

Dragă concurent,

Așteptăm cu nerăbdare să ne vedem în acest weekend la H3RO 2023. Înainte de a ajunge, pentru a vă testa pregătirea, există câteva lucruri pe care am dori să le aducem în atenție.

Informațiile detaliate în aceste pagini evidențiază detalii importante despre concurs, cu toate acestea, nu reprezintă o listă completă a regulilor. Vă încurajăm să vă familiarizați cu toate regulile de concurs cuprinse în regulamentul oficial [h3ro.org/regulament/] dar și în Manualul Concurentului ITU de pe www.triathlon.org.

Regulile de participare nu sunt greu de respectat. Cu toate acestea, există mai multe moduri în care puteți transforma experiența de concurs. într-un mod negativ.

- Ajugeți cu echipamentul incorect pentru biciclete.
- Start fals / pornire timpurie.
- Casca nu respectă standardele ITU
- Scoaterea bicicletei de pe rastel fără cască și curea prinsă.
- Urcarea pe bicicletă înainte de linia de urcare
- Nerespectarea numărului corespunzător de ture la fiecare proba (înot, ciclism sau alergare)
- Coborârea de pe bicicleta după linia de coborâre
- Decuplarea curelei de la cască sau scoaterea ei înainte de a pune bicicleta în rastel
- Neexecutarea penalităților dacă numărul de concurs este indicat în zona de penalty box
- Comportament nesportiv.

Regulile sunt concepute pentru a asigura un concurs sigur și corect în care să îți poți atinge obiectivele. Vă rugăm să luați ceva timp pentru a citi prin următoarele pagini, astfel încât să puteți fi cel mai bine pregătit pentru a avea o cursă de succes.

Mult success!

Vlad Stoica - președinte Smartatletic

PROGRAM

Vineri

15:00 – 20:00 Predare Kit-uri

19:00 – 19:30 Sesiune de întrebări și răspunsuri, în zona de Finish (la scenă)

Sâmbătă

07:00 – 07:40 Predare Kit-uri (doar pentru CN Half)

07:30 – 8.45 Check-in Tranziție

09:00 Start Supersprint

09:15 Start Sprint

09:45 Start Olimpică (Standard)

10:45 Start Medie (Half)

16:00 CUTOFF Time: Înot+Ciclism proba Middle

15:00 PREMIERE Supersprint, Sprint și Olimpic

18:30 PREMIERE Half

16:00 Deschidere Tranziție ridicat biciclete

19:00 Închidere Tranziție ridicat biciclete

Duminică

09:00 Ștafetă Copii 6-7 ani

09:45 Ștafeta Copii 8-9 ani

10:30 Ștafeta Copii 10-11 ani

10:30 Ștafeta Copii 12-13 ani

11:30 Cadeti 14-15 ani

11:30 Juniori

11:30 Ștafeta mixtă 14

ÎNAINTE DE CURSĂ

RIDICAREA KITURILOR

Kiturile se vor putea ridica doar personal.

Ridicarea kiturilor se va putea realiza doar vineri, 15:00 – 20:00 la Sport Expo în fața Hotelului Rex. Doar participanți de la CN Half vor mai avea posibilitatea de ridicare a kitului sâmbătă între 07.00 – 07.40.

Pentru ridicarea kitului va trebui să prezinți:

- Un act de identitate cu poză (buletin, permis, pașaport)
- Declarația semnată fizic pe care o puteți descărca de aici:

<https://drive.google.com/file/d/1OZO6P0KcMspMQvFPpOqzMUxBcc07t5Uu/view?usp=sharing>

Kitul de cursă

Kitul de concurs va cuprinde:

Cip brățară

Cipul trebuie fixat pe glezna stângă înainte de începerea cursei și trebuie purtat pe toată durata evenimentului. Te rugăm să ai grijă ca el să fie prins adecvat, pentru a nu se desprinde în timpul cursei. Cipul trebuie returnat la finalul cursei voluntarilor de la finish.

Nu uita chip-ul acasa!

