



17 Mai 2024 IAȘI

Ședința Tehnică – Triatlon ROUA

Agenda



-
- Juriul Competitei
 - Programul
 - Ridicarea kiturilor
 - Competiția
 - Conduita Sportivilor
 - Check-in și Proceduri de Start
 - Procedurile de Concurs
 - Rezultate și premiere
 - Penalități

Juriul Competitiei



- **Valentin Beșleagă**
- **Mihaela Cârstea**
- **Andrei Andresiu**
- **Catalin Damian**
- **Gabriel Lazar**

Programul



Sâmbăta

11.00 - 17.00 - Preluare kit-uri de concurs din Palas Mall - zona Peek&Cloppenburg / Cărturești

Duminică

7:00 - Predare Kit-uri la eveniment - doar pentru concurenții din afara Iașului

7:00 - 8:00 - Predare Kit-uri Triatlon - cip-ul se primește la Check-in

7:00 - 9:30 - Predare Kit-uri MTB și alergare(*)

7:30 - 8:30 - Check-in Tranziție Triatlon

8:30 - Deschidere eveniment

9:00 - START Triatlon Olimpic + Ștafetă

9:15 - START Triatlon Sprint

9:40 - Încălzire pe scenă by Oxygen

10:00 - START MTB – Proba scurtă și proba lungă

10:05 - START Alergare: 5K, 11.3K, 22K

10:15 – 13:00 - Activități pentru spectatori,

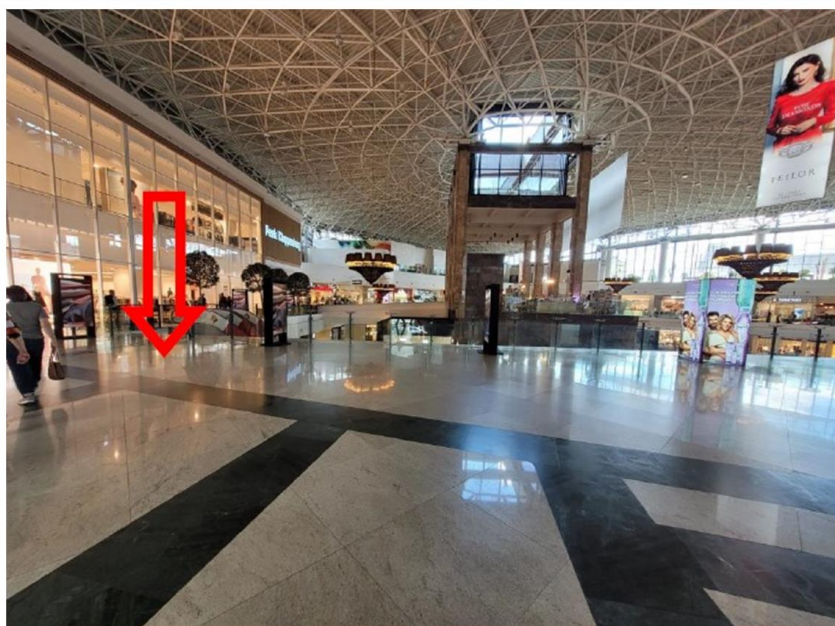
- Zumba and Yoga By Oxygen
- Jocuri pentru copii by WorldClass și Flori de Portocal

12:00 – 14:00 - Predare kit-uri TriKids

11:00 – 14:00 - Masa participanților

14:00 – 14:30 - Check-out Tranziție Triatlon

Ridicare kituri



Kiturile se vor ridica personal sâmbătă 18 mai 2024, 11:00 - 17:00 din Palas Mall, zona Peek&Cloppenburg

Doar participanții din afara orașului Iași (incluzând zona metropolitană a orașului) vor putea ridica kitul în ziua competiției de la locul de desfășurare a evenimentului, duminică 19 mai 2024, în intervalele stabilite în program.

