



PARTNER GŁÓWNY
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE



Mistrzostwa Polski na dystansie supersprint - AG

Odprawa techniczna

31 lipca 2022 r., Kraków-Niepołomice

Agenda odprawy technicznej

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

Powitanie i osoby funkcyjne

- Joanna Pyrzyńska-Figurska – Delegat techniczny
- Rafał Marchwiński – Sędzia główny
- Marcin Błaszczyk – Dyrektor zawodów

Komisja odwołań

- Filip Szołowski – Przedstawiciel PZTri
- Joanna Pyrzyńska-Figurska – Delegat techniczny PZTri
- Piotr Matkiewicz – Przedstawiciel organizatora

Harmonogram zawodów

Niedziela, 31.07.2022 r.

14:15-14:55	Wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian – dystans 0,3-8-2 (MP Age-Group)
14:15-15:05	Przyjmowanie depozytów w punkcie depozytowym – dystans 0,3-8-2 (MP Age-Group)
15:15	Zbiórka zawodników startujących na dystansie 0,3-8-2 (MP Age-Group)
15:25	START dystansu 0,3-8-2 (MP Age-Group) – limit czasu 50'
16:05-16:35	Wydawanie rowerów ze strefy zmian (MP Age-Group)
16:35	Ceremonia dekoracji (MP Age-Group)

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

Procedura: wejście do strefy zmian

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
- Pakiet startowy będzie znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika
- Rower zawieszony kierownicą do przodu strefy zmian (za siodełko)
- Kask może być pozostawiony na rowerze
- Buty biegowe, numer startowy, czapeczka mogą być przed koszykiem
- Pozostały sprzęt w koszyku
- Strój startowy:
 - ✓ musi być założony na obydwa ramiona
 - ✓ zakazuje się startu w stroju reprezentacyjnym Kadry Narodowej PZ



POLSKI
ZWIĄZEK
TRIATHLONU

Procedura: start

Instrukcja dla zawodników:

- Rozgrzewka
- 10 minut przed startem – zawodnicy zbierają się w strefie startu
- Rolling start
- Rozpoczęcie zawodów

Blokowanie innych zawodników będzie karane DSQ

Dystans – MP AG

MP AG

Pływanie

300 m - 1 pętla

Rower

8 km - 2 pętle

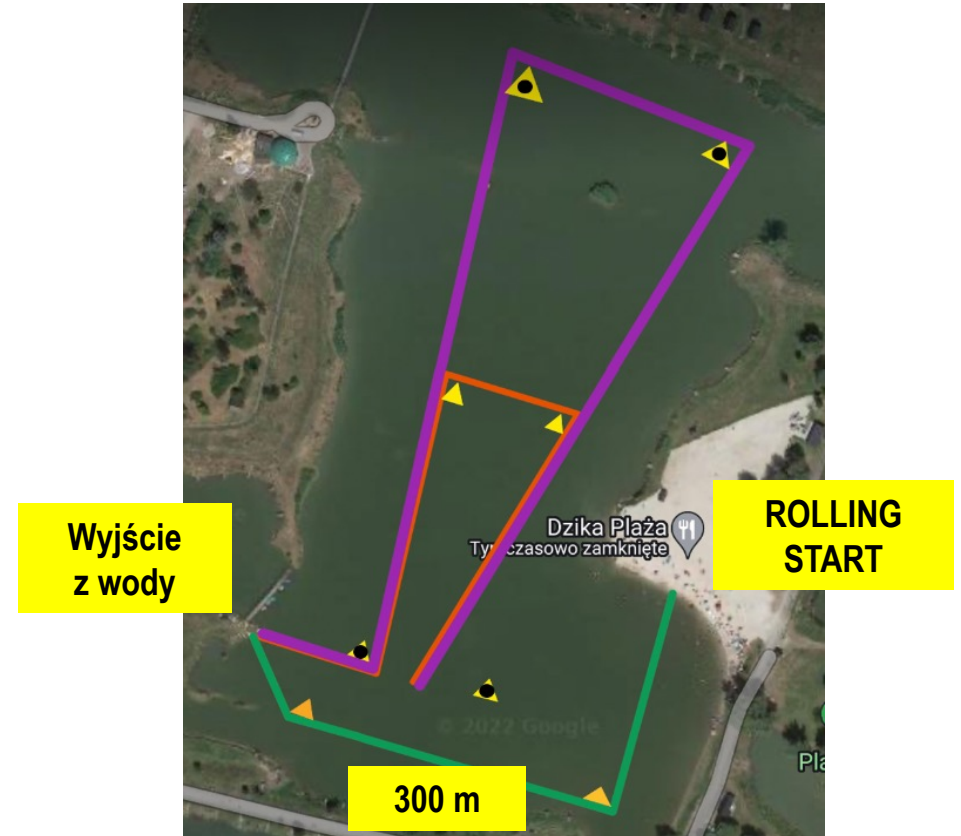
Bieg

2 km - 1 pętla

Limit czasu: 50'

