



# REGULAMIN

## MISTRZOSTW O PUCHAR DOWÓDCY GENERALNEGO RODZAJU SIŁ ZBROJNYCH W TRIATHLONIE



POLSKI  
ZWIĄZEK  
TRIATHLONU





## REGULAMIN

### Mistrzostw o Puchar Dowódcy Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych w Triathlonie na dystansie SPRINT.

#### I. Organizatorzy i współorganizatorzy:

1. 9 Pułk Rozpoznawczy.
2. Polski Związek Triathlonu.
3. Gmina Susz.
4. Centrum Sportu i Rekreacji im. Jana Pawła II w Suszu.
5. Suski Ośrodek Kultury.

#### II. Komitet organizacyjny:

1. Przewodniczący: st. chor. szt. Ireneusz SZAFRANIOWICZ.
2. Zastępca przewodniczącego: plut. Mateusz RYSIK.
3. Członkowie: st. szer. spec. Dawid CZARNIAWSKI.  
st. szer. Igor GROMALA.  
st. szer. Maciej PICHŁACZ.

#### III. Kontakt:

1. Szef Sekcji WFIS: cz. p. o. plut. Mateusz RYSIK.  
tel.: 667-673-498/ 261-317-259

#### IV. Cel:

1. Wyłonienie najlepszych żołnierzy WP w Triathlonie na dystansie SPRINT.
2. Popularyzacja i upowszechnianie Triathlonu jako dyscypliny ważnej w Siłach Zbrojnych .
3. Upowszechnienie triathlonu jako dyscypliny sportu w formie wyczynowej i amatorskiej.
4. Inspirowanie żołnierzy i środowisk wojskowych do podnoszenia sprawności fizycznej oraz zdrowego trybu życia.

#### V. Termin / miejsce zawodów:

1. Data: 29 czerwca 2025 r. (niedziela).
2. Godzina startu: podana jest w harmonogramie zawodów umieszczonym na stronie internetowej [www.triathlon.susz.pl](http://www.triathlon.susz.pl) .
3. Miejsce startu: plaża miejska, meta znajdować się będzie przy CSiR Susz.
4. Biuro zawodów zlokalizowane będzie w CSiR Susz.
5. Szczegółowe godziny funkcjonowania Biura Zawodów dostępne są w harmonogramie zawodów.

#### VI. Program imprezy:

1. Szczegółowy program imprezy znajduje się w dziale harmonogram imprezy.
2. Organizatorzy zastrzegają możliwość zmiany programu imprezy bez podania przyczyny.

## **VII. Kategorie i dystans zawodów:**

1. Triathlon – zawody indywidualne:
  - pływanie: 750 m, rower: 20 km, bieg: 5 km

### **Pływanie:**

1. Dystans: 750 m (1 pętla).
2. Pływanie w jeziorze Suskim, głębokość 4 m, spodziewana temperatura wody: 20-23°C.
3. Start pływania z plaży, w formie rolling startu.
4. Stosowanie pianek jest dozwolone zgodnie z przepisami Polskiego Związku Triathlonu.
5. Pomiar trasy: GPS.

### **Rower:**

1. Dystans - 20 km (2 pętle 10 km)
2. Trasa ulicami miasta i okolic - płaska, z licznymi zakrętami o nawierzchni asfaltowej i kostki granitowej.
3. Ruch drogowy będzie całkowicie zamknięty.
4. Dozwolone rowery triathlonowe i szosowe oraz kierownice triathlonowe.
5. Zawody odbędą się w konwencji bez draftingu.
6. Pomiar trasy - GPS.
7. Trasa zabezpieczona w newralgicznych punktach przez Wojsko, Straż Pożarną, Policję, Wolontariuszy. Ruch na większości trasy odbywać się będzie jednokierunkowo. Niezależnie od powyższego zawodnicy mają obowiązek poruszać się prawą stroną jezdni i wyprzedzać innych zawodników po lewej stronie, zgodnie z zasadami ustawy „Prawo o ruchu drogowym”.
8. W przypadku awarii roweru w trakcie przejazdu należy usunąć się wraz z rowerem na pobocze drogi, w sposób niezakłócający przebiegu wyścigu.
9. Od momentu zamknięcia trasy lub zakończenia wyścigu kontynuowanie zawodów jest niemożliwe.

### **Bieg:**

1. Dystans - 5 km ( 2 pętle x 2,5km + dobieg do mety ).
2. Trasa przebiegać będzie ulicami miasta, nawierzchnia asfaltowa.
3. Pomiar trasy: metryczny.

## **VIII. Punkty odświeżania:**

1. Organizator zapewnia zawodnikom punkty odżywcze: na trasie biegowej oraz na mecie.
2. W punktach dostępne będą: owoce, woda mineralna niegazowana, napoje izotoniczne oraz opcjonalnie batony energetyczne. Dodatkowo, przy punktach odżywczych na trasie biegowej dostępne będą gąbki nasączone wodą oraz worki z lodem.
3. Wyrzucanie odpadów, tj. plastikowe kubki, bidony, worki po lodzie, resztki owoców możliwe jest tylko w pobliżu punktów odżywiania. strefy zrzutu
4. Toalety typu TOI TOI na trasie kolarskiej i biegowej zlokalizowane będą przy strefie zmian a także w okolicach punktów odświeżania.

