



Zawody w triathlonie na dystansie ŚREDNIM (1/2 IM) Odprawa techniczna

27.06.2025 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

Piątek, 27.06.2025 r.

15:00 - 19:00	Wydawanie pakietów startowych
18:00 - 20:00	Wstawianie sprzętu do strefy zmian
20:00	Triathlon Story – komediowy spektakl teatralny
21:50	Spotkanie z Jerzym Górkim
22:00	„Najlepszy” – plenerowa projekcja filmu

Sobota, 28.06.2025 r.

6:00 - 7:30	Wydawanie pakietów startowych
6:00 - 7:30	Wstawianie sprzętu do strefy zmian
7:30 - 7:45	Rozgrzewka w wodzie
8:00	START
13:00 - 15:30	Odbiór sprzętu ze strefy zmian
18:00	Dekoracja

Dystans

Pływanie

1.900 m - 2 pętle

Rower

90 km - 3 pętle

Bieg

21,1 km - 3 pętle

Limity czasowe:

Pływanie: 1h

Pływanie + rower: 4,5h

Ukończenie zawodów: 7h

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 ciała zawodnika – obowiązkowy
- Chip
- Czepek

UWAGA:

Zabroniony start w strojach kadrowych



Procedura: wejście do strefy zmian

- Opisanie numerem zawodników: lewą ramię, lewa noga
- Kontrola kasku – zapięty kask
- Rower zawieszamy kierownicą do przodu strefy zmian (za siodełko)
- Kask może być pozostawiony na rowerze
- Buty kolarskie mogą być wpięte do roweru
- Buty biegowe, czapeczka, numer startowy na bieg mogą być przed koszykiem
- Pozostały sprzęt w koszyku

Procedura: start

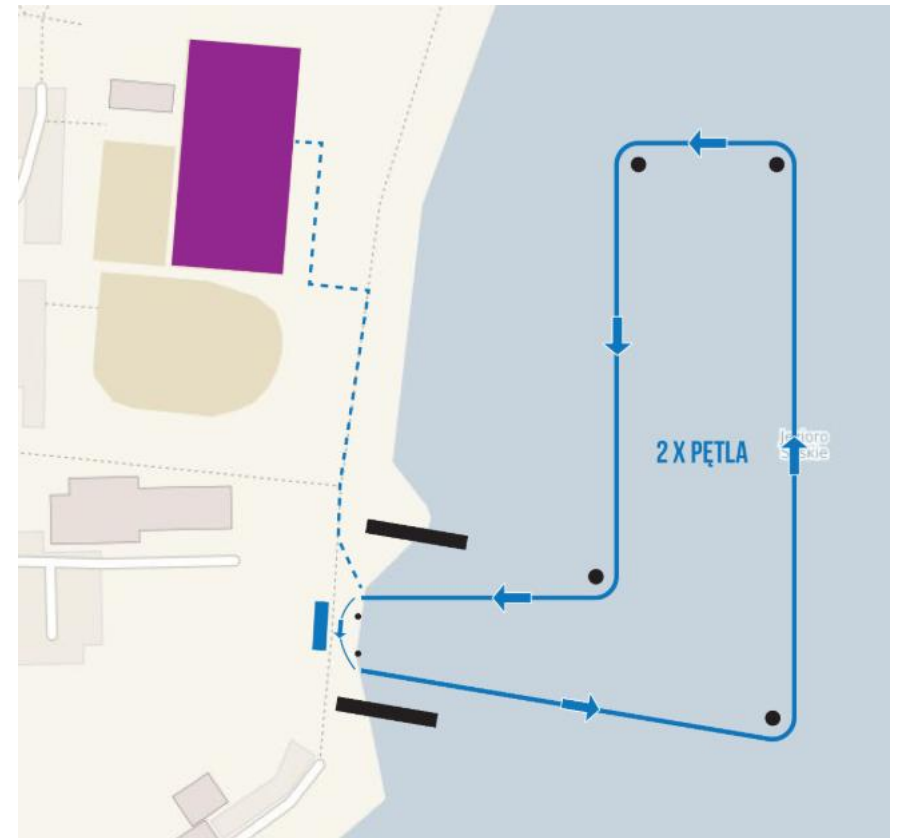
Instrukcja dla zawodników:

