

Regulamentul și programul C.N. Biatlon, Triatlon și Laser Run

17-19.05.2024

Locația pentru cele 3 probe:

Complex Sportiv de Natație Otopeni, Str. Drumul Gării Otopeni, Nr. 5-11, Ilfov 075100.

La acest Campionat Național pot participa sportivii 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 până pe data de 13.05.2024.

Formularul de înscriere, semnat și ștampilat de club, **cât și declarația pe proprie răspundere** vor fi predate fizic, la ședința tehnică, care va avea loc la locația evenimentului, în ziua concursului.

Legitimațiile sportivilor participanți, trebuie să fie vizate pe anul 2024 (cu viza anuală și viza medicală).

Taxa de participare este de 75 lei/sportiv/probă.

Premierea se face pe categorie de vârstă.

Regulamentul complet pentru fiecare probă îl puteți regăsi pe adresa:

https://www.uipmworld.org/sites/default/files/bt_rules_2023_final.pdf

https://www.uipmworld.org/sites/default/files/lr_guidelines_2023_final.pdf

Pentru categoriile Triatlon: U 13 ani, U 15 ani se va pleca în cursă cu proba combinată, tir și alergare, fără înot, urmând ca de la a 2-a tură să facă proba completă.

În poligon, sportivii trebuie să tragă 5 ținte. După ochirea celor 5 ținte, vor pleca în alergare pe traseu până la zona de tranzit pentru proba de înot, unde își vor lăsa echipamentul de alergare în cutia cu numărul aferent culoarului de înot. După înot, sportivii vor ieși din apă în zona de tranzit unde se vor echipa și vor continua traseul cu proba de alergare.

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

Sportivii se vor prezenta cu **o ora înainte** de startul probei pentru categoria de vârstă din care fac parte. Programul de concurs poate suferi ușoare modificări în funcție de numărul de sportivi.

Sportivii care urmează să participe în probă au la dispoziție 10 minute în poligon să facă încălzirea cu trageri la tir.

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)

Programul Competiției:

Laser Run (17.05.2024): Reuniunea I: Start probă:

9-10 ani: 12:30	17-18 ani: 14:30
11-12 ani: 13:00	19-21 ani: 15:00
13-14 ani: 13:30	22+ ani: 15:00
15-16 ani: 14:00	Masters: 15:30

Triatlon (18.05.2024): Reuniunea a II-a: Start probă:

9-10 ani: 12:30	17-18 ani: 14:30
11-12 ani: 13:00	19-21 ani: 15:00
13-14 ani: 13:30	22+ ani: 15:00
15-16 ani: 14:00	Masters: 15:30

Biatlon (19.05.2024): Reuniunea a III-a: Start probă:

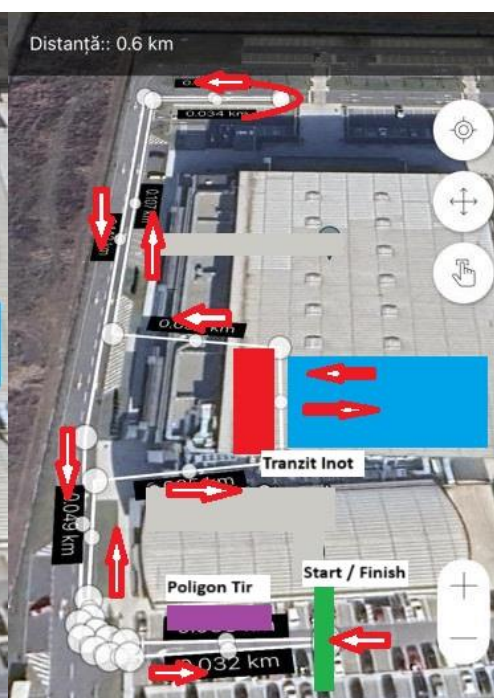
9-10 ani: 12:00	17-18 ani: 14:00
11-12 ani: 12:30	19-21 ani: 14:30
13-14 ani: 13:00	22+ ani: 14:30
15-16 ani: 13:30	Masters: 15:00

Categoriile de vârstă - **Triatlon**:

