

Regulamentul și programul C.R. Triatlon Modern

17.09.2023

Locația pentru cele 3 probe:

Bazin Olimpic Lia Manoliu, strada Maior Ion Coravu, nr. 34-36, București, sector 2.

La C.N. de Triatlon pot participa sportivi legitimați la cluburile de înot și pentatlon modern afiliate la FRNPM.

Formularul de înscriere atașat va fi transmis pe adresa de email legitimatii@frnpm.ro, în format excel, și fizic semnat și stampilat de club, la sediința tehnică, care va avea loc la Lia Manoliu în ziua concursului.

Legitimațiile sportivilor participanți, trebuie să fie vizate pe anul 2023 (cu viza anuală și viza medicală).

Taxa de participare este de 50 lei/sportiv/probă.

Premierea se face pe categorie de vârstă.

Categorii de vârstă - **Triatlon**:

Grupa	Vârsta	Distanța	Total înot	Total alergare	Distanță tragere
U 11ani	9-10	2x300 alerga + 2x25 înot + 2x5 lovituri	50m	600m	5m
U 13ani	11-12	3x300 alerga + 2x50 înot + 3x5 trageri	100m	900m	5m
U 15ani	13-14	3x600 alerga + 2x50 înot + 3x5 trageri	100m	1800m	10m
U 17ani	15-16	4x600 alerga + 4x50 înot + 4x5 trageri	200m	2400m	10m
U 19ani	17-18	5x600 alerga + 4x50 înot + 4x5 trageri	200m	3000m	10m
Juniori	19-21	5x600 alerga + 4x50 înot + 4x5 trageri	200m	3000m	10m
Seniori	22 și peste	5x600 alerga + 4x50 înot + 4x5 trageri	200m	3000m	10m

Timpul în proba de tir este cronometrat de țință. Acesta pornește în momentul în care sportivul nimerește ținta. Timpul maxim de tragere în poligon este de 50 sec.;

Echipament Biatlon si Triatlon inpus in competitie:

- Se recomanda echipamentul dint-o piesa (Ex-1)
- Sau costum 2 piese (ex-2)



ex-2



Ex- 1

(adidasii sunt obligatorii la proba de alergare)

Un sportiv va fi penalizat cu 10 secunde pentru fiecare dintre urmatoarele infractiuni:

1. începerea cursei înainte de startul oficial dat de arbitru (start fals) ;
2. neașezarea pistolului în siguranță pe masă după încălzire sau seriile de tragere;
3. nu atinge masa de tragere între fiecare lovitură/încărcare a pistolului;

Înainte de aplicarea acestor penalizări, trebuie semnalat un avertisment. Arbitrul de parcurs trebuie să primească aprobarea de la arbitrul principal înainte să aplica o astfel de penalizare.

Un sportiv este descalificat pentru:

1. părăsirea benzii de concurs (abatere de la curs);
2. comportament antisportiv;
3. împingerea/lovirea unui alt sportiv cu voință, cu intenție;
4. plecarea din poligon pe traseu înainte ca timpul de tragere să fi expirat, sau fără a avea cu succes finalizate 5 lumini verzi.

Adresa: str. Maior Coravu, nr. 34-36, Sectorul 2, București, 021972

Telefon: +4 0311 011 124

E-Mail: office@frnpm.ro

Site oficial: www.frnpm.ro

Facebook: www.facebook.com/frnpm

17 septembrie 2023: ora de începere a competiției 10:00-16 :00

- ora 10 :00 – start copii 9-10 ani masculin si feminin
- ora 10 :40 – start copii 11-12 ani masculin si feminin
- ora 12 :20 – start copii 13-14 ani masculin si feminin
- ora 13 :00 – start copii 15-16 ani masculin si feminin
- ora 13 :40 – start copii 17-18 ani masculin si feminin
- ora 15 :20 – start juniori 19-21 ani masculin si feminin
- ora 15 :20 – start seniori 22-39 ani și amatori masculin si feminin
- ora 16 :00 - festivitate de premiere

Încălzirea se face cu 1 oră înainte de începerea competiției.

Programul poate suferi mici modificări, în funcție de numărul de participanți.

