

RACEBOOK

RAWA MAZOWIECKA

MISTRZOSTWA POLSKI

26 LIPCA 2020



SPIS TREŚCI

Mistrzostwa Polski

Rawa Mazowiecka 26 lipca 2020

- 3-4 Program zawodów
- 5 Fale startowe
- 6-7 Sloty na ME Tartu 2020
- 8 Licencje
- 9-11 Praktyczne informacje
- 12 Zasady bezpieczeństwa
- 13 Trasa
- 14 Drafting
- 15 Kary
- 16 Strefa zmian

PROGRAM ZAWODÓW

Mistrzostwa Polski AG na dystansie sprinterskim
26 lipca 2020

START 1

Niedziela, 26.07.2020

- 13:00 – 13:30 wprowadzanie rowerów do strefy zmian dystans 0,75-20-5 (MP Age-Group)
- 13:00 – 13:45 przyjmowanie depozytów w biurze zawodów dla dystansu 0,75-20-5 (MP Age-Group)
- 13:50 zbiórka zawodników w okolicy startu na dystansie 0,75-20-5 (MP Age-Group)
- 14:00 start dystans 0,75-20-5 (MP Age-Group) – limit czasu 1h50'**
- 15:00 – 15:55 wydawanie depozytów w biurze zawodów dla dystansu 0,75-20-5 (MP Age-Group)
- 15:30 – 15:55 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansu 0,75-20-5 (MP Age-Group)
- 18:55 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 0,75-20-5 i rozdanie slotów (MP Age-Group)

PROGRAM ZAWODÓW

Mistrzostwa Polski AG na dystansie sprinterskim
Rawa Mazowiecka 26 lipca 2020

START 2

Niedziela, 26.07.2020

16:00 – 16:40 wprowadzanie rowerów do strefy zmian dystans 0,75-20-5
(MP Age-Group)

16:10 – 16:55 przyjmowanie depozytów w biurze zawodów dla dystansu 0,75-20-5
(MP Age-Group)

17:00 zbiórka zawodników w okolicy startu na dystansie 0,75-20-5
(MP Age-Group)

17:10 start dystans 0,75-20-5 (MP Age-Group) – limit czasu 1h50'

18:10 – 19:05 wydawanie depozytów w biurze zawodów 0,75-20-5
(MP Age-Group)

18:40 – 19:05 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansu 0,75-20-5 (MP
Age-Group)

18:55 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 0,75-20-5 i rozdanie
slotów (MP Age-Group)

Mistrzostwa Polski Age-Group na dystansie sprinterskim:

START NR 1 GODZ. 14:00:

M 18-24 lat

M 45-49 lat

M 50-54 lat

M 55-59 lat

M 60-64 lat

M 65-69 lat

M 70 lat i więcej

K 18-24 lat

K 25-29 lat

K 30-34 lat

K 35-39 lat

K 40-44 lat

K 45-49 lat

K 50-54 lat

K 55-59 lat

K 60-64 lat

K 65-69 lat

K 70 lat i więcej

START NR 2, GODZ. 17:10:

M 25-29 lat

M 30-34 lat

M 35-39 lat

M 40-44 lat

SLOTY NA ME TARTU 2020

Miło nam poinformować, że podczas Mistrzostw Polski Age-Group w Rawie Mazowieckiej na dystansie sprinterskim będzie możliwość uzyskania kwalifikacji/zdobycia slotu na Mistrzostwa Europy w Tartu, które odbędą się w terminie 28-30 sierpnia 2020 roku. To również niepowtarzalna okazja do stania się członkiem Kadry Narodowej Age-Group.

