



ȘEDINȚA TEHNICĂ

# Agenda

---



- Juriul Competitei
- Programul
- Concursul
- Conduita Sportivilor
- Check-in si Procedura de Start
- Procedura de Concurs
- Premiarea

# Juriul Competiției

---



- Viktor Klósz
- Katalin Sidó
- Radu Laurențiu

# Programul

---



**12.05.2023 – VINERI**

## **Campionatul Național de Cross Duatlon**

**8:00 – 10:00** – Predare kit-uri (Casa Alergătorului, Platoul Corenești)

**10:00** – Deschidere tranzit

**11:00** – Închidere tranzit

**11:30** – START:

**11:30** – START Cadeti, masculin si feminin

**11:32** – START Juniori, masculin si feminin

**11:35** – START U23, masculin și feminin

**11:38** – START Elite, masculin și feminin

**11:40** – START AG, toate categoriile, masculin și feminin

**15:30** – Premiere

**17:00 – 19:00** – Predare kit-uri CN Cross Triatlon (Casa Alergătorului, Platoul Cornești)

# Programul

---



**13.05.2023 – SÂMBĂȚĂ**

## **Campionatul Național Cross Triatlon**

**7:00 – 8:00** – Predare kit-uri CN Cross Triatlon

**8:30 – 11:00** – START – Înot (Bazinul Olimpic)

**8:30** – START Cadeți, masculin și feminin

**9:00** – START Juniori I, II, masculin și feminin

**9:30** – START U23, masculin și feminin

**10:00** – START Elite, masculin și feminin

**10:15** – START AG, toate categoriile, masculin și feminine

**11:30** – Deschidere tranzit CN Cross Triatlon

**12:45** – Închidere tranzit CN Cross Triatlon

**13:00** – START – Proba ciclism și alergare CN Cross Triatlon (Platoul Cornești), rolling start, pe categorii, conform clasament înot.

**16:30** – Premiere CN Cross Triatlon

# Competiția

---

## **Distanțe CN Cross Duatlon: Elite/U23/Age Group**

- Proba de alergare : 1,5 km (4 ture)
- Proba de bicicleta: 5,2 km (4 ture)
- Proba de alergare: 1,5 km (2 ture)

## **Distanțe CN Cross Duatlon : Juniori/Cadeti/Para**

- Proba de alergare : 1,5 km (2 ture)
- Proba de bicicleta: 5,2 km (2 ture)
- Proba de alergare: 1,5 km (1 ture)

# Competiția

---

Zona de start-finish și tranzitul vor fi în zona [Casa Alergătorului Platoul Cornești](#).

Cursa va cuprinde următoarele probe: **Alergare – Ciclism:**

- Lungimea unei ture de alergare va fi de cca **1,5 km**, iar tura de bicicletă de cca **5,2 km**.
- Va fi cronometrat cu sistem de cronometraj și chipuri individuale.

Atât alergarea cât și ciclismul vor fi prin pădure, ca atare bicicleta este obligatoriu MTB cu roată de 26" , 27.5" sau 29".

- [GPX TRASEU DE CICLISM CN CROS TRIATLON](#)

- Pe tura de alergare si pe tura de bicicleta va fi instalat un punct de hidratare la începutul intrării în fiecare tură.

- Pe traseul de alergare va fi instalat și Penalty Box-ul langa pc-tul de hidratare

