

Klub Sportowy

Racebook Grand Prix w Aquathlonie

21.03.2021r. Kraków

1. Każdy uczestnik zawodów (zawodnik, trener, opiekun) przed odebraniem pakietu startowego w biurze zawodów jest zobowiązany do zapoznania się z procedurami bezpieczeństwa i wytycznymi organizacyjnymi (zał.1.). Potwierdzeniem zapoznania się z procedurami bezpieczeństwa jest złożenie do biura zawodów OŚWIADCZENIE ZAWODNIKA/OPIEKUNA/TRENERA – zał. 2 (**do pobrania w biurze zawodów**) .
2. Biuro zawodów będzie znajdować na basenie przy ul. Kalwaryjskiej 9 , będzie czynne od godz. 7:15 – wejście do biura przez Mały Basen . Prosimy zawodników , żeby odbierali pakiety startowe zgodnie z harmonogramem poniżej.
3. W momencie odebrania pakietu startowego (nr startowy, agraiki, woda, posiłek regeneracyjny, gadżet z zawodów, chip do pomiaru czasu) zawodnicy zostawiają buty w specjalnych zamykanych metalowych szafkach i z kluczykiem udają się do recepcji po kluczyk do szatni basenowej. Po przebraniu się szatni zawodnicy wchodzą na basen i udają się na trybuny obiektu. Trenerzy również zajmują miejsca na trybunach basenu po uprzedniej zmianie obuwia.
4. W wyznaczonej godzinie wg harmonogramu zawodnicy mają możliwość wejścia do wody w celu przeprowadzenia rozgrzewki.
5. Zawodnicy startują w seriach wg czasu podanego przy zapisach. Spiker będzie wyczytywał kolejność serii. Kolejność serii będzie podana w widocznym miejscu na trybunach basenu dla wszystkich zawodników. Dzieci oraz kategoria żak będą wyczytywani z nazwiska przez osobę z obsługi zawodów. Wyczytani zawodnicy zobowiązani są do stawienia się przy słupku startowym wg odpowiedniej kolejności. Start odbędzie się z wody na komendę sędziego. W związku z tym ,że limit zgłoszeń został wyczerpany w celu usprawnienia konkurencji pływackiej na torach skrajnych będą płynąć zawodnicy indywidualnie , natomiast na torach nr 2-5 po dwie osoby – jedna z prawej , druga z lewej strony toru. Dopuszczony jest start w jednej serii dziewcząt i chłopców. Prośba do trenerów i opiekunów , żeby pilnowali godziny serii , w której płynie ich zawodnik.
6. Po ukończeniu swojej konkurencji na basenie zawodnicy wracają do szatni, opuszczają basen, oddają kluczyki do szafki i odbierają kluczyki na obuwie.
7. Po skończonej konkurencji pływackiej zawodnicy mają przerwę regeneracyjną i udają się na stadion , gdzie będzie rozgrywana konkurencja biegowa seriami na czas. W kategoriach dzieci I i II start będzie wspólny dla dziewczynek i chłopców, kategorie od żaka i starsi odbędą się seriami osobno kobiety, osobno mężczyźni wg harmonogramu minutowego zamieszczonego poniżej. Przed swoimi startami zawodnicy wykonują rozgrzewkę indywidualnie. Każdy zawodnik ma obowiązek założenia na nogę chipa do pomiaru czasu.
8. Każdy zawodnik zobowiązany jest do samodzielnego liczenia okrążeń stadionu , ostatnie

Klub Sportowy

okrażenia najszybszego zawodnika zostanie zasygnalizowane dzwonkiem. Ponadto na bieżni stadionu zostanie ustawiona mata pomiarowa, która będzie czytać czas z chipa umieszczonego na nodze zawodnika. Skrócenie dystansu biegu będzie równoznaczne z dyskwalifikacją zawodnika.

9. Z uwagi na dużą liczbę mężczyzn w biegu na 5000m, wszyscy zawodnicy proszeni są o ustawianie w dwóch seriach biegowych: szybszej (przewidywany czas biegu poniżej 21 minut) i wolniejszej (przewidywany czas biegu powyżej 21 minut).
10. Po skończonej konkurencji biegowej na dekorację zostają tylko zawodnicy, którzy zostali sklasyfikowani na miejscach 1-3. Pozostali zawodnicy proszeni są o opuszczenie stadionu.
11. Na terenie stadionu dostępne będą szatnie, toalety oraz punkt gastronomiczny z kawą.
12. Wyniki z zawodów będą umieszczone na stronie www.timekeeper.pl oraz triathlon.pl.

SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM ZAWODÓW

- **godz. 7:15-8:45** - odbiór pakietów startowych w kategoriach : Dzieci I, Dzieci II, Żak,
- **godz. 9:00-10:30** - odbiór pakietów startowych : młodzik-junior, Age Group
- **godz. 8:30-8:45** - przeprowadzenie rozgrzewki pływackiej dla kat: Dzieci I, Dzieci II
- **godz. 8:45-9:00** - przeprowadzenie rozgrzewki pływackiej dla kat. Żak
- **godz. 9:00 – oficjalne otwarcie zawodów**
- **godz. 9:05-9:15** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. Dzieci I
- **godz. 9:15-9:30** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. Dzieci II
- **godz. 9:30-10:00** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. Żak
- **godz. 10:00-10:15** - przeprowadzenie rozgrzewki pływackiej dla kategorii młodzik
- **godz. 10:15-10:30** - przeprowadzenie rozgrzewki pływackiej dla kat. junior mł.-młodzieżow.
- **godz. 10:30-10:45** - przeprowadzenie rozgrzewki pływackiej dla kat. Age group
- **godz. 10:45-11:25** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. młodzik
- **godz. 11:25-12:00** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. junior młodszy
- **godz. 12:00-12:30** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. junior-młodzieżowiec
- **godz. 12:30-13:20** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. Age group
- **godz. 13:30-16:00** – rozegranie konkurencji biegu od najkrótszych dystansów do najdłuższych wg. komunikatu czasowego zawodów (poniżej)- możliwe korekty czasowe.
- **godz. 13:30-13:45** – biegi dzieci w kat I i II
- **godz. 13:45-14:00** – biegi dzieci w kat. Żak (dwie serie chłopcy i dziewczęta osobno)
- **godz. 14:05-14:25** – biegi dzieci w kat. młodzik (dwie serie chłopcy i dziewczęta osobno)
- **godz. 14:25-14:45** – biegi dzieci w kat. junior mł. (dwie serie chłopcy i dziewczęta osobno)
- **godz. 14:45-15:15** - bieg kobiet 5km (juniorki oraz kategoria Age Group)

Klub Sportowy

- **godz. 15:15-15:40** – bieg mężczyzn 5km I seria wolniejsza (zawodnicy z czasem biegu 21 minut i wolniej)
- **godz. 15:40-16:00** – bieg mężczyzn 5km II seria (juniorzy, młodzieżowcy oraz zawodnicy z czasem biegu poniżej 21 minut).
- **godz. 16:15** - dekoracja zwycięzców i uroczyste zakończenie zawodów

WYTYCZNE SANITARNE

- Zawodnicy zobowiązani są do stosowania się do aktualnych na dzień startu zaleceń, wytycznych i nakazów wydanych przez Ministerstwo Zdrowia lub inne organy państwowe odnośnie zachowania dystansu społecznego, stosowania środków ochrony indywidualnej lub uczestnictwa w zgromadzeniach.
- **Zawody odbędą się bez udziału publiczności !!! Wejście na trybuny mają tylko zawodnicy, trenerzy oraz opiekunowie dzieci do lat 11 !**
- Zawodnicy powinni przestrzegać dystansu społecznego zarówno przed, w trakcie jak i po zawodach wg opracowanych procedur.
- Wszyscy uczestnicy zawodów proszeni są o posiadania osobistych środków ochrony (maseczki) oraz zachowanie dystansu społecznego.
- Zawodnicy zobowiązani są do zachowania dyscypliny i przestrzegania harmonogramu zawodów
- **Zawodnicy zobowiązani są do jak najszybszego opuszczenia obiektu (po skończonej konkurencji pływackiej) strefy zmian, punktu odświeżania za metą (po skończonej konkurencji biegowej) oraz opuszczenia terenu zawodów po skończonej rywalizacji.**
- Dekoracja będzie ograniczona wyłącznie dla osób dekorowanych i będzie przeprowadzona bez udziału publiczności.
- Obsługa zawodów zaopatrzona będzie w niezbędne środki ochrony sanitarnej oraz środki do dezynfekcji.

Firmy wspierające zawody

