



**PARTNER GŁÓWNY**  
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE



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

**Odprawa techniczna, 29.06.2024 r., Susz**

# Agenda odprawy technicznej

---

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

# Powitanie i osoby funkcyjne

---

- Joanna Pyrzyńska-Figurska – Delegat techniczny
- Marcin Tur – Sędzia główny
- Jarosław Piechotka – Dyrektor zawodów

# Komisja odwołań

---

- Joanna Pyrzyńska-Figurska – Delegat techniczny - Przewodnicząca
- Paweł Młynarczyk – Przedstawiciel PZTri
- Jarosław Piechotka – Przedstawiciel organizatora

# Harmonogram zawodów

---

**Niedziela, 30.06.2024 r.**

7:00 - 8:30	Wydawanie pakietów startowych - PP SUPERSPRINT + weryfikacja strojów startowych
8:30 - 9:30	Wstawianie sprzętu do strefy zmian - PP SUPERSPRINT + weryfikacja przełożeń dla kat. młodzik
9:30 - 9:45	Rozgrzewka w wodzie - PP SUPERSPRINT - kat. MŁODZIK - K
<b>10:00</b>	<b>START - PP SUPERSPRINT - kat. MŁODZIK - K</b>
10:30 - 10:45	Rozgrzewka w wodzie - PP SUPERSPRINT - kat. MŁODZIK - M
<b>11:00</b>	<b>START - PP SUPERSPRINT - kat. MŁODZIK - M</b>
11:20 - 11:35	Rozgrzewka w wodzie - PP SUPERSPRINT - kat. Junior MŁ./JUNIOR - K
<b>11:50</b>	<b>START - PP SUPERSPRINT - kat. Junior MŁ./JUNIOR - K</b>
12:15 - 12:30	Rozgrzewka w wodzie - PP SUPERSPRINT - kat. Junior MŁ./JUNIOR - M
<b>12:45</b>	<b>START - PP SUPERSPRINT - kat. Junior MŁ./JUNIOR - M</b>
13:30 - 14:00	Odbiór sprzętu ze strefy zmian - PP SUPERSPRINT
17:15	Dekoracja - PP SUPERSPRINT / MP SPRINT / MP STANDARD
18:00	Uroczyste zakończenie zawodów Susz Triathlon 2024

# 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

# 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 10 sekund w Strefie zmian T1**

# Procedura: Falstart

---

## Falstart - Przypadek 1:

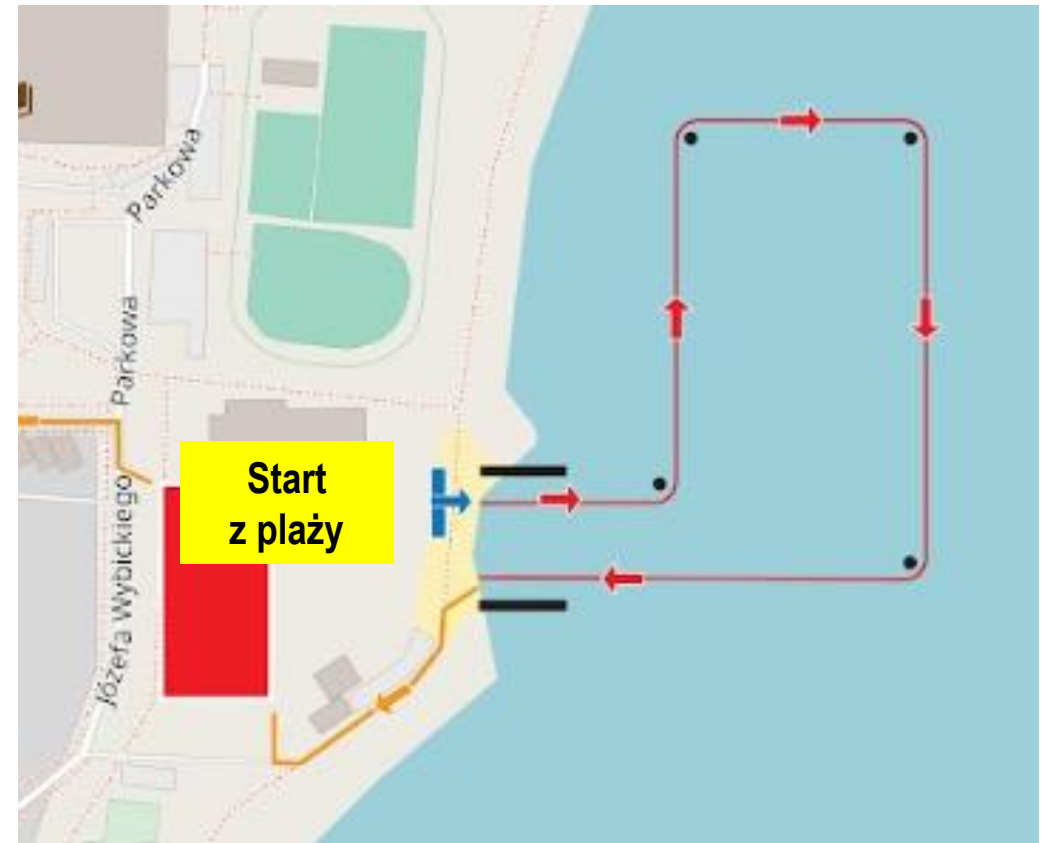
- Jeśli kilku zawodników wystartuje przed sygnałem, wszyscy zawodnicy muszą wrócić na linię startu, procedura startowa musi być powtórzona
- Kilka odgłosów rogu mgłowego
- Kajaki przed zawodnikami

