דגשים טריאתלון נס ציונה - מועדון טריאתלון גליל עליון

1. חנייה ודרכי הגעה - לא תתאפשר חנייה ברחבה החולית מדרום לבריכה. החנייה תתאפשר לאורך רחוב עמק השושנים וברחובות השכונה. כמו כן ניתן לחנות בחנייה של מתחם הקניות ישפרו סנטר הממוקם דרום מזרחית לאירוע. שימו לב כי מקום החנייה הוא מחוץ לסגירת התחרות על מנת שתתאפשר לכם יציאה בתום המקצה הרלוונטי.

שימו לב - יש כמות משתתפים גדולה. יש להקדים, חיפוש החניה לוקח זמן.



2. **סגירת כבישים:** 30 :10-30 :05.

רחוב עמק השושנים בקטע: מהרמזור בכניסה למליבו עד כיכר "החסידות"

רחוב מנחם בגין בקטע: מכיכר הדגל עד כיכר מרכזית של מליבו

יצחק רבין – משני צידי הכביש – מרמזור האצטדיון עד רמזור פאור סנטר – מיועד למסלול אופניים

3. סימונים – כל משתתף ישוייך למקצה A-H. לכל מקצה יוגדרו שעות משלו – כולל שעות הכניסה לשטח ההחלפה.

רישום על יד ימין- מספר מסלול

רישום על יד שמאל- מקצה

יש להגיע בבוקר התחרות עם הסימונים כבר על הגוף! <u>לפני הכניסה לשטח ההחלפה</u>.

4. **אחריות ידיעת המסלול על הספורטאי/ית**. מצורפות תמונות של מרחב התחרות. תדריך מוקלט של האיגוד. **הצפייה בתדריך הינה חובה!** <u>גם לספורטאים ותיקים.</u>

<u>https://drive.google.com/file/d/16bD_MVglWSbqKAlm7BYOAU59XRf94jVs/view</u>

אל דאגה אנחנו נקיים תדריך של הקבוצה.

5. לספורטאים בשטח ההחלפה - אין להזיז ציוד של ספורטאים אחרים בשטח ההחלפה.
6. אין להקשיב להנחיות במהלך התחרות ממישהו שהוא אינו שופט (עם חולצה כחולה שכתוב עליה שופט, משרוקית ותג) או מאחד המאמנים, על מנת למנוע בלבול.
7. להורים - אין לרוץ ליד הילדים במהלך התחרות זו נחשבת עברה אסורה. **שימו לב - הודגש במיוחד שאין להורים ולספורטאים שסיימו להתחרות להסתובב על הכביש ליד מסלול הריצה.**
8. הציפ' אישי ולא ניתן להעברה. יש לשים לב לפני ואחרי התחרות לא לעלות על שטיחי המדידה של התחרות (לא אמור לקרות אלא אם תעלו על מסלול התחרות כשלא לצורך)

9. **עמדת האיגוד נפתחת בשעה 5:15. מי שצריך להשלים ציוד מהאיגוד יש לעשות את זה לפני הכניסה לשטח ההחלפה.**
10. ללנים במרכז ביום שישי בשעה 16:00 מתקיים תדריך בשטח עם המארגנים, למי שרוצה ללכת (אופציה - זה לא חובה).
11. שעות הזינוק הסופי והפרטים יפורסמו בשישי.
12. **גילאי 8-11** - רשאים לרכוב על אופני שטח בלבד. חל איסור על רכיבה בדראפטינג (**אין רכיבה יחד בכלל**).
13. במידה ויש תקלה עם האופניים (פנצ'ר, נפלה שרשרת וכו') יש לרדת לשולי הכביש בזהירות.
14. יש לשמור על הימין תמיד – בשחייה, ברכיבה ובריצה.
15. לבעלי אופני הכביש – יש לוודא פקקים שסוגרים את סוף הכידון.
16. מרחקי התחרות (הזמנים יתעדכנו ואינם נכונים).

מקצה	שעת זינוק	מרחקים		
		שחיה	רכיבה	ריצה
8-9	06:00	100 מ' (4)	3.2 ק"מ (1)	1 ק"מ (הלוך וחזור)
10	06:15	200 מ' (8)	6 ק"מ (2)	1.5 ק"מ (הלוך וחזור)
11	06:35	200 מ' (8)	6 ק"מ (2)	1.5 ק"מ (הלוך וחזור)
12	07:00	300 מ' (12)	8.2 ק"מ (3)	2 ק"מ (הלוך וחזור)
13	07:20	300 מ' (12)	8.2 ק"מ (3)	2 ק"מ (הלוך וחזור)
14-15	07:55	500 מ' (20)	12 ק"מ (4)	3 ק"מ (2 סיבובים)
16-19	07:55	500 מ' (20)	12 ק"מ (4)	3 ק"מ (2 סיבובים)

17. מה נדרש בכניסה לשטח ההחלפה?