- Rozgrzewka
- 10 minut przed startem – zawodnicy zbierają się w strefie startu
- Rolling start
- Rozpoczęcie zawodów

Blokowanie innych zawodników będzie karane DSQ

Pływanie

- Temperatura wody: 20,4 °C (piątek)
- Pianki zakazane (powyżej 24,6°C)
- Rolling start
- 1.900 m - 2 pętle
- Wyjście australijskie po pierwszej pętli
- 9 boi
- Dystans do pierwszej boi – 85 m
- Boje – omijamy lewym ramieniem
- **Ostatnią żółtą boję omijamy prawym ramieniem**
- Obowiązkowy czepek organizatora
- Czepek, okulary do koszyka w strefie zmian



Pływanie



Strefa zmian



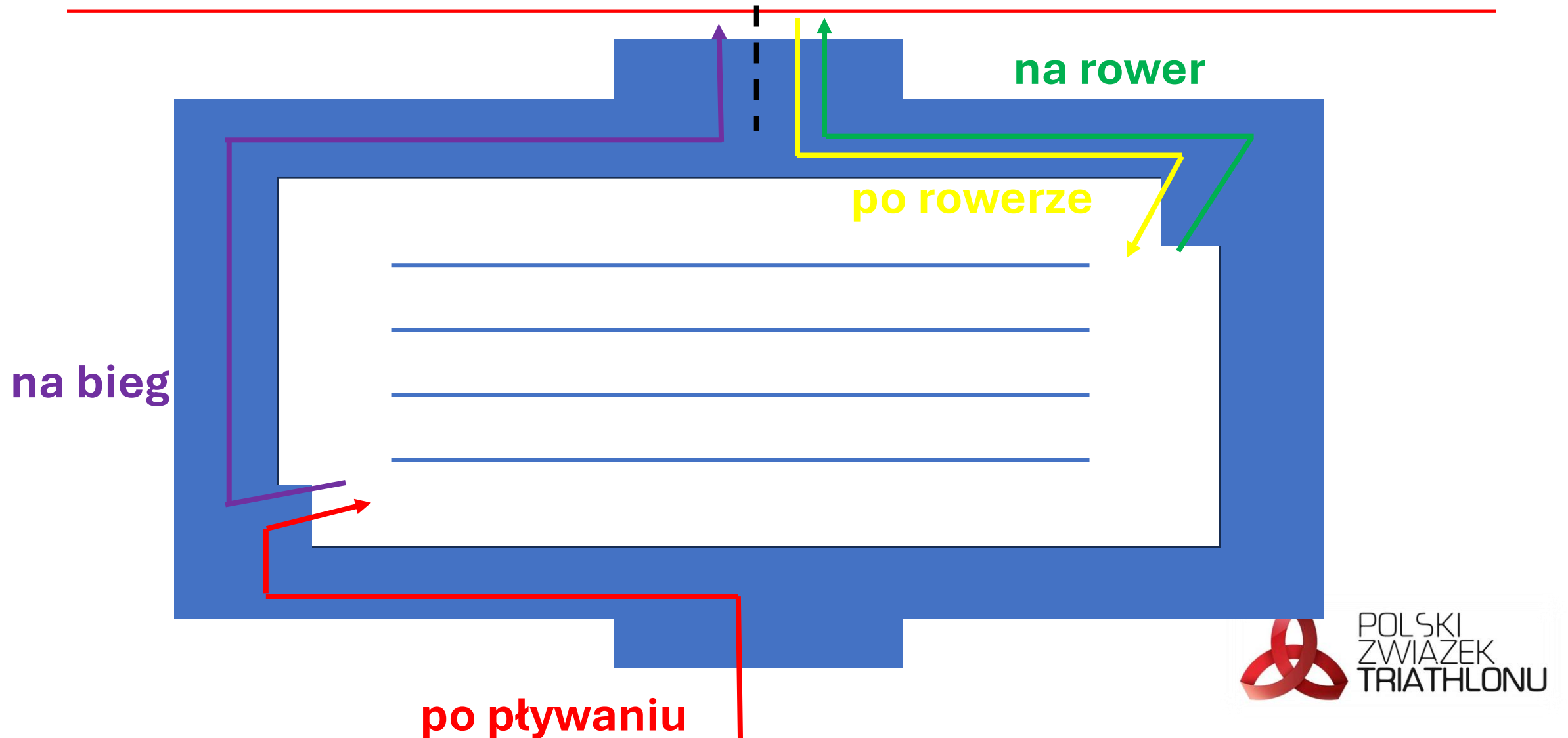
Strefa zmian sztafet

pływak → kolarz

SZ

kolarz → biegacz

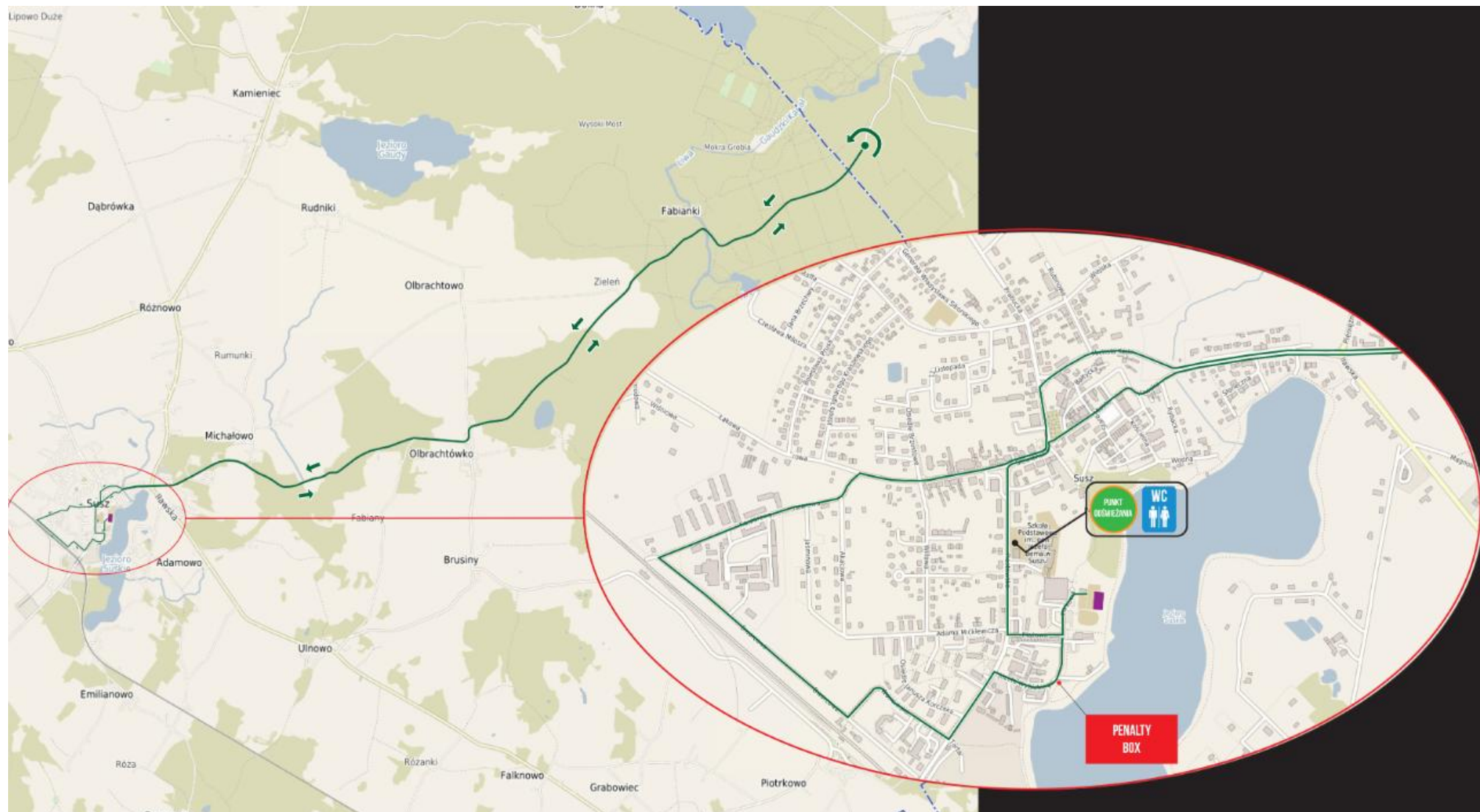
Strefa zmian



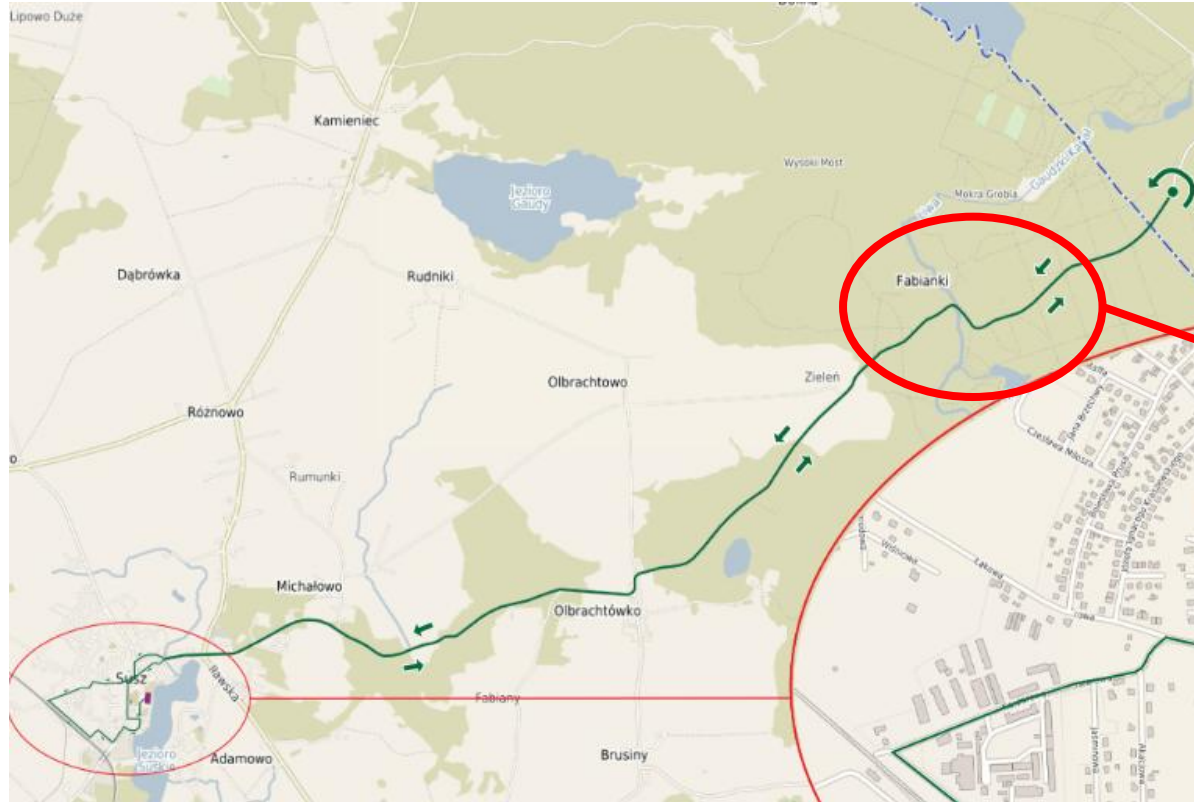
Strefa zmian

- Okularki, czepek, pianka, kask po części kolarskiej w koszyku
- **Sprzęt poza koszykiem – ostrzeżenie i poprawa**
- Tradycyjne stojaki na rowery
- T1: Rower zawieszony kierownicą do przodu strefy zmian (za siodełko)
- Belka na końcu i na początku strefy zmian
- **Niewłaściwe wejście/zejście - ostrzeżenie i poprawa**
- T2: Rower odwieszony dowolną stroną

Trasa kolarska



Trasa kolarska – niebezpieczne miejsce



Niebezpieczny zjazd na powrocie –
można uzyskać duże prędkości

Trasa kolarska

- 90 km: 3 pętle
- Trasa lekko pofałdowana
- Strefa odświeżania
- **Drafting zabroniony:**
Pierwszy i drugi raz: kara czasowa: 2 min.
Trzeci raz: DSQ
- **Słuchawki zabronione**
 - ostrzeżenie i poprawa jeżeli nie DSQ
- **Rowerowa strefa kar**
 - na trasie kolarskiej 150 m przed strefą zmian po prawej stronie

