



Puchar Polski w triathlonie na dystansie super sprint w kat. młodzików, juniorów młodszych i juniorów

Odprawa techniczna, 28.06.2025 r., Susz

Agenda odprawy technicznej

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

Powitanie i osoby funkcyjne

- Joanna Pyrżyńska-Figurska – Delegat techniczny
- Marcin Tur – Sędzia główny
- Wojciech Laskowski – Koordynator zawodów

Komisja odwołań

- Joanna Pyrzyńska-Figurska – Delegat techniczny - Przewodnicząca
- Karolina Turewicz – Przedstawiciel PZTri
- Wojciech Laskowski – Koordynator zawodów

Harmonogram zawodów 1/2

Sobota, 28.06.2025 r.

15:00 - 20:00 Wydawanie pakietów startowych - PP SUPERSPRINT + weryfikacja strojów startowych
18:00 Odprawa techniczna – online

Niedziela, 29.06.2025 r.

15:00 - 20:00 Wydawanie pakietów startowych - PP SUPERSPRINT + weryfikacja strojów startowych
07:30 - 09:00 Wydawanie pakietów startowych - PP SUPERSPRINT + weryfikacja strojów startowych
09:30-10:30 Wstawianie sprzętu do strefy zmian - PP SUPERSPRINT + weryfikacja przełożeń dla kat. młodzik
10:30-10:45 Rozgrzewka w wodzie - PP SUPERSPRINT - kat. MŁODZIK - K
11:00 START - PP SUPERSPRINT - kat. MŁODZIK - K
11:20 - 11:35 Rozgrzewka w wodzie - PP SUPERSPRINT - kat. MŁODZIK - M
11:50 START - PP SUPERSPRINT - kat. MŁODZIK - M

Harmonogram zawodów 2/2

12:10 - 12:25	Rozgrzewka w wodzie - PP SUPERSPRINT - kat. Junior MŁ./JUNIOR - K
12:40	START - PP SUPERSPRINT - kat. Junior MŁ./JUNIOR - K
13:00 - 13:15	Rozgrzewka w wodzie - PP SUPERSPRINT - kat. Junior MŁ./JUNIOR - M
13:30	START - PP SUPERSPRINT - kat. Junior MŁ./JUNIOR - M
14:15 - 15:15	Odbiór sprzętu ze strefy zmian - PP SUPERSPRINT
17:00	Dekoracja - PP SUPERSPRINT / MP SPRINT AG/ MP SPRINT Elita/U23/Junior
18:55	Uroczyste zakończenie zawodów Susz Triathlon 2025

Pakiet startowy

- Numery startowe na:
 - ✓ 3 na kask: naklejony z przodu, z lewej i prawej strony
 - ✓ rower: umieszczony na sztycy podsiodłowej
- Numer startowy na bieg – tylko w przypadku braku stroju z nazwiskiem
- Chip
- Czepek

Nowe przepisy

ŹLE



Paznokcie dłuższe niż końcówki palców



Paznokcie dłuższe niż końcówki palców



Paznokcie mają ostre rogi



Paznokcie z ozdobami

- X Paznokcie są dłuższe niż końcówki palców
- X Paznokcie z ostrymi rogami
- X Ozdoby na paznokciach

- Z lub bez zdobień paznokci
- Mogą zranić, gdy się z nimi zderzy inny zawodnik
- Nie dopuszcza się używania zdobień, które w razie kolizji mogłyby spowodować obrażenia u innych zawodników