Pływanie – MP AG (zielona trasa)

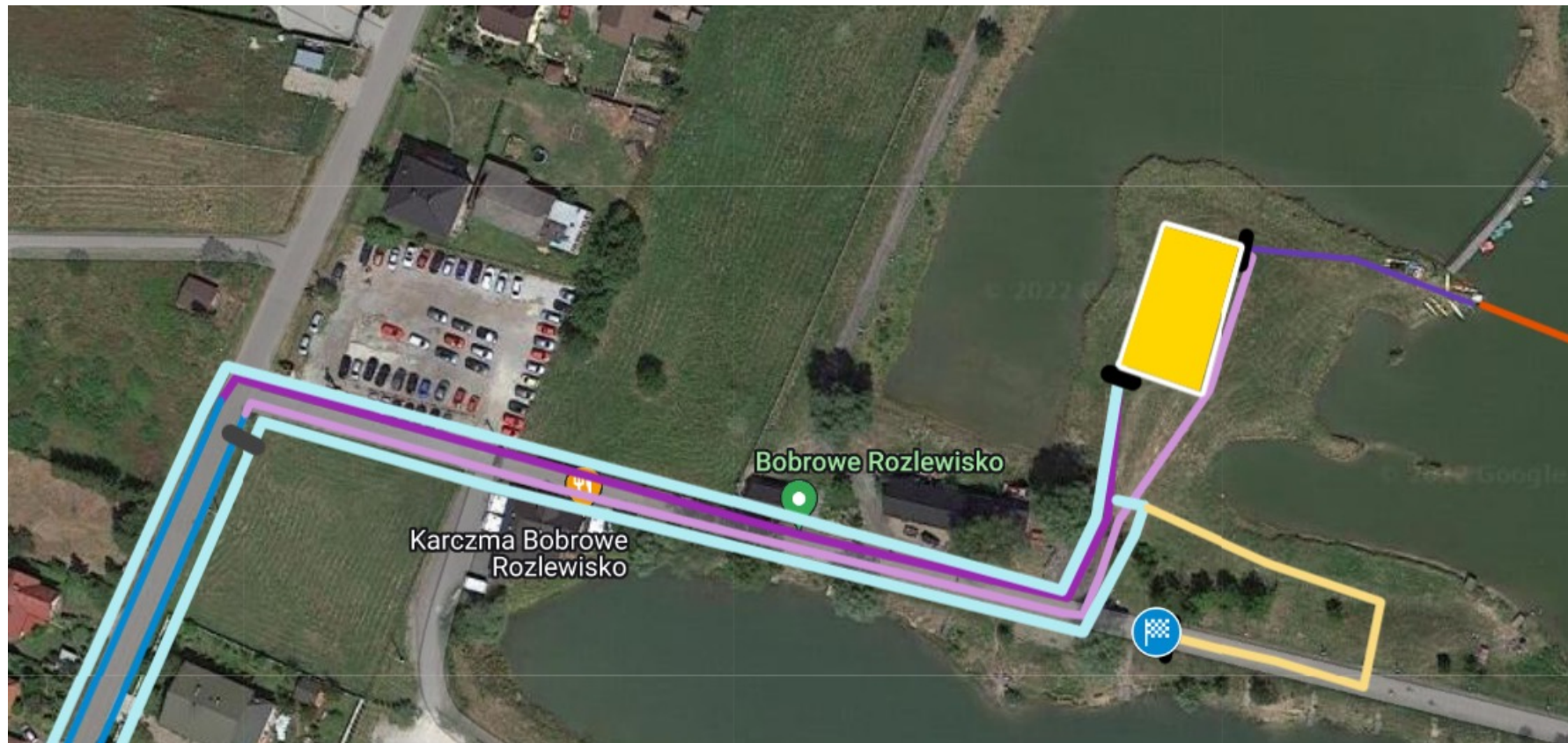
- Temperatura wody: 24°C (piątek)
- Pianki zakazane (powyżej 22°C, dla kategorii 60+ powyżej 24,6°C)
- Rolling start
- 1 pętla – 300 m
- 2 boje
- Dystans do pierwszej boi – 100m
- Dwie pierwsze boje prawym ramieniem
- Obowiązkowy czepek organizatora



