



**PARTNER GŁÓWNY**  
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE



**Mistrzostwa Polski na dystansie supersprint - Junior, Młodzieżowiec, Elita  
Puchar Polski w Triathlonie na dystansie supersprint - Młodzik, Junior młodszy**

**Katowice, 15.05.2021r.  
Odprawa techniczna**

# Agenda odprawy technicznej

---

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

# Powitanie i osoby funkcyjne

---

- Joanna Pyrzyńska-Figurska – Delegat techniczny PZTri
- Grzegorz Stefaniak – Sędzia główny zawodów
- Michał Szłapka – Dyrektor zawodów

# Komisja odwołań

---

- Paweł Młynarczyk – Przedstawiciel PZTri
- Joanna Pyrzyńska-Figurska – Delegat techniczny PZTri
- Stanisław Zajfert – Przedstawiciel organizatora

# Harmonogram zawodów

---

**Sobota, 15.05.2021 r.**

09:30-10:15 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i odbiór pakietów w strefie (młodzicy, juniorzy młodsi, juniorzy, młodzieżowcy(U23), elita)

10:45 zbiórka zawodników startujących w PP młodzików i juniorów młodszych

**11:00 start Puchar Polski młodzików i juniorów młodszych**

11:45 zbiórka zawodniczek startujących w PP młodziczek i junierek młodszych

**12:00 start Puchar Polski młodziczek i junierek młodszych**

12:40-12:50 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla zawodników i zawodniczek w kat. młodzik i junior młodszy

12:45 zbiórka zawodników startujących w MP juniorów, młodzieżowców i elity mężczyzn

**13:00 start Mistrzostwa Polski juniorów, U23, elita mężczyzn**

13:45 zbiórka zawodniczek startujących w MP juniorów, młodzieżowców i elity kobiet

**14:00 start Mistrzostwa Polski junierek, U23, elita kobiet**

14:40-14:50 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla zawodników i zawodniczek w kat. junior, U23, elita

15:00 ceremonia dekoracji kobiet i mężczyzn w kat. młodzik, junior młodszy, junior, U23, elita

# Pakiet startowy

---

- Numery startowe na:
  - ✓ 3 na kask: naklejony z przodu, z lewej i prawej strony
  - ✓ rower, umieszczony na sztycy podsiodłowej
  - ✓ bieg, umieszczony z przodu zawodnika
  - ✓ worek do depozytu
- Czepek
- Chip

Pakiet startowy będzie znajdował się w strefie zmian, przy stanowisku z numerem startowym zawodnika

# Procedura: wejście do strefy zmian – Młodzik, Junior Mł., Junior, U23, Elita

---

- Sprawdzenie, przełożeń w rowerach u zawodników w kategorii Młodzik - zgodnie z przepisami PZTri
- Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać sędziemu:
  - ✓ kartę zawodnika
  - ✓ w przypadku osób niepełnoletnich oświadczenie ze zgodą rodziców
- **Zawodnik bez wydrukowanej karty zawodnika nie będzie dopuszczony do startu**
- ✓ okazać dokument tożsamości ze zdjęciem.
- Kontrola kasku – zapięty kask
- Rower - zawody z draftingiem:
  - szosowy, kierownica typu „baranek”, podpórki są dozwolone, pod warunkiem, że nie wystają poza płaszczyznę wyznaczoną przez przednią część rączek hamulców
  - podpórki muszą być połączone mostkiem lub stykać się końcami
  - numer naklejony na sztycy podsiodłowej
- Rower zawieszamy kierownicą do przodu strefy zmian
- Kask może być pozostawiony na rowerze
- Buty kolarskie mogą być wpięte do roweru
- Buty biegowe, czapeczka, numer startowy przed koszykiem
- Pozostały sprzęt w koszyku