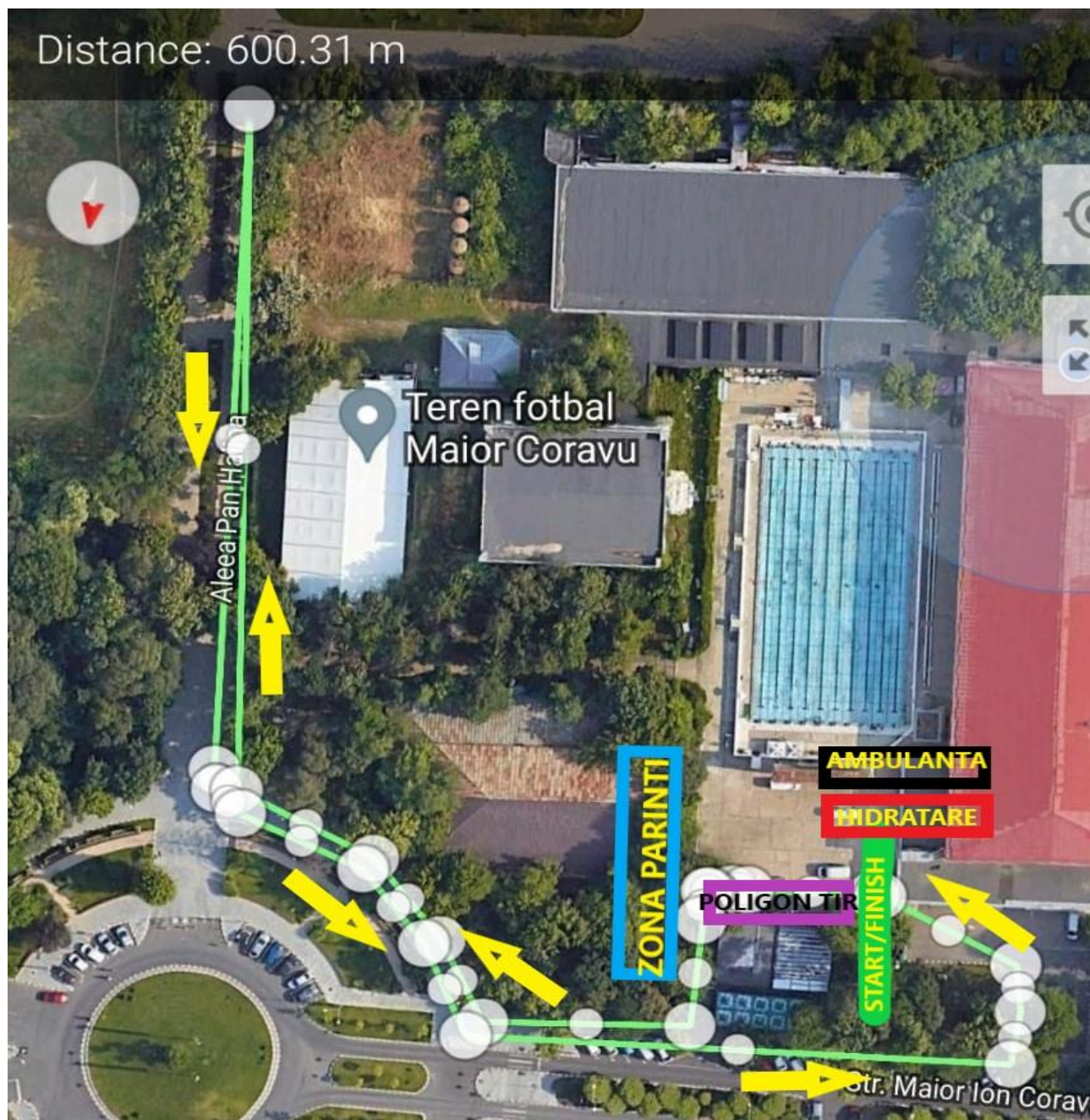
Persoane responsabile de legătură :

- Petre Andrei : nr. tel. 0727824524












Distance: 600.31 m





Legenda:

	Linie Start/Finish
	Poligon tir
	Hidratare + țarc sportivi
	Ambulanță
	Zonă schimb înot
	Direcție alergare
	Zonă părinți