DOBRCZE

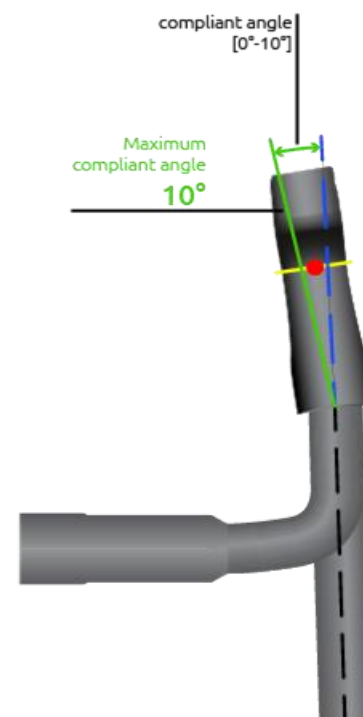


Paznokcie obcięte krócej niż końcówki palców



Żadnych zdobień na paznokciach

- Paznokcie krótsze niż końcówki palców
- Brak zdobień na paznokciach



POLSKI
ZWIAZEK
TRIATHLONU

Dystans

Pływanie

400 m - 1 pętla

Rower

10 km - 2 pętle

Bieg

2,5 km - 2 pętle

Procedura: wejście do strefy zmian

- Opisanie numerem zawodników: oba ramiona, obie nogi
- Kontrola kasku – zapięty kask, naklejone numery (przód, lewa i prawa strona)
- Rower – numer naklejony na sztycy podsiodłowej
- Tradycyjne stojaki na rowery
- Rower zawieszamy kierownicą do przodu strefy zmian
- Kask może być pozostawiony na rowerze
- Buty kolarskie mogą być wpięte do roweru
- Buty biegowe, czapeczka przed koszykiem
- Pozostały sprzęt w koszyku

Procedura: start

Instrukcja dla zawodników:

- Rozgrzewka
- 10 minut przed startem – zawodnicy zbierają się w strefie startu
- Przedstawienie zawodników
- Na sygnał sędziego zajęcie pozycji startowej
- **Start z brzegu**
- Komenda "Na miejsca" – start może odbyć się w każdym momencie
- Sygnał rogu mgłowego
- Rozpoczęcie zawodów

Blokowanie innych zawodników będzie karane DSQ

Falstart – kara czasowa 5 sekund w Strefie zmian T1

Procedura: Falstart

Falstart - Przypadek 1:

- Jeśli kilku zawodników wystartuje przed sygnałem, wszyscy zawodnicy muszą wrócić na linię startu, procedura startowa musi być powtórzona
- Kilka odgłosów rogu mgłowego
- Kajaki przed zawodnikami

Falstart - Przypadek 2:

- Jeśli jakiś zawodnik wystartuje przed sygnałem, a wszyscy pozostali zawodnicy wystartują zgodnie z sygnałem, zawodnik, który robi falstart odbywa karę czasową 5 sekund w Strefie zmian T1
- Podczas odbywania kary czasowej zawodnik nie może dotykać swojego sprzętu