צ'יפ, שבב מדידת זמנים, חובה על רגל שמאל.

שחייה:

כובע שחייה חובה.

אופניים:

אופניים תקינים.

ברקסים תקינים.

קסדה רכוסה ומתואמת היטב על הראש.

מספר ברזל אופניים תיקני על האופניים (סביב המוט מושב).

ריצה:

מספר חזה עם הפנים קדימה.

סימון על הגוף (ראו תמונה):

מספר משתתף.ת – על 2 הזרועות ו-2 השוקיים.

מקצה, גיל ומגדר – על שריר התאומים השמאלי.

רישום על יד ימין- מס' מסלול, רישום על יד שמאל- מקצה.

(רשימה מסודרת וסופית עם המידע תפורסם אחרי סגירת הרשמה ועד 48 ממועד התחרות.)

נהלי כניסה לשטח החלפה

מה נדרש בכניסה לשטח ההחלפה?

צ'יפ, שבב מדידת זמנים:
צ'יפ, שבב מדידת זמנים, חובה על רגל שמאל

שחייה:
כובע שחייה חובה

אופניים:
אופניים תקינים.
ברקסים תקינים.
קסדה רכוסה ומתואמת היטב על הראש.
מספר ברזל אופניים תיקני על האופניים, סביב המוט מושב

ריצה:
מספר חזה עם הפנים קדימה (לא נדרש במקצי נוער גילאי 14-19 ועילית)

נוסף:
צמיד מקצה ו/או סימון מקצה ומסלול – בתחרויות הרלוונטיות.

סימון על הגוף:

מספר משתתף – על 2 הזרועות ו-2 השוקיים.
מקצה, גיל ומגדר – על שריר התאומים השמאלי.

