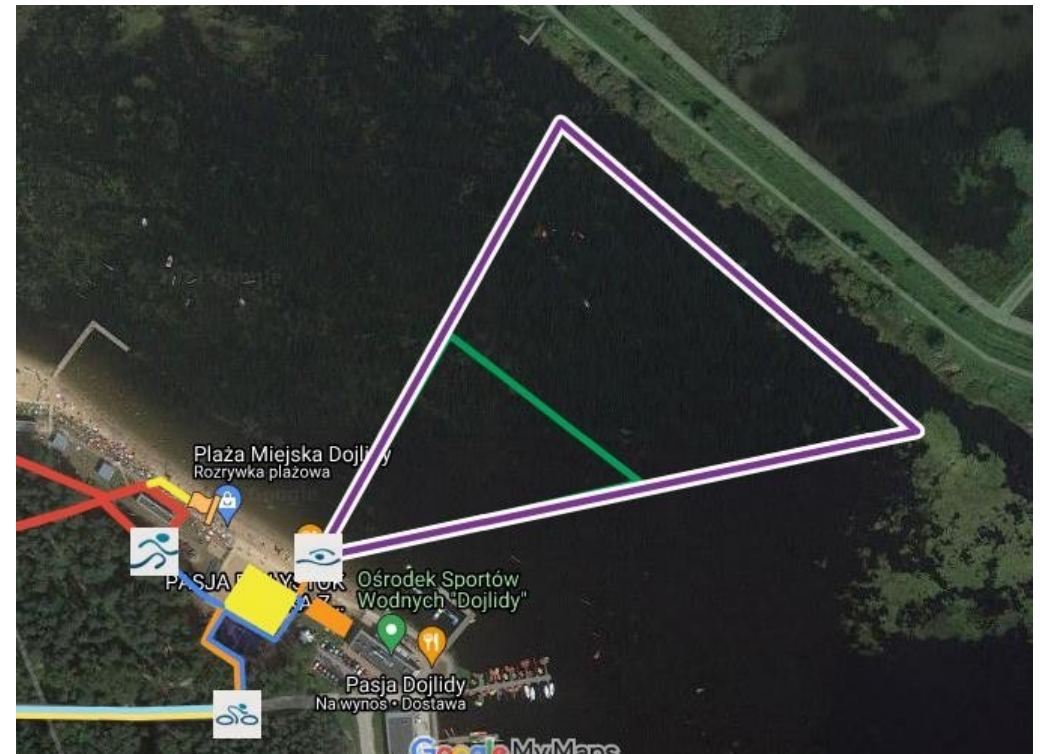
- Jeśli jakiś zawodnik wystartuje przed sygnałem, a pozostali zawodnicy wystartują zgodnie z sygnałem
 - Falstart – kara czasowa w Strefie zmian T1:
 - supersprint – 10 sekund
 - standard – 15 sekund



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:
 - 20°C – Elita, U23, Junior, Junior Mł., Młodzik
- Standard 1500 m – 2 pętle z wyjściem z wody
dystans do pierwszej boi: 240 m
- Supersprint – 1 pętla 400 m
dystans do pierwszej boi: 130 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 2x „baranek”)
- *Każdy zawodnik musi mieć bezpiecznie zapięty kask i nie mogą dotykać mechanizmu blokującego zapięcie kasku od momentu zdjęcia roweru ze stojaka przed rozpoczęciem segmentu rowerowego do jego ukończenia, odwieszenia roweru na stojaku i puszczeniu go*

Za nieprzestrzeganie powyższego zapisu grozi kara czasowa 10 lub 15 sekund w biegowej Strefie kar.

- Dopiero jak odłożysz rower na stojak możesz odpiąć kask
- Kask po części kolarskiej włóż do koszyka
- **Obowiązkowo weź numer startowy na trasę biegową – dot. zawodników bez stroju z nazwiskiem**



Strefa zmian - TNO



Strefa zmian – U23/Elita



Wheel station



Trasa kolarska

- 1 pęta 10 km – dystans supersprint
- 4 pętle po 10 km (40 km) – dystans standard
- Trasa lekko pofałdowana
- Drafting dozwolony
- Drafting zabroniony pomiędzy kobietami a mężczyznami
- MP U23/Elita – zawodnicy zdublowani na trasie kolarskiej będą ściągani z trasy
- Zawsze trzymaj się prawej strony jezdni
- Nie przekraczaj linii osi jezdni
- Uważaj na zawodników, którzy Ciebie wyprzedzają
- Jesteś odpowiedzialny za liczenie okrążeń



Pozycje na rowerze

Pozycja do jazdy wymaga, aby jedynymi punktami podparcia były: stopy na pedałach, ręce na kierownicy i siedzenie na siodle.