# Dystanse

## Pływanie

300 m - 1 pętla

## Rower

8 km - 2 pętle

## Bieg

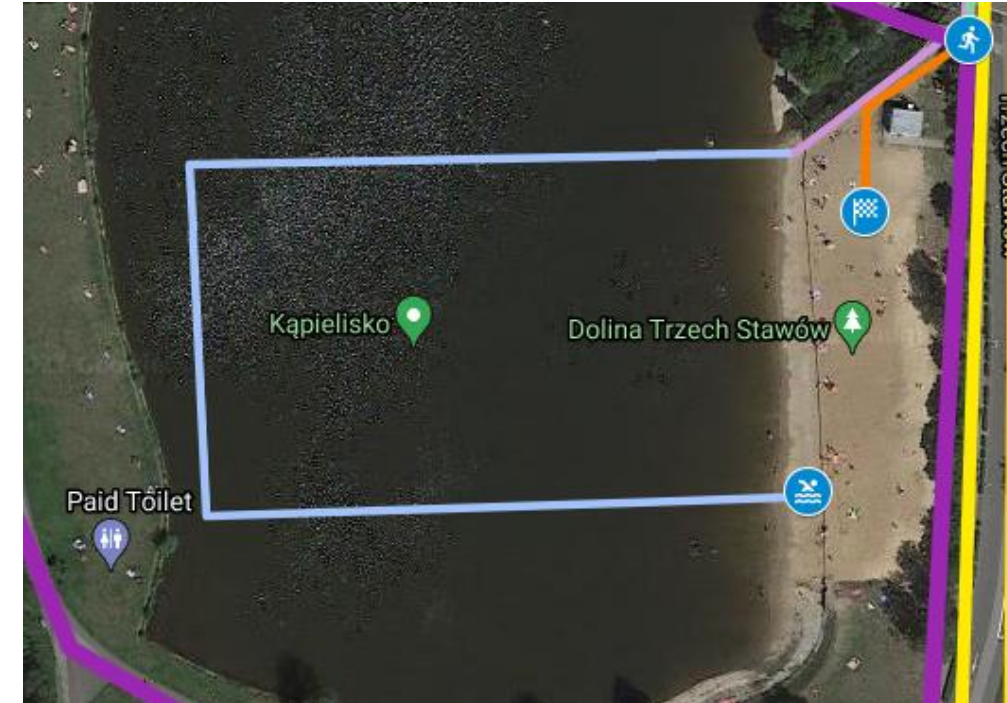
2,2 km - 3 pętle

Limit czasu: MP: 45', PP: 50'

# Pływanie

---

- Temperatura wody i powietrza: zostanie podana w osobnym komunikacie na 1 dzień i 1 h przed startem
- Pianki:
  - dozwolone przy temp. wody poniżej: 20°C – Elita, U23, Junior, Junior Mł., Młodzik
  - obowiązkowe poniżej 15,9 °C temp. wody
- 1 pętla 300 m
- Wszystkie boje omijamy prawym ramieniem
- Obowiązkowy czepek organizatora



# Procedura: start

---

Instrukcja dla zawodników:

- Rozgrzewka
- 10 minut przed startem – zawodnicy zbierają się w strefie startu
- Przedstawienie zawodników dot. Elita, U23, Junior
- Zawodnicy muszą mieć założone maski na twarzy do momentu wejścia na strefę startu
- Na sygnał sędziego zajęcie pozycji startowej
- Start z plaży
- Komenda "Na miejsca" – start może odbyć się w każdym momencie, **nie będzie odliczania**
- Sygnał startera
- 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