Strefa draftingu



25 sekund - maksymalny czas przebywania w strefie

Strefa draftingu



15m



35m



Zasady zawodów bez draftingu

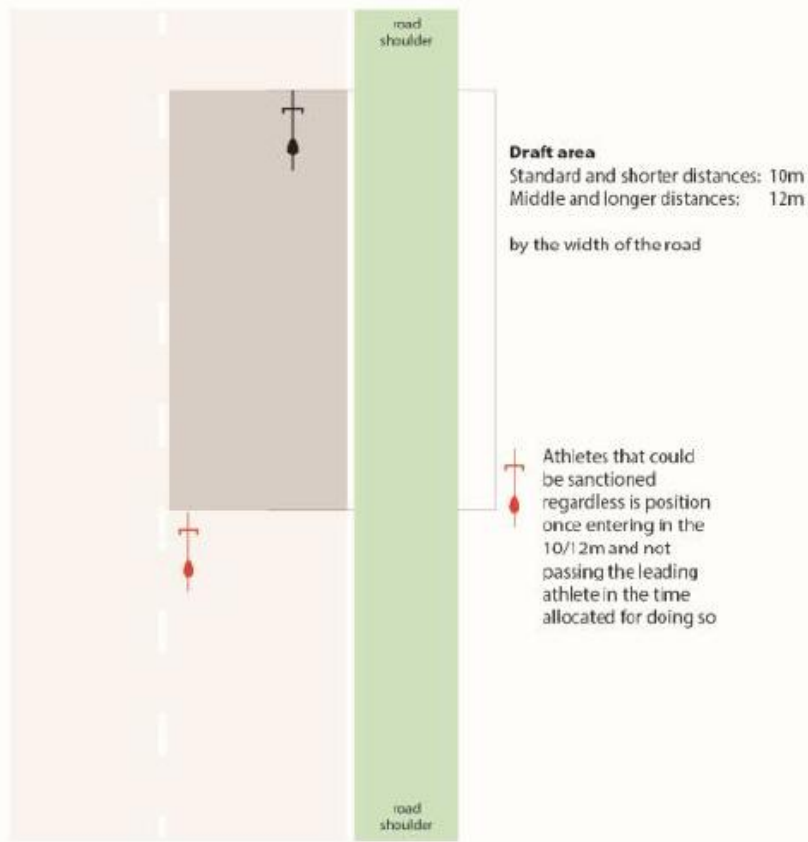
- **Zawodnicy mogą przebywać w strefach podciągania innych zawodników w następujących przypadkach:**
 - ✓ jeżeli manewr wyprzedzania został podjęty
 - ✓ dla bezpieczeństwa
 - ✓ 100 m przed i za strefą odświeżania
 - ✓ na ostrych nawrotach
 - ✓ według decyzji Delegata Technicznego w miejscach niebezpiecznych.
- **Wyprzedzanie:**
 - ✓ zawodnik jest wyprzedzany jeżeli przednie koło innego zawodnika jest przed nim
 - ✓ zawodnik wyprzedzający musi opuścić sferę podciągania w wyznaczonym czasie
 - ✓ zawodnik nie może blokować wyprzedzania
 - ✓ wyprzedzanie dozwolone tylko lewą stroną.