Pływanie

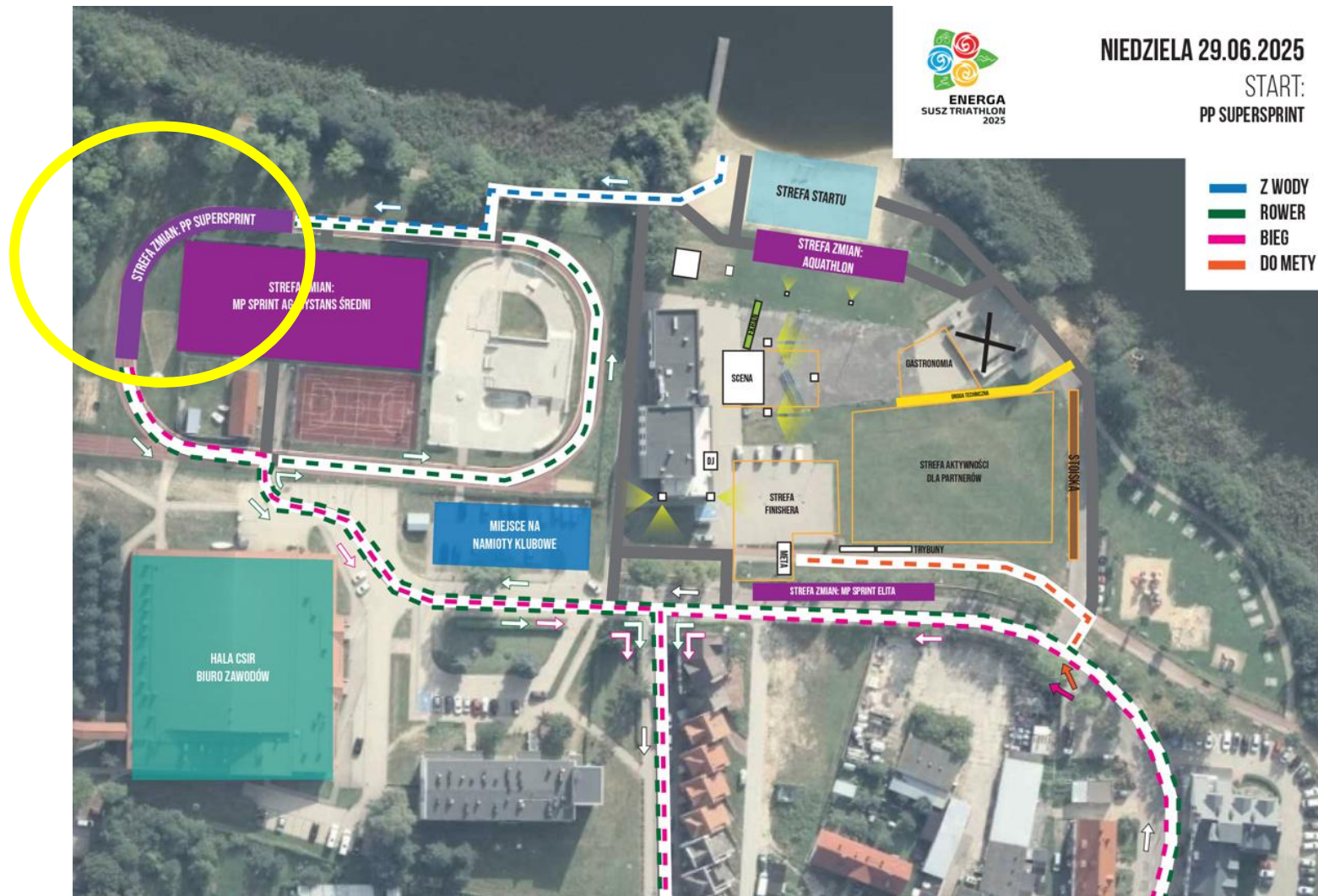
- Temperatura wody: 21,3°C (sobota)
- Pianki zakazane (powyżej 20°C)
- Start z plaży
- 400 m - 1 pętla
- Dystans do pierwszej boi – 168 m
- 2 boje nawrotowe (czerwona i pomarańczowa) – omijamy lewym ramieniem
- 2 boje kierunkowe (pierwsza pomarańczowa usytuowana po prawej stronie i ostatnia żółta) – omijamy dowolną stroną
- Obowiązkowy czepek organizatora
- Czepek, okulary do koszyka w strefie zmian



Pływanie - przewinienia

- 4.1 e) Zawodnicy powinni w sportowy sposób utrzymywać swoją pozycję w wodzie:
- i. w przypadku, gdy zawodnik dokona przypadkowego kontaktu z innym zawodnikiem podczas pływania, ale nie dochodzi do umyślnej blokady innego zawodnika - nie będzie nałożona kara
 - ii. w przypadku, gdy zawodnik dokona kontaktu z innym zawodnikiem podczas pływania, a następnie utrudnia kontynuowanie rywalizacji w trakcie wyścigu innemu zawodnikowi do poruszania się – będzie nałożona kara czasowa
 - iii. w przypadku, gdy zawodnik celowo atakuje innych zawodników, aby im przeszkodzić postęp w rywalizacji, w celu uzyskania nieuczciwej przewagi – może zostać nałożona kara dyskwalifikacji oraz zgłoszenie incydentu do PZTri, łącznie z karą zawieszenia