מס' ברזל כתוב לאורך, כל ספרה 6 ס"מ לפחות



מס' ברזל כתוב לאורך, כל ספרה 6 ס"מ לפחות



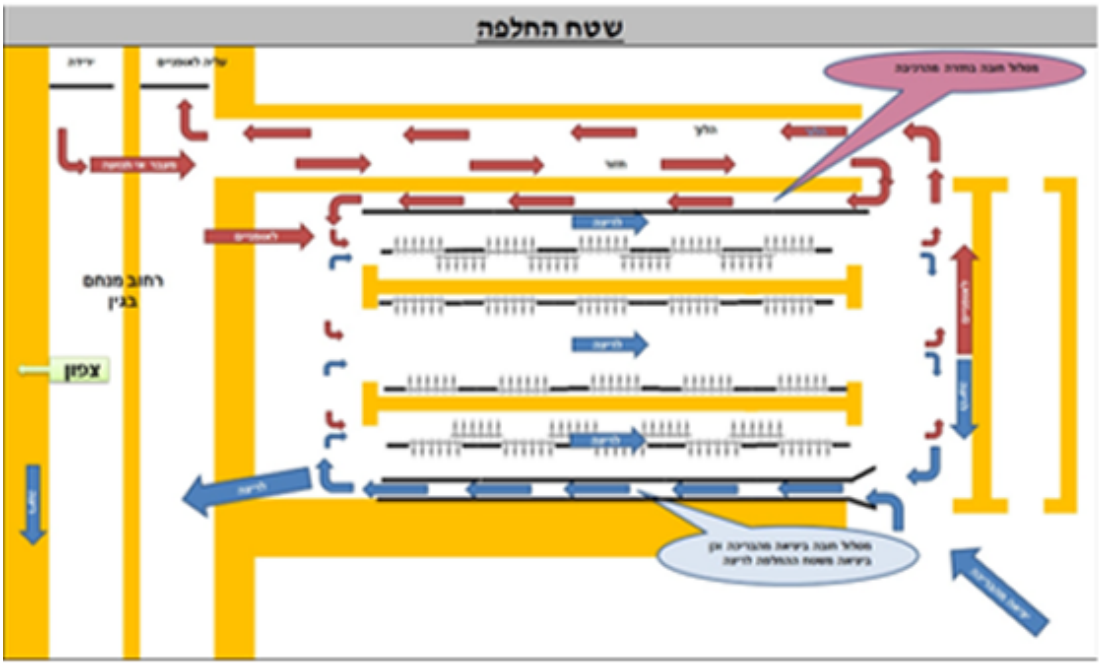
מקצה
גיל
מגדר



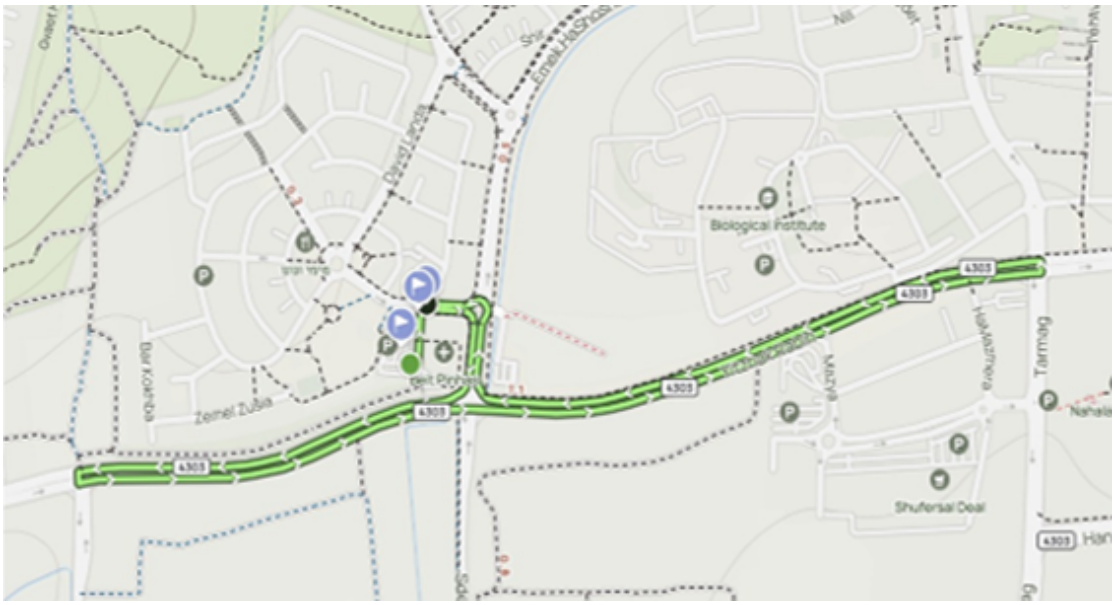
חובת מעבר בשטיח הבקרה בכניסה לשטח הזינוק עם הצ'יפ על הרגל

ילדים 10-13, מיני ספרינט, נוער ועילית:
אופניים בתצורת דראפטינג – מותר אירובר סגור המגיע רק עד קו המעצורים. במקצים אלו בעלי אופניים בתצורה שאינה מאושרת כגון אופני הרים ובעלי כידון בולט לא יורשו להתחרות
מדבקות קסדה – בתחרויות שהמסלול הוא יחד עם בוגרים וכנדרש

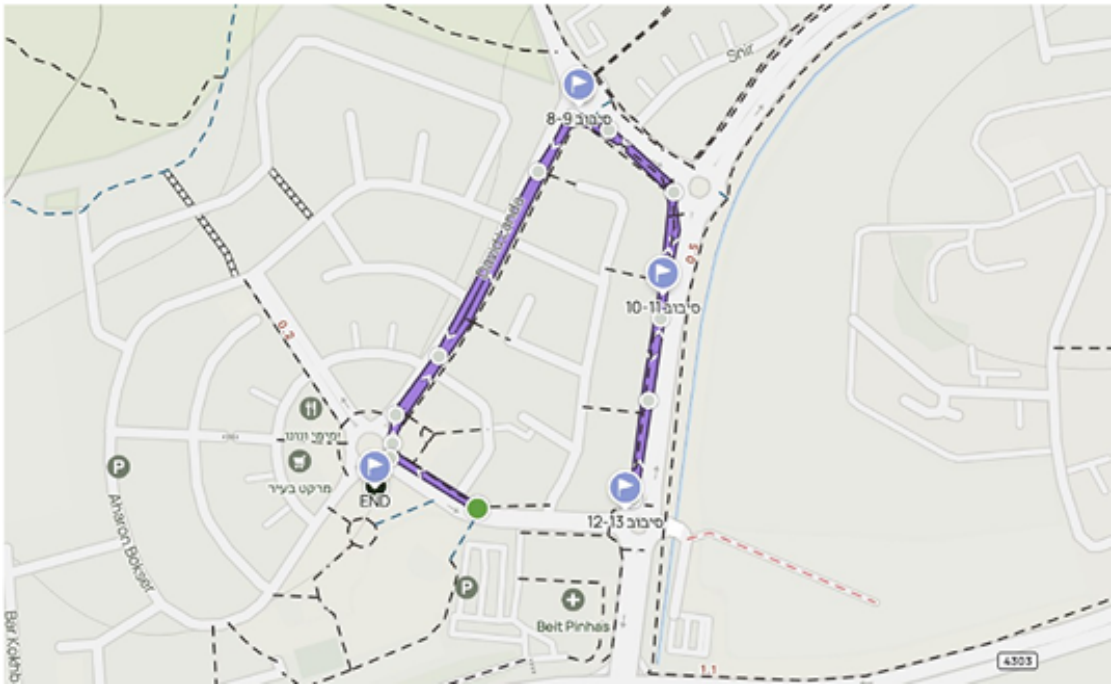
18. מסלולי התחרות



אופניים:



ריצה:


סיבוב 8-9
סיבוב 10-11
סיבוב 12-13
END
Ahiaron Bokhalt
Beit Pinhas
4303