Osoby, które uzyskają kwalifikację, podczas dekoracji, otrzymają żeton potwierdzający ten fakt. Zawodnik lub zawodniczka, którzy zdecydują się na udział w Mistrzostwach Europy, bezpośrednio po otrzymaniu kwalifikacji zobowiązani są zgłosić się do stanowiska PZTri znajdującego się tuż przy zejściu ze sceny, gdzie zostaną poproszeni o podpisanie zgłoszenia na Mistrzostwa Europy, podpisania karty Praw i Obowiązku zawodnika Kadry Narodowej Age-Group, wypełnienia formularza dot. stroju oraz uiszczenia opłaty za pakiet startowy przez system transakcyjny PayLane (przelew bankowy). Koszt pakietu startowego to 1800 zł i obejmuje on aktualny reprezentacyjny strój startowy firmy Verge, koszulkę reprezentacyjną Team Poland, ubezpieczenie na czas Mistrzostw Europy oraz opłatę startową na Mistrzostwa Europy w Tartu.

Zobacz kryteria kwalifikacji na ME AG w Tartu oraz ilość slotów na poszczególne kategorie wiekowe ([kliknij tutaj](#)).

Osoba, która dopełni powyższych formalności otrzyma komplet dokumentów informacyjnych dotyczących wyjazdu oraz dokument potwierdzający powołanie do Kadry Narodowej Age Group. Jednocześnie informujemy, że z przyczyn formalnych nie będzie możliwości zgłoszenia się na Mistrzostwa Europy w późniejszym terminie.

UWAGA! Pakiet startowy nie obejmuje kosztów przejazdu, pobytu oraz wyżywienia podczas wyjazdu, natomiast dla osób zainteresowanych Polski Związek Triathlonu przedstawi kompleksową ofertę zorganizowanego wyjazdu na Mistrzostwa Europy do Estonii. Przypominamy również, że każdy reprezentant Kadry Narodowej zobowiązany jest do posiadania rocznej licencji PZTri.

SLOTY NA ME TARTU 2020

Kategoria wiekowa	Liczba slotów
AG M 18-24 lat	1
AG M 25-29 lat	1
AG M 30-34 lat	2
AG M 35-39 lat	2
AG M 40-44 lat	3
AG M 45-49 lat	2
AG M 50-54 lat	1
AG M 55-59 lat	1
AG M 60-64 lat	1
AG M 65-69 lat	1
AG M 70 lat i więcej	1
AG F 18-24 lat	1
AG F 25-29 lat	1
AG F 30-34 lat	1
AG F 35-39 lat	1
AG F 40-44 lat	1
AG F 45-49 lat	1
AG F 50-54 lat	1
AG F 55-59 lat	1
AG F 60-64 lat	1
AG F 65-69 lat	1
AG F 70 lat i więcej	1



LICENCJE

Mistrzostwa Polski Rawa Mazowiecka 26 lipca 2020

Podczas zawodów **Mistrzostwa Polski Rawa Mazowiecka** obowiązują licencje Polskiego Związku Triathlonu (na wszystkich dystansach). Licencje obowiązują wszystkich startujących zawodników.

Licencja może być roczna lub jednorazowa.

Przed wejściem do strefy zmian każdy zawodnik ma obowiązek okazać ważną licencję. Jeśli dysponujesz licencją w aplikacji, wystarczy, że okażesz ekran z widoczną licencją, aby to zrobić logujesz się do aplikacji PZTri, wybierasz „Twoje Licencje” i odpowiednią pozycję, ekran z widoczną licencją jest potwierdzeniem do wydania pakietu przez biuro zawodów. Jeżeli posiadasz licencję roczną w formie karty, wówczas prosimy o okazanie tej karty.

Uwaga: Licencje będzie można zakupić wyłącznie przez system zapisów www.startlist.pl lub przez aplikację PZTri. Koszt licencji jednorazowej to 20 zł.

JAK KUPIĆ LICENCJĘ?

1 Pobierz i zainstaluj aplikację PZTri z App Store i Google Play

2 Zaloguj konto

3 Wprowadź niezbędne dane

4 Wybierz licencję, którą chcesz kupić

LICENCJA JEDNORAZOWA 20 zł

LICENCJA ROCZNA 100 zł

LICENCJA JEDNORAZOWA

LICENCJA ROCZNA

1 Wybierz licencję, w której chcesz uczestniczyć.

1a Zakończ wybór licencji. Będziesz otrzymać licencję. Przywróć licencję profilowi, tak aby widoczna była temat z produktu.