Podczas odbywania kary czasowej zawodnik nie może dotykać swojego sprzętu

# Strefa zmian

---

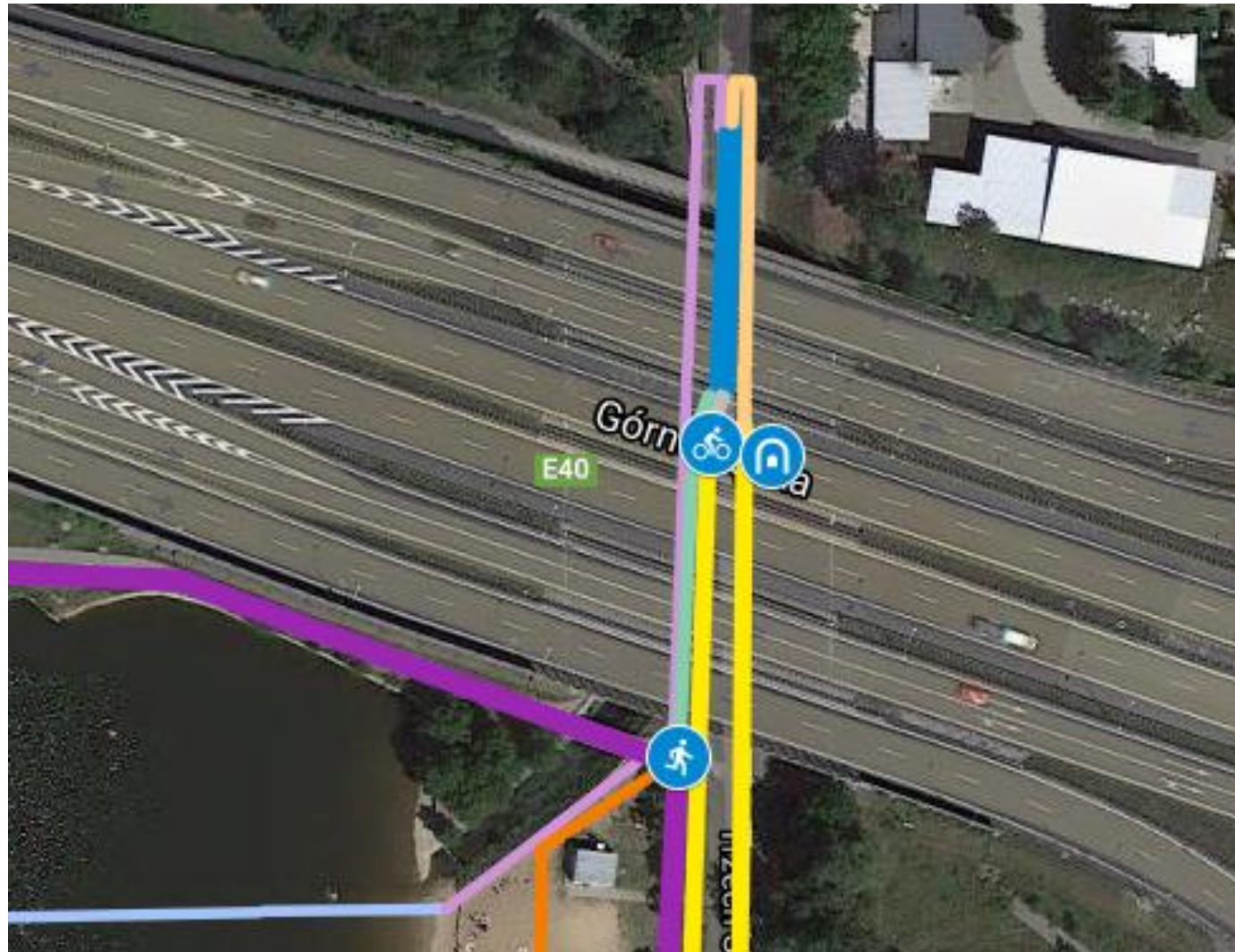
- T1: Pianka, okulary, czepek w koszyku
- Wejście na rower za belką, zejście z roweru przed belką
- T2: Rower odwieszony dowolną stroną
- Kask po części kolarskiej w koszyku
- Numer startowy na trasę biegową

## Kary:

- ✓ sprzęt poza koszykiem
- ✓ niewłaściwe wejście/zejście na/z rowerem:
  - Mł., Jun. Mł., Jun., U23, Elita: kara czasowa w Strefie kar: 10 sekund

# Strefa zmian

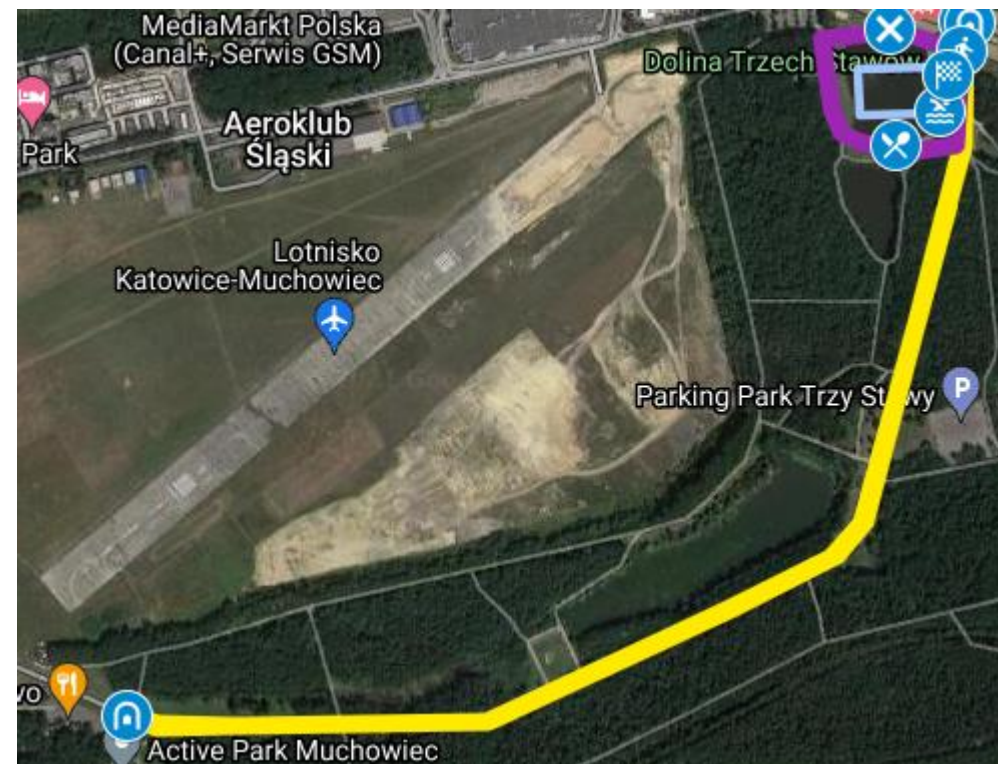
---



# Trasa kolarska

---

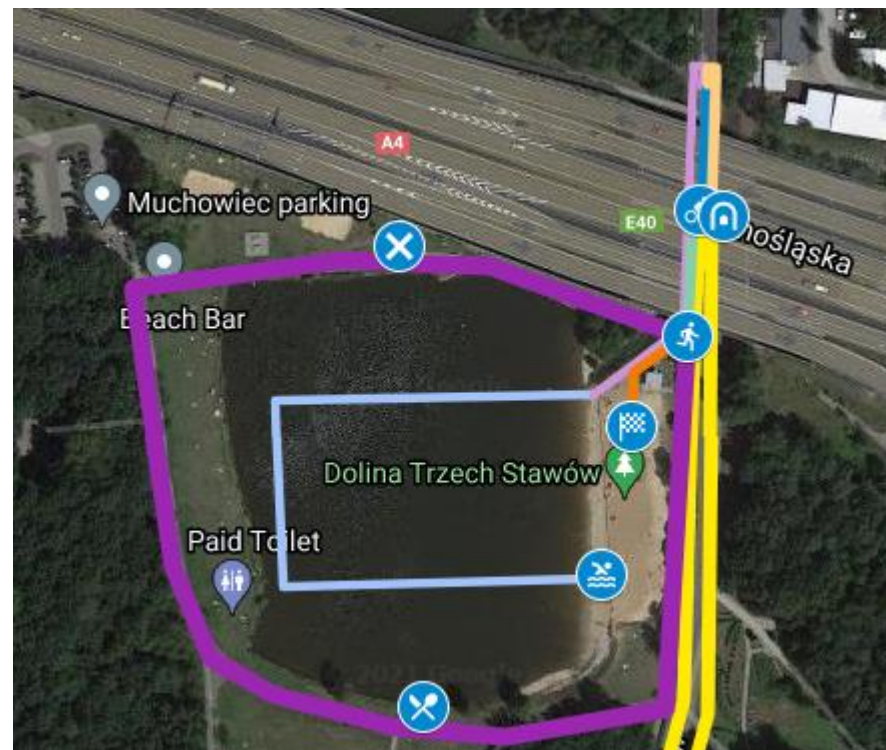
- 8 km: 2 pętle po 4 km
- Nawroty na terenie Parku Trzy Stawy
- Trasa płaska
- Drafting dozwolony
- Zdublowany zawodnik na etapie kolarskim będzie musiał zejść z trasy i zakończyć rywalizację.



# Trasa biegowa

---

- 2,2 km: 3 pętle po 0,7 km + 0,1 km dobieg
- 1 strefa odświeżania – ok 150 m od wyjścia ze strefy zmian
- Strefa śmiecenia – do 100 metrów za strefą odświeżania
- Strefa kar – na końcu okrążenia
- Photo-finish
- **Brak numeru podczas biegu - DSQ**



# Strefa kar

---

- Lokalizacja: na trasie biegowej na końcu okrążenia
- Informacja: na tablicy kar będzie napisany numer startowy
  - ✓ zawodnicy powinni czytać tablicę, a trenerzy powinni sprawdzić i poinformować swoich zawodników o ewentualnych karach
- Kary do odbycia podczas któregoś z okrążeń podczas biegu

**Jeśli zawodnik nie zatrzyma się do odbycia kary - DSQ**

# 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:

12E – zawodnik #12 otrzymał karę za sprzęt poza koszykiem

12 x 2EM – zawodnik #12 otrzymał 2 kary: za sprzęt poza koszykiem i belkę wyjazdową

# 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
Sobota	20 °C		przelotne opady deszczu, wiatr 11 km/h



**PARTNER GŁÓWNY**  
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE

**Powodzenia  
i udanego wyścigu!**