Grupa	Vârsta	Distanța	Total înot	Total alergare	Distanță tragere
U 11ani	9-10	2x300 alergare + 2x25 înot + 2x5 lovituri	50m	600m	5m
U 13ani	11-12	3x300 alergare + 2x50 înot + 3x5 trageri	100m	900m	5m
U 15ani	13-14	3x600 alergare + 2x50 înot + 3x5 trageri	100m	1800m	5m
U 17ani	15-16	4x600 alergare + 4x50 înot + 4x5 trageri	200m	2400m	10m
U 19ani	17-18	5x600 alergare + 4x50 înot + 4x5 trageri	200m	3000m	10m
Juniori	19-21	5x600 alergare + 4x50 înot + 4x5 trageri	200m	3000m	10m
Seniori	22 și peste	5x600 alergare + 4x50 înot + 4x5 trageri	200m	3000m	10m
Masters	40+, 50+	3x600 alergare + 2x50 înot + 3x5 trageri	100m	1800m	10m
Masters	60+	2x600 alergare + 2x50 înot + 2x5 lovituri	100m	1200m	5m

Traseu Triatlon - 300m

Traseu Triatlon - 600m



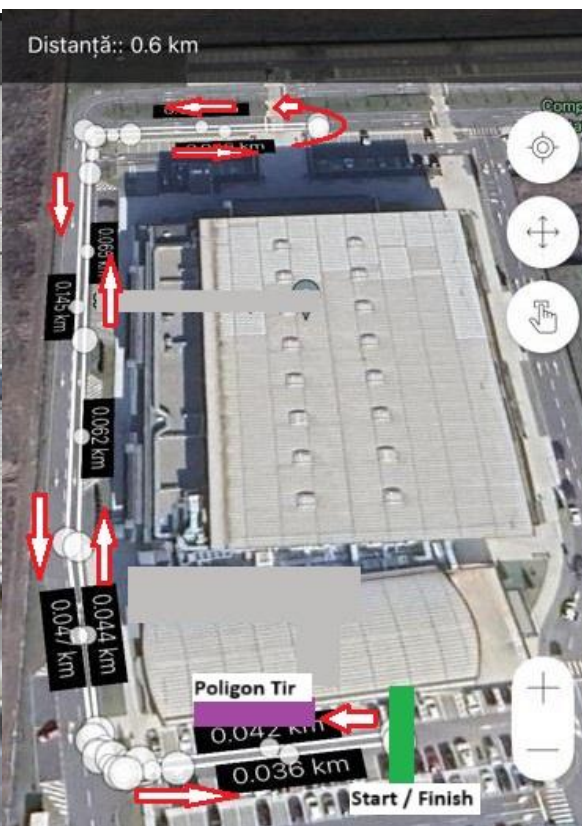
Categoriile de vârstă – **Laser Run**:

Grupa	Vârsta	Distanță de alergare	Număr de trageri	Distanță țintă
U 11ani	9-10	2x300m	2 trageri x 5 ochiri	5m (2 mâini opțional)
U 13ani	11-12	3x300m	3 trageri x 5 ochiri	5m
U 15ani	13-14	3x600m	3 trageri x 5 ochiri	5m
U 17ani	15-16	4x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m
U 19ani	17-18	5x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m
Juniori	19-21	5x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m
Seniori	22 și peste	5x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m
Masters	40+, 50+	3x600m	3 trageri x 5 ochiri	10m
Masters	60+	2x600m	2 trageri x 5 ochiri	5m