Strefa zmian



NIEDZIELA 29.06.2025

START:
PP SUPERSPRINT

Strefa zmian

- Okularki, czepek, pianka (jeśli będzie dopuszczona), kask po części kolarskiej w koszyku
- *Wszyscy zawodnicy muszą mieć bezpiecznie zapięty kask i nie mogą dotykać mechanizmu blokującego zapięcie kasku od momentu zdjęcia roweru ze stojaka przed rozpoczęciem segmentu rowerowego do momentu umieszczenia roweru na stojaku i puszczenia go po zakończeniu segmentu rowerowego.*
Nieprzestrzeganie powyższego zapisu kara czasowa 5 sek. w biegowej Strefie kar
- Wejście na rower za belką
- Zejście z roweru przed belką
- Dozwolone odwieszenie roweru po powrocie z trasy kolarskiej dowolną stroną (również kierownicą za oba rogi)

Trasa kolarska



- 10 km: 2 pętle po 5 km
- Trasa delikatnie pofałdowana, z odcinkiem brukowym
- Drafting dozwolony
- Zabroniony drafting za pojazdami osób funkcyjnych: minimalna odległość od motocykli 15 metrów, a od samochodów 35 metrów
- Liczenie okrążeń: okolica strefy zmian
- Strefa wymiany kół: spójrz na mapę
- Strefa śmiecenia: strefa wymiany kół i okolice biegowej strefy odświeżania
- **Ważne: zdublowani zawodnicy będą ściągani z trasy i nie zostaną sklasyfikowani**

