

16 Iulie 2022 M Ciuc

Ședința Tehnică

Agenda



-
- Juriul Competitei
 - Programul
 - Concursul
 - Conduita Sportivilor
 - Check-in si Proceduri de Start
 - Procedurile de Concurs
 - Premiarea

Juriul Competitiei



- **Norbert Trandafir**
- **Blaga Radu**
- **Vlad Stoica**

Programul



CN Duatlon Sprint

Vineri , 15 iulie 2022

18.00 - 20.00 Preluare kit-uri de concurs – Bazin

19.00-20.00 Recunoasterea traseului – inot, alergare

20.00 - 20.30 Ședință Tehnică – Clarificari, intrebari-
Bazin

Programul



Sambata, 16 Iulie 2022

06.45-07.15 Preluare kit-uri de concurs – Bazin

07:00 – 07:45 Tranzitie deschisa pentru toate categoriile

08:00 Start Cadeti Feminin

08:20 Start Cadeti Masculin

09:00 Start Juniori Feminin; AG Feminin

09:30 Start Juniori II Masculin

10:20 Juniori I Masculin, U23, Elite Masculin

11:00 Ag Masculin, Para Masculin

12:30 - 12:50 Deschidere zona tranzit

13:30 Premiere Cadeti, Juniori, Elite, U2

* Starturile mai pot fi comasate sau splitate in functie de numarul de participanti



Programul



Sambata, 16 Iulie 2022 TriKids

14:30 – 15:15 Tranzitie deschisa Trikids, toate categoriile

15:30 Start copii 6-8 A feminin; masculin

16:00 Start copii 9-10 A feminin

16:20 Start copii 9-10 A masculin

16:40 Start copii 11 A feminin

17:00 Start copii 11A masculin

17:20 Start copii 12A feminin

17:40 Start copii 12A masculin

18:00 Start copii 13A feminin

18:30 Start copii 13A masculin

18:45 - 19:15 transit deschis

19:00 festivitate de premiere TriKids



* Starturile mai pot fi comasate sau splitate in functie de numarul de participanti

Competitia



Distanțe CN Aquatlon: Elite/U23/AG/Juniori/Para

- Proba de inot : 500 m (8 ture)
- Proba de alergare: 2,4 km (6 ture)

Distante CN Aquatlon : Cadeti

Proba de inot : 400 m (6 ture)

Proba de alergare : 2 km (5 ture)

Proba de inot se va desfasura in bazin in sistem lap prin ocolirea a 4 balize;



Proba de alergare se va desfasura pe pista de atletism in

Distanțe Trikids

- Inot : 50m 6-8A;
100m (1 lap) 9-10A;
150m (2 lap) 11-12A
200m (3 lap) 13A
- Alergare: 400m (1 lap) 6-8A;
400m (1 lap) 9-10A;
800m (2 lap) 11-12A
1200m (3 lap) 13A

Conduita în timpul competiției



Sportivii trebuie să dea dovada de fair play pe tot parcursul întrecerii, limbajul inadecvat atât cu competitorii cât și cu arbitrii sau alți oficiali, va fi sancționat; de asemenea comportamentul nesportiv (lovituri, împingeri etc) va fi sancționat. Antrenorii și însoțitorii nu au acces în zona de concurs (bazin, tranziție) decât în zonele special amenajate;

Sportivii nu au voie să se încălzească sau să se familiarizeze cu itinerariul în timp ce cursa este în curs de desfășurare.

Sportivii și antrenorii trebuie să cunoască regulamentul după care se ghidează cursa, regulamentul care poate fi consultat pe pagina www.competitions.com

Conduita in timpul concursului generalitati



Să nu arunce gunoi sau echipamente decât în zonele clar marcate, cum ar fi stațiile de alimentare sau containerele pentru gunoi.

Să nu încerce să obțină un avantaj nedrept prin intermediul **obiectelor** sau vehiculelor venite din exterior.

Să comunice unuia dintre Oficialii Tehnici faptul că s-a retras din concurs, altfel riscă să fie suspendați

Să nu primească pe parcursul competiției decât ajutorul din partea personalului și a organizatorilor evenimentului

Tranzitie



- Pantofii de alergare se vor aseza in fața cutiei;
- Dupa proba de inot, casca si ochelarii vor fi pusi doar in cutia alocata fiecarui sportiv;
- In zona de tranzitie nu trebuie sa existe semne disctinctive in jurul cutiilor (prosoape sau alte obiecte)

Procedura Start



Alinierea la Start :

- Înainte de începerea competiției, sportivii sunt aliniați în ordinea numerelor lor de start
- Sportivii se duc direct la linia de start și rămân pe poziția respectivă în spatele liniei de start până la începerea procedurii de start. Un atlet nu poate ocupa mai mult de o poziție de start și nu o poate schimba.
- Înainte de start va avea loc o scurtă ședință tehnică;
- Startul se va lua din apă; fiecare sportiv trebuie să atingă cu mâna marginea bazinului;

Conduita la inot



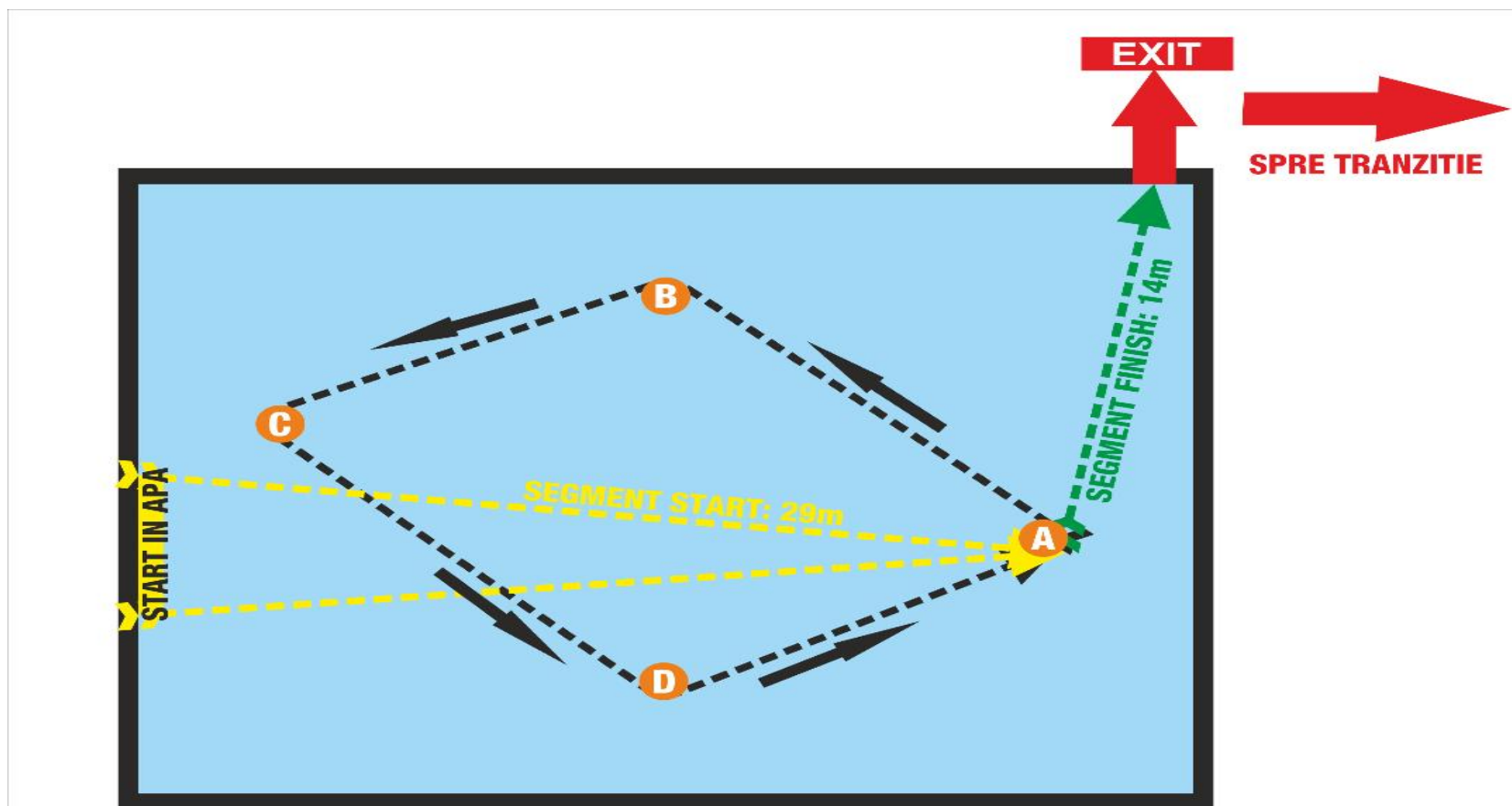
-
- Sportivii vor da dovada de comportament sportiv, fara impingeri, lovituri, etc
 - Purtarea castii de inot este obligatorie

Conduita la alergare



- Sportivii vor purta, în față, numărul oficial de cursă
- Nu vor alerga cu bustul gol
- Nu vor fi însoțiți de membri ai echipei, manageri ai echipei, sau alți antrenori pe traseu;
- Tot timpul vor avea un comportament sportiv

Inotul



LAP: 61m
START: 33m
FINISH: 13m

50m:	29m	+ 14m =	43m
100m:	29 + 1 x 61 + 14	=	104m
150m:	29 + 2 x 61 + 14	=	165m
200m:	29 + 3 x 61 + 14	=	226m
400m:	29 + 6 x 61 + 14	=	409m
500m:	29 + 8 x 61 + 14	=	531m

Zona de tranzitie



-
- Ochelarii, casca, trebuie puse in cutia alocata
 - Orice echipament aflat în afara cutiei, ce nu face parte din echipamentul ce va fi folosit ulterior, atrage penalizari;

Traseu alergare



Puncte de hidratare:

- Unul per buclă de alergare cu apa si izotonic
- Paharele și alte deșeuri (ambalaje gel, sticle etc) se vor lăsa în “Littering zone” , 20m inainte și 80m după Punctul de Hidratare

PENALTY



Penalizarea de timp pentru competiția Aquatlon Sprint este de 10 Secunde

Tipuri de penalizări:

- avertizări verbale**
- Stop and Go**
- Penalizare de timp**
- Descalificare**

Penalizările se vor efectua in zona de tranzitie sau “pe loc” in zona de alergare;

Procedură penalizare de timp:

- Un official ethnic va arata cartonasul galben sportivului, iar acesta are obligatia sa se opreasca;**
- Daca sportivul nu se opreste pt efectuarea penalizarii, va fi descalificat**

Succes!