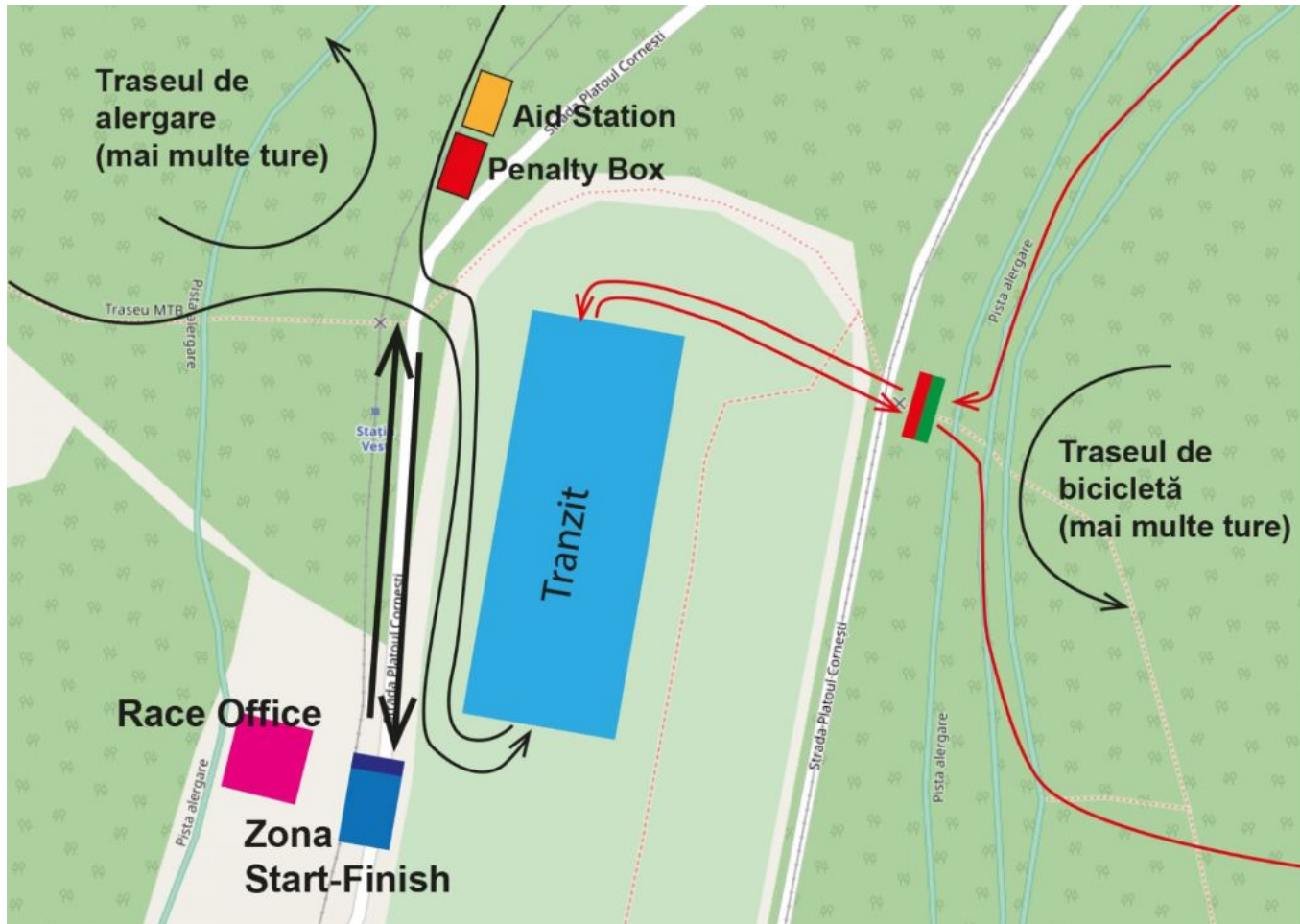
# Competiția

---

- Pe tura de alergare si pe tura de bicicleta va fi instalat un punct de hidratare la începutul intrării în fiecare tură.
- Pe traseul de alergare va fi instalat și Penalty Box-ul langa pc-tul de hidratare
- Starturile se vor da decalat pe categorii, conform programului, astfel vom avea start separat pentru:  
  
    Juniori – Masculin / Feminin, Cadeți – Masculin / Feminin  
    Elite / U23 – Masculin / Feminin, Age Group – Masculin /Feminin
- Premiarea se va face pe baza regulamentului de concurs în acord cu regulamentul FRTRI.