## Falstart - Przypadek 2:

- Jeśli jakiś zawodnik wystartuje przed sygnałem, a wszyscy pozostali zawodnicy wystartują zgodnie z sygnałem, zawodnik, który zrobi falstart odbywa karę czasową 10 sekund w Strefie zmian T1
- Podczas odbywania kary czasowej zawodnik nie może dotykać swojego sprzętu

# Pływanie

- Temperatura wody: 26°C (sobota)
- Pianki zakazane (powyżej 20°C)
- Start z plaży
- 750 m - 1 pętla
- 4 boje
- Dystans do pierwszej boi – 100 m
- Pierwszą boję – omijamy lewym ramieniem
- Kolejne 3 boje – omijamy prawym ramieniem
- 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



# 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 10 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



Dozwolona pozycja tylko w zawodach bez podciągania



# Jazda na rowerze - przewinienia

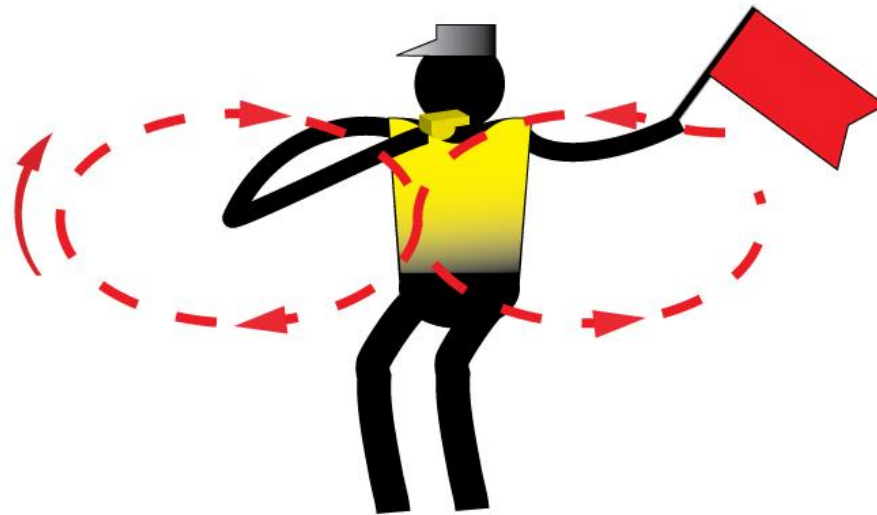
---

## 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: 10 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**  
POLSKA CENTRALA  
ANALIZY WODY

AB 1152

**POWIATOWA STACJA SANITARNO -  
EPIDEMIOLOGICZNA W ILAWIE**  
LABORATORIUM BADAŃ ŚRODOWISKOWYCH  
I EPIDEMIOLOGICZNO- KLINICZNYCH

14-200 Ilawa  
ul. Sienkiewicza 10  
tel: 89 649 04 20      Fax: 89 649 04 21

Liczba stron: 7  
Str. .... 2 .....