Autocolante pentru bicicletă și cască

În kit vei găsi o serie de autocolante.

- 3 autocolante pentru cască (față și laterale)
- 1 autocolant pentru tija șa



Număr de alergare

Numărul de alergare trebuie purtat obligatoriu pe traseul de alergare. Sportivii trebuie să poarte în față numărul de concurs. Pentru siguranță și securitate, numărul TREBUIE să fie permanent vizibil în timpul probei de alergare.

CASCA DE ÎNOT PERSONALĂ OBLIGATORIE .

La înot nu va fi obligatorie o cască a evenimentului, **poți purta casca personală**. O cască de înot este obligatorie iar dacă ai nevoie vor fi căști de înot prezente la ridicarea kitului.

Ședința tehnică

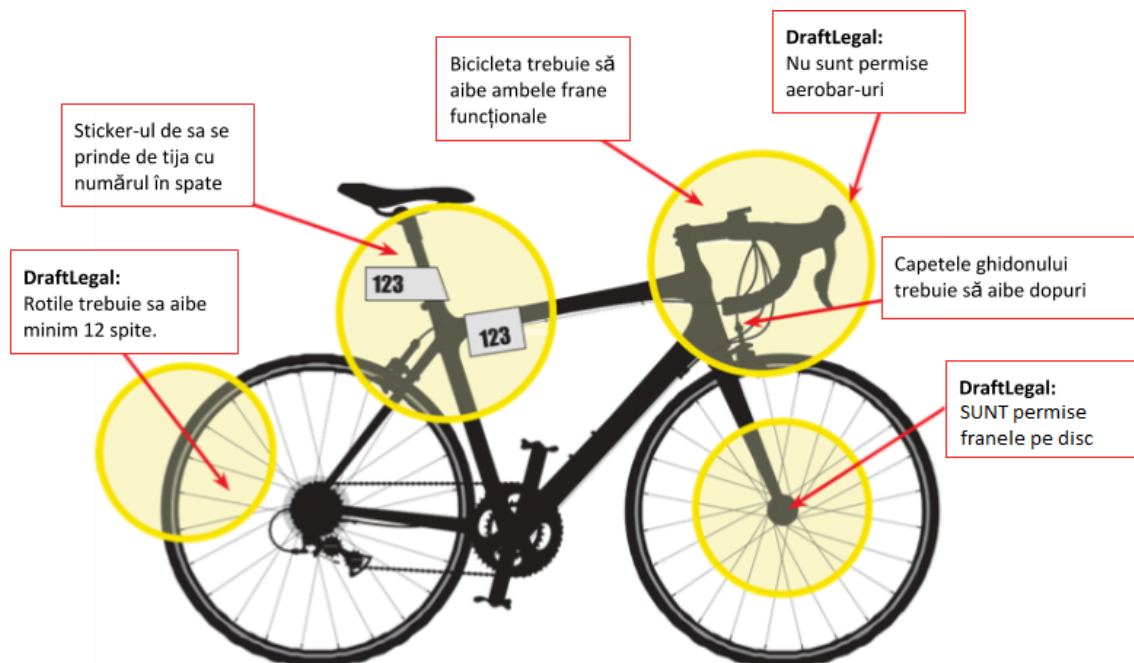
În această săptămână vom posta online prezentarea ședinței tehnice pe site-ul de eveniment și pagina de facebook.

Vineri, între 19:00 – 19:30 va avea loc o sesiune de întrebări și răspunsuri, în zona de Finish (la scenă) la care prezența este extrem de importantă.

ECHIPAMENT

Reguli generale

- Bustul trebuie sa fie mereu acoperit
- Echipamentele cu fermoar in zona bustului nu se pot deschide complet. Maxim pana la baza gatului

Bicicletă

DRAFT LEGAL:

Cursele de Supersprint, Sprint si Olympic sunt Draft Legal, astfel ca se aplica si regulile semnalate mai sus in acest sens. Ele nu se vor aplica pentru proba de H3RO unde este o cursa unde nu este permis drafting-ul

ATHLETE CHECK-IN

Toți participanții vor trebui să urmeze procedura de check-in între orele 07.30 – 8.45 indiferent de probe și ora startului. După ora 8:45 tranziția va fi închisă și accesul permis doar sportivilor aflați în cursă.