Pentru ridicarea kitului va trebui să prezinți:

- Un act de identitate cu poză (CI, permis, pașaport)
- Declarația semnată fizic pe care o puteți vizualiza [aici](#)
- [Licența FRTRI](#) validă în ziua evenimentului pentru participanții de la probele de triatlon (Olimpic și Sprint).

PROBE DE TRIATLON

- **Distanță Olimpic:**
Timp limită înot 1500m: 50 min
Timp limita total: 5 ore 30 min
- **Distanță Sprint:**
Timp limită înot 750m: 30 min
Timp limita total: până la ora 14:00

PROBE DE MTB

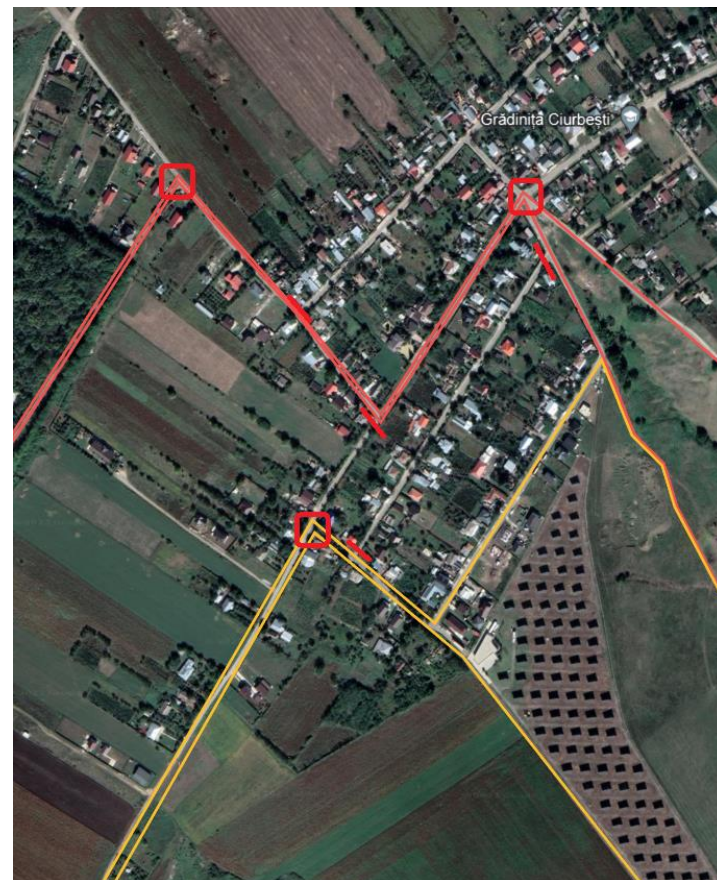
- Proba MTB lungă - 43k (buclă de 20k + 2x11.5k introducere/ieșire)
- Proba MTB scurtă - 20k (o buclă 20K introducere/ieșire)
Timp limită: până la ora 14:00

PROBE DE ALERGARE

- Distanță 5K - o buclă introducere/ieșire
- Distanță 11K - o buclă de 11K introducere/ieșire
- Distanță 22K - bucle de 11K x 2 introducere/ieșire
Timp limită: până la ora 14:00

Restricții rutiere

- Drumurile vor fi restricționate pe durata evenimentului în satul Ciurbești pentru a asigura siguranța participanților.
- Pentru proba de MTB, participanții trebuie să circule pe partea dreaptă a drumului și să respecte toate regulile de circulație.
- Deși traseul nu este intens tranzitat, pot apărea pe traseu alte vehicule și utilaje agricole.