1b Zakończ wybór licencji. Będziesz otrzymać licencję. Przywróć licencję profilowi, tak aby widoczna była temat z produktu.

2 Przewidywanie i rozliczenie pakietu.

3 Przekazanie danych płatności. Zapłać. Oczekaj na potwierdzenie płatności.

4 Wydrukowanie potwierdzenia otrzymanego pakietu.

5 Kliknij MOJA LICENCJA i otrzymasz programatorkę licencji rocznej lub jednorazowej.

BRAWO !!!

Możesz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

Licencję roczną otrzymasz w formie karty na adres podany w formularzu.

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

W przypadku problemów prosimy o kontakt: licencje@pztri.pl

PRAKTYCZNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

W zawodach Mistrzostwa Polski na dystansie sprinterskim Age-Group bez draftingu nie będzie klasycznego Biura Zawodów, w którym będzie można odebrać pakiet, czy zapisać się na zawody. Cała rejestracja przeprowadzona będzie przez system www.startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą czekały na zawodników w strefie zmian. Pakiet startowy odebrać można wyłącznie osobiście po wejściu do strefy zmian w godzinach wskazanych w Regulaminie.

PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy będzie znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika i będzie włożony w torbę depozytową. W celu uniknięcia pomyłki każdy zawodnik przy wyjściu ze strefy zmian zobowiązany będzie do okazania pobranego pakietu organizatorowi zawodów.

- Chip do pomiaru czasu, który znajduje się w pakiecie zamocuj przed startem na lewej nodze nad kostką. Umieszczenie chipa w innym miejscu spowoduje brak odczytu na trasie i nieumieszczenie Twojego nazwiska na wynikach. Zalecamy również, aby po odbiorze chipa sprawdzić swoje dane poprzez przyłożenie go do czytnika. W przypadku błędów prosimy o pilny kontakt z punktem informacyjnym.

- Numer startowy, który otrzymasz przygotuj w strefie zmian i załóż dopiero po zejściu z roweru. Każdy zawodnik powinien mieć własną gumkę do przymocowania numeru startowego! Numer startowy jest obowiązkowy tylko na etapie biegowym i musi być widoczny z przodu.

- Ponadto otrzymasz czepek, numer do przyklejenia pod siodełko oraz trzy numery na kask, które należy przykleić z przodu i po bokach.

KARTA ZAWODNIKA

- **Każdy zawodnik** przed odbiorem pakietu startowego powinien pobrać kartę zawodnika logując się na swoje konto w systemie zapisów www.startlist.pl. Prosimy o wydrukowanie i podpisanie karty oraz zabranie jej na zawody. Zawodnik **bez wydrukowanej karty zawodnika nie będzie dopuszczony do startu.**

- Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać **sędziemu podpisaną kartę zawodnika, licencję PZTri oraz dokument tożsamości ze zdjęciem.** Karta z numerem startowym zawiera oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach i starcie na własną odpowiedzialność.

PRAKTYCZNE INFORMACJE

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścić się w okolicach strefy zmian przy ulicy Tatar. Będzie czynny w dniu zawodów w godzinach podanych w programie imprezy. Depozyt należy umieścić w torbę depozytową, która zostanie dołączoną do pakietu. Odbiór depozytu na podstawie biegowego numeru startowego.

PUNKT INFORMACYJNY

Punkt informacyjny dla zawodników będzie usytuowany w okolicach strefy zmian w tym samym miejscu co depozyt. Będzie czynny w dniu zawodów w godzinach 13:00 – 15:45.

WAŻNE INFORMACJE:

- Podczas zawodów zwróć uwagę na punkty kontrolne mierzące czas i na oznaczenia trasy. Ominięcie punktu lub skracanie trasy spowoduje dyskwalifikację.
- Wszystkich zawodników obowiązuje **zakaz śmiecenia na trasie zawodów**, w tym celu organizator wyznaczy strefy rzutu, w których będzie można wyrzucić zużyte bidony, opakowania, butelki, kubeczki itp. Złamanie zakazu może grozić dyskwalifikacją!
- Po ukończeniu triathlonu i otrzymaniu medalu zwróć chip. Nieoddanie chipa powoduje dyskwalifikację.