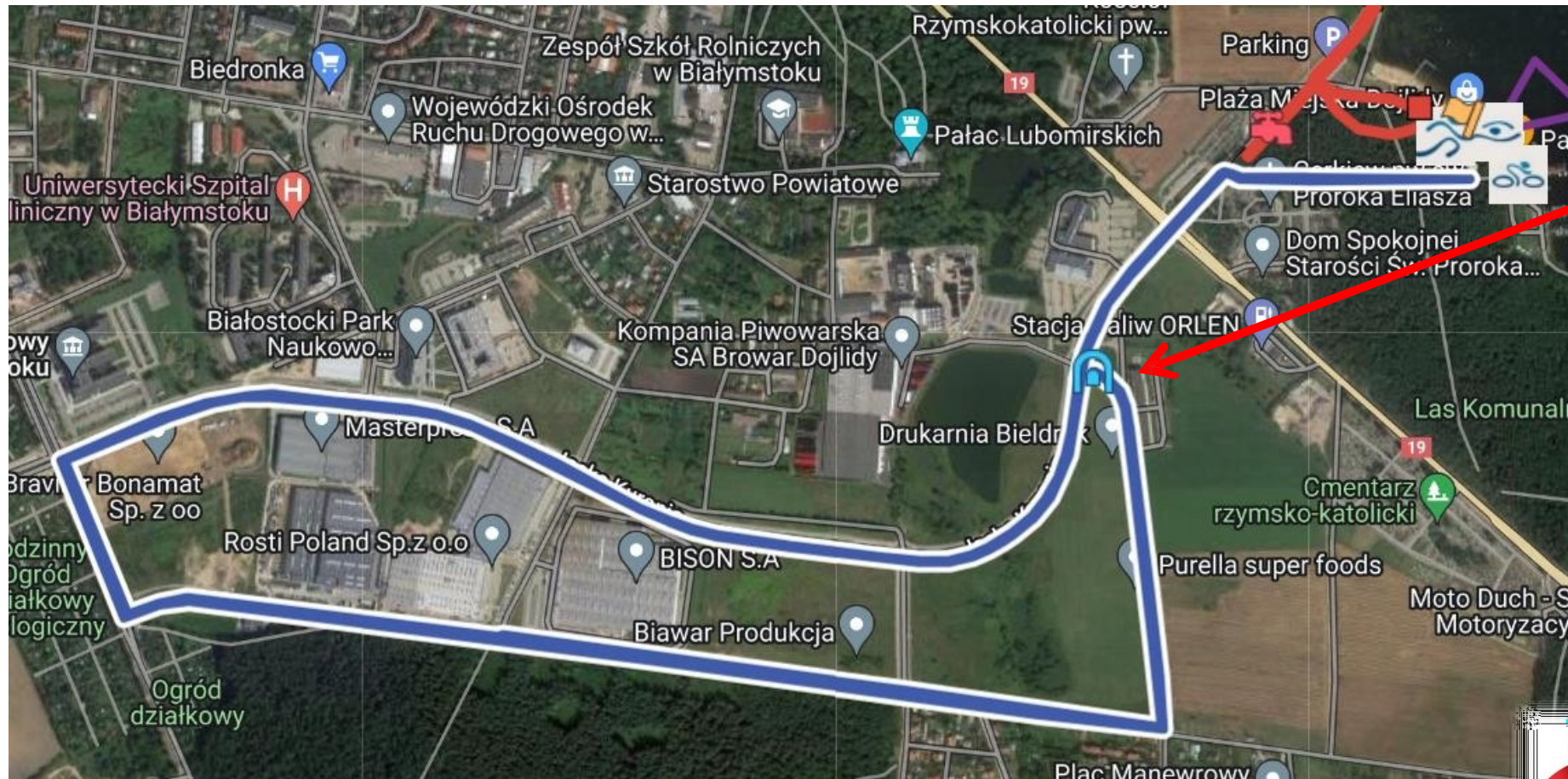
Dozwolone pozycje we wszystkich zawodach:



Zakazane pozycje we wszystkich zawodach:



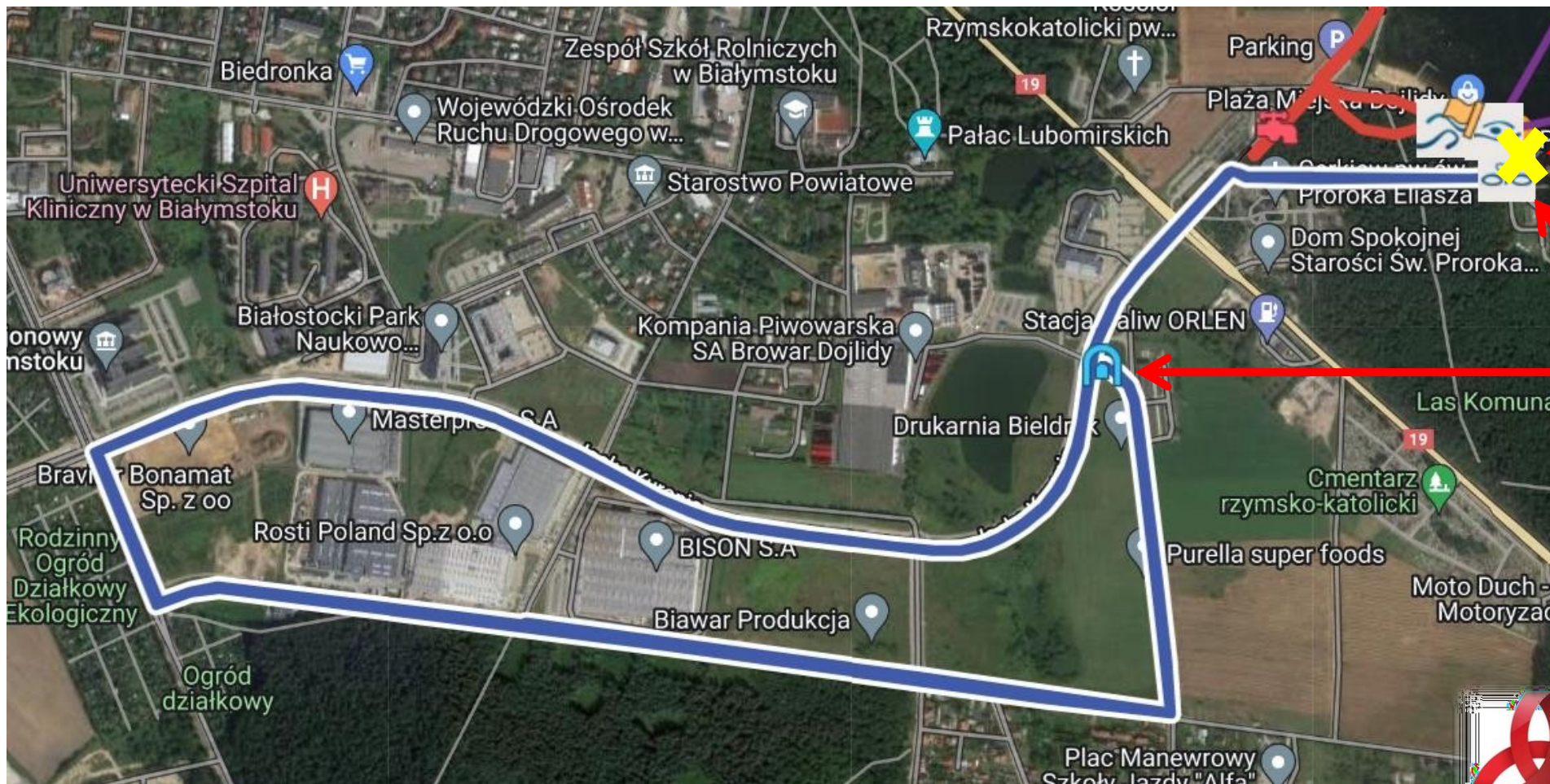
Trasa kolarska – mapa TNO



Nawrót



Trasa kolarska – mapa U23/Elita