Blokowanie

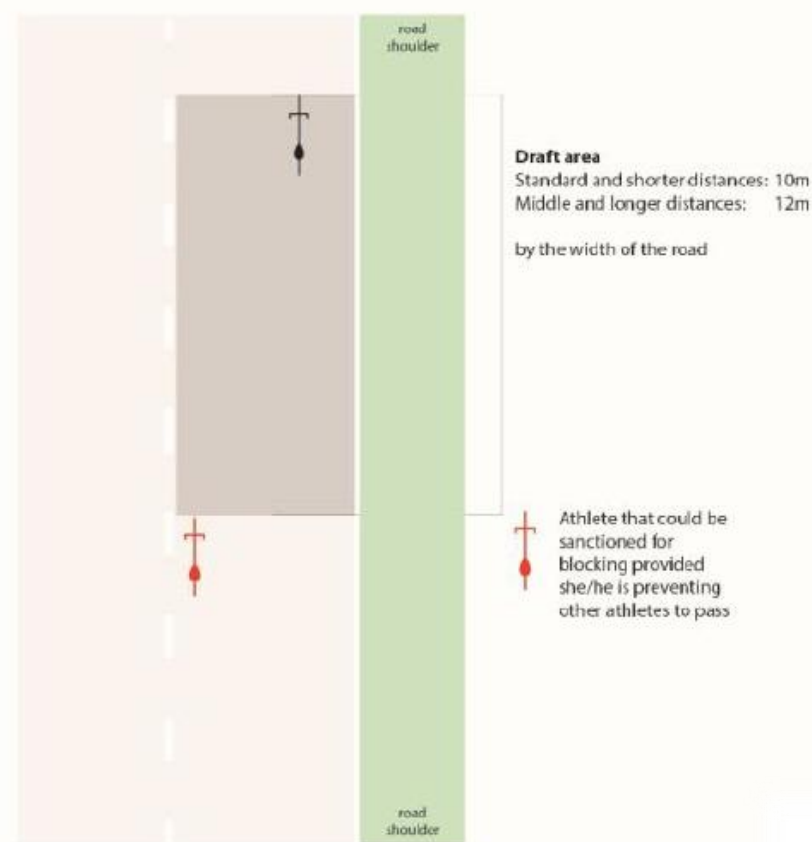
- Zawodnicy muszą trzymać się pobocza trasy i nie stwarzać zagrożenia poprzez blokowanie innych zawodników na trasie.
- Blokowanie polega na tym, że zawodnik, który jest za zawodnikiem, nie może wyprzedzić z powodu złego ustawienia zawodnika prowadzącego na trasie.
- Zawodnicy blokujący otrzymają żółtą kartkę do odbycia w strefie kar.

Drafting i blokowanie

Drafting



Blocking



Powiadomienie o karach

Sędzia nakłada karę czasową:

- ✓ sygnał gwizdkiem
- ✓ pokazuje **NIEBIESKĄ** lub **ŻÓŁTĄ** kartkę
- ✓ wypowiada numer zawodnika
- ✓ informuje zawodnika o karze
- ✓ jeśli sędzia pokaże **CZERWONĄ** kartkę, oznacza to, że zawodnik jest zdyskwalifikowany

Realizacja kar

- ✓ Zatrzymaj się w strefie kar.
- ✓ Poinformuj sędziego o swoim numerze startowym, liczbie kar do odbycia i kolorze otrzymanych kartek.
- ✓ Kara czasowa rozpoczyna się, gdy zawodnik zastosuje się do wszystkich powyższych czynności i kończy się, gdy sędzia powie „Go”.
- ✓ Przebywając w Rowerowej strefie kar, zawodnicy mogą spożywać tylko żywność i/lub wodę, które znajdują się na rowerze lub są w posiadaniu zawodnika.
- ✓ Zawodnikom zabrania się korzystania z toalety podczas odbywania kary w strefie kar. Czas kary zostanie wstrzymany podczas korzystania z toalety.
- ✓ Wprowadzanie zmian w sprzęcie lub wykonywanie jakichkolwiek zmian w rowerze podczas odbywania kary w rowerowej strefie kar jest zabronione.
- ✓ Zawodnik jest odpowiedzialny za zatrzymanie się w strefie kar. Jeśli tego nie zrobi otrzyma karę dyskwalifikacji
- ✓ Kary się kumulują. Trzecie przewinienie za drafting oznacza karę DSQ.