Strefa zmian

- Tradycyjne stojaki na rowery
- T1: Rower zawieszony kierownicą do przodu strefy zmian (za siodełko)
- Buty biegowe, numer startowy, czapeczka mogą być przed koszykiem
- Kask na rowerze
- Okularki, czepek, kask po części kolarskiej w koszyku
- **Sprzęt poza koszykiem – ostrzeżenie i poprawa**
- Belka na końcu i na początku strefy zmian
- **Niewłaściwe wejście/zejście - ostrzeżenie i poprawa**
- T2: Rower odwieszony dowolną stroną

Strefa zmian



Trasa kolarska – belka wyjazdowa/zjazdowa

UWAGA:
2 progi na
dobiegu z/do
strefy zmian!!!



Belka wyjazdowa/zjazdowa



Trasa kolarska – MP AG

- 8 km: 2 pętle po 4 km
- Trasa delikatnie lekko pofalowana, do punktu i z powrotem
- **Drafting zabroniony:**
Pierwszy raz: kara czasowa: 1 min.
Drugi raz: DSQ
- **Słuchawki zabronione**
 - ostrzeżenie i poprawa jeżeli nie DSQ
- **Penalty box**
 - na dobiegu do T2



Trasa kolarska – nawrót



Trasa kolarska – niebezpieczne miejsca



Ruch prawostronny na trasie kolarskiej !!!!!

Trasa kolarska – niebezpieczne miejsca



Ruch prawostronny na trasie kolarskiej !!!!!

Trasa kolarska – nawrót przy strefie zmian



Strefa draftingu



10m

20 sekund - maksymalny czas przebywania w strefie

Strefa draftingu



15m



35m

Zasady zawodów bez draftingu

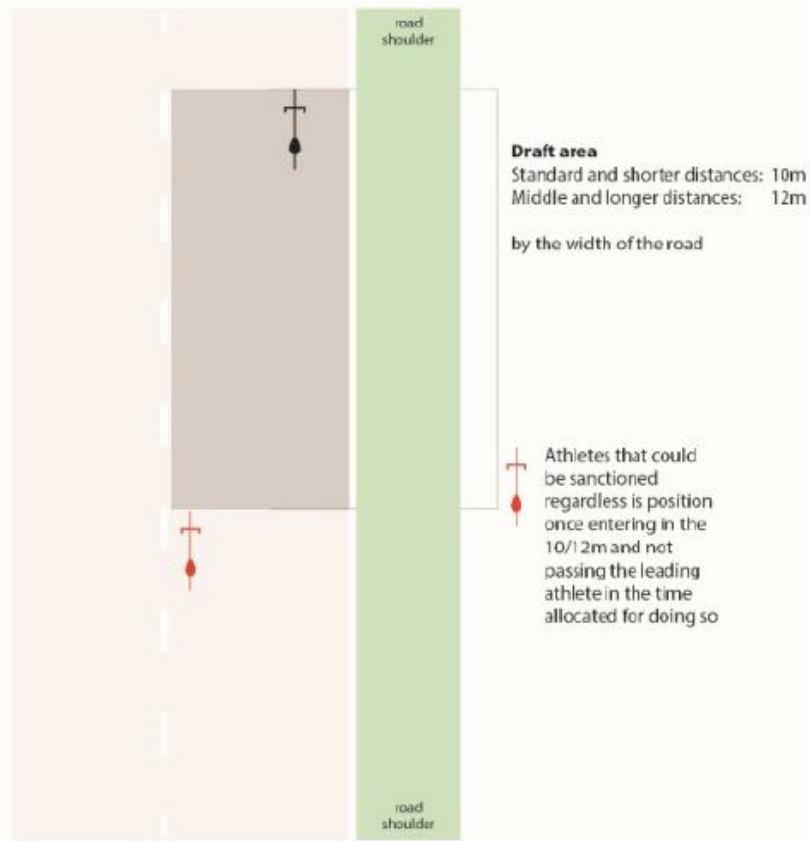
- **Zawodnicy mogą przebywać w strefach podciągania innych zawodników w następujących przypadkach:**
 - ✓ jeżeli manewr wyprzedzania został podjęty
 - ✓ dla bezpieczeństwa
 - ✓ 100 m przed i za strefą odświeżania
 - ✓ na ostrych nawrotach
 - ✓ według decyzji Delegata Technicznego w miejscach niebezpiecznych.
- **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
 - ✓ wyprzedzanie dozwolone tylko lewą stroną.

