

## TRIATLONO ESTAFETĖS “IŠBANDYK TRIATLONĄ KOMANDOJE” NUOSTATAI

- **Varžybų data:** 2020 m. liepos mėn. 26 d.
- **Varžybų vieta:** (Nuo Wake Panevėžys iki J. Biliūno g. įvažiavimo), takas palei Pajuostės pl., Marių g., takas šalia J. Biliūno g.
- **Starto vieta:** Pajuostės pl. 27A, Panevėžys.
- **Starto paketo atsiemimas:** 12.30 - 13.20 val. (Prie starto).
- **Starto laikas:** 13.30 val.
- **Apdovanojimų laikas:** 15.30 val. starto vietoje.
- **Dviračio pastatymo laikas ir vieta:** 12.30 - 13.20 val., tranzite šalia starto.
- Prieš startą bus papildomas instruktažas 12.00 val. Prie estafetės pasikeitimo vietos.

Estafetės rungtyje dalyvauja trys sportininkai:

1. pirmas plaukia 200 m (2 ratai) su išlipimu iš vandens;
2. antras važiuoja dviračiu 10 km (5 ratai);
3. trečias bėga 2,5 km (3 ratai).

Estafetės komandos skirstomos į tris kategorijas:

ORGANIZACIJŲ	MOKSLEIVIAI	ATVIRA
Įmonių, įstaigų, organizacijų komandos, kurių sudėtis: ne mažiau kaip 2 organizacijos atstovai. Vienas dalyvis gali būti šios organizacijos atstovų giminaitis.	Dalyviai: 1-12 klasių moksleiviai.	Laisvai susiformavusios komandos.

Dalyviams iki 18 m. būtinas raštiškas tėvų sutikimas.

Komandos sudėtis - komandoje dalyvauja įvairaus amžiaus ir lyties dalyviai.

Varžybų taisyklės:

1. Plaukimo rungtis:
  - 1.1. Plaukimo startas duodamas iš vandens.
  - 1.2. Plaukimo rungtyje galima plaukti įvairias plaukimo stiliais.
  - 1.3. Esant vandens temperatūrai žemesnei nei 22°C galima vilkėti hidrokostiumą;
  - 1.4. Plaukiant ratu, plūduras lieka iš dešinės pusės.
2. Dviračių rungtis:
  - 2.1. Varžybose galima važiuoti įvairių paskirčių ir konstrukcijų dviračiais, išskyrus atskiro starto (su išsikišusiais už stabdžių rankenėlių ragais);
  - 2.2. Komanda yra atsakinga už tvarkingus dviračio stabdžius;

- 2.3. Važiuojant dviračiu būtina dėvėti tvarkingą dviratininko šalną: šalnas turi būti užsegamas prieš paimant dviratį važiavimui ir gali būti atsegamas tik pastačius dviratį į vietą po važiavimo;
- 2.4. Įvažiuoti į tranzitinę zoną dviračiu draudžiama:
  - 2.4.1. ant dviračio užlipama ir pradedama važiuoti UŽ žalios tranzito zonos linijos;
  - 2.4.2. baigus dviračio rungtį - nuo dviračio nulipama PRIEŠ raudoną tranzitinės zonos liniją.
  - 2.4.3. Už pažeidimą komandos narys sustabdomas 10 sek. bėgimo rungtyje.
- 2.5. Startuojant, galima avėti dviratininko batelius, ant kairės kojos užsidėti laiko matavimo daviklį („Čipą“) ir ant nugaros pritvirtintą komandos dalyvio numerį (geriausia tvirtinti ant juosmens užsidedant gumini diržą ir ant jo žiogeliais prisegant numerį).
- 2.6. Po dviračio rungties dalyvis pastato dviratį į jo numeriu pažymėtą vietą, nusiima šalną ir padeda į jo numeriu pažymėtą inventoriaus dėžę. Už daiktų nesudėjimą į dėžę komandos narys sustabdomas 10 sek. bėgimo rungtyje.
3. Bėgimo rungtis:
  - 3.1. Dalyvis išbėga (gali ir su dviračio bateliais) iš tranzitinės zonos į pasikeitimo zoną, ten perduoda komandos nariui starto numerį ir „Čipą“.
  - 3.2. Bėgimo rungties dalyvis, užsidedęs numerį (iš priekio) ir „Čipą“, bėga paruošta bėgimo trasa.
  - 3.3. Bėgimo rato pradžioje yra įrengta „Baudos atlikimo zona“. Joje stovi lenta su užrašu *PENALTY BOX*. Lentoje pamačius savo komandos numerį, reikia sustoti. Teisėjas fiksuoja 10 sek. stabdymo laiką. Atlikus bausmę teisėjas leidžia tęsti bėgimo rungtį.
4. Važiavimo dviračiu ir bėgimo metu išorinė pagalba (vandens padavimas, dviračio palaikymas ir t.t.) negalima. Nesilaikant šios taisyklės komandos narys sustabdomas 10 sek. bėgimo rungtyje.
5. Jei komandos narys neatlieka privalomo komandai 10 sek. sustojimo, pasibaigus varžyboms prie bendro komandos laiko pridedama 1 min. baudos laiko.
6. Apdovanojami bus trijų kategorijų nugalėtojai ir prizininkai.

## ESTAFETĖS ŽEMĖLAPIS



**ESTAFETĖS  
TURNYRAS**  
2020 07 26 | PANEVĖŽYS



- Finišas
- Tranzito zona
- Pasikeitimo vieta

- dviračių trasa 2 km (1 ratas)
- plaukimo trasa 200 m (1 ratas)
- plaukimo išėjimas
- bėgimas 0,833 m (1 ratas)

- ⊙ Penalty Box