Traseu Laser Run 300m



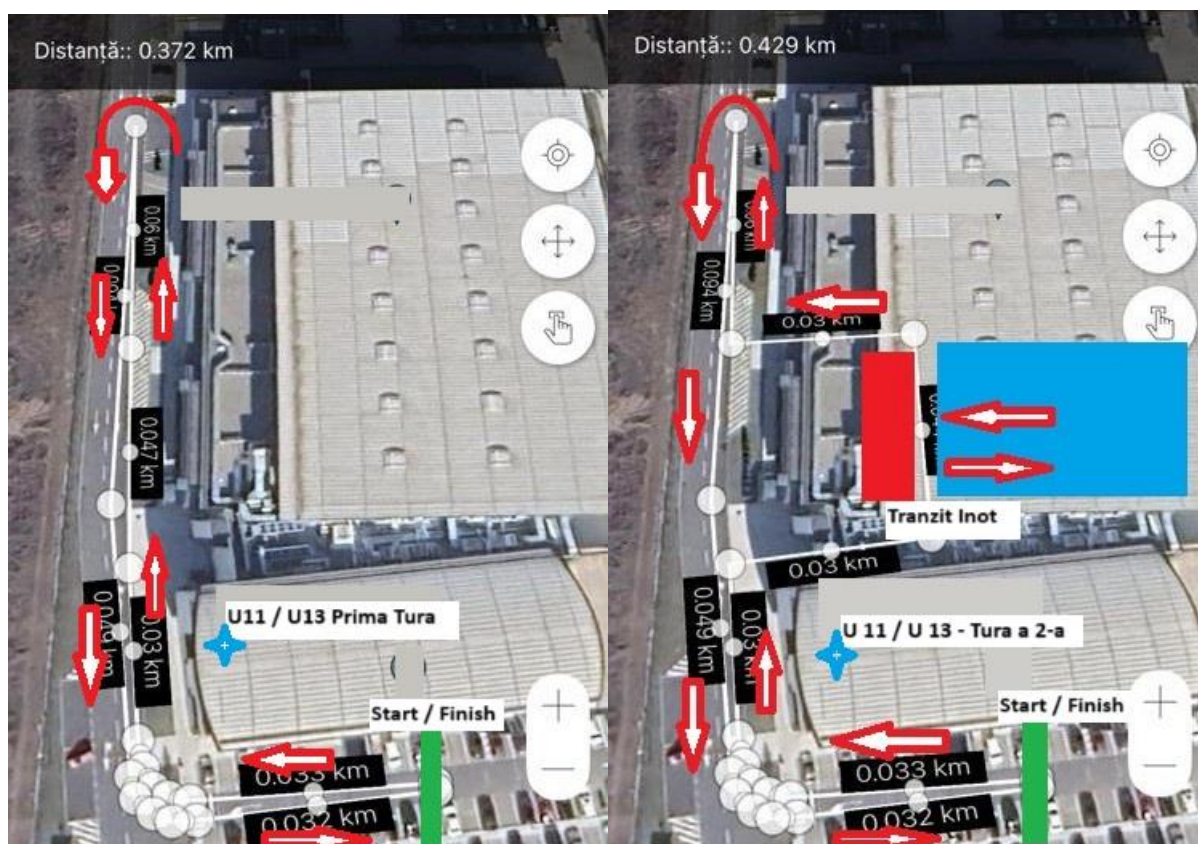
Traseu Laser Run 600m



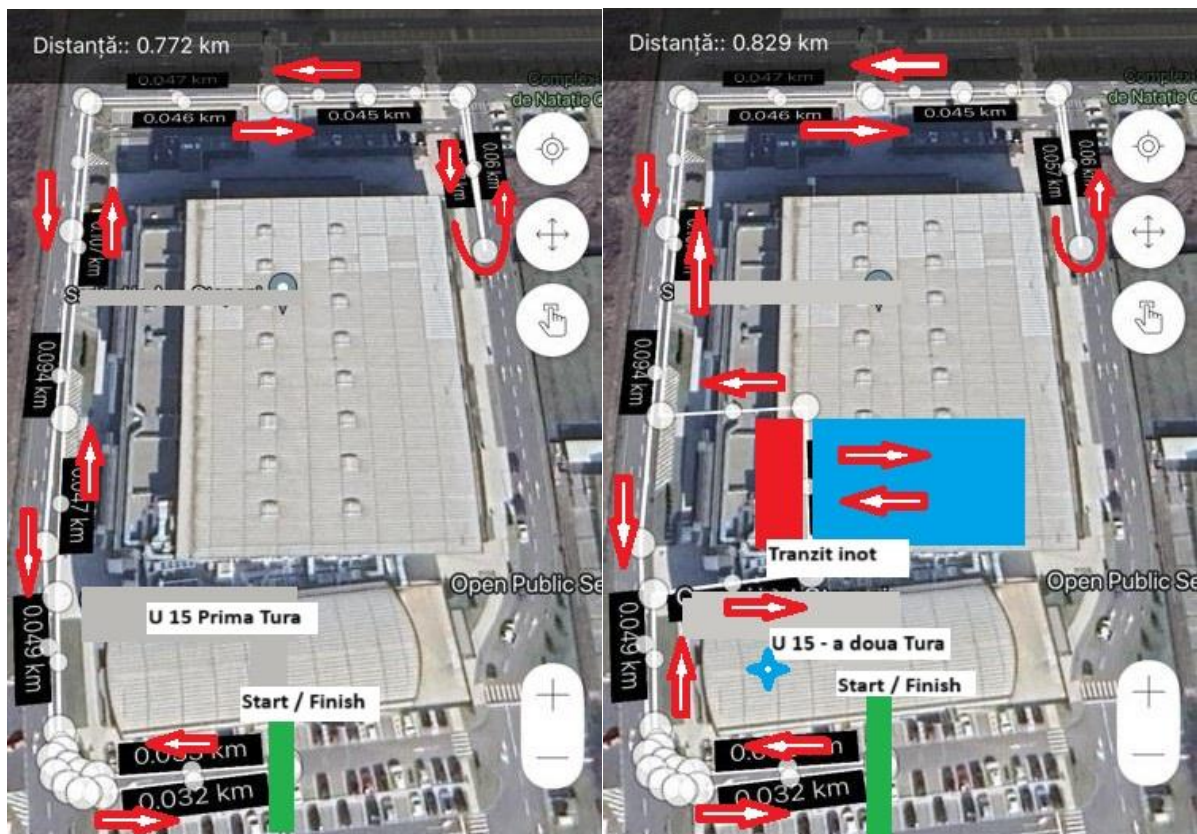
Categoriile de vârstă – Biatlon:

Grupa	Vârsta	Distanța	Total înot	Total alergare
U 11ani	9-10	400m alergare + 50m inot + 400m alergare	50m	800m
U 13ani	11-12	400m alergare + 50m inot + 400m alergare	50m	800m
U 15ani	13-14	800m alergare + 100m inot + 800m alergare	100m	1600m
U 17ani	15-16	1200m alergare + 200m inot + 1200m alergare	200m	2400m
U 19ani	17-18	1600m alergare + 200m inot + 1600m alergare	200m	3200m
Juniori	19-21	1600m alergare + 200m inot + 1600m alergare	200m	3200m
Seniori	22 +	1600m alergare + 200m inot + 1600m alergare	200m	3200m
Masters	40+, 50+	1200m alergare + 200m inot + 1200m alergare	100m	2400m
Masters	60+	800m alergare + 100m inot + 800m alergare	100m	1600m

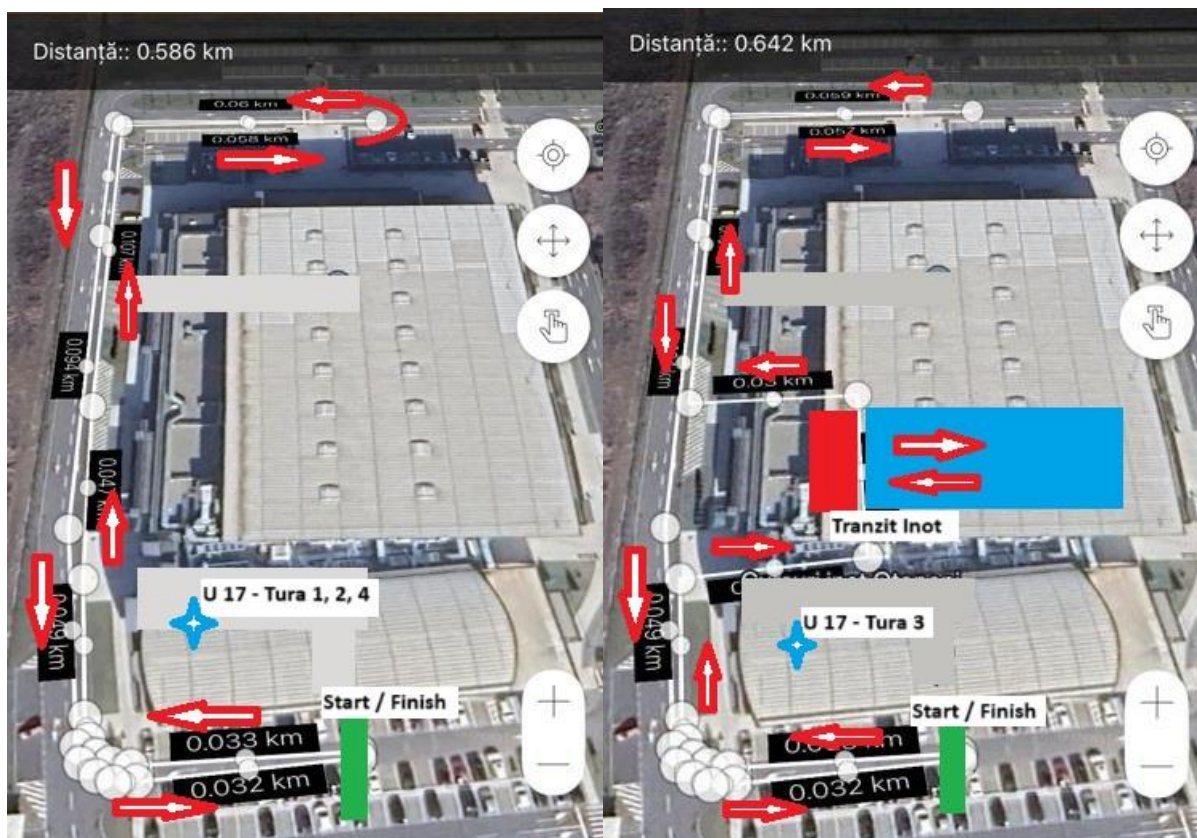
U11 / U13 - Traseu Biatlon



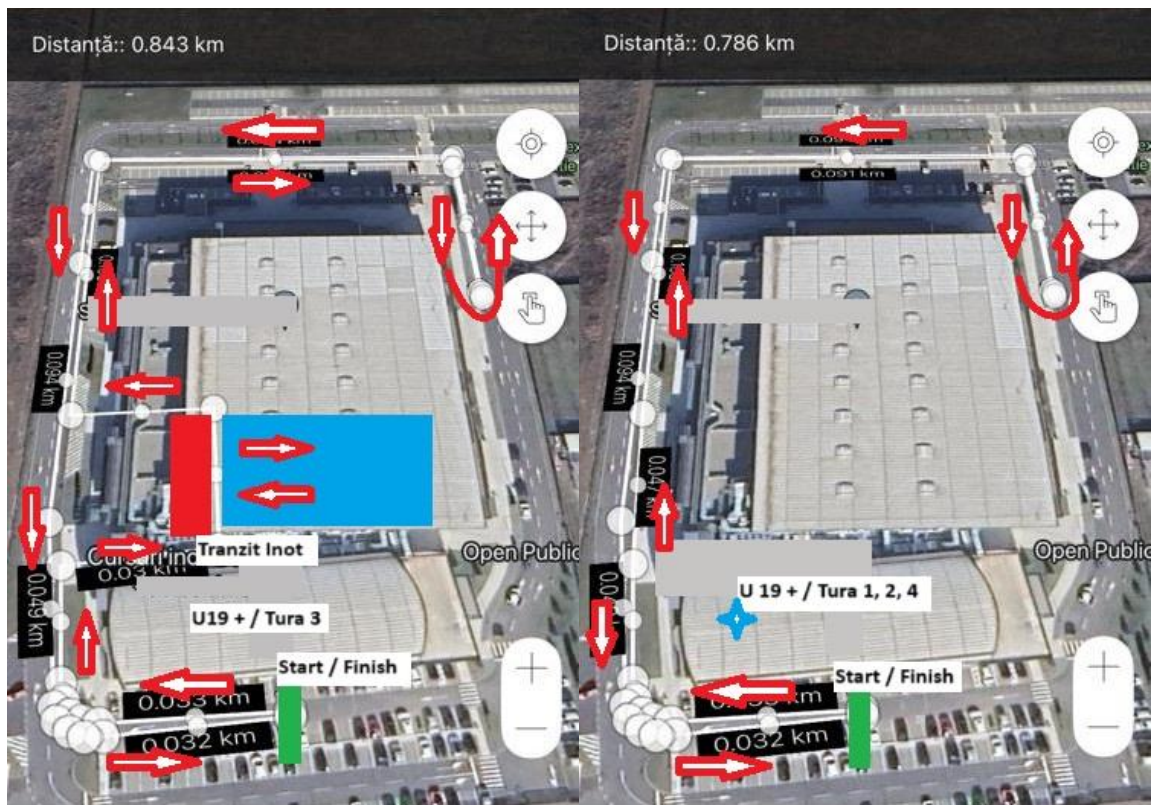
U15 / Masters 60+ Traseu Biatlon



U17 / Masters 40+, 50+ Traseu Biatlon



U19, Jun., Sen. Traseu Biatlon



Succes!