Ilawa, dnia: 27.06.2024

### SPRAWOZDANIE Z BADAŃ SBW.9051.3/248z/2024

**Nazwa i adres klienta:** Szkoła Ośrodek Kultury, ul. Wyblekiego 10, 14-240 Susz  
**Podstawa badań:** zlecenie Jednorszowe nr 144/2024 z dnia 25.06.2024  
**Rodzaj próbek:** woda  
**Miejsce pobrania próbek:** Jezioro Suskie  
**Data pobrania próbek:** 25.06.2024  
**Podki pobrali:** pracownik PSSE w Ilawie- M. Jaskulska (zaśw. nr 14/15)  
**Metoda pobierania próbek:** wg PN-EN ISO19458:2007 (N)  
**Nr procedury pobrania próbek:** SBW.9051.3/2024  
**Data przyjęcia próbek:** 25.06.2024  
**Data rozpoczęcia i zakończenia badań:** 25-27.06.2024 r.  
**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 badania:** 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 zleceniodawcę laboratorium nie ponosi odpowiedzialności za pobór i transport próbek. Bez pisemnej zgody Laboratorium sprawozdanie nie może być powielane bezcoj jak tylko w całości.

(1) - w badaniach fizykochemicznych: niepewność pomiarowa przy poziomie ufności 95% i współczynnika k=2; Podana niepewność obejmuje etap pobierania próbek; w badaniach mikrobiologicznych: niepewność wynika z badania znormalizowanego PN- ISO 29231:2022-02.

(2) - Norma wyrażona bez zaokrągleń. Laboratorium posiada wystarczające argumenty techniczne i merytoryczne do jej stosowania.

(3) - Norma wyrażona. 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 pobierano jeśi próbki wody z kaptelak lub nacieki okazywane wykorzystywanych do kaptelki; dane znajdujące się w tabeli "Wskaznik nadzorczenia wody" (w przypadku kiedy próbki pobrano osobno lub w pracowni PSSE w Ilawie) dostarczane są przez klienta

Wskaznik nadzorczenia wody (dane przesłane do protokołu pobierania próbek)		[Wartość dopuszczalna]	
Parametr	Metoda badań	Występowanie	
Zachwyt szlaku (smoły, korbach, piasek)	wg wytycznych PSSE	brak	brak
Stwierdzenia siły mechanicznej lub fizykalności	wg procedury wł.	brak	brak
Obecność w wodzie substancji szkodliwych (sew. smol., eukle, tward. szkodliwa itp.)	wg procedury wł.	brak	brak

\*Według Rozp. Min. Śdz. z dnia 17.01.2019 r. (Dz.U. z 2019 r. poz. 255)  
 Laboratorium nie dokonuje stwierdzenia zgodności wyników badań z wymaganiami na życzenie klienta.

**Opis i identyfikacja próbek:**

Nr próbki	Godz. pobr.	Czas 30min	Rodzaj próbki i punkt pobrania
248z	06:15		Plaża Miejska w Suszu, pomiar po lewej stronie (niejasno, w którym spodziewano jest najwięcej sił w kąpieliskach) (temp. wody 26,1°C)

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

### Wyniki badań

Lp.	Wskaźnik, metodyka	Jm	Legenda: "N" - nie wykryto, "N" - nie badano	
			Numery próbek, wyniki	Stwierdzenia zgodności
1	Liczba enterokoków kalowych w 100 ml wody PN-EN ISO 7899-2:2004 Najwyższa dopuszczalna wartość - 600 jtk w 100 ml wody Wartość podana w nawiasie oznacza dolną i górną granicę niepewności wyniku.	jtk	53 [40,70]	248z

Numer: SBW.9051.3/248z/2024      Strona 1 z 1

**Wyniki badań**

Lp.	Wskaźnik, metodyka	Jm	Legenda: "N" - nie wykryto, "N" - nie badano	
			Numery próbek, wyniki	Stwierdzenia zgodności
1	NPL Escherichia coli (w 100) ml wody, (N) PN-EN ISO 9308-3:2002 Escherichia coli - metoda amieslanizacyjna Dopuszczalna wartość: <1000 NPL w 100 ml wody Wartość podana w nawiasie oznacza dolną i górną granicę niepewności wyniku.	NPL	77 [21,189]	248z

Autoryzował

ECONIC SPRAWOZDANIA

A.S.Y. SPOŁ. z o.o.  
mgr inż. Marcin Jankowski

Numer: SBW.9051.3/248z/2024      Strona 1 z 1



# Prognoza pogody

---

**Temp**

**Pogoda**

Niedziela

31°C



słonecznie, wiatr 11 km/h



**PARTNER GŁÓWNY**  
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATHLONIE



**Powodzenia  
i udanego wyścigu!**