



PARTNER GŁÓWNY
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE



Mistrzostwa Polski na dystansie standard – AG Białystok, 29 sierpnia 2021 r.

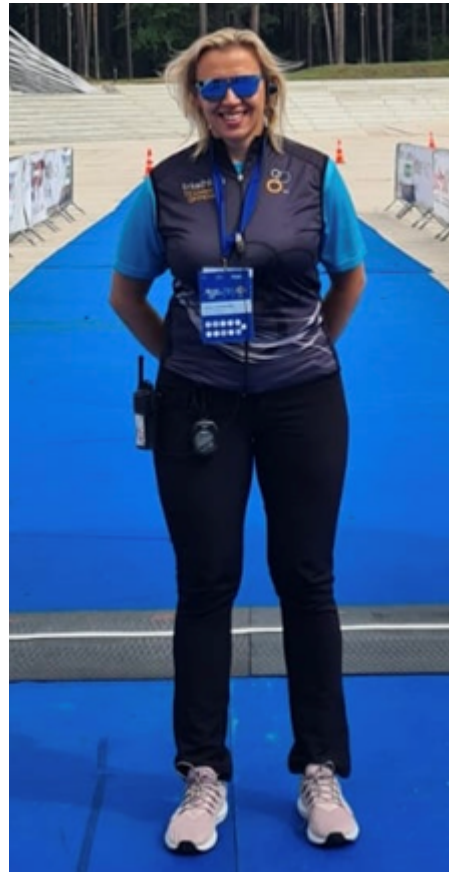
Odprawa techniczna

Agenda odprawy technicznej

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

Powitanie i osoby funkcyjne

- Joanna Pyrżyńska-Figurska – Sędzia główny zawodów



Komisja odwołań

- Filip Szołowski – Przedstawiciel PZTri
- Joanna Pyrzyńska-Figurska – Sędzia główny
- Piotr Stanik – Przedstawiciel organizatora

Harmonogram zawodów

Niedziela, 29.08.2021 r.

11:45-12:30 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów startowych w strefie zmian (dystans sprint i standard)

14:10 zbiórka w okolicy startu zawodników startujących na dystansie standard

14:20 start dystans standard (olimpijski) (MP Age-Group)

16:45-18:25 wydawanie rowerów ze strefy zmian (dystans sprint i standard)

18:20 ceremonia dekoracji Mistrzostw Polski Age-Group dystansu standard

18:25 zamknięcie trasy

18:50 zakończenie Elemental Tri Series Białystok

Procedura: wejście do strefy zmian - AG

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
- 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

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 przed koszykiem
- Pozostały sprzęt w koszyku

Dystans

Pływanie: 1500 m - 2 pętle

Rower: 40 km - 4 pętle

Bieg: 10 km - 4 pętle

Limit czasu: 3h30'

Procedura: start

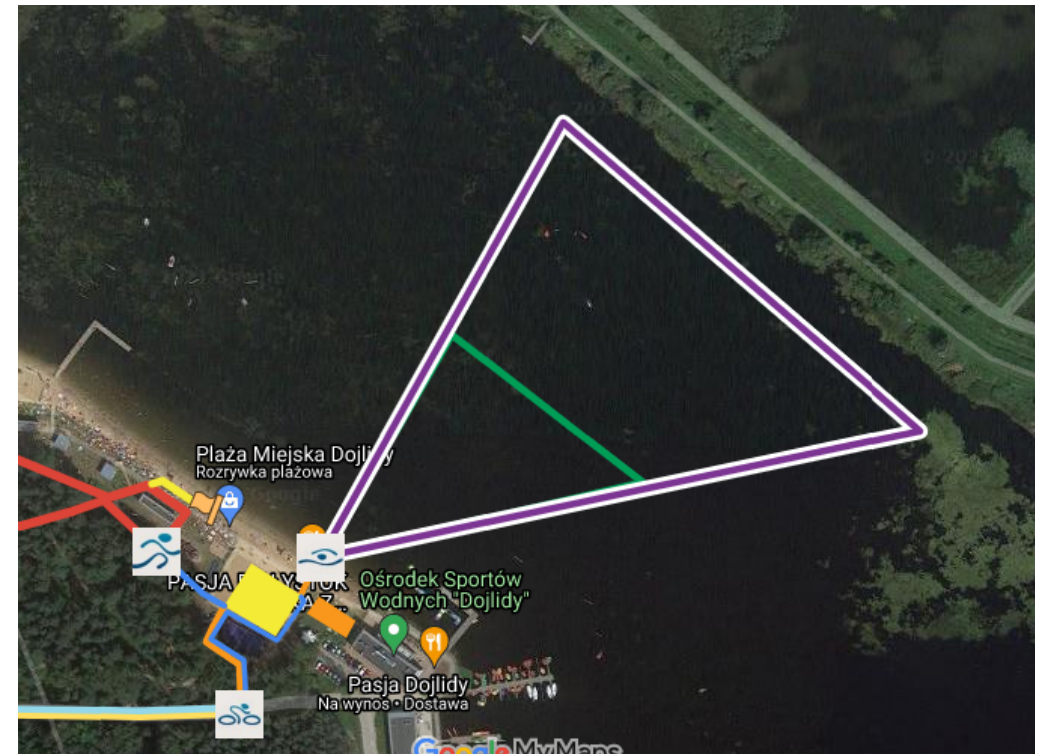
Instrukcja dla zawodników:

- 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: 22°C (czwartek 27.08.2021 r.)
- Pianki dozwolone przy temp. poniżej:
22°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, 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
- 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



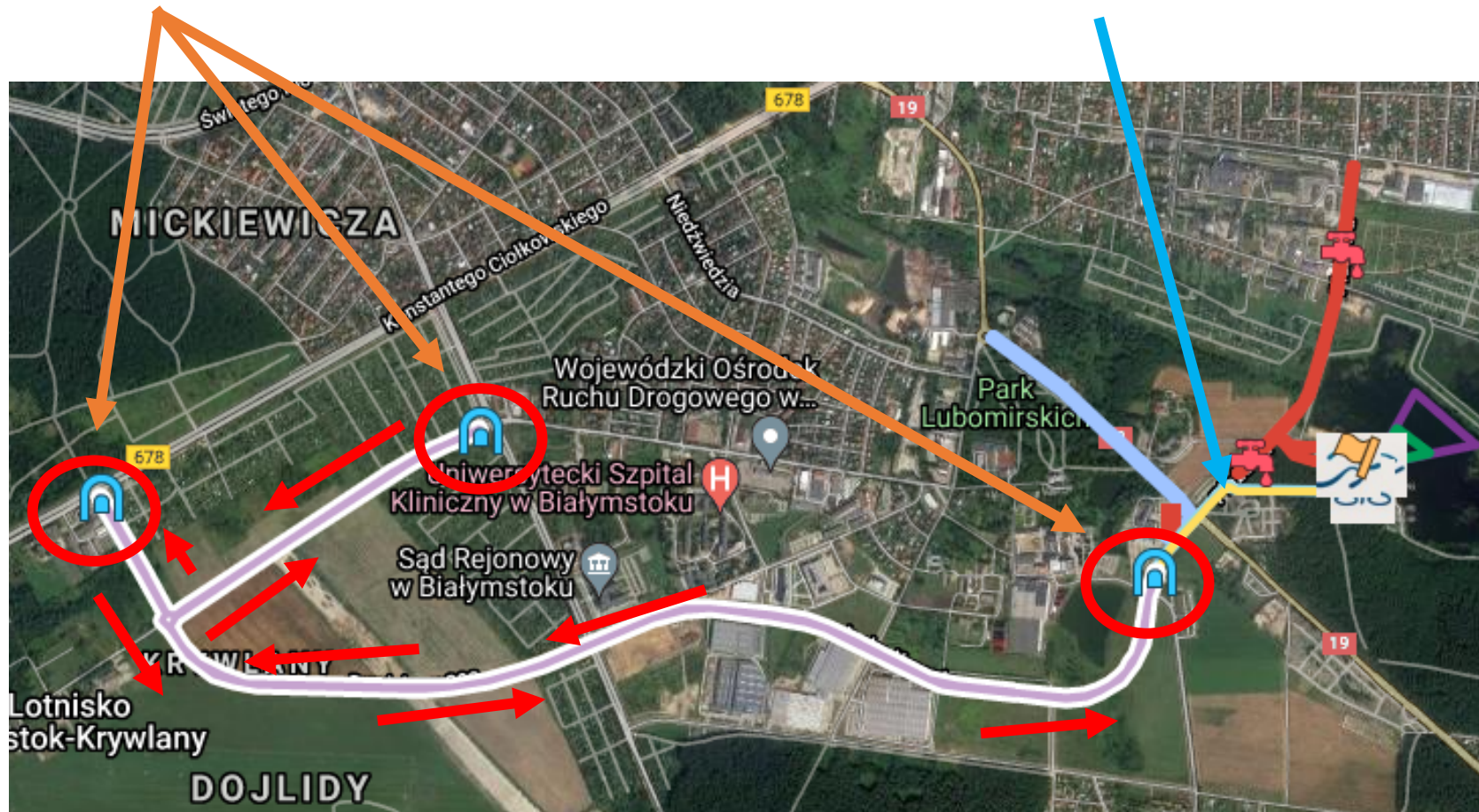
Trasa kolarska

- 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 będą doliczane do końcowego czasu zawodnika