## **IX. Limity czasowe:**

1. Pływanie = 30 minut;
2. Pływanie + rower = 1h 30min;

3. Ukończenie zawodów = 2h.

#### **X. Pomiar czasu:**

1. Elektroniczny pomiar czasu podczas trwania zawodów zapewni wynajęta przez Organizatora specjalistyczna firma.

#### **XI. Klasyfikacja i kategorie wiekowe:**

1. Kategoria wiekowa mężczyzn:

- Do 35 lat;
- 36-45;
- 45+.

2. Kategoria wiekowa kobiet.

- Do 35 lat;
- 36-45;
- 45+.

**O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.**

#### **XII. Nagrody:**

1. Zawodnicy w klasyfikacji generalnej Mężczyzn (I-III), Kobiet (I- III) otrzymają pamiątkowe puchary/statuetki.
2. Nagrody dublują się, co oznacza, że zawodnik otrzymujący nagrodę za miejsce zajęte w klasyfikacji generalnej otrzymuje nagrodę również za miejsce zajęte w ramach prowadzonej kategorii wiekowej.
3. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą mistrzostwa otrzymają na mecie pamiątkowe medale.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach.
5. Odbiór nagród może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.

#### **XIII. Warunki uczestnictwa:**

1. Prawo do startu mają żołnierze zawodowi, żołnierze dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej oraz żołnierze WOT, którzy okażą podczas weryfikacji w Biurze Zawodów dokument stwierdzający tożsamości (legitymację służbową), a także wniosą opłatę startową oraz podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych i starcie w zawodach z własnej woli.
2. Do uczestnictwa w zawodach obowiązkowe jest posiadanie jednorazowych lub rocznych licencji Polskiego Związku Triathlonu. Zasady i opłaty za przyznanie licencji dostępne są na stronie internetowej PZTri [www.triathlon.pl](http://www.triathlon.pl).

#### **XIV. Zgłoszenia i opłata startowa:**

1. Zgłoszenia do mistrzostw należy dokonać poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie [www.triathlon.susz.pl](http://www.triathlon.susz.pl). w zakładce Mistrzostwa o Puchar Dowódcy Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych.
2. Imienną listę zgłoszeń zgodnie ze wzorem (**zał nr. 1**) należy przesłać na adres [mrysik291@milnet-z.ron.int](mailto:mrysik291@milnet-z.ron.int) do dnia 16.06.2025 r.

3. Zgłoszenia on-line będą przyjmowane do 15 czerwca 2025 r. do godz. 23:59.
4. Obowiązuje limit zawodników: 150 osób.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany limitu zawodników.
6. Wysokość opłaty startowej za udział w zawodach zamieszczona jest na stronie internetowej: [www.triathlon.susz.pl](http://www.triathlon.susz.pl)
7. Opłaty należy dokonać na etapie rejestracji, za pośrednictwem formularza rejestracyjnego.
8. Dowodem dotarcia opłaty startowej jest pojawienia się nazwiska zawodnika na liście startowej.
9. Organizator nie zwraca wniesionej opłaty startowej w przypadku rezygnacji ze startu. Nie ma możliwości przeniesienia opłaty na kolejny sezon.
10. Organizator ma prawo do wprowadzenia dodatkowych progów i wysokości opłat startowych..
11. Każdorazowa zmiana jakichkolwiek danych osobowych zawodnika zgłoszonego do zawodów jest możliwe za zgodą Organizatora tylko i wyłącznie do dnia 15 czerwca 2025 r.
12. Chęć dokonania zmian, o których mowa w pkt 12 należy zgłosić na adresy e-mail: [triathlon@susz.pl](mailto:triathlon@susz.pl). oraz [mrysik291@milnet-z.ron.int](mailto:mrysik291@milnet-z.ron.int)
13. Organizator zastrzega sobie prawo do nie wprowadzenia zgłoszonych przez zawodnika zmian.
14. Organizator nie zwraca wniesionej opłaty startowej w przypadku rezygnacji ze startu.
15. Organizator nie przewiduje przenoszenia opłaty startowej na kolejne lata.
16. Organizator **nie zapewnia** zakwaterowania oraz wyżywienia.