Conduita în timpul concursului generalități



- Să nu arunce gunoi sau echipamete decât în zonele clar marcate, cum ar fi stațiile de alimentare sau containerele pentru gunoi.
- Să nu încerce să obțină un avantaj nedrept prin intermediul **obiectelor** sau vehiculelor venite din exterior.
- Să comunice unuia dintre Oficialii Tehnici faptul că s-a retras din concurs, altfel riscă să fie suspendați
- Să nu primească pe parcursul competiției decât ajutorul din partea personalului și a organizatorilor evenimentului

- Chipul de concurs va fi distribuit la intrarea în tranziție, cu ocazia check-in-ului bicicletei
- Pantofii de alergare se vor așeza în fața cutiei
- După proba de înot, casca și ochelarii vor fi puși doar în cutia alocată fiecărui sportiv; la fel și costumul de neopren
- În zona de tranziție nu trebuie să existe semne distinctive în jurul cutiilor (prosoape sau alte obiecte)
- După proba de bicicletă pantofii pot rămâne pe bicicletă sau în cutie, iar casca obligatoriu în cutie

Procedura Start



Alinierea la Start :

- Înainte de începerea competiției, sportivii se aliniază în apă, conform instrucțiunilor Delegatului Tehnic
- Sportivii se duc direct la linia de start și rămân pe poziția respectivă în spatele liniei de start până la începerea procedurii de start.
- Înainte de start va avea loc o scurtă ședință tehnică;
- Startul se va lua din apă;

Conduita la înot



- Sportivii vor da dovadă de comportament sportiv, fără împingeri, lovituri, etc
- Purtarea căştii de înot este obligatorie
- Startul se dă din apă
- Balizele se înconjoară pe umărul stâng
- Distanţa de la ieşirea din apă până la Tranziţie este de aproximativ 100 m, traseul fiind acoperit cu mochetă

Conduita la alergare



- Sportivii vor purta, în față, numărul oficial de cursă
- Nu vor alerga cu bustul gol
- Nu vor fi însoțiți de membri ai echipei, manageri ai echipei, sau alți antrenori/apartenenți pe traseu;
- Tot timpul vor avea un comportament sportiv

Proba de înot



Calitatea apei

MINISTERUL SANATATII
DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA IASI
Str. Vasile Conta nr. 2-4, Telefon: 0232/210900
Fax: 0232/241963 email: dsp99@dspiasi.ro
Site: www.dspiasi.ro
OPERATOR DATE CU CARACTER PERSONAL NR. 11750

LABORATOR DE DIAGNOSTIC
SI INVESTIGARE IN SANATATE PUBLICA
Iasi, Str. N. Balcescu nr. 21

COD BA-13-DDD

BULETIN DE ANALIZE

Nr. buletin : 185886

Solicitant: ASOCIATIA CLUB SPORTIV ROUA

Data recoltarii : 14.05.2024

Locul recoltarii Lac Ciurbesti - 1m, distanta de la mal la lac

Tip proba apa imbaiere din bazin natural

Data receptie proba: 14/05/2024 11:05

Perioada analitica : 14/05 - 16/05/2024

Apa imbaiere prelevata in recipient de sticla de 500ml.(ex. chimic). Apa imbaiere prelevata in recipient steril de sticla de 1000ml transparenta cu dop infiletat.(ex. bacteriologic).

CHIMIE SANITARA (CHIMIE APA)

ANALIZE	REZULTATE	Intervale de referinta	UM
pH apa imbaiere zona naturala (SR EN ISO 10523:2012)	8.62(20.9 grd.C)	6.0-9.0	unit pH

Responsabil analiza
Chimist Ioana Rusan

MICROBIOLOGIE SANITARA (MEMBRANE FILTRANTE)

ANALIZE	REZULTATE	Intervale de referinta	UM
Escherichia coli/100ml (SREN ISO 9308-1:2015) - (SREN ISO 9308-1:2015/A1:2017)	160	0	UFC
Numar total de Enterococi intestinali/100ml (SR EN ISO 7899-2:2002)	190	0	UFC

Pentru apele interioare, parametrii de calitate Enterococi intestinali/100ml, Escherichia coli/100ml se interpreteaza conform: Hotarare nr.546/2008 - Anexa 1- Parametrii de calitate pct.A