PUNKTY ODŚWIEŻANIA

- Na trasie kolarskiej nie będzie punktu odświeżania. Na ten etap rywalizacji należy zaopatrzyć się we własne napoje i pożywienie.
- Na każdej pętli biegowej dostępny będzie jeden punktu odświeżania, w którym dostępna będzie woda mineralna niegazowana w butelkach o pojemności 0,5 litra, którą każdy uczestnik będzie musiał pobrać samodzielnie. Na ten etap rywalizacji należy zaopatrzyć się we własne pożywienie.
- Za metą będzie dostępny punkt odświeżania z wodą mineralną niegazowaną w butelkach o pojemności 0,5 litra.



PRAKTYCZNE INFORMACJE

PARKING

Parking dla zawodników będzie dostępny w pobliżu Aquarium Centrum Fit Rawa przy ul. Katowickiej oraz wzdłuż ul. Słowackiego. Uprzejmie prosimy o niepozostawianie samochodów na trasie wyścigu, ponieważ grozi to odholowaniem auta.

UTRUDNIENIA W RUCHU

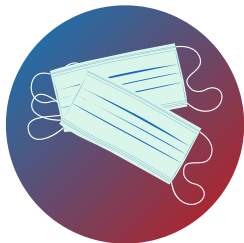
W sobotę (25.07) w godzinach 07:30-18:00 oraz w niedzielę (26.07) w godzinach 08:30-19:00 zamknięte dla ruchu drogowego będą ul. Tatar oraz ul. Katowicka na odcinku Rawa Mazowiecka-Zarzecze.

Uwaga! Zawody zostaną rozegrane przy zamkniętym ruchu drogowym, jednakże wszyscy zawodnicy powinni poruszać się prawą stroną jezdni i bezwzględnie przestrzegać przepisów Ruchu Drogowego. Zawodnicy muszą zachować szczególną ostrożność mając na uwadze ewentualną możliwość wyjechania pojazdów z pól czy pojedynczych zabudowań i posesji. Zawodnicy powinni bezwzględnie stosować się do poleceń sędziów oraz Służb Zabezpieczających trasę zawodów.

WYTYCZNE SANITARNE

- 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.
- Zawody odbędą się bez udziału publiczności.
- Zawodnicy powinni przestrzegać dystansu społecznego zarówno przed, w trakcie jak i po zawodach.
- Zawodnicy zobowiązani są do zachowania dyscypliny i przestrzegania harmonogramu zawodów.
- Zawodnicy zobowiązani są do jak najszybszego opuszczenia strefy zmian, punktu odświeżania za metą oraz opuszczenia terenu zawodów po skończonej rywalizacji.
- Dekoracja będzie ograniczona wyłącznie dla osób dekorowanych i będzie przeprowadzona bez udziału publiczności.
- Obsługa zawodów zaopatrzona będzie w niezbędne środki ochrony sanitarnej oraz środki do dezynfekcji.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



BEZPIECZEŃSTWO ZAWODÓW

Zawodnicy zobowiązani są do zakrywania ust i nosa w strefie zmian oraz do momentu startu. Zalecamy założenie jednorazowej maseczki, aby tuż przed startem wyrzucić ją do oznaczonego kosza na śmieci.



BRAK KLASYCZNEGO BIURA ZAWODÓW

Rejestracja odbywa się wyłącznie przez system www.startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą czekały na zawodników w strefie zmian.



