

ברוכים הבאים לטריאתלון

גן שמואל 2014



בטריאתלון



אליפות

18 אוקטובר 2014

תפקיד	איוש
מנהל התחרות	אריה לנדסמן
מנהלת אדמיניסטרטיבית	שלי לנדסמן
עובדי ההפקה, מנהלי המסלולים, סדרנים, הרשמה, כיבוד, חלוקת מים ...	חברי גן שמואל מתנדבים
מדידת זמנים	גן ספורט
שופטת ראשית	רותי טלבי
שיפוט ובקרה	שופטים
בקר	רוני רצבי
ליווי מקצועי	צביקה פיין

פעילות	מקום	תאריך	שעה
הכנת המתחם	מתחם התחרות והמסלולים	שישי 17/10	מ 07:00
חלוקת ערכות, שקיות משתתף	אולם הכדורסל – חוף שדות ים	שישי 17/10 שבת 18/10	19:00 – 17:00 07:00 - 05:00
בקבוקי הזנה ח.א.ברזל	באולם הכדורסל בנקודת הרישום	שבת 18/10	06:15 – 05:00
פתיחת שטח ההחלפה	כניסה ליד אולם הכדורסל	שבת 18/10	05:15
תחילת זינוקים- התייצבות 10 דקות לפני הזינוק	חוף הים	שבת 18/10	06:20
סגירת שטח ההחלפה		שבת 18/10	07:00
טקס סיום אולימפי וספרינט	אולם הכדורסל	שבת 18/10	11:45
טקס סיום חצי איש ברזל	אולם הכדורסל	שבת 18/10	13:00
פתיחת שטח ההחלפה להוצאת אופניים		שבת 18/10	אחרי הגעת אחרון הרוכבים
פתיחת הכביש ליציאת מכוניות		שבת 18/10	אחרי הגעת אחרון הרוכבים

חלוקת שקיות משתתף

יום שישי ה - 17/10/14 מ 17:00 – 19:00

יום שבת ה - 18/10/14 מ 05:00 – 07:00

באולם הכדורסל, מרכז ימי שדות ים

• שי - חלוקה בסיום התחרות אל מול רשימה

עד חצי שעה לפני טקס הסיום

נא להיעזר בסבלנות בעת החלוקה

המשך החלוקה - לאחר טקס הסיום

ערכות משתתף

מספר צ'יפ וכובעי שחיה

- מספרי חזה: **למי שאין מספר ברזל** יחולק ע"י המארגנים בשקית המשתתף (יש להביא גומי/רצועה למספר)
- כובעי שחיה: יש להצטייד בכובע אישי (לא משנה הצבע אין צורך במספר)
- צ'יפ (שבב אלקטרוני **למי שאין שבב קבוע**) יחולק בשקית המשתתף, יש להביא סקוצ' / גומי לחיבור השבב
- את השבב יש לחבר לקרסול הרגל לאורך כל התחרות.
- בעלי שבב אישי יתחרו עם שבב הקבוע של איגוד הטריאתלון
- צמיד בצבע המקצה ← יש לענוד על יד ימין לכל אורך הארוע עד הוצאת הציוד משטח ההחלפה

לו"ז זינוקים לטריאתלון

ריצה	רכיבה	שחייה	זינוק	צבע צמיד	מקצה
21.1 ק"מ (5)	90 ק"מ (2)	1900 מ' (3)	06: 30	אדום	חצי איש ברזל חצי איש ברזל- שלשות
3 ק"מ	12 ק"מ	500 מ'	07: 05	צהוב	מיני ספרינט
9.85 ק"מ (2)	40 ק"מ	1500 מ' (2)	07: 40	לבן	אולימפי ק. גיל עד 44
9.85 ק"מ (2)	40 ק"מ	1500 מ' (2)	07: 45	לבן	אולימפי ק. גיל +45 ושלשות
5.2 ק"מ	20 ק"מ	750 מ'	08: 15	צהוב	ספרינט נוער
5.2 ק"מ	20 ק"מ	750 מ'	08: 15	צהוב	ספרינט ק. גיל עד 39
5 ק"מ	20 ק"מ	750 מ'	08: 20	צהוב	ספרינט + 40 ושלשות

למקרה של ביטול מקצה השחיה

במידה ותנאי הים לא יאפשרו מקצה שחיה

- הודעה למשתתפים בשטח ההחלפה ובחלוקת השקיות

- זינוק : על הכביש צפונית לשער הסיום

— מיני ספרינט יוזנקו ראשונים 06:25 :