Responsabil analiza,
Dr. Biolog Simona Matiu

Medic Sef Laborator,
Dr. Didona-Maria Scripcariu

Dr. DIDONA-MARIA SCRIPCARIU
medic primar microbiolog
Sef Laborator
Cod: 235590

Dr. Biol. MATIU SIMONA
Biolog Medic Primar
Parazitologie - Bacteriologie
Cod: 227056

Folosirea costumului de neopren (wetsuit)

- decizia se va comunica în ziua competiției, în funcție de temperatura apei, cu 1h înainte de start - conform regulamentului World Triathlon.
- <16° C: obligatoriu
- 16-24° C: opțional
- >24° C: interzis

Miercuri, 15 mai, apa avea cca 18° C și preconizăm că nu va fluctua considerând condițiile meteo actuale.

Traseu înot



Distanțe & timpi limită:

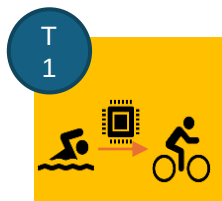
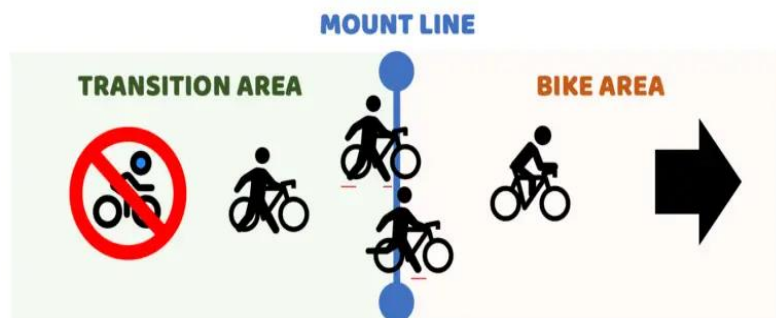
- Sprint: 750m (balize A - D) / 30 min
- Olimpic & Ștafetă: 1500m (balize A - B - C - D) / 50 min

Balizele se vor lua obligatoriu la mâna stângă (ocolire prin dreapta)

Siguranță

- concurenții care optează pentru folosirea de balize (safety-buoy) vor lua startul din ultima linie
- traseul este supravegheat de caiace cu salvamari
- este permisă oprirea / repaosul cu atingerea fundului apei
- ajutorul se solicită prin ridicarea mâinii; primirea de asistență duce la retragerea din competiție

Zona de tranziție T1

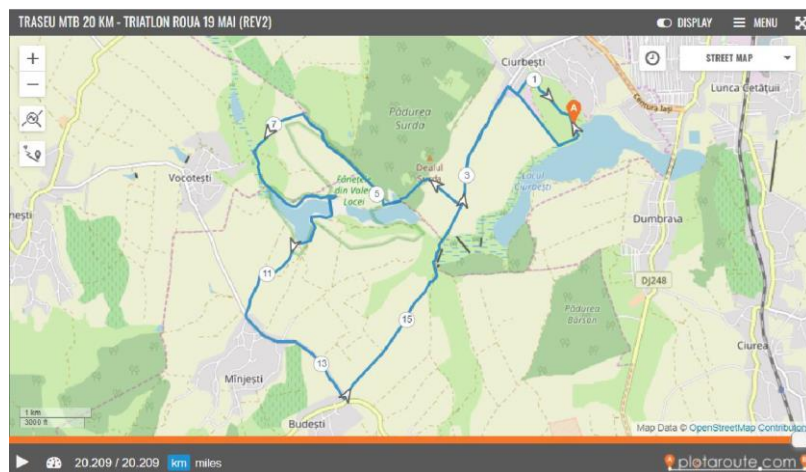


- **Depozitare echipament**
 - Ochelarii, casca, trebuie puse în cutia alocată
 - Orice echipament aflat în afara cutiei, ce nu face parte din echipamentul ce va fi folosit ulterior, atrage penalizari;
 - Pentru a ieși în traseul de bicicletă, întâi se pune casca pe cap, se asigură, abia apoi se pornește, pe lângă bicicletă, spre Linia de Urcare (mountline). Este interzis pedalatul înainte de Mountline.
- **Schimb ștafete**
 - punctul de schimb (T1) se află înainte de intrarea în zona de tranzit
 - înotătorul predă chip-ul de cronometraj ciclistului, fără a pătrunde în zona de tranzit
 - ciclistul efectuează tranziția după regulile standard