# Traseul CN Cross Duatlon



# Traseul de Alergare CN Cross Duatlon



# Competiția

---

## **Distanțe CN Cross Triatlon : Elite/U23/Age Group**

- Proba de inot: 500 m
- Proba de bicicleta: 5,2 km (4 ture)
- Proba de alergare: 1,5 km (4 ture)

## **Distanțe CN Cross Triatlon : Juniori/Cadeti/Para**

- Proba de inot : 500 m
- Proba de bicicleta: 5,2 km (2 ture)
- Proba de alergare: 1,5 km (2 ture)

# Competiția

---

- Proba de înot va avea loc în Bazinul Olimpic Tg-Mureș, [Aleea Carpați nr.57](#)
- Atenție! Participanții pot accesa Bazinul Olimpic numai prin baza **brățării** primite în kit-ul de start!
- Se va desfășura pe serii separate pe baza categoriilor de vârstă, fiecare concurent va fi cronometrat individual de la startul probei de înot până la parcurgerea distanței de înot.
- Distanța de înot va fi de **500 m** pentru fiecare categorie.
- Sistemul de cronometrare pe bază de **chipuri individuale** se va folosi doar de la startul pentru probele de **ciclism și alergare**.
- Pentru Elite, U23 și Age Group timpii de înot vor fi înmulțiți cu un coeficient de 2.
- După proba de înot se va opri cronometrul iar sportivii se vor deplasa pentru startul 2.

# Competiția

---

## Startul 2

- Pentru proba de ciclism startul se va da de sub poarta de start-finish care va fi instalată în apropierea Casa Alergătorilor, Platoul Cornești.
- Startul se va da pe categorii, (cadeti, juniori, para, Elit, U23, AG) fiecare concurent va pleca cu handicapul de timp obținut la proba de înot. **Pentru Elite, U23 și AG timpii fiind înmuțiți cu 2, evident și handicapul va fi de 2 ori din timpul de înot**
- După start fiecare sportiv va parcurge un scurt traseu prin alergare până în tranzit ( max 200 m ) unde va face tranzitul pentru proba de ciclism.

# Competiția

---

- Atât alergarea cât și ciclismul vor fi prin pădure ca atare bicicleta trebuie să fie obligatoriu MTB cu roata de 26", 27.5" sau 29".

## GPX TRASEU DE CICLISM CN CROS TRIATLON

- Lungimea unei ture de alergare o să fie cca 1,5 km, iar cea de bicicletă cca 5,2 km.
- Pe tura de alergare va fi instalat Penalty Boxul si un punct de hidratare la începutul turului.
- Un pct de hidratare va fi si pe traseul de bicicleta.