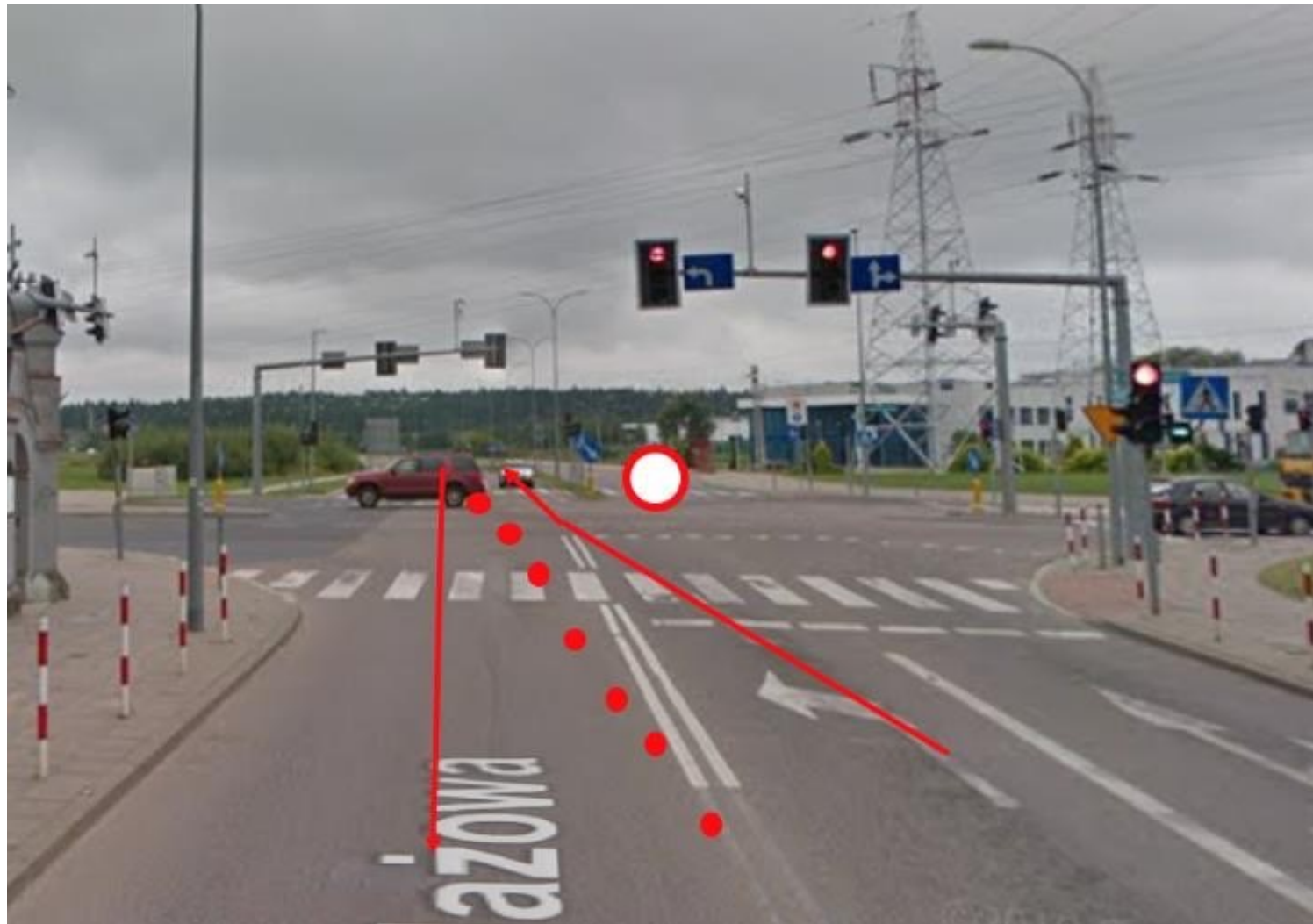


Wheel station

Nawroty

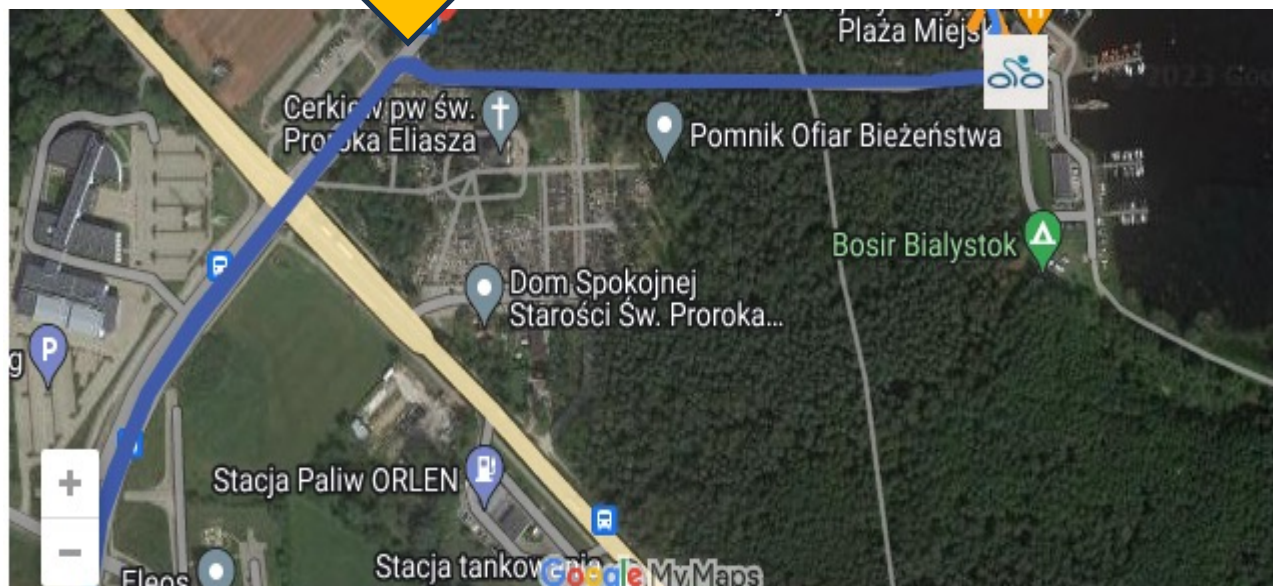


Trasa kolarska – niebezpieczne miejsca



Trasa kolarska – niebezpieczne miejsca

Bądź uważny na pierwszym i ostatnim zakręcie (przed wjazdem na teren Ośrodka Dojlidy) - jest tam niewielki ok. 2 cm próg