START ZACHOWANIEM DYSTANSU SPOŁECZNEGO



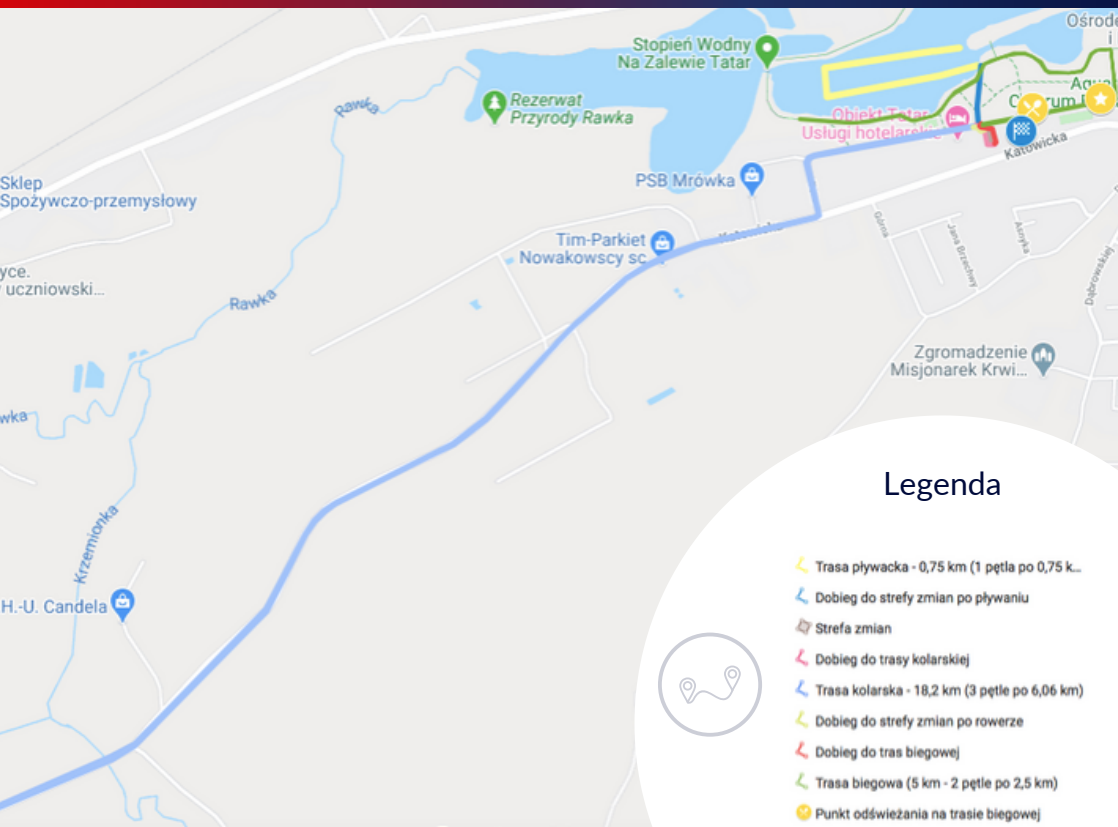
ZAWODY BEZ UDZIAŁU PUBLICZOŚCI














DEZYNFEKCJA TERENU ZAWODÓW

Wszystkie miejsca począwszy od startu, strefy zmian czy innych punktów gromadzenia się zawodników będą dokładnie i regularnie dezynfekowane.

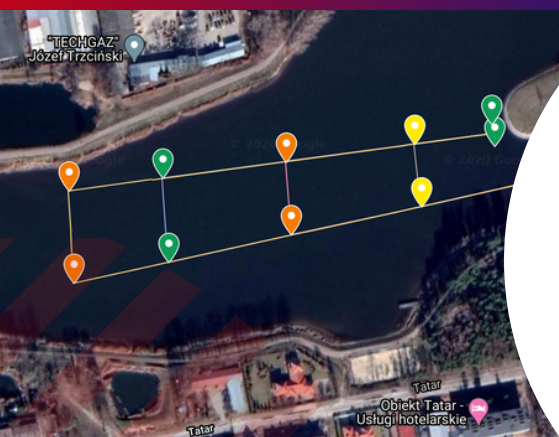
TRASA








Legenda

-  Trasa pływacka - 0,75 km (1 pętla po 0,75 k...
-  Dobieg do strefy zmian na pływaniu
-  Strefa zmian
-  Dobieg do trasy kolarskiej
-  Trasa kolarska - 18,2 km (3 pętle po 6,06 km)
-  Dobieg do strefy zmian na rowerze
-  Dobieg do tras biegowej
-  Trasa biegowa (5 km - 2 pętle po 2,5 km)
-  Punkt odświeżania na trasie biegowej
-  Zrzut śmieci na trasie biegowej
-  Pochleb do mety