- 1500 מטר ריצה (הלוך ושוב על המסלול)

— חצי איש ברזל יוזנקו ב 06:30 :

- שתי הקפות של מסלול הריצה של איש הברזל כ 8900 מ'

— אולימפי יוזנקו ב 07:40 (כל קבוצות הגיל) :

- הקפה אחת של מסלול הריצה של איש הברזל כ 4800 מ'

— ספרינט יוזנקו ב 08:20 (כל קבוצות הגיל) :

- הקפה אחת של מסלול הריצה של איש הברזל כ 4800 מ'

מסלול האופניים והריצה השניה ע"פ התחרות המקורית

צמיד לפי צבע המקצה

- כל משתתף מקבל צמיד לפי צבע המקצה

— אדום : חצי איש ברזל

— צהוב : מיני ספרינט וספרינט

— לבן : אולימפי

- יש להקפיד לענווד את הצמיד לכל אורך

התחרות על יד ימין

כניסה לשטח ההחלפה

- קסדה תקנית רכוסה על הראש.
- גלגלים תקניים לפי תקנון ה UCI.
- אופניים תקניות (ראה שקף הבא).
- סימון מספר המשתתף בגודל של 4 ס"מ כל סיפורה, הסימון על הזרועות ועל הירכיים.
- סימון גיל, ומקצה על שריר התאומים של רגל שמאל.

אופניים המותרים לשימוש בתחרות

מותר לשימוש



אסור לשימוש



אופנים עם מנוע



ללא מעצורים

מסלולי התחרות

הזינוק

- **יתכנו שינויים קלים בשעות הזינוק, לכן יש להתייצב בשטח הכינוס בים לפחות 10 דקות לפני שעת הזינוק המפורסמת לכל מקצה.**
- **יש להתעדכן בשינויים באתר התחרות עד ערב התחרות**

זינוק ושחיה

- כובע שחיה חובה (לזכור להביא) לא משנה הצבע, אין צורך במספר
- הזינוק יבוצע בקריאה – למקומות, צא, (צופר/משרוקית) לא תהיה ספירה לאחור!
- קו הזינוק – סרט סימון על החוף, אין לעבור את הסרט לפני הזינוק
- ספורטאי שייתפס עובר את הסרט או שזינק לפני הזמן יקבל תוספת זמן של 15 שניות לזמן הסופי

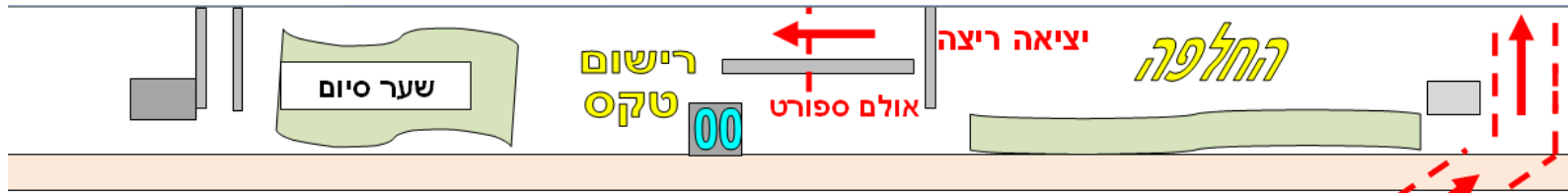
מרחק השחיה

- נערים\ות עד גיל 15 500 מטר 250 – 250
- ספרינט 750 מטר 250 – 250 – 250
- אולימפי 1500 מטר (2) 250 – 250 – 250
- חצי איש ברזל 1900 מטר (2) + 250 – 250 – 250
הקפה קצרה של 200 – 200

