

## **TRIATLONO ESTAFETĖS “IŠBANDYK TRIATLONĄ KOMANDOJE” NUOSTATAI**

### **Varžybų data:**

2021 m. rugpjūčio mėn. 7 d.

### **Varžybų vieta:**

Nemenčinė, Gėlos ežero I-asis paplūdimys

### **Programa:**

- Registracija ir numerių atsiėmimas nuo 12.00 - 14.00 val. registratūroje
- Dviračio pastatymo laikas ir vieta: 14.00 – 14.25 val.
- Prieš startą bus papildomas instruktažas 14.25 val.
- Starto laikas: 14.30 val.
- Apdovanojimų laikas 15.30 val..

### **Estafetės rungtyje dalyvauja trys sportininkai:**

1. pirmas plaukia 250 m;
2. antras važiuoja dviračiu 8,8 km (2 ratai);
3. trečias bėga 2,9 km (2 ratai).

**Dalyviams iki 18 m. būtinas raštiškas tėvų sutikimas.**

**Komandos sudėtis - komandoje dalyvauja įvairaus amžiaus ir lyties dalyviai.**

### Estafetės komandos skirstomos į 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. Esant vandens temperatūrai žemesnei nei 22°C galima vilkėti hidrokostiumą;
- 1.4. Plaukiant ratu, plūduras lieka iš kairės pusės.

#### 2. Dviračių rungtis:

- 2.1. Varžybose galima važiuoti su kalnų ar panašios konstrukcijos 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 šalimą: šalmas 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 užlipimo linijos;
  - 2.4.2. baigus dviračio rungtį - nuo dviračio nulipama PRIEŠ užlipimo 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 („Čipa“) ir ant nugaros pritvirtintą komandos dalyvio numerį (geriausia tvirtinti ant juosmens užsidedant guminį 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, užsidėjęs numerį (iš priekio) ir “Čipą”, bėga paruošta bėgimo trasa.

3.3. Bėgimo rate 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.

### Trasos shema:

