



**PARTNER GŁÓWNY**  
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE



## Mistrzostwa Polski w Triathlonie na dystansie supersprint – Age Group

**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.**

- 15:30-16:00      wprowadzanie rowerów do strefy zmian i odbiór pakietów w strefie
- 16:15              zbiórka zawodników startujących w MP Age-Group
- 16:30              start Mistrzostwa Polski Age-Group**
- 17:50              ceremonia dekoracji kobiet i mężczyzn w kat. Age-Group

# 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 - 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
- Rower zawieszamy kierownicą do przodu strefy zmian
- Kask może być pozostawiony na rowerze
- Buty biegowe, numer startowy, czapeczka przed koszykiem
- Pozostały sprzęt w koszyku

# Dystanse

---

## Pływanie

300 m - 1 pętla

## Rower

8 km - 2 pętle

## Bieg

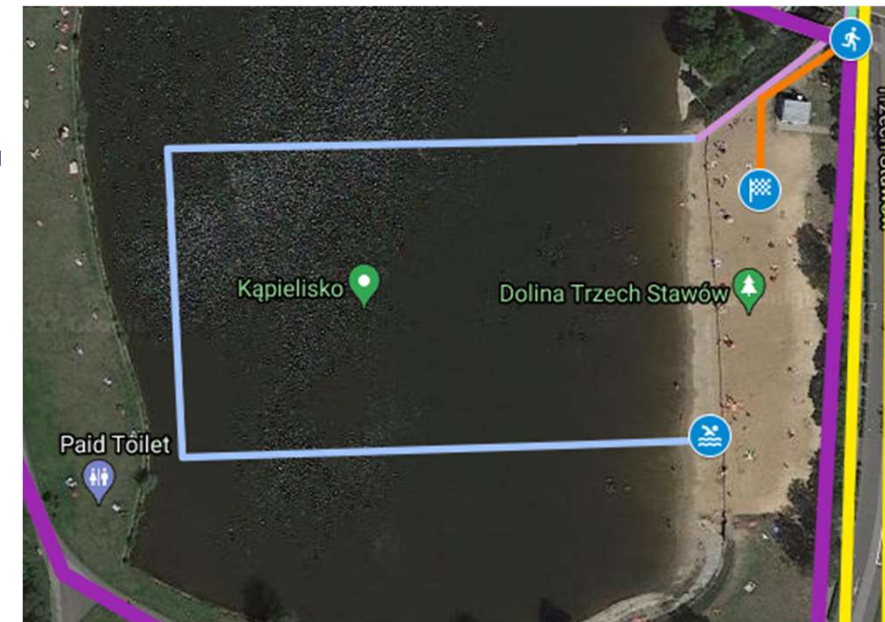
2,2 km - 3 pętle

Limit czasu: 60'

# Pływanie

---

- Temperatura wody i powietrza: zostanie podana w osobnym komunikacie na 1 dzień i 1 h przed startem
- Pianki dozwolone przy temp. wody poniżej 22°C - AG
- Pianki:
  - dozwolone przy temp. wody poniżej: 22°C – AG
  - 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
- 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: 10 sekund**  
Podczas odbywania kary czasowej zawodnik nie może dotykać swojego sprzętu