Penalizări tranzit

- obiecte personale de la proba de înot aruncate pe traseul de la ieșirea din apa până în T1
- obiecte personale depozitate în afara cutiei de tranzit
- atingerea bicicletei fără a purta casca de ciclism securizată
- urcarea pe bicicletă înainte de linia de ieșire din zona de tranzit (mount line)

Traseu MTB



Puncte de hidratare

- Km 15.7
- Km 27 si Km 38.7

Distanțe & timpi limită:

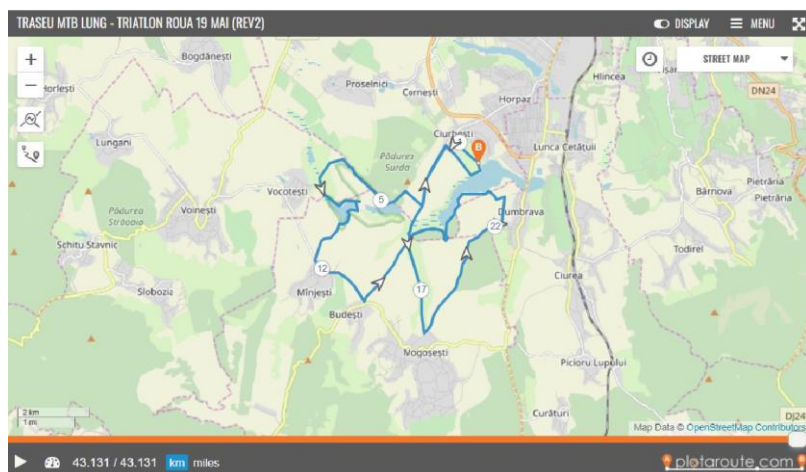
- 20 km (312m D+) / bucla A
- 43 km (531m D+) / bucla B + 2x bucla B

Siguranță

- casca de protecție va fi purtată (securizată) pe întreaga durată a probei
- deplasarea se va face pe partea dreapta a drumului, pentru a permite depășirea și a evita blocarea / coliziunea cu alți concurenți

Alte reguli

- Drafting-ul (mersul la plasă) este permis – exclusiv între concurenți de același sex
- Numărul de concurs trebuie purtat la vedere montat pe ghidonul bicicletei

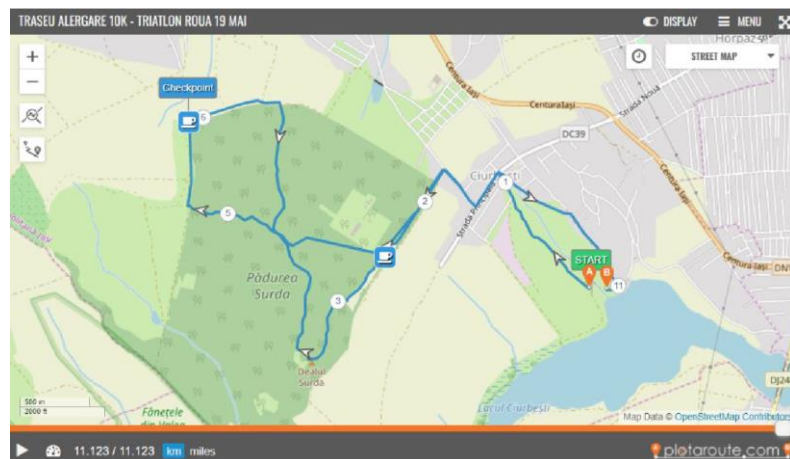


Zona de tranziție T2



- Ceea ce s-a folosit la proba de MTB (papuci, cască, ochelari, etc) trebuie pus în cutie
- Orice echipament aflat în afara cutiei, ce nu face parte din echipamentul ce va fi folosit ulterior, atrage penalizări;
- Întâi se amplasează bicicleta pe rastel și abia apoi se desface casca de bicicletă de pe cap și se pune în cutie.
- Atenție! Se coboară de pe bicicletă la intrarea în Tranziție, înainte de linia de coborâre (Dismount Line)

Traseu alergare



Puncte de hidratare:

- Unul per buclă de alergare cu apa si izotonic
- Paharele și alte deșeuri (ambalaje gel, sticle etc) se vor lăsa în “Littering zone” , 20m înainte și 80m după Punctul de Hidratare

Distanțe & timpi limită: 5K, 11K, 22K

- Toate Probele trebuie sa termine pana la ora 14:00
- Triatlon Olimpic 5 ore 30 min total.

Siguranță

- se recomandă folosirea pantofilor de alergare pe teren accidentat (trail running), cu aderență bună. (se poate și cu pantofi de alergare de șosea)
- este interzisă utilizarea căștilor oricărui alt sistem de comunic presupune acoperirea urechilor

Trikids



Traseul pentru copii de 6-10 ani



Traseul pentru copii de 11-13 ani



- Trikids cuprinde 4 competiții de mini-duatlon (alergare – bicicletă – alergare) cu distanțe care variază în funcție de categoria de vârstă.
- Copiii vor fi mereu în raza vizuală a părinților, supravegheați și încurajați, astfel vor fi mereu în siguranță.
- La finish, efortul le este răsplătit. Toți copiii vor primi medalii, diplome, un tricou și multe surprize de la sponsorii noștri.
- Toți copiii trebuie să aibă legitimație FRTRI.
- Startul se va da în ordinea categoriilor de vârstă, cu o probă de alergare
- Tranzițiile se efectuează după aceleași reguli aplicabile adulților

Probă / vârstă	Alergare #1	Ciclism (MTB)	Alergare #2
6-8 ani	400m (1 x 400m)	1.4 km (2 x 700m)	400m (1 x 400m)
9-10 ani	800m (2 x 400m)	2.1 km (3 x 700m)	400m (1 x 400m)
11-12 ani	1.2km (3 x 400m)	3.6 km (2 x 1.8 km)	800m (2 x 400m)
13 ani	1.6km (4 x 400m)	5.4 km (3 x 1.8 km)	1.2km (3 x 400m)

Rezultate și premiere



Rezultatele intermediare vor putea fi vizualizate pe pagina

<https://rouatriclub.ro/triatlon-roua/#rezultate>

Clasamentul final se va întocmi separat per sex

- general (open): M / F
- pe categorii de vârstă M/F 14-18 ani / 19-29 ani / 30-39 ani / 40-49 ani / 50-59 ani / 60+ ani
- În cazul în care nu sunt minim 5 participanți/categorie, aceasta se va cumula cu categoria de vârstă inferioară

Premiere

- se acordă trofee primelor 3 locuri la General (Open) M/F
- se acordă premii în bani primelor 3 locuri la General (Open) M/F

PENALTY



Penalizarea de timp pentru competiția Sprint este de 10 Secunde, iar pentru Olimpic de 15 Secunde

Tipuri de penalizări:

- avertizări verbale
 - Stop and Go
- Penalizare de timp
- Descalificare

Penalizările se vor efectua în zona de tranziție sau “pe loc” în zona de alergare;

Procedură penalizare de timp:

- Un oficial tehnic va arata cartonașul galben sportivului, iar acesta are obligația să se oprească;
- Dacă sportivul nu se oprește pentru efectuarea penalizării, va fi descalificat.

Succes!