Pozycje jazdy na rowerze

Dozwolone



Zabronione

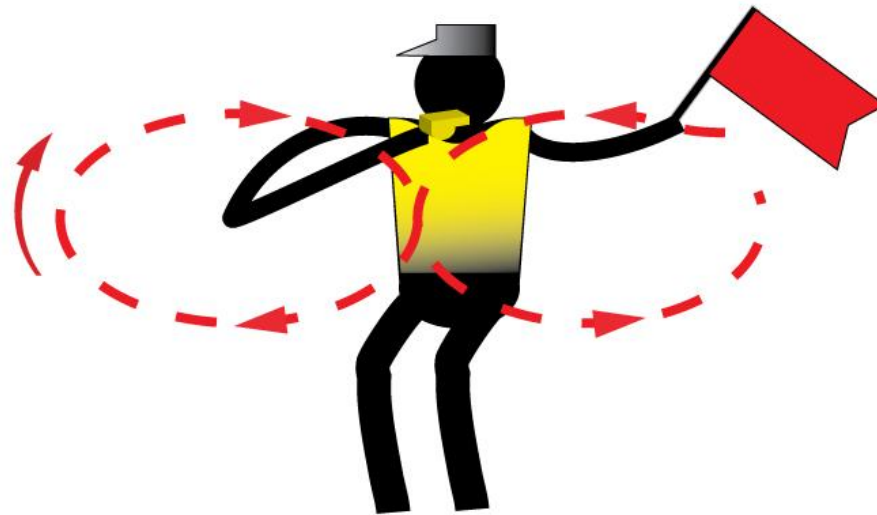


Jazda na rowerze - przewinienia

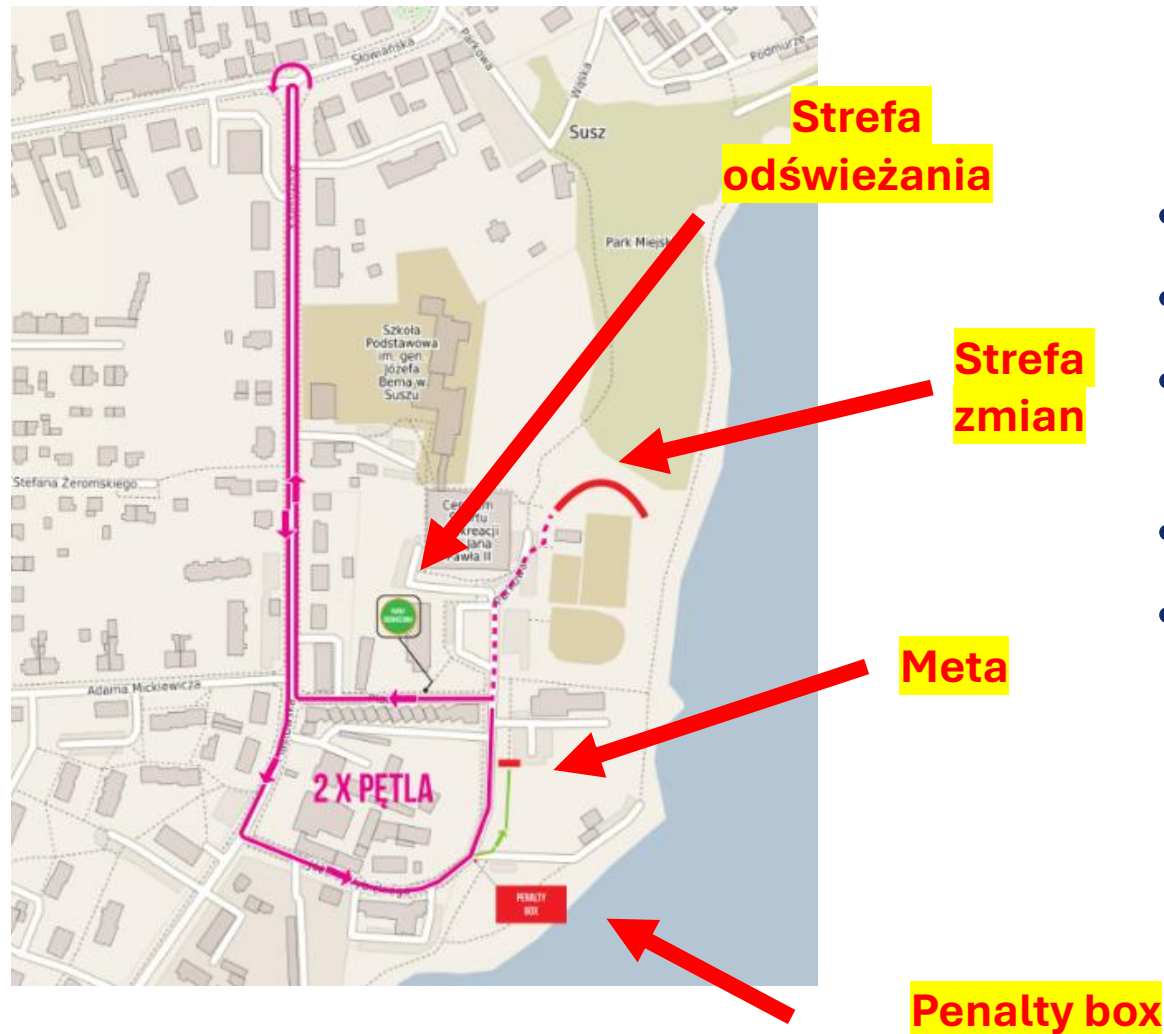
5.1 b) Niebezpieczne zachowanie:

- iv. jeżeli zawodnik przetnie tor jazdy lub przypadkowo zetknie się z innym zawodnikiem podczas jazdy na rowerze, a następnie natychmiast odsunie się i nie spowoduje wypadku, zawodnik nie otrzyma kary
- v. jeżeli zawodnik przecina tor jazdy innego zawodnika w niebezpieczny sposób lub wchodzi w kontakt z innym zawodnikiem podczas jazdy na rowerze, nie oddala się i nadal utrudnia ruch innego zawodnika, zawodnik otrzyma karę czasową
- vi. jeżeli zawodnik umyślnie przecina tor innego zawodnika podczas jazdy na rowerze i utrudnia mu postęp, uzyskuje nieuczciwą przewagę, potencjalnie powoduje uraz lub wypadek, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany i może zostać zgłoszony do Komisji Dyscyplinarnej PZTri w celu potencjalnego zawieszenia lub wydalenia.