Blokowanie

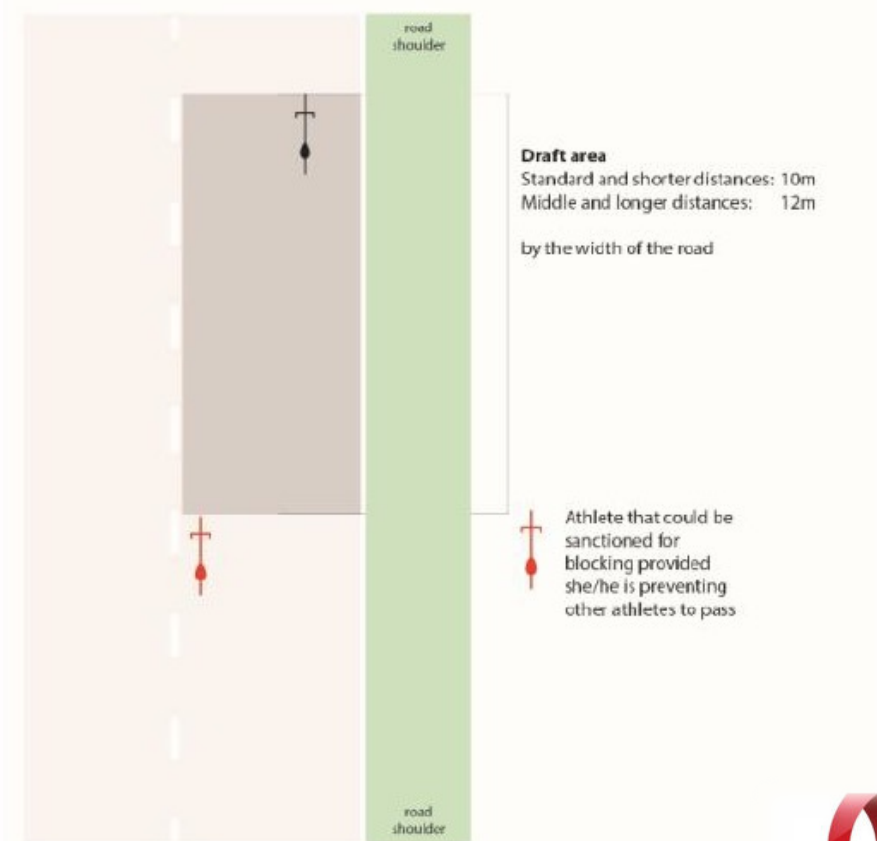
- Zawodnicy muszą trzymać się pobocza trasy i nie stwarzać zagrożenia poprzez blokowanie innych zawodników na trasie.
- Blokowanie polega na tym, że zawodnik, który jest za zawodnikiem, nie może wyprzedzić z powodu złego ustawienia zawodnika prowadzącego na trasie.
- Zawodnicy blokujący otrzymują żółtą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

Drafting i blokowanie

Drafting



Blocking



Powiadomienie o karach

Sędzia nakłada karę czasową:

- ✓ sygnał gwizdkiem
- ✓ pokazuje **NIEBIESKĄ** lub **ŻÓŁTĄ** kartkę
- ✓ wypowiada numer zawodnika
- ✓ informuje zawodnika o karze
- ✓ jeśli sędzia pokaże **CZERWONĄ** kartkę, oznacza to, że zawodnik jest zdyskwalifikowany

Realizacja kar

- ✓ Zatrzymaj się w strefie kar.
- ✓ Poinformuj sędziego o swoim numerze startowym, liczbie kar do odbycia i kolorze otrzymanych kartek.
- ✓ Kara czasowa rozpoczyna się, gdy zawodnik zastosuje się do wszystkich powyższych czynności i kończy się, gdy sędzia powie „Go”.
- ✓ Przebywając w Rowerowej strefie kar, zawodnicy mogą spożywać tylko żywność i/lub wodę, które znajdują się na rowerze lub są w posiadaniu zawodnika.
- ✓ Zawodnikom zabrania się korzystania z toalety podczas odbywania kary w strefie kar. Czas kary zostanie wstrzymany podczas korzystania z toalety.
- ✓ Wprowadzanie zmian w sprzęcie lub wykonywanie jakichkolwiek zmian w rowerze podczas odbywania kary w rowerowej strefie kar jest zabronione.
- ✓ Zawodnik jest odpowiedzialny za zatrzymanie się w strefie kar. Jeśli tego nie zrobi otrzyma karę dyskwalifikacji
- ✓ Kary się kumulują. Drugie przewinienie za draftingu oznacza karę DSQ.