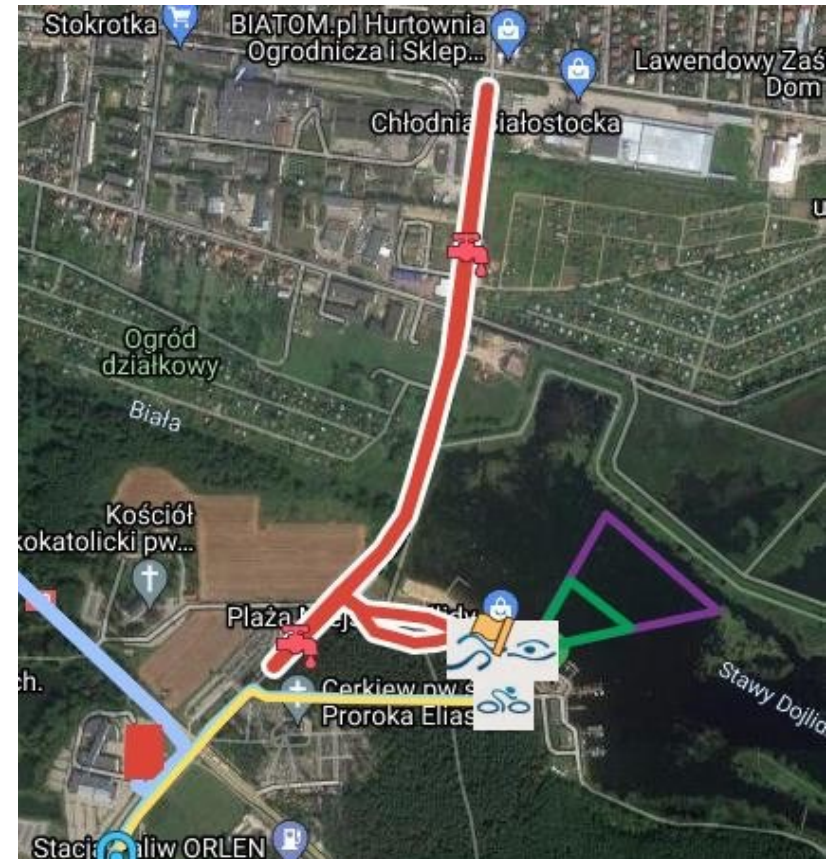


Trasa biegowa

- 1 pęta 2,5 km – dystans supersprint
- 4 pętle po 2,5 km (10 km) – dystans standard
- 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

Numer startowy podczas biegu:

- jeśli strój jest z nazwiskiem zawodnika – nieobowiązkowy
- jeśli strój jest bez nazwiska zawodnika - obowiązkowy



Biegowa strefa kar

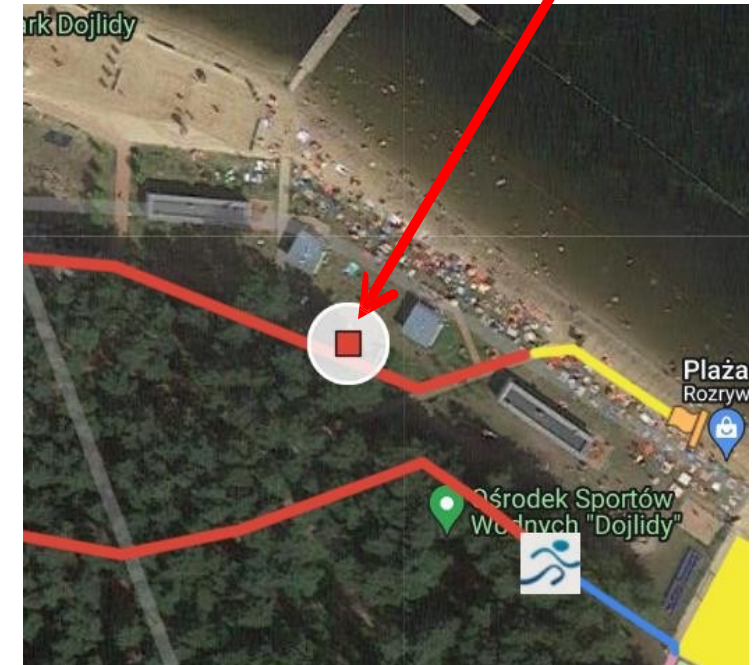
- Lokalizacja: na końcu pętli trasy biegowej
- Strefa kar dla przewinień, np.:
rozpięty kask, wejście na rower przed belką, zejście z roweru poza belką; czepek, okulary, kask poza koszykiem, odwieszenie roweru poza własnym miejscem, użycie trwałego przedmiotu w celu pomocy przy nawrotach itp.
- Informacja: na tablicy kar będzie napisany numer startowy
 - ✓ zawodnicy powinni czytać tablicę, a trenerzy powinni sprawdzić i poinformować swoich zawodników o ewentualnych karach

Procedura: kary do odbycia podczas któregoś z okrążeń podczas biegu:

- 15 sek. dystans standard
- 10 sek. dystans supersprint

Jeśli zawodnik nie zatrzyma się do odbycia kary - DSQ

Strefa
kar



Biegowa Strefa kar

Oznaczenia na TABLICY STREFY KAR:

D – Belka zjazdowa (Dismount Line Violation)

S – Pływanie (Swim Conduct)

M – Belka wyjazdowa (Mount Line Violation)

E – Sprzęt poza koszykiem (Equipment Outside Box)

L – Śmiecenie (Littering)

V – Inne przewinienia (Other Violations)

Przykład zapisu na tablicy strefy kar:

12x2 ME zawodnik #12 otrzymał 2 kary za przewinienie na belce wyjazdowej i sprzęt poza koszykiem

12 D zawodnik #12 otrzymał karę za przewinienie na belce zjazdowej



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!**