Etap pływacki



Legenda

-  małe zielone boje - start
-  małe żółte boje - nawroty dla trasy 200m
-  małe pomarańczowe boje - nawroty dla trasy 400m
-  duże zielone boje - nawroty dla trasy 600m
-  duże pomarańczowe boje - nawroty dla trasy 750 m

DRAFTING

Na trasie rowerowej Mistrzostwa Polski w Rawie Mazowieckiej na dystansie sprinterskim obowiązuje całkowity zakaz draftingu. Jazda bez draftingu to nic innego jak jazda indywidualna na czas (time trial). Zawodnik powinien jechać sam od startu, aż do mety. Osoba jadąca z tyłu powinna trzymać odstęp minimum 10 metrów licząc od przedniego koła zawodnika jadącego przed nim do przedniego koła zawodnika jadącego z tyłu. W momencie mijania zawodnik powinien trzymać się swojego rywala nie bliżej niż 2 metry z tyłu. Gdy kolarz wjedzie w strefę 2 x 10 m ma 20 sekund na minięcie przedniego koła rywala, natomiast gdy minie już przednie koło, to osoba mijana ma 20 sekund na wyjście z pola 2 x 10 m.

W przypadku osób łamiących przepisy będą egzekwowane kary. Wysokość kary na dystansie sprinterskim wynosi 1 minuta.

Kary będą egzekwowane tuż za strefą zmian. Zawodnikom nie przysługuje odwołanie się od kary czasowej, a decyzja sędziego jest ostateczna!

Sędzia nakłada karę czasową zgodnie ze swoją decyzją. Kartki niebieskiej sędzia używa w części kolarskiej w zawodach w formule bez draftingu, a kartki żółtej w pozostałych naruszeniach. Dla zachowania bezpieczeństwa sędzia może opóźnić nałożenie kary. Pokazanie czerwonej kartki oznacza dyskwalifikację.

Do strefy 2 x 10 m można wjechać unikając kary, jeżeli: wyjeżdżasz lub wjeżdżasz do strefy zmian, mijasz rywala, lecz nie dłużej niż przez 20 sekund, rowerzyści zwalniają ze względów bezpieczeństwa, jesteś w trakcie skrętu lub nawrotu przekraczającym kąt 90 stopni.













Powyższe kary dotyczą również takich przewinień jak: blokowanie i utrudnianie wymijania, pozostawienie bidonów na trasie, niesportowe zachowanie, pomoc z zewnątrz (dotyczy podawania jedzenia, picia, polewania wodą, naprawy sprzętu w innych miejscach niż wyznaczone).



KARY

WYKROCZENIE

KARA

Nieużywanie czepka Organizatora podczas startu	- Ostrzeżenie i poprawa
Rozpięty kask	- Ostrzeżenie i poprawa
Rozpoczęcie jazdy rowerem przed belką	- Ostrzeżenie i poprawa
Zejście z roweru za belką (po powrocie)	- Ostrzeżenie i poprawa
Niesportowe zachowanie	 - Czerwona kartka i DSQ
Niezatrzymanie się w strefie kar przez ukaranego karą czasową zawodnika	 - Czerwona kartka i DSQ
Rozmieszczenie sprzętu poza wyznaczonym miejscem	- Ostrzeżenie i poprawa
Podciąganie/drafting	 - Niebieska kartka – pierwszy raz  - Drugi raz czerwona kartka i DSQ
Każde zachowanie w stosunku do innego zawodnika przeszkadzające w ruchu do przodu – atakowanie, blokowanie, utrudnianie wymijania	- Nieumyślne: ostrzeżenie i poprawa  - Celowe: Pierwszy raz żółta kartka i kara czasowa: 1 minuta kary;
Odmowa dostosowania się do instrukcji sędziego	 Drugi raz czerwona kartka i DSQ  - Czerwona kartka i DSQ
Wyrzucanie śmieci lub sprzętu na trasę zawodów	- Ostrzeżenie i poprawa  - Drugi raz żółta kartka i kara czasowa: 1 minuta kary
Bieg w towarzystwie osób, które nie uczestniczą w zawodach na dobiegu do linii mety	 - Czerwona kartka i DSQ
Brak numeru podczas biegu	 - DSQ
Używanie słuchawek podczas zawodów - zabronione	- Ostrzeżenie i poprawa  - Brak poprawy DSQ
Otrzymanie trzech kar na dystansie	 - DSQ