Procedura de check-in presupune verificarea echipamentului de către arbitri FRTRI (că este conform regulamentului) și depozitarea bicicletei și echipamentului necesar cursei în tranziție (cască, încălțări alergare etc.).

Cerințe biciclete

- Pentru cursele de supersprint, sprint si olympic (draft legal) sunt permise doar biciclete de șosea și nu sunt permise bicicletele de contratimp sau cu aerobare. (Vezi secțiunea echipament / Bicicletă)
- Pentru proba de half 70.3 sunt interzise bicicletele MTB
- Ghidonul trebuie prevăzut cu dopuri la capete.
- Participantii sunt obligati sa poarte casca pe toata durata probei de ciclism (casca trebuie sa fie pe cap, închise, din momentul în care bicicleta se ia de pe rastel, până în momentul în care se pune inapoi pe rastel, după proba de ciclism).

Acces în tranziție

- Doar sportivii înregistrări au voie în zona de tranziție.
- Nici un element de sticlă nu este permis in zona de tranziție
- Fiecare sportiv are o zona dedicată și numerotata. Echipamentul se va pune doar in aceasta zona.
- Bicicletele raman în zona de tranziție până la finalizarea întregului concurs. Verifica programul pentru intervalul de ridicare a bicicletei.

Setup Tranziție

Spațiul în tranziție va fi limitat astfel că va rugam ca în tranziție sa fie depozitat doar echipamentul folosit în concurs, fără genti, rucsaci etc!

Reguli în tranziție:

- Bicicleta se pune în dreptul numărului de concurs
- Casca trebuie să fie prinsă de ghidon, cu cureaua desfăcută, dar după ce se termină segmentul de bicla, trebuie pusă obligatoriu în cutie
- Papucii de ciclism pot sta pe bicicleta sau lângă roata din față înainte de folosire (înainte de T2).
- Întreg echipamentul de concurs trebuie pus:
 - lângă propria bicicletă (lângă roata din față) dacă nu există cutie
 - în cutie dacă această există

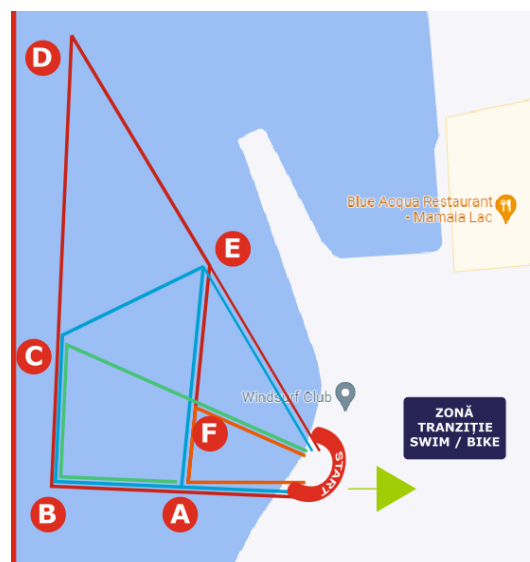
START / ÎNOT

Startul se va da pe probe, conform programului oficial

Sportivi trebuie să intre în zona de prestart cu 10 minute înainte de start.

Startul se va anunța de arbitrul oficial prin expresia "ON YOUR MARK". După acest anunț startul se va da cu ajutorul unei goarne.

În funcție de temperatura oficială din dimineața cursei se va anunța dacă costumul de neopren este optional, obligatoriu sau interzis, conform prevederilor ITU. Anunțul oficial se va face cu 1 oră înainte de primul start al zilei.