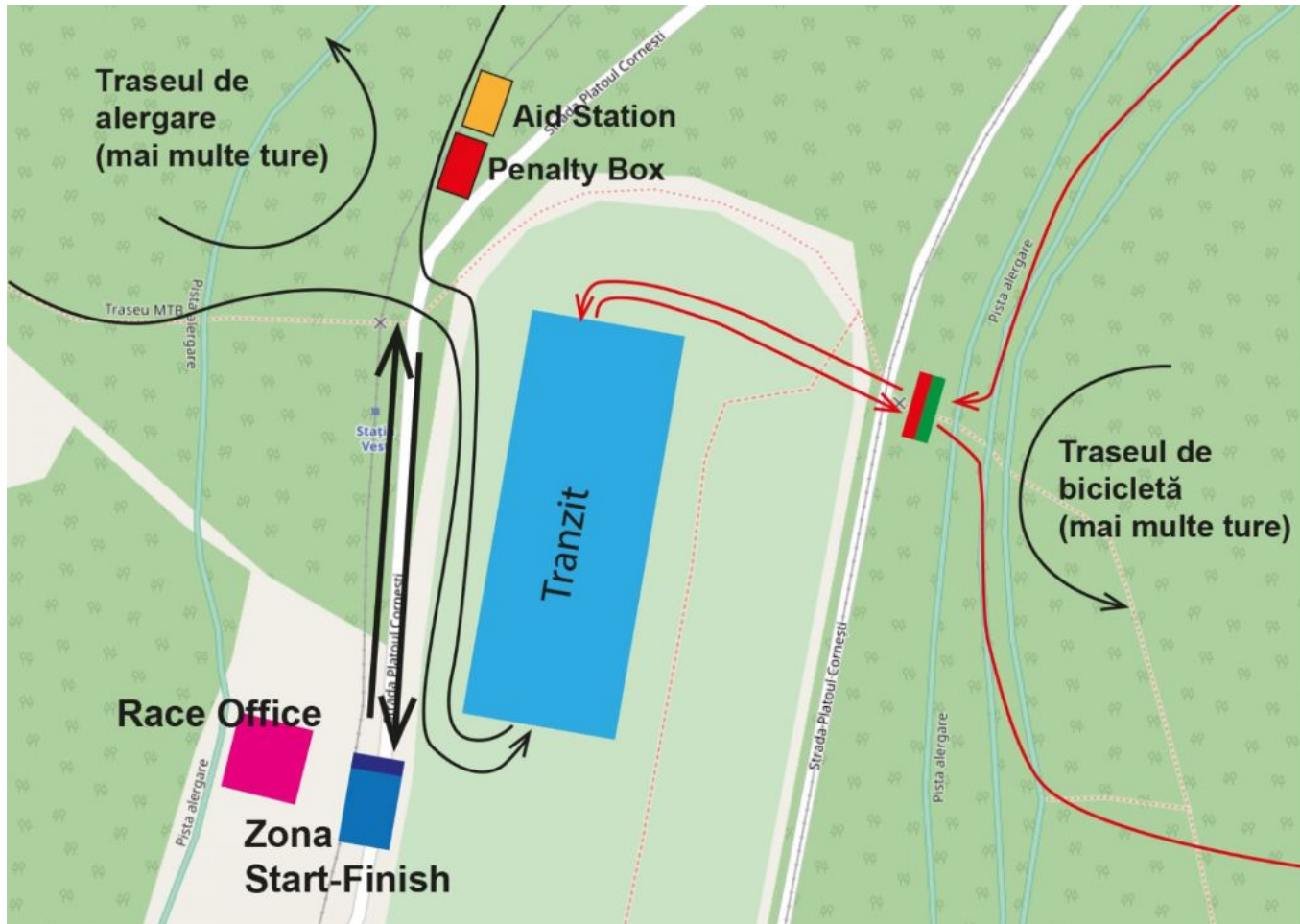
# Competiția

---

- Penalitățile de la proba de **înot** se vor servi în **tranzit**, iar penalitățile de la alergare și ciclism în **Penalty Box**.
- Premiarea se va face pe baza regulamentului de concurs în acord cu regulamentul FRTRI.



# Traseul CN Cross Triatlon





# Traseul de Alergare CN Cross Triatlon



# Conduita în timpul competiției



- ❑ Sportivii trebuie să dea dovadă de Fair Play pe tot parcursul întrecerii, limbajul inadecvat atât cu competitorii cât și cu arbitrii sau alți oficiali, va fi sancționat; de asemenea comportamentul nesportiv (lovituri, împingeri etc) va fi sancționat.
- ❗ **Antrenorii și însoțitorii nu au acces în zona de concurs (bazin, tranziție) decât în zonele special amenajate;**
- ❑ Sportivii nu au voie să se încălzească sau să se familiarizeze cu itinerariul în timp ce cursa este în curs de desfășurare.
- ❑ Sportivii și antrenorii trebuie să cunoască regulamentul după care se ghidează cursa, regulamentul care poate fi consultat pe pagina [www.competitie.com](http://www.competitie.com)
- ❗ **Accesul sportivilor în zona bazinului se va face doar folosind slapi special pentru bazin**

# Conduita in timpul concursului generalități

---



- ❑ Să nu arunce gunoi sau echipamente decât în zonele clar marcate, cum ar fi zonele de hidratare sau containerele pentru gunoi.
- ❑ Să nu încerce să obțină un avantaj nedrept prin intermediul **factorilor externi**.
- ❑ 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

# Tranziție

---



- Pantofii de alergare se vor așeza în fața cutiei;
- În zona de tranziție nu trebuie să existe semne distinctive în jurul cutiilor (prosoape sau alte obiecte)

# Conduita la înot

---

- Sportivii vor da dovada de comportament sportiv, fara impingeri, lovituri, etc
- Purtarea castii de inot este obligatorie

# Conduita la bicicletă

---

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

# 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 pe traseu;
- Tot timpul vor avea un comportament sportiv

# PENALTY

---

Penalizarea de timp este de 10 Secunde

## Tipuri de penalizări:

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

Penalizările se vor efectua in zona de tranzitie sau “pe loc” in zona de alergare;



Procedură penalizare de timp:

- Un oficial tehnic va arata cartonasul galben sportivului, iar acesta are obligatia sa se opreasca;
- Daca sportivul nu se opreste pt efectuarea penalizarii, va fi descalificat



---

# SUCCES!