#### **XV. Pakiet startowy:**

1. Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem (legitymacja służbowa) celem weryfikacji danych osobowych.
2. Pakiet startowy należy odebrać osobiście w godzinach otwarcia Biura Zawodów.
3. Organizator nie przewiduje wysyłki nieodebranych pakietów startowych.
4. Istnieje możliwość przepisania pakietu startowego na inną osobę do 1 czerwca 2025 roku. Po tym terminie takiej możliwości już nie ma. Przepisanie pakietu na innego zawodnika obarczone jest opłatą manipulacyjną.
5. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik mistrzostw otrzymuje:
  - prawo do udziału w zawodach,
  - miejsce w strzeżonej strefie zmian,
  - profesjonalny pomiar czasu,
  - zabezpieczenie medyczne i ratownicze,
  - nadzór sędziów nad prawidłowym przebiegiem rywalizacji,
  - dostęp do punktów żywieniowych,
  - pakiet startowy,
  - posiłek regeneracyjny po zawodach,
  - folder informacyjny Susz Triathlon 2025,
  - upominki od sponsorów i partnerów imprezy,
  - ubezpieczenie NNW.

## **XVI. Wyniki:**

1. Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej organizatora:  
[www.triathlon.susz.pl](http://www.triathlon.susz.pl)

## **XVII. Ochrona danych osobowych:**

1. Dane osobowe uczestników mistrzostw będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody.
2. Dane osobowe uczestników mistrzostw będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. z 2002 r., Nr 101 poz. 926). Administratorem danych osobowych jest Organizator.
3. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 1 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w ramach mistrzostw obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje - w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
4. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w Susz Triathlon 2025. Przez przekazanie do organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dz. U. nr 33, poz. 883.
6. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres organizatora.
7. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez organizatora i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dziennik Ustaw nr 133, poz. 883. Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.

## **XVIII. Uwagi końcowe:**

1. Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami Polskiego Związku Triathlonu.
2. Wszystkich uczestników w ramach mistrzostw obowiązuje niniejszy regulamin.
3. Zawodnicy startujący w zawodach mają obowiązek zapoznania się z trasami poszczególnych dystansów, na podstawie udostępnionych przed zawodami map i wizualizacji.
4. Zawodnicy mają możliwość skorzystania z odprawy technicznej przedstawionej w formie slajdów na stronie organizatora zawodów.
5. Brak znajomości niniejszego regulaminu nie zwalnia z obowiązku przestrzegania jego zapisów.
6. Każdy zawodnik zobowiązany jest do przestrzegania wytycznych sanitarnych określonych w regulaminie imprezy oraz do bezwzględnego dostosowywania się do poleceń sędziów oraz służb organizatora.

7. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników triathlonu, poprzez umieszczanie ich na wszelkich nośnikach pamięci, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.
9. Na miejsce Imprezy zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydajność fizyczną oraz środków alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed jak i podczas startu. W wypadku stwierdzenia, że uczestnik narusza powyższy zakaz, organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia go do udziału w zawodach lub wykluczenia go w jego trakcie.
10. Organizator zapewnia zabezpieczenie wodne (WOPR) w trakcie rywalizacji w wodzie.
11. Organizator zapewnia szatnie z natryskami oraz depozyt.
12. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy.
13. Zawody zostaną rozegrane bez względu na warunki atmosferyczne.
14. Za metą w namiotach znajdować się będzie strefa zawodnika, w której dostępne będą napoje i jedzenie dla zawodników.
15. Zawodnicy po ukończeniu zawodów będą mieli możliwość skorzystania z pryszniców w budynku Centrum Sportu i Rekreacji i w na obiekcie ORLIK.
16. W czasie trwania zawodów organizator zapewnia opiekę medyczną.
17. Zawodnicy muszą szanować środowisko naturalne i bezwzględnie nie mogą zanieczyszczać trasy wyścigu poza wyznaczonymi strefami bufetu.
18. Wszystkie sprawy sporne powstałe podczas rozgrywania zawodów, rozpatrywać będzie tylko Komisja Odwoławcza.
19. Protesty w formie pisemnej należy składać w czasie trwania zawodów.
20. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
21. W przypadku wystąpienia nieprzewidzianych klęsk żywiołowych tj. wichury, ulewne deszcze, podtopienia, powodzie, burze z piorunami, grad Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy i przełożenia jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów.
22. Uczestnik startuje na własną odpowiedzialność i ponosi wiążące się z tym ryzyko. Dokonując zgłoszenia do mistrzostw każdy zawodnik oświadcza, że jest świadomy iż udział w zawodach związany jest z dużym wysiłkiem fizycznym i wiąże się z ryzykiem i zagrożeniem wypadkami, możliwością odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych w tym śmierci, a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
23. Zawodnik nieprzestrzegający regulaminu może zostać zdyskwalifikowany z udziału w zawodach.
24. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Komisja odwoławcza.
25. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.



**IMIENNA LISTA ZGŁOSZEŃ**  
DO MISTRZOSTW  
O PUCHAR DOWÓDCY GENERALNEGO RSZ  
W TRIATHLONIE.

ZESPÓŁ:.....

(wypełniamy literami **DRUKOWANYMI**)

Lp.	Stopień	Imię i nazwisko	Nr legitymacji	Kat. Wiekowa	Uwagi
1.					
2.					
3.					

**DOWÓDCA**

.....  
(stopień, imię i nazwisko)