Kary na rowerze

- Zawody bez draftingu
- Podczas części kolarskiej, sędzia może pokazać 2 różne kartki (niebieską i żółtą)



Drafting



Inne przewinienia (blokowanie, śmiecenie etc.)

- Dystans supersprint: niebieska kartka = 1 min. kary
żółta kartka = 10 sek. kary
- **MUSISZ ZATRZYMAĆ SIĘ W STREFIE KAR – JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ = DSQ**
- Strefa śmiecenia znajduje się przy strefie kar
- 2 niebieskie kartki = DSQ

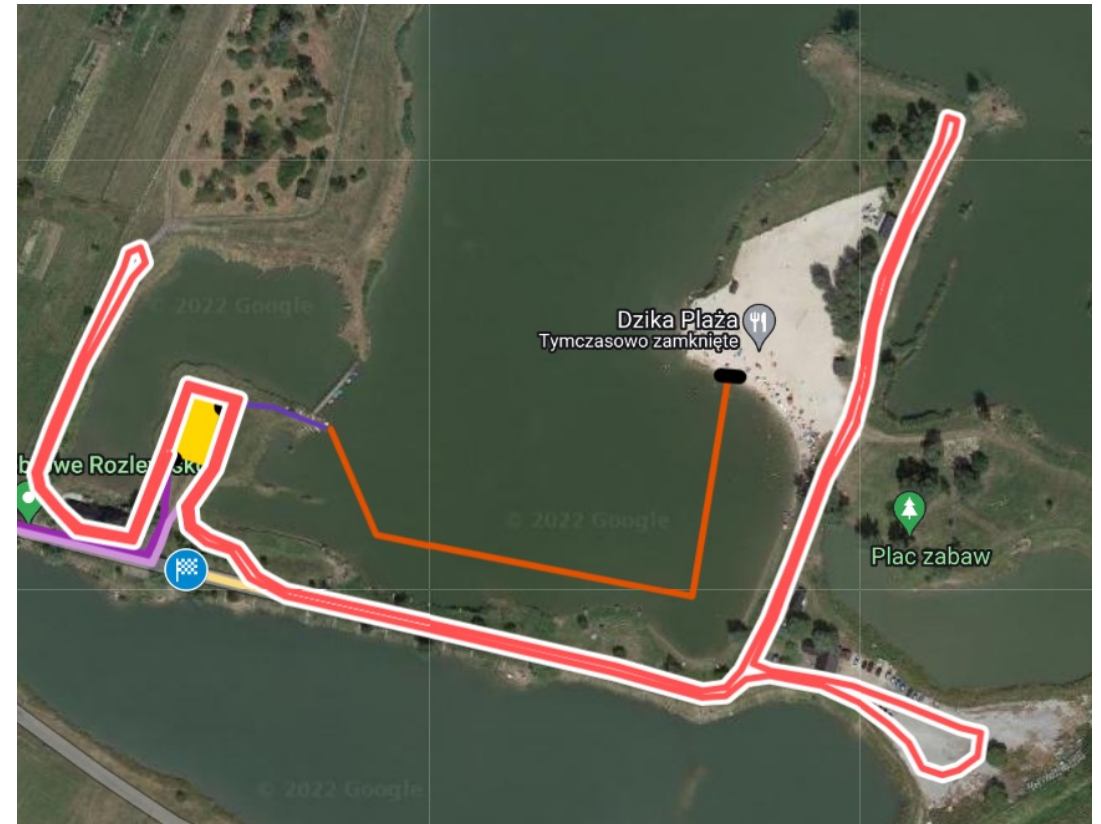
Strefa kar



Strefa kar

Trasa biegowa – MP AG

- 2 km - 1 pętla – **ruch lewostronny**
- Strefa odświeżania – do 600 m za wybiegnięciem ze strefy zmian (woda w butelkach 0,5 l)
- Strefa śmiecenia – do 100 metrów za strefą odświeżania
- **Słuchawki zabronione**
 - **ostrzeżenie i poprawa jeżeli nie DSQ**
- **Brak numeru podczas biegu - DSQ**
- Photo-finish



Prognoza pogody

Temp

Pogoda

Niedziela

16 °C



deszczowo, wiatr 25 km/h



PARTNER GŁÓWNY
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE

**Powodzenia
i udanego wyścigu!**