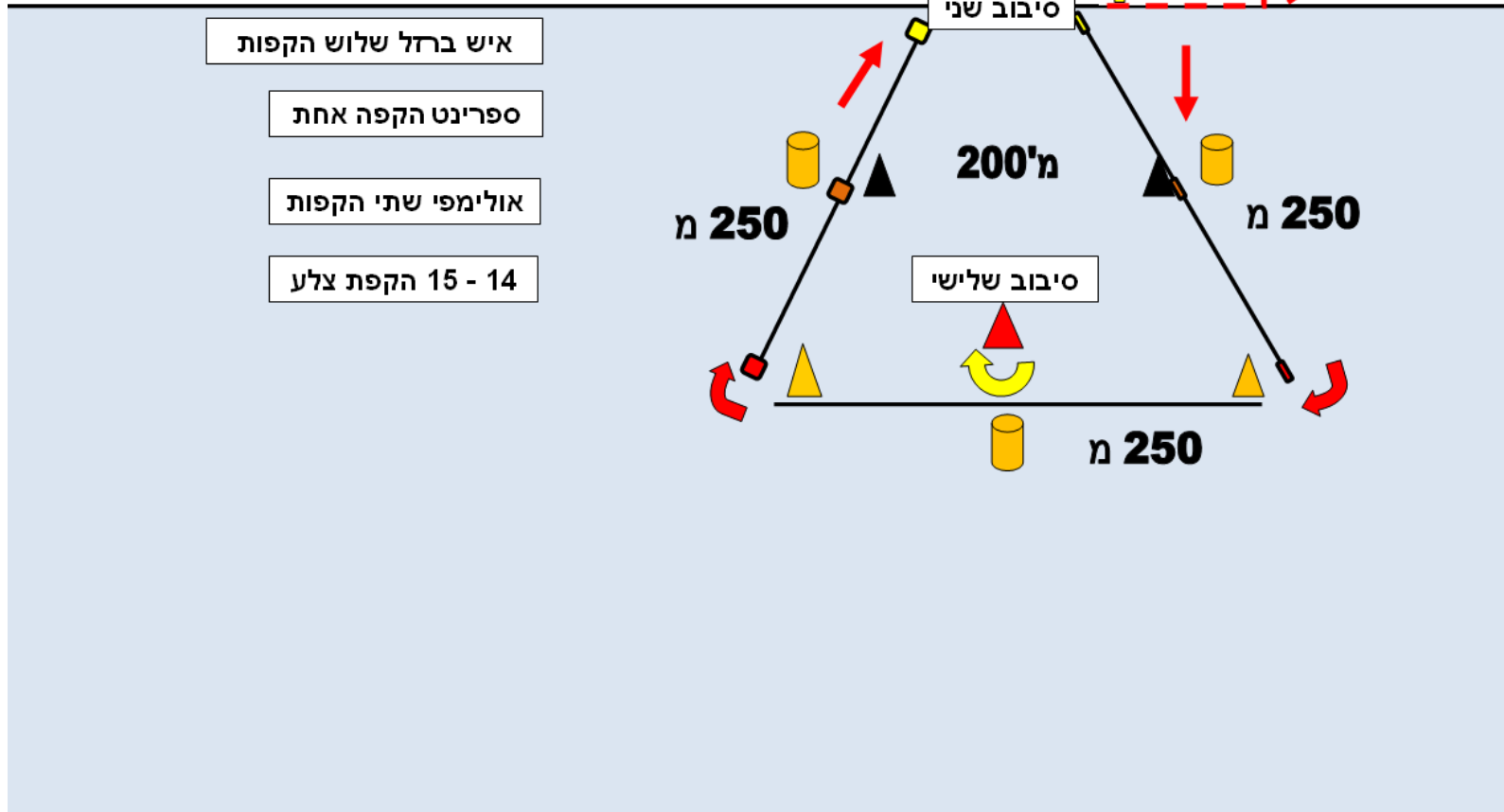
**כיוון השחיה – עם כיוון השעון, עוקפים את המצופים
כשהם מצד ימין של המתחרה**

חובה לעבור בשער על החוף בכל הקפה

מפת מסלול שחיה



← צ

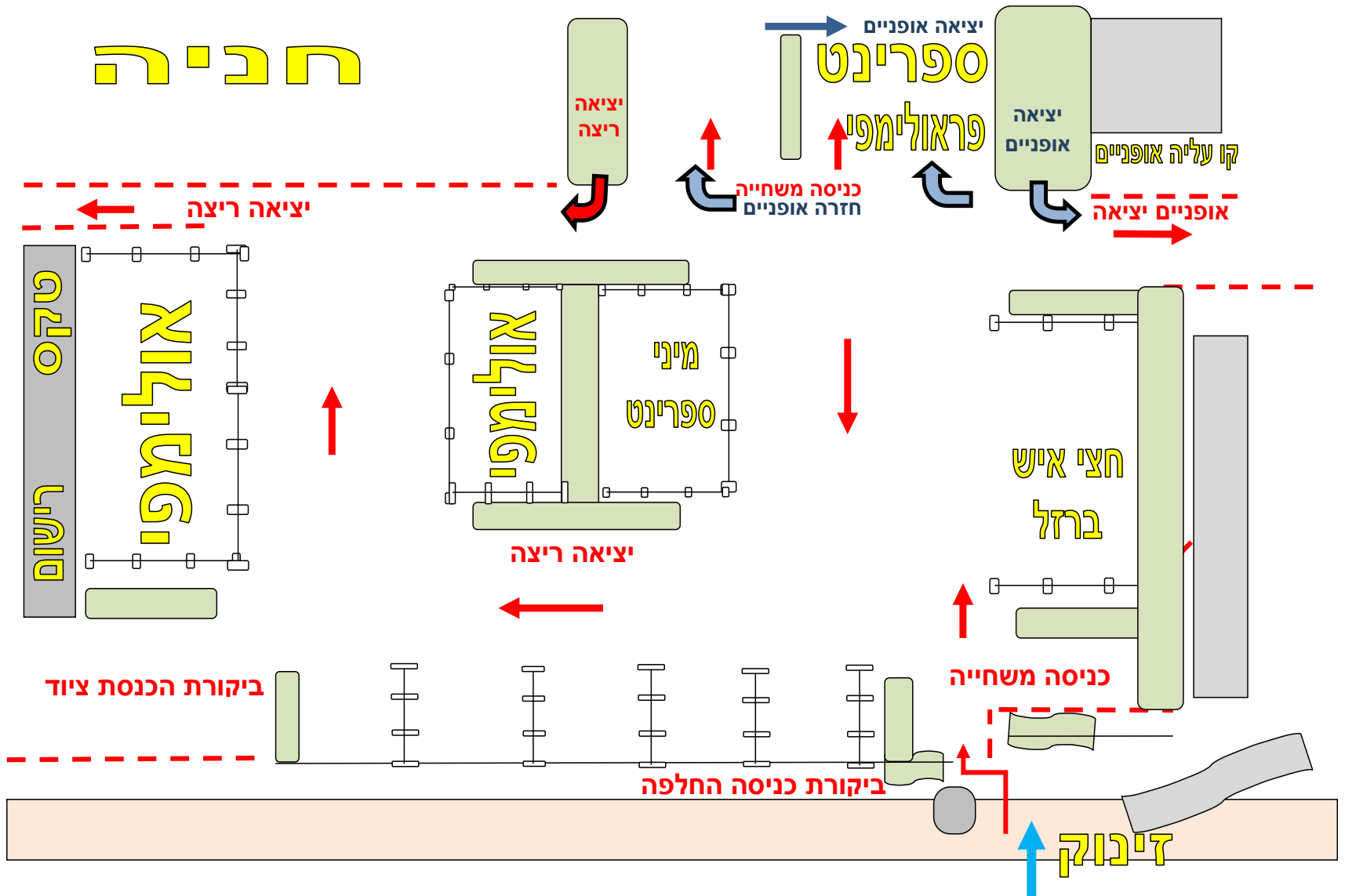


- איש ברזל שלוש הקפות
- ספרינט הקפה אחת
- אולימפי שתי הקפות
- 14 - 15 הקפת צלע

מזג אויר והשלכות

- טמפרטורת המים גבוהה מ 24°C לא יותר שימוש בחליפות למעט סניורים (מעל גיל 65)
 - טמפרטורת האויר – יש להתעדכן באינטרנט
 - באם תנאי מזג האויר יהיו חמים ובהחלטת רופא התחרות יתכן שינוי במתווה התחרות
 - באם נדרש לבטל שחיה נעבור לדואתלון: המקצים יוזנקו לריצה ראשונה מהכביש היורד לים מצפון לשער הסיום, במסלול מקוצר (ראה טבלה):
- מיני ספרינט יזנקו ב 06:25
 - חצי איש ברזל יוזנקו ב 06:30
 - אולימפי (כל המקצים ביחד) יוזנקו ב 07:40
 - ספרינט (כל המקצים ביחד) יוזנקו ב 08:40

חניה





רכיבה

- מספר חזה מאחור.
- חליפת טריאתלון שלמה ו/או שני חלקים המחברים האחד את השני.
- שמירה קפדנית על הימין.
- דרפטינג אסור בהחלט לכלל המקצים
- אין לחצות קו הפרדה – חוצה קו הפרדה יפסל.
- יש לציית להוראות השופטים והשוטרים.
- אין לקבל וואו לתת דבר לגורמים כל שהם מחוץ לתחרות.
- תחנת מים אחת בסיבוב מקצה חצי איש הברזל.

אזהרה