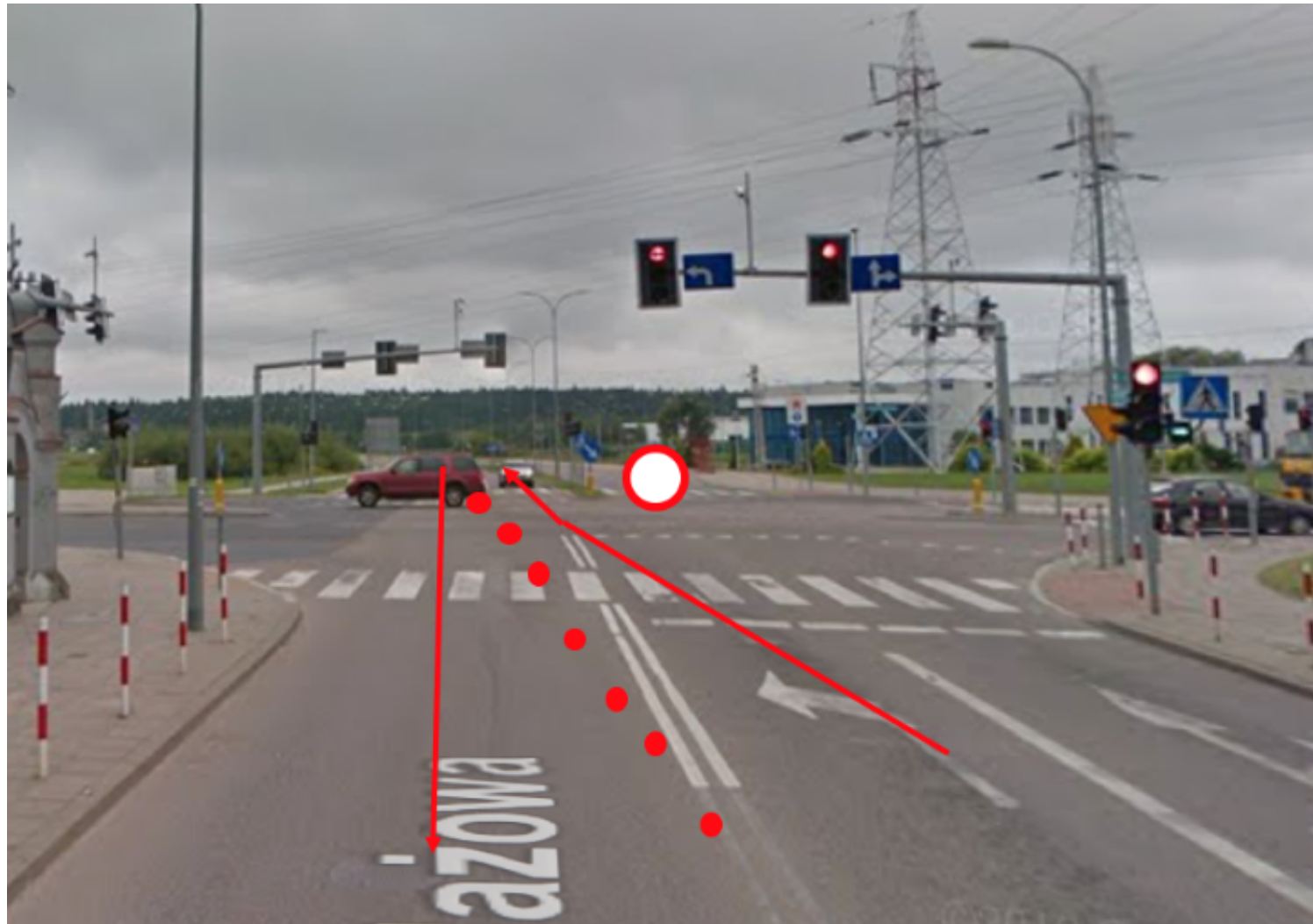
Trasa kolarska - mapa

- Nawroty

- Dojazd na pętle



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 Sędziego Głównego 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.