STREFA ZMIAN

W strefie zmian na zawodników będą czekały przygotowane pakiety startowe. Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać sędziemu podpisaną kartę zawodnika, licencję oraz dokument tożsamości ze zdjęciem. Przy wyjściu ze strefy koniecznie **sprawdź swój chip skanując go w czytniku**.

Swoj rower oraz pozostały sprzęt zostaw w strefie zmian. Wejście do strefy zmian będzie możliwe w niedzielę 27 lipca w godzinach:

13:00 – 13:30 wprowadzanie rowerów do strefy zmian – **Start 1**;

16:00 – 16:40 wprowadzanie rowerów do strefy zmian – **Start 2**.

Przy stanowisku znajduje się koszyk, w którym można pozostawić swoje rzeczy. Ułóż buty do jazdy na rowerze (jeśli takowych używasz), kask na rower, okulary, rękawiczki i wszystko inne czego będziesz potrzebować podczas zawodów. Dla bezpieczeństwa zawodników i zabezpieczenia mienia, miejsce zmian przeznaczony jest wyłącznie dla uczestników zawodów. Przejdź się po strefie zmian. Znajdź wejście, którym wejdiesz do strefy po ukończeniu pływania i upewnij się, że szybko będziesz w stanie zlokalizować swój rower oraz wyjście, którym wyjdiesz z rowerem na trasę kolarską.

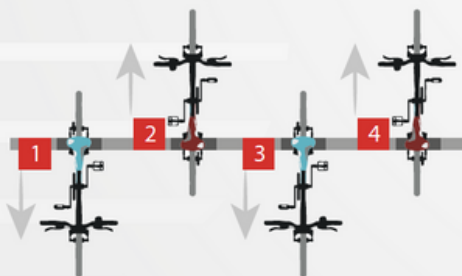
Po zakończeniu etapu pływackiego udaj się do Twojego stanowiska w strefie zmian. Zdejmij piankę, przebierz się i najpierw załóż i zapnij kask, a następnie weź rower.

Podczas Mistrzostw Polski w Rawie Mazowieckiej obowiązuje zakaz poruszania się na rowerze w strefie zmian. Ponadto trzymając rower w strefie zmian należy mieć założony i zapięty kask na głowie. Na wyjściu ze strefy zmian zaznaczona będzie linia, do której należy dojść lub dobiec z rowerem. Dopiero po przekroczeniu oznaczonego miejsca można wejść na rower i rozpocząć jazdę.

Po zakończeniu jazdy na rowerze, należy z niego zejść w oznaczonym miejscu i doprowadzić rower do swojego stojaka na rower. Rower należy odstawić dokładnie w to samo, oznaczone Twoim numerem startowym miejsce. Wydawanie rowerów ze strefy zmian dla:

Startu 1: 15:30 - 15:55;

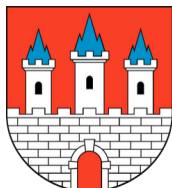
Startu 2: 18:40 - 19:05.



**TAK WSTAWIAMY ROWERY
W STREFIE ZMIAN.**

**ROWER UMIEŚĆ KIEROWNICĄ
NA ZEWNĄTRZ**

**GOSPODARZ
ZAWODÓW**



w to mi graj!
RAWA
MAZOWIECKA

**ORGANIZATOR
ZAWODÓW**

klub sportowy
triathlonrawa



PARTNER



ORLEN