Kary na rowerze

- Zawody bez draftingu
- Podczas części kolarskiej, sędzia może pokazać 2 różne kartki (niebieską i żółtą)



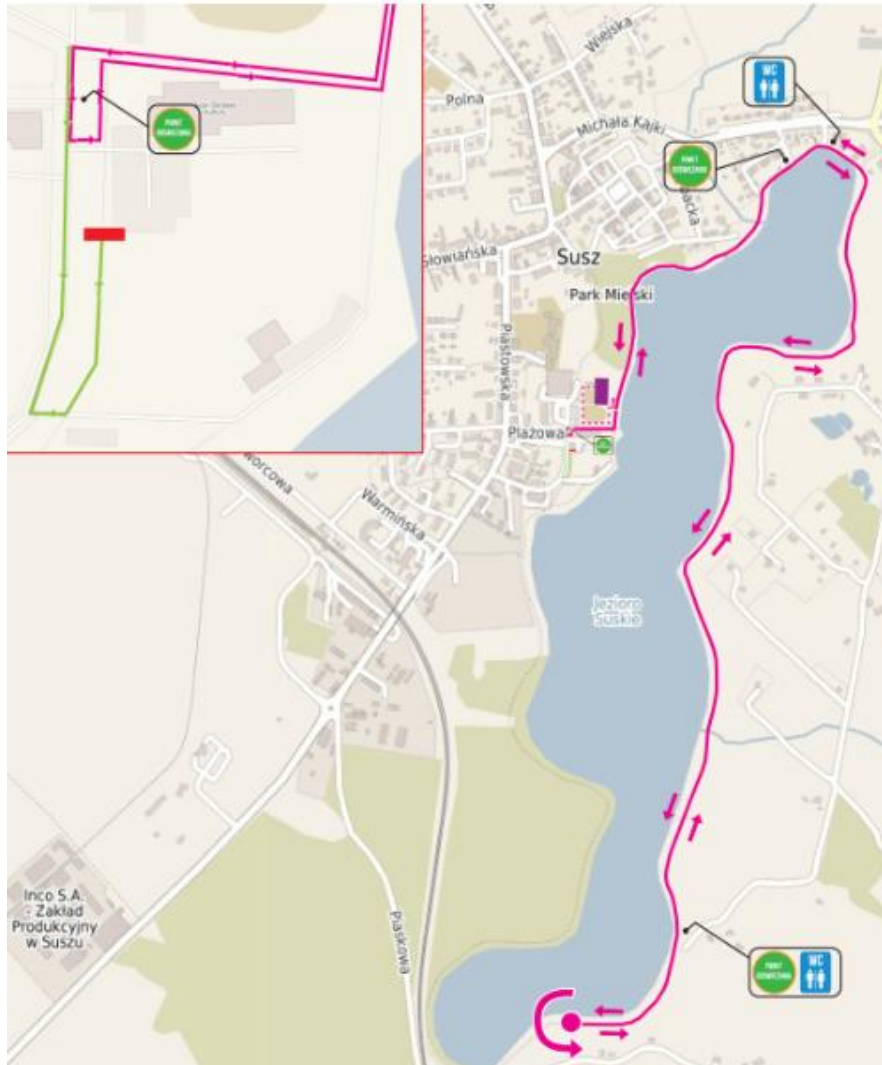
Drafting



Inne przewinienia (blokowanie, śmiecenie etc.)

- Dystans średni: niebieska kartka = 2 min. kary
 żółta kartka = 30 sek. kary
- **MUSISZ ZATRZYMAĆ SIĘ W STREFIE KAR – JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ = DSQ**
- Strefa śmiecenia znajduje się przy strefie odświeżania
- 3 niebieskie kartki = DSQ

Trasa biegowa



- 21,1 km - 3 pętle
- Strefy odświeżania
- Strefy śmiecenia – do 100 metrów za strefą odświeżania
- **Słuchawki zabronione**
 - ostrzeżenie i poprawa jeżeli nie DSQ
- **Brak numeru podczas biegu - DSQ**
- Photo-finish

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 próbek. Bez pisemnej zgody Laboratorium sprawozdanie nie może być poniekąd inne niż tylko w całości.
(1)- w badaniach fizykochemicznych- niepełność rozszerzona przy poziomie ufności 95% i współczynniku k=2. Podana niepełność obejmuje etap pobierania próbek 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 kibelików lub miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpielii- daw 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	
Szkutnie śnieg (smugi, kołki, plamy)	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. Rozp. Min. Zdr. z dnia 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 kąpielii nad jeziorem Suskim - plaża między pomostem, 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, "-/-" - nie badano	
Lp.	Wskaźnik, 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
Sobota	20°C		słonecznie, wiatr 18 km/h



**Powodzenia
i udanego wyścigu!**