Trasa kolarska - przewinienia

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



Kara za drafting



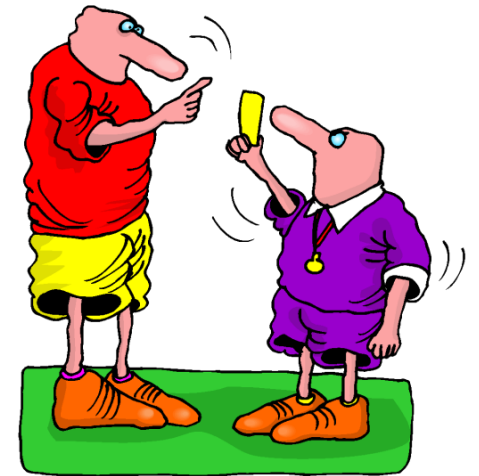
Inne przewinienia
(blokowanie, śmiecenie, etc.)

- Dystans standard: Niebieska kartka = 2 min. kary Żółta kartka = 15 sek. kary
- W czasie pandemii kary dopisywane są do końcowego czasu zawodnika
- Strefa śmiecenia – tuż za strefą żywieniową na trasie biegowej oraz przy nawrotach na trasie kolarskiej
- 2 kary za drafting = **DSQ**

Procedura nałożenia kar

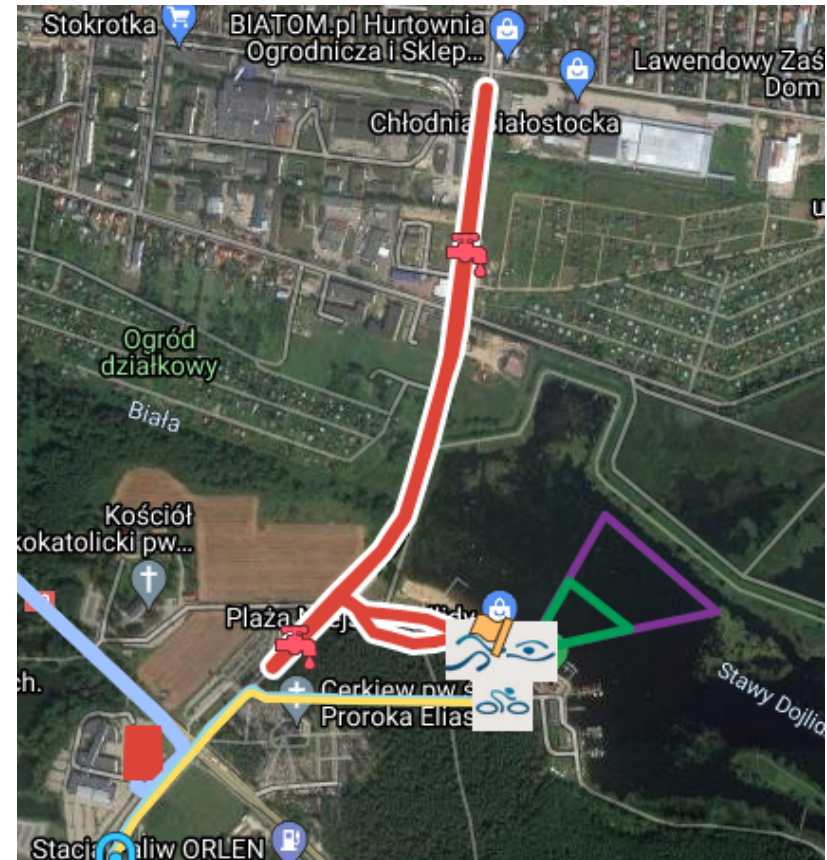
Sędzia:

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



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**



Strefa kar

Kary będą dopisywane do końcowego czasu zawodnika

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

Wytyczne sanitarne

1. Zawodnicy zobowiązani są do stosowania się do aktualnych na dzień startu zaleceń, wytycznych i nakazów wydanych przez Ministerstwo Zdrowia lub inne organy państwowe odnośnie zachowania dystansu społecznego, stosowania środków ochrony indywidualnej lub uczestnictwa w zgromadzeniach.
2. Zawody odbędą się bez udziału publiczności.
3. Zawodnicy powinni przestrzegać dystansu społecznego zarówno przed, w trakcie jak i po zawodach.
4. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania dyscypliny i przestrzegania harmonogramu zawodów.
5. Zawodnicy zobowiązani są do jak najszybszego opuszczenia strefy zmian, punktu odświeżania za meta oraz opuszczenia terenu zawodów po skończonej rywalizacji.
6. Dekoracja będzie ograniczona wyłącznie dla osób dekorowanych i będzie przeprowadzona bez udziału publiczności.
7. Obsługa zawodów zaopatrzona będzie w niezbędne środki ochrony sanitarnej oraz środki do dezynfekcji.

Prognoza pogody

Temp

Pogoda

Niedziela

17 °C



deszczowo, wiatr 4 m/s



PARTNER GŁÓWNY
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE

**Powodzenia
i udanego wyścigu!**