Ostrzeżenia



Trasa biegowa



- 2,5 km - 2 pętle
- Strefa odświeżania: woda
- Strefa śmiecenia – do 100 metrów za strefą odświeżania
- Strefa kar
- Photo-finish

Bieg- przewinienia

6.1

- b) Jeśli zawodnik przypadkowo zetknie się podczas biegu z innym zawodnikiem, a następnie natychmiast się odsunie i nie spowoduje upadku, zawodnik nie otrzyma kary.
- c) Jeżeli zawodnik w trakcie biegu wejdzie w kontakt z innym zawodnikiem, nadal utrudnia postępy innego zawodnika i nie oddala się, zawodnik otrzyma karę czasową.
- d) Gdy zawodnik celowo atakuje innego zawodnika podczas biegu i utrudnia mu postęp, uzyskuje nieuczciwą przewagę, potencjalnie powoduje uraz lub upadek, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany i może zostać zgłoszony do Komisji Dyscyplinarnej PZTri w celu potencjalnego zawieszenia lub wydalenia.

Strefa kar

- Przewinienia na starcie – kara do odbycia w T1
Przewinienia na pływaniu, T1, rowerze, T2 i biegu – kara do odbycia w Biegowej strefie kar
- Lokalizacja: 100 m przed metą
- Informacja: na tablicy kar będzie napisany numer startowy
 - ✓ zawodnicy powinni czytać tablicę, a trenerzy powinni sprawdzić i poinformować swoich zawodników o ewentualnych karach
- Procedura: 5 sekund kary do odbycia na dowolnym okrążeniu

Zawodnicy mają możliwość podjęcia decyzji, czy zatrzymać się w Strefie kar i odbyć karę, czy kontynuować bieg do mety. Niezatrzymanie się spowoduje DSQ. Zawodnik może następnie złożyć protest przeciwko karze.

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)

B – Przewinienia na rowerze (Bike Behaviour)

R – Przewinienia na biegu (Run Behaviour)

Przykład:

12 D – zawodnik nr 12 otrzymał karę czasową za belkę zjazdową

12x2 ME – zawodnik nr 12 otrzymał 2-wie kary czasowe: za belkę wyjazdową i sprzęt poza koszykiem

Prawo do protestu

- Zawodnik, który otrzymuje karę, może złożyć protest, z wyjątkiem:
 - (i) kary za drafting oraz
 - (ii) kary czasowej, która została już odbyta.**
- Jeżeli zawodnik odbywa karę czasową, przyjmuje karę i żaden protest nie będzie uznany.
- Jeśli zawodnik nie odbędzie kary czasowej, zostanie zdyskwalifikowany, może złożyć protest przeciwko dyskwalifikacji i decyzji Sędziego Głównego o nałożeniu kary czasowej.

Procedura po zawodach

Kontrola antydopingowa

- Przedstawiciele Komisji antydopingowej wskażą zawodników do kontroli
- Niezbędny dokument tożsamości ze zdjęciem
- Miejsce kontroli antydopingowej – CSiR Susz, Piastowska 5c

Jakość wody

 PCA POLSKI ZWIĄZEK TRIATHLONU AB 1152	POWIATOWA STACJA SANITARNO - EPIDEMIOLOGICZNA W ILAWIE LABORATORIUM BADAŃ ŚRODOWISKOWYCH I EPIDEMIOLOGICZNO- KLINICZNYCH 14-200 Hawa ul. Sienkiewicza 10 tel: 89 649 04 20	Liczba stron: 2 Fig. 2
---	--	--------------------------------------

