



## REGULAMENT

**Federația Română de Triatlon** organizează o serie de trei etape care vor face parte din Liga Tri Ro. Ultimul eveniment va conta ca barem pentru includerea în Loturile Naționale de Triatlon pentru categoriile de cadeti, juniori, tineret (U23) și seniori (Elite). În același timp este și test de evaluare pentru toate categoriile de copii și AG.

**Liga Triatlon Romania** este o competiție tip test care are ca rol verificarea evoluției din punct de vedere al pregătirii sportivilor în perioada de iarnă.

**Scop:** menținerea unei stări de motivare a sportivilor într-o perioadă fără competiții

**Obiective:**

1. O mai bună monitorizare a performanței pe termen lung
2. Prevenirea abandonului
3. Obiectiv competițional lunar într-o perioadă fără competiții.
4. Menținerea sau creșterea stării de motivare a sportivilor.

**Clasamente:** vor exista clasamente după fiecare etapă și un clasament general care va da câștigătorii. Clasamentul ultimei etape, denumită Baremele Naționale, va fi luat în considerare pentru alcatuirea loturilor naționale. Sportivii care au ca obiectiv să facă parte din lotul național trebuie să participe la toate etapele chiar dacă ultima etapă va fi luată în calcul pentru selecție. Va exista și un clasament pe Cluburi.

**Premii:**

Câștigătorii clasamentului general vor fi premiați cu vouchere valorice de la trisport.ro și premii de la Gold Nutrition. Cluburile câștigătoare vor primi o bursă valorică pentru achiziția de echipamente necesare în pregătirea sportivilor. Atât câștigătorii clasamentelor generale cât și sportivii care își vor face baremul vor primi echipament de lot național.

**Locație desfășurare:**

Situația deosebită în care ne aflăm, cauzată de pandemia covid 19, ne-a determinat să organizăm etapele Liga Tri RO în 3 zone geografice distincte. Criteriile principale au fost proximitatea față de cluburi și infrastructură disponibilă.

**Zonele de desfășurare a Baremelor:**

1. Sud: București
2. Sud Est: Braila, Galați, Tulcea și Constanța
3. Centru Vest: Targu Mures, Cluj, Brasov, Sfântu Gheorghe, Miercurea Ciuc, Bistrita, Arad, Oradea, Timișoara

**Orașele / Datele în care se vor desfășura baremele:**

Sud: București

30 Ianuarie 2021	27 Februarie 2021	3 Aprilie 2021
------------------	-------------------	----------------



Sud Est: Constanța

30 Ianuarie 2021	27 Februarie 2021	3 Aprilie 2021
------------------	-------------------	----------------

Centru Vest: Targu Mures

30 Ianuarie 2021	27 Februarie 2021	3 Aprilie 2021
------------------	-------------------	----------------

**Infrastructura necesara:**

1. Bazin de 25 sau 50 m,
2. Pista de alergare pentru atletism 400 sau 200 m pe tartan sau zgră.

**Participanti**

La start se vor alinia următoarele categorii:

- Copii: 9 , 10 ani (nascuti in 2012, 2011)
- Copii: 11 ani (nascuti in 2010)
- Copii: 12 ani (nascuti in 2009)
- Copii: 13 ani (nascuti in 2008)
- Cadeti: 14-15 ani (nascuti in 2007, 2006)
- Juniori II: 16-17 ani (nascuti in 2005, 2004)
- Juniori I: 18-19 ani (nascuti in 2003, 2002)
- U23: 20-23 ani (nascuti intre 2001 -1998)
- Elite: over 24
- Age Group: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, +60 ani
- Paratriathlon

**Distante:**

- Copii 9, 10 ani: 100 metri inot / 0,8 km alergare
- Copii 11, 12 si 13 ani: 200 metri inot / 1.25 km alergare
- Juniori (II si I), U23, Elite si Age Group: 750 metri inot / 5 km alergare
- Cadeti, paratriathlon: 400 metri inot / 2.5 km alergare

**Inscrieri:**

Înscrierile se fac pe platforma Racehub accesand linkul [racehub.ro/register/ligatriro](https://racehub.ro/register/ligatriro). Cluburile pot solicita separat un link pentru **înscrieri multiple**.

**Se pot inscrie numai sportivii din orice categorie cu legitimatie anuala FRTRI care fac parte dintr-un club sportiv afiliat FRTRI.** Despre obținerea acesteia, puteti afla de aici:

<https://triatlonromania.ro/licentiere-informatii/>

Costul înscrierii se va plăti online în momentul înregistrării și va fi de:

- **20 RON pentru Copii, Cadeti, Juniori, U23**
- **50 RON pentru Age-Group**



### Proba de inot

Startul se va da în serii cu maximum 4 sportivi pe un culoar.

Ordinea intrării în serii: copii, cadeti, juniori, U23, Elite, AG.

Sunt permise doar costumele de inot conform ITU sau FINA. Inotul in wetsuit (neoprene) nu este permis.

### Proba de alergare – pista de alergare

Startul se va da în serii cu maximum 8 sportivi pe pista.

Ordinea intrării în serii: copii, cadeti, juniori, U23, Open (AG), seriile fiind alcătuite după ordinea timpilor la înnot.

### Bareme de timp pentru loturile naționale

Pentru toate categoriile, componența lotului național va fi stabilită în funcție de rezultatele obținute la acest test și rezultatele obținute la competițiile din anul 2019. Pentru a fi sectionați în Lotul Național de Cadeti, Juniori, U23 și Elite, sportivii trebuie să se încadreze în timpul total. Datorită condițiilor de pregătire din timpul stării de urgență datorate pandemiei Covid 19, în acest an va fi posibilă depășirea timpului pe probe însă nu și al celui total.

<b>CADETI M&amp;F</b>	<b>Inot 400 m</b>	<b>Alergare 2.5 km</b>
Cadeti 14 – 15 ani	05:30 (1:22-1:23 min /100 m)	09:15 (3:42 min /km)
Cadete 14 – 15 ani	06:00 (1:30 min /100 m)	10:30 (4:12 min /km)
<b>JUNIORI F / U23 F / Elite F</b>	<b>Inot 750 m</b>	<b>Alergare 5 km</b>
Feminin 16-19 ani (Junioare I și II)	11:00 (1:28 min /100 m)	20:00 (4:00 min /km)
Feminin 20 – 23 ani (U23)	10:30 (1:24 min /100 m)	19:30 (3:54 min /km)
Feminin over 24 ani (Elite)	10:30 (1:24 min /100 m)	19:10 (3:50 min /km)
<b>JUNIORI M / U23 M / Elite M</b>	<b>Inot 750 m</b>	<b>Alergare 5 km</b>
Masculin 16-19 ani (Juniori I și II)	10:00 (1:20 min /100 m)	17:45 (3:33 min /km)
Masculin 20 – 23 ani (U23)	09:30 (1:20 min /100 m)	17:15 (3:27 min /km)
Masculin over 24 ani (Elite)	09:30 (1:20 min /100 m)	16:40 (3:20 min /km)
<b>Copii 11-13 ani M &amp; F</b>	<b>Inot 200 m</b>	<b>Alergare 1.25 km</b>

Pentru **Copii 11-13 ani**, distanțele de test sunt **200 metri înnot** și **1,2 km alergare**. Nu va exista lot național la această categorie, ci numai o evaluare a cluburilor și a copiilor. La această categorie nu sunt impuse bareme de timp.



Age Group

Inot 750 m

Alergare 5 km

Clasamentul ultimei etape, denumita Baremele Nationale, va fi luat in considerare pentru alcatuirea loturilor nationale. Sportivii care au ca obiectiv sa faca parte din lotul national trebuie sa participe la toate etapele chiar daca ultima etapa va fi luata in calcul pentru selectie.

Va exista si un clasament pe Cluburi. Neprezentarea la aceste bareme de verificare la categoriile de cadeți, juniori, U23 și Elite, respectiv rezultatele obținute sub baremele de verificare la cadeți, juniori, U23 și elite, vor atrage după sine neconvocarea sportivului respectiv la Loturile Naționale și nefinanțarea sa pentru cantonamente și concursuri internaționale.

### **Rezultate**

#### **Afisare:**

Se va actualiza la sfarsitul fiecărei etape.

#### **Rezultatele de etapa:**

Fiecare timp obtinut va fi asociat cu un scor in baza urmatoarei formule:

Scor inot =  $260 - (100 \times \text{Timpul obtinut} / T100 \times 1,6)$

Scor alergare =  $300 - (100 \times \text{Timpul obtinut} / T100 \times 2)$

Unde T100 este timpul asociat pentru baremul categoriei respective. Precizia de cronometrare va fi 1/10sec. Orice performanta a carui scor rezulta in mai putin de 1 va fi convertit la 1.

#### **Validare:**

FRTRI va delega minim 2 reprezentanți – un oficial și un arbitru la fiecare sesiune de bareme. Aceștia vor valida și comunica rezultatele la finalul sesiunii, la secretariatul FRTRI care va centraliza datele în platforma Racehub.

#### **Contestatii:**

Se pot depune in ziua in care sportivul a fost testat in maxim 60 minute de la finalizarea testelor, de catre reprezentantul oficial al clubului sau de catre sportiv daca acesta din urma este major.

Contestatia trebuie depusa la comisia de organizare.

#### **Comisia de organizare**

Reprezentanții FRTRI, vor lucra cu reprezentanții cluburilor pentru aspectele organizatorice, impreuna vor alcătui comisia de organizare.

Comisia de organizare va fi alcatuita din: un reprezentant al FRTRI, un delegat tehnic, un reprezentant al clubului testat.

#### **Echitabilitate**

În raportul comisiei de organizare va fi menționat tipul de bazin (25 m sau 50 m) și pista de atletism (200 m sau 400 m). În cazul în care bazinul și pista nu sunt omologate, delegatul tehnic împreuna cu reprezentantul FRTRI le vor masura. De asemenea, în raportul final vor fi descrise și condițiile meteo în momentul desfășurării probelor.



Timpii finali vor fi ajustati la conditiile de concurs in baza recomandarilor Comisiei Tehnice si a Comisiei de Antrenori a FRTRI.

La etapele de concurs pot fi prezenți și reprezentanții altor cluburi concurente (antrenori, oficiali), aceștia avand rol de observatori.

### **Raspundere**

Sportivi peste 18 ani vor semna declarația pe propria răspundere, online.

Pentru sportivii minori, declarația pe propria răspundere va fi completata de părinte, tutore sau imputernicit legal și va fi inmanata reprezentantului FRTRI la evenimentul respective, de catre antrenori,