Traseu

Traseul de înot este în sensul acelor de ceasornic și cuprinde următoarele bucle:

- **SUPERSPRINT**: 1 x buclă mică (A - F)
- **SPRINT**: 1 x buclă (A-B-C-F)
- **OLIMPIC**: 2 x bucle (A-B-C-E-F-A-B-C-E)
- **HALF**: 2 x bucle (A-B-C-D-E-F-A-B-C-D-E)

Utilizarea costumului de neopren

Se va face conform tabelului alăturat în funcție de temperatura apei din ziua competiției. Estimatul actual este ca apa va avea în jur de 19 grade, caz în care este permis pentru toate probele

Elite, U23, Junior and Youth athletes:

Swim Length	Forbidden	Mandatory*
Up to 1500m	20 °C and above	15.9 °C and below
1501m and longer	22 °C and above	15.9 °C and below

Age-Group from the youngest to 55-59 category:

Swim Length	Forbidden	Mandatory
Up to 1500m	22 °C and above	15.9 °C and below
1501m and longer	24.6 °C and above	15.9 °C and below

Age-Group from 60-64 category to the oldest:

Swim Length	Forbidden	Mandatory
All distances	24.6 °C and above	15.9 °C and below

TRANZIȚIE ÎNOT CĂTRE CICLISM

Ochelarii de înot, costumul de neopren, casca sau orice alt echipament de la înot trebuie lăsat în cutie dacă ea există, dacă nu există cutii ele se lasă în dreptul bicicletei în zona de tranziție.

Înainte de ridicarea bicicletei trebuie să vă puneți și străngeți casca pe cap.

Atenție să nu uitați chip-ul de concurs în tranziție.

CICLISM

Sportivii vor merge pe lângă bicicleta până la linia de URCARE de unde se pot urca și începe proba de ciclism

Deplasarea la proba de bicicleta se face pe partea dreaptă, iar depășirea pe partea stângă.

Numerele de bicicleta trebuie să fie vizibile și nemodificate.

Numarul de alergare se poartă opțional la spate.

DRAFTING:

- Drafting/mersul la plasa este permis la probele de Supersprint, Sprint și Olimpic (**nu între fete și băieți**)
- Drafting-ul este interzis pentru proba de H3RO

Tranziție ciclism către alergare

- Bicicletele trebuie puse în locul alocat pentru fiecare sportiv
- Casca se poate desface doar după punerea bicicletei pe rastel

ALERGARE

Pe traseul de alergare o sa fie un punct de alimentare ce poate fi accesat la fiecare tura

Ajutorul din exterior (lichide/ pacing etc.) nu este permis

Numărul de alergare se poarta în față.

PENALIZARI

Avertisment verbal (și corecție):

- Pentru unele nereguli (neinchiderea castii) se pot da avertismente verbale care trebuie urmate de corectarea incalcarii de catre sportiv. Acestea pot fi cu sau fara penalizare de timp.
- Avertismentele se dau de oficialii tehnici prin fluierare si aratarea unui cartonas galben precum si numirea numarului de concurs a sportivului in cauza.

Penalizare în tranziție:

- Unele penalizari de timp pot fi servite in tranzitie in prezenta unui oficial. Acesta va opri sportivul pe loc pana la servirea penalizarii dupa care oficialul va anunta efectuarea ei spunand "Go". Moment in care concurentul poate continua competitia.

Penalizare la Penalty Box:

- Sportivii penalizati vor avea numarul afisat pe panoul din Penalty Box aflat pe traseul de alergare
- Este obligația sportivului sa se opreasca în zona de penalizare de la alergare dacă numărul lui este afișat pe panou. Neefectuarea unei penalizari duce la descalificarea sportivului.

Un sportiv poate termina cursa in afara concursului chiar daca a fost descalificat

Descalificarea sau penalizarile de timp pot fi contestate doar la finish conform procedurii de mai jos

PROTEST/APPEALS:

Un sportiv sau un antrenor poate depune o contestație in maxim 15 minute de cand ultimul concurent a terminat cursa, dupa aceasta perioada contestațiile nu se mai iau in considerare. Contestațiile se depun doar personal de către sportiv sau antrenor.

Decizia privind o contestație se va lua de catre juriul de competiție anunțat la ședința tehnica.