

## TRIATLONO ESTAFETĖS “IŠBANDYK TRIATLONĄ KOMANDOJE” NUOSTATAI

### Varžybų data:

2020 m. rugsėjo mėn. 12 d.

### Varžybų vieta:

Vieta: plaukimas - Panevėžio sporto ir kultūros centro baseinas, Jakšto g. 1; Dviračių trasa: Jakšto gatvė – pirmyn, atgal; Bėgimas: Jakšto g., Jaunimo sodas, Marijonų g. pėsčiųjų takas.

Plaukimo starto laikas: 13.30 (tikslus kiekvienos komandos starto laikas bus praneštas).

Dviračio rungties startas: 15.00 val.

Apdovanojimų laikas 16.30 val. starto vietoje.

Dviračio pastatymo laikas ir vieta: 12.00 - 14.20 val. automobilių stovėjimo aikštelė prie Panevėžio sporto ir kultūros centro nuo Jakšto g. pusės.

Prieš startą bus papildomas instruktažas.

Estafetės rungtyje dalyvauja trys sportininkai:

- pirmas plaukia 200 m;
- antras važiuoja dviračiu 10 km (4 ratai);
- trečias bėga 2,5 km (2 ratai).

Estafetės komandos skirstomos kategorijas:

ORGANIZACIJŲ	ATVIRA	VAIKAI	MOTERYS
Įmonių, įstaigų, organizacijų komandos, kurių sudėtis: ne mažiau kaip 2 organizacijos atstovai. Vienas dalyvis gali būti šios organizacijos atstovų giminaitis.	Laisvai susiformavusios komandos.	Dalyviai: vaikai iki 14 m.	Dalyviai: visos trys komandos narės - moterys. Jeigu nesusidarys bent trys komandos, likusios bus prijungtos prie atviros grupės.

Varžybų taisyklės:

1. Plaukimo rungtis:

- 1.1. Plaukimo startas duodamas iš vandens.
- 1.2. Plaukimo rungtyje galima plaukti įvairias plaukimo stiliais.
- 1.3. Viename takelyje plaukia du sportininkai savo pusėse.
- 1.4. Plaukiant negalima dėvėti plaukimo kostiumo - kombinezono.

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. Startas prieš dviračio rungtį duodamas 10 m. atstumu nuo tranzitinės zonos. Startuojama pagal pasiektus plaukimo rezultatus, geriausiai atplaukęs startuoja pirmas ir t.t.
- 2.7. 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, užsidėjęs numerį (iš priekio) ir „Čipą“, bėga paruošta bėgimo trasa.
  - 3.3. Likus 200 m iki rato pabaigos 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. Visos estafetės metu (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 visų kategorijų nugalėtojai ir prizininkai.