# Strefa zmian

---

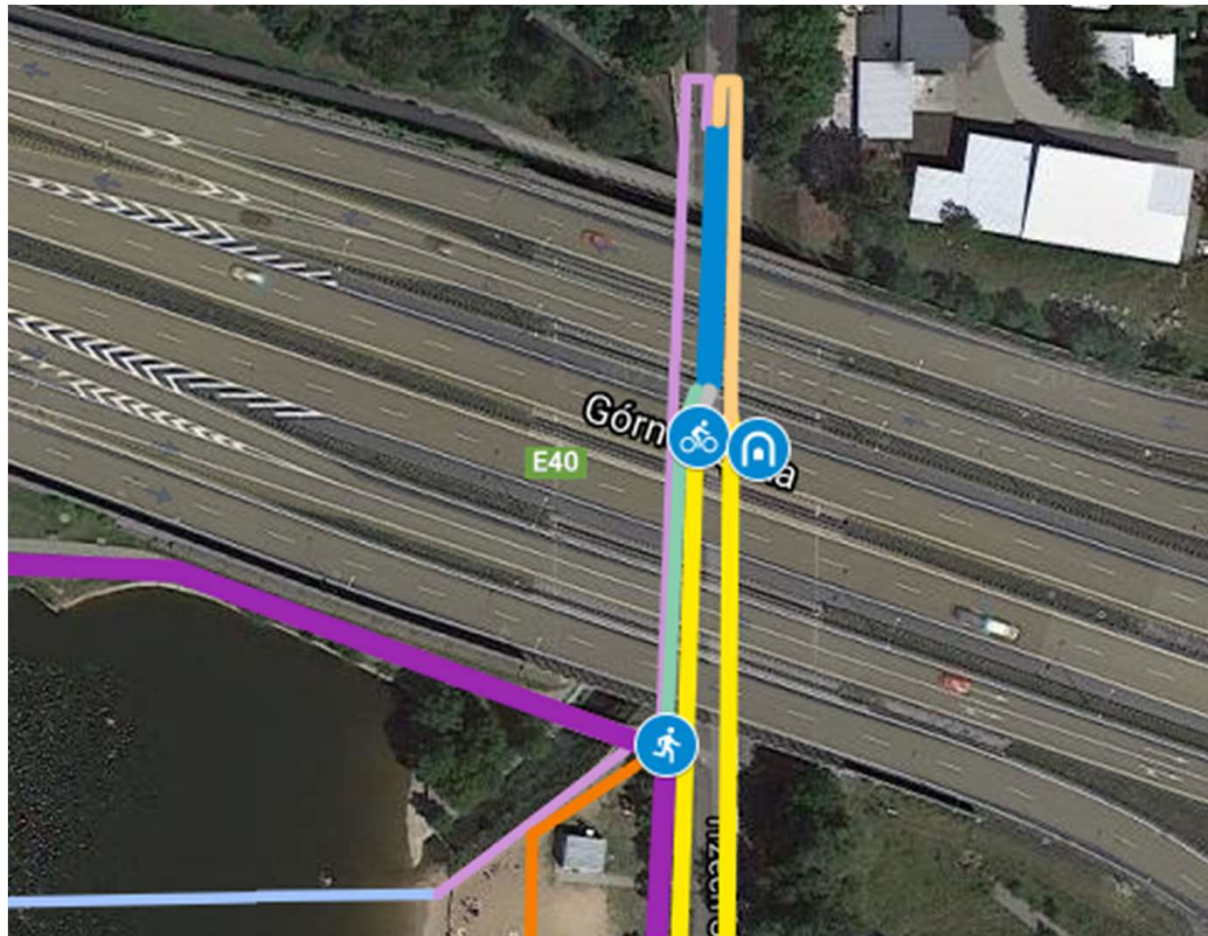
- T1: Pianka, okulary, czepek w koszyku
- Wejście na rower za belką, zejście z roweru przed belką
- T2: Rower odwieszony dowolną stroną
- Kask po części kolarskiej w koszyku
- Numer startowy na trasę biegową

## Kary:

- ✓ sprzęt poza koszykiem
- ✓ niewłaściwe wejście/zejście na/z roweru:
  - AG: ostrzeżenie i poprawa

# Strefa zmian

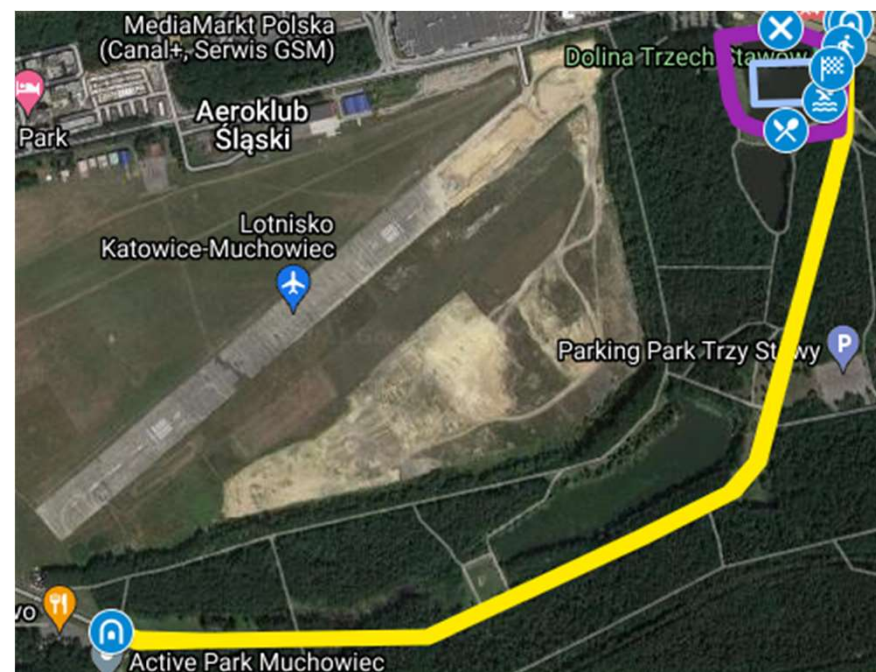
---



# Trasa kolarska AG – bez drafingu

---

- 8 km: 2 pętle po 4 km
- Nawroty na terenie ośrodka
- Trasa płaska
- **Drafting zabroniony:**
  - Pierwszy raz: kara czasowa: 1 min
  - Drugi raz: DSQ
- **Słuchawki zabronione**
  - ostrzeżenie i poprawa jeżeli nie DSQ



**KARY DOPISYWANE BĘDĄ DO WYNIKU KOŃCOWEGO ZAWODNIKA**

# Zasady zawodów bez draftingu

---

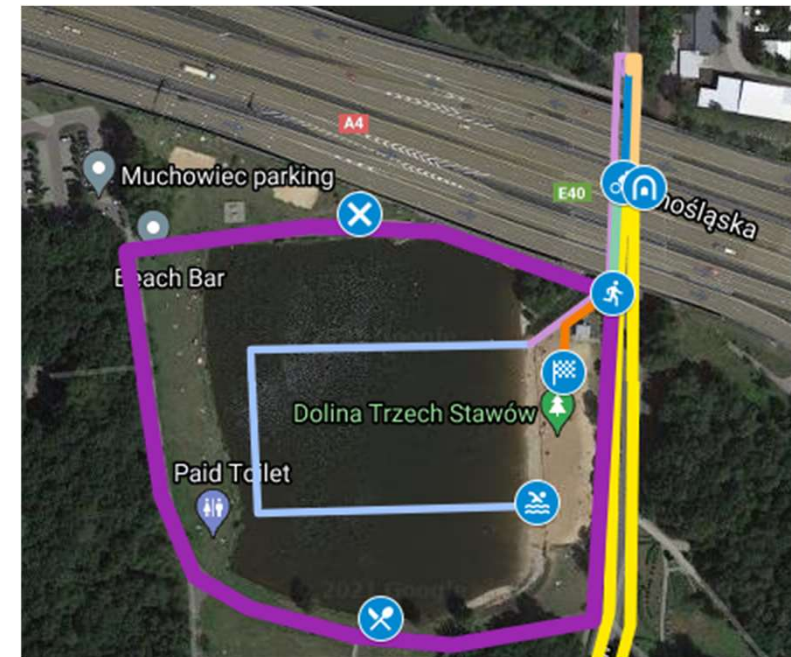
- ✓ Zawodnicy nie mogą się podciągać w części kolarskiej tak za, jak i obok innego zawodnika. Wszyscy zawodnicy są odpowiedzialni za odrzucenie próby podciągania ze strony innych zawodników.
- ✓ Strefa podciągania liczona jest w momencie, gdy rower zawodnika znajdzie się w strefie podciągania, która ma długość **10 metrów** licząc od przedniego koła zawodnika wyprzedzanego. **Maksymalny czas przebywania w tej strefie to 20 sekund.**
- ✓ Zawodnicy mogą przebywać w strefach podciągania innych zawodników jeśli:
  - ✓ jeżeli manewr wyprzedzania został podjęty
  - ✓ na ostrych nawrotach
- ✓ Jazda obok siebie jest zabroniona.
- ✓ Niedozwolone jest korzystanie z pojazdów osób funkcyjnych zawodów celem podciągania: minimalna odległość **od motocykli 15 metrów, a od samochodów 35 metrów.**
- ✓ Sędzia nakłada karę za drafting: daje sygnał gwizdkiem, pokazuje niebieską kartkę, wypowiada numer zawodnika i słowa „Kara za podciąganie, musisz się zatrzymać w strefie kar”. Strefa kar znajduje się na trasie biegowej.
- ✓ Nie można odwołać się od nałożonej kary za podciąganie (drafting).



# 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
- Photo-finish
- **Słuchawki zabronione**
  - ostrzeżenie i poprawa jeżeli nie DSQ
- **Brak numeru podczas biegu - DSQ**



# Strefa kar

---

**Brak tradycyjnej STREFY KAR**

**KARY DOPISYWANE BĘDĄ  
DO WYNIKU KOŃCOWEGO ZAWODNIKA**


# 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!**

