

Sedinta tehnica TriKids Izvorani 17 martie

Program

Predare kituri	08:30 – 09:45
Deschidere tranzitie	09:00 – 09:45
Start 7-8A	10:00
Start 9-10A	10:20
Start 11-12A	10:50
Start 13A	11:20
Deschidere tranzitie ridicare biciclete	12:15
Premiere	13:00

Kit concurs

In kitul de concurs, sportivii vor avea chip care trebuie prins inainte de start pe glezna, numar pt alergare care trebuie purtat tot timpul in partea din fata, numar de bicicleta care va fi prins sub sa; si produse din partea sponsorilor;

Distante si categorii Trikids Izvorani

7-8 A – 300m alergare/1km bicicleta/50m inot; start ora 10

9-10 A – 500m alergare /2 km bicicleta/ 50m inot; start ora 10-20

11-12 A – 900m alergare/ 3km bicicleta/ 150m inot; start ora 10-50

13A – 1300m /4km bicicleta/ 250m inot; start ora 11-20

Distantele sunt aproximative si se pot modifica in functie de configuratia traseului cu o marja de 10%;

Vor fi 4 starturi pt fiecare categorie in parte, fete si baieti impreuna; draftul este legal intre baieti si fete; Startul se da doar dupa ce ultimul copil din cursa anterioara, a terminat;

Traseu

Cursa de triathlon de la Izvorani este una atipica si va incepe cu alergare, tranzitie apoi bicicleta, tranzitie si la final inot;

Alergare

Se va desfasura pe pista de alergare din cadrul complexului Izvorani si va avea urmatoarele distante:

7-8A – 300 m - o jumatate de tura plus segmentul de la pista pana in tranzitie;

9-10A – 500m – o tura plus segmentul de la pista pana in tranzitie;

11-12A – 900m – 2 ture plus segmentul de la pista pana in tranzitie;

13A – 1300m – 3 ture plus segmentul de la pista pana in tranzitie;

Traseul de alergare cuprinde un segment de 5 m care se intersecteaza cu cel de bicicleta; acolo, daca va fi cazul, sportivii vor fi dirijati de un arbitru, prioritate la trecere vor avea bicicletele;

Bicicleta

Traseul de bicicleta se desfasoara pe o bucla de aprox 1 km in interiorul complexului Izvorani, pe asfalt, asfaltul avand pe alocuri gropi sau denivelari; de asemenea traseul de bicicleta este unul foarte tehnic, cu multe intoarceri la 180 grade, sicane si curbe;

Distante si numar ture Bicicleta:

7-8 ani 1km – 1 tura

9-10 ani 2 km – 2 ture

11-12 ani 3 km – 3 ture

13 ani 4km – 4 ture

Tipuri de biciclete permise:

7-8 ani MTB (mountain bike)

9-10 ani MTB (mountain bike)

11-12 ani orice tip de bicicleta, mai putin TT – cele de contratimp

13 ani orice tip de bicicleta, mai putin TT – cele de contratimp

Este responsabilitatea antrenorilor ca sportivii sa foloseasca un pas al bicicletei adecvat varstei; pasul pentru 11-12A este de 6,05 m iar pt 13 A de 6,45 m;
Dupa terminarea fiecarei curse, inainte de scoaterea bicicletelor din tranzitie vor fi verificate de catre arbitrii bicicletele primilor 4 clasati; cei care se sustrag de la verificarea bicicletei vor fi descalificati, la fel si cei care nu au pasul corect;

Inot

Se va desfasura in piscina acoperita din cadrul complexului Izvorani; sportivii vor intra in apa pe culoarul indicat de catre arbitrii astfel:

- 7-8A vor intra in apa pe la scara din capatul primului culoar si vor inota lungimea unui culoar, apoi vor iesi pe la scara;
- 9-10A vor intra in apa pe la scara din capatul primului culoar si vor inota lungimea unui culoar, apoi vor iesi pe la scara;
- 11-12A vor intra in apa pe la capatul culoarului al treilea cu saritura in picioare doar la permisiunea arbitrului si vor inota lungimea a trei culoare, la capatul fiecarui culoar vor intoarce trecand pe sub balizele care delimiteaza culoarele; apoi vor iesi pe la scara;
- 13A vor intra in apa pe la capatul culoarului al cincilea cu saritura in picioare doar la permisiunea arbitrului si vor inota lungimea a cinci culoare, la capatul fiecarui culoar vor intoarce trecand pe sub balizele care delimiteaza culoarele; apoi vor iesi pe la scara;

In timpul probei de inot, sportivii vor tine tot timpul partea dreapta a culoarului, mai putin in momentul in care depasesc;

Intrarea in apa se va face doar cu a permisiunea arbitrului;

Timpu final se va lua langa scara, la iesirea din apa; distanta de la iesirea din apa pana la linia festiva de finish nu va fi luata in considerare ca si cronometraj, de aceea este important sa nu se alerge pe acest segment;

Sportivii vor folosi obligatoriu casca de inot;

Tranzitie

In zona de tranzitie au acces doar sportivii, ei vor fi ajutati si indrumati de catre arbitrii; nu este nevoie ca in aceasta zona sa intre antrenori sau parinti;

Pe bicicleta va fi agata casca cu cataramele de prindere deschise; dupa terminarea probei de bicicleta, casca trebuie pusa in cutie, de asemenea tot in cutie trebuie pusi pantofii de alergare sau cei de bicicleta, exceptie doar la pantofii de bicicleta cu prindere care pot ramane in pedala; la terminarea probei de alergare si bicicleta toate lucrurile trebuie puse in cutie (pantofi, haine, geluri bidoane etc).

Premiere

La cat 7-8A si 9-10A vor fi premiati toti copiii cu diplome de participare;

Locurile 1,2,3 se vor acorda doar la cat 11-12A si 13A; separat pt baieti si fete; pt aceste doua categorii vor fi diplome de participare pt toti copiii si cupe sau diplome pt locurile 1,2 si 3.