Hawa, dnia: 11.06.2025

SPRAWOZDANIE Z BADAŃ SBŚ.W.9051.3/239z/2025

Nazwa i adres Klienta:	SUSKI OŚRODEK KULTURY ul. J. Wybickiego 10, 14-240 Susz
Podstawa badań:	zlecenie jednorazowe nr 150/2025 z dnia 09.06.2025
Rodzaj próbek:	woda
Miejsce pobrania próbek:	Jezioro Suskie
Data pobrania próbek:	09.06.2025
Próbki pobrat:	próbkobiorca - pracownik PSSE w Hawie - K.Klimaszewska (nr zaśw. 16/15)
Metoda pobierania próbek:	wg PN-EN ISO 19458:2007 (N), wg I-03/PO-SBW-03 "Pobieranie próbek wody do badań mikrobiologicznych, fizycznych i chemicznych dla próbkobiorców i klientów indywidualnych" z 4.11.2019 r. (N)
Nr protokołu pobrania próbek:	SBŚ.W.9051.3/2025
Data przyjęcia próbek:	09.06.2025
Data rozpoczęcia i zakończenia badań:	09-11.06.2025
Inne informacje dotyczące próbek:	próbka w stanie zgodnym z wymaganiami - wg. I-01/PO-SBW-03 "Kryteria oceny przydatności próbek wody przyjmowanych do badań" z dnia 26.09.2022 r.
Cel badań:	Zgodność z Rozp. MZ z 17.01.2019r. (Dz.U. z 2019 r. poz.255)

Wyniki badań odnoszą się wyłącznie do badanej próbki/ próbek. W przypadku pobrania próbek przez zlecającego laboratorium nie ponosi odpowiedzialności za pobór i transport próbki. Bez pisemnej zgody Laboratorium sprawozdanie nie może być poniesione inaczej jak tylko w całości.
(1)- w badaniach fizykochemicznych- niepełność rozszerzona przy poziomie ufności 95% i współczynniku k=2. Podana niepełność obejmuje etap pobierania próbki w badaniach mikrobiologicznych- niepełność wyniku badania szacowana według PN-ISO 29201:2022-02.
(2)- Norma wycofana bez zastąpienia. Laboratorium posiada wystarczające argumenty techniczne i merytoryczne do jej stosowania.
"-/-" rezultat poniżej dolnej granicy zakresu akredytacji. "-/-" rezultat powyżej górnej granicy zakresu akredytacji.
Informacje takie jak: nazwa i adres Klienta; miejsce, data i godzina pobrania próbek oraz gdy pobierani jest próbki wody z kąpieli lub kąpieliska: okazjonalnie wykorzystywane do kąpieli- dane znajdujące się w tabeli "Wzrostek nadzoru wody" (w przypadku kiedy próbki pobiera osoba inna niż pracownik PSSE w Hawie) dostarczane są przez Klienta

Minimalne nadzorowanie wody (dane przeniesione z protokołu pobierania próbki)		[Wartość dopuszczalna*]	
Przebieg	Metoda badań	Występowanie	
Szkutnictwo (smugi, kołki, piana)	wg wytycznych PER	brak	brak
Rozrośnięcie się makroalg lub fitoplanktonu	wg procedury w.	brak	brak
Obecność w wodzie zanieczyszczeń (nat. smol, szkło, twor. sztuczne itp.)	wg procedury w.	brak	brak
*rozp. MZ z 17.01.2019 r. (Dz.U. z 2019 r. poz. 255)			

Opis i identyfikacja próbek:

Nr próbki	Godz. pobr.	Ozn. Klienta	Rodzaj próbki i punkt pobrania
239z	09:00		Miejsce okazjonalnie wykorzystywane do kąpieli nad jezioros Suskim - plaża między pomost, strona prawa (temp. pobieranej wody = 20,2°C)

Bakteria oznaczona "N" znajdujące się poza zakresem akredytacji PCA nr AB 1152 spełniają wymagania normy akredytacyjnej PN-EN ISO 17025: 2018-02

Wyniki badań		Legenda: "m" - nie wykryto, "n" - nie badano	
Lp.	Wskaznik, metodyka	jm	Stwierdzenie zgodności
1	Liczba enterokoków kałowych w 100 ml wody PN-EN ISO 7899-2:2004 Najwyższa dopuszczalna wartość - 400 jtk w 100 ml wody. Wartość podana w nawiasie oznacza dolną i górną granicę niepewności wyniku.	jtk	239z 12[7,21]
2	NPL Escherichia coli (w 100) ml wody, (N) PN-EN ISO 9108-3:2002	NPL	15[2,114]



Prognoza pogody

Temp

Pogoda

Niedziela

24°C



słonecznie, wiatr 11 km/h



**Powodzenia
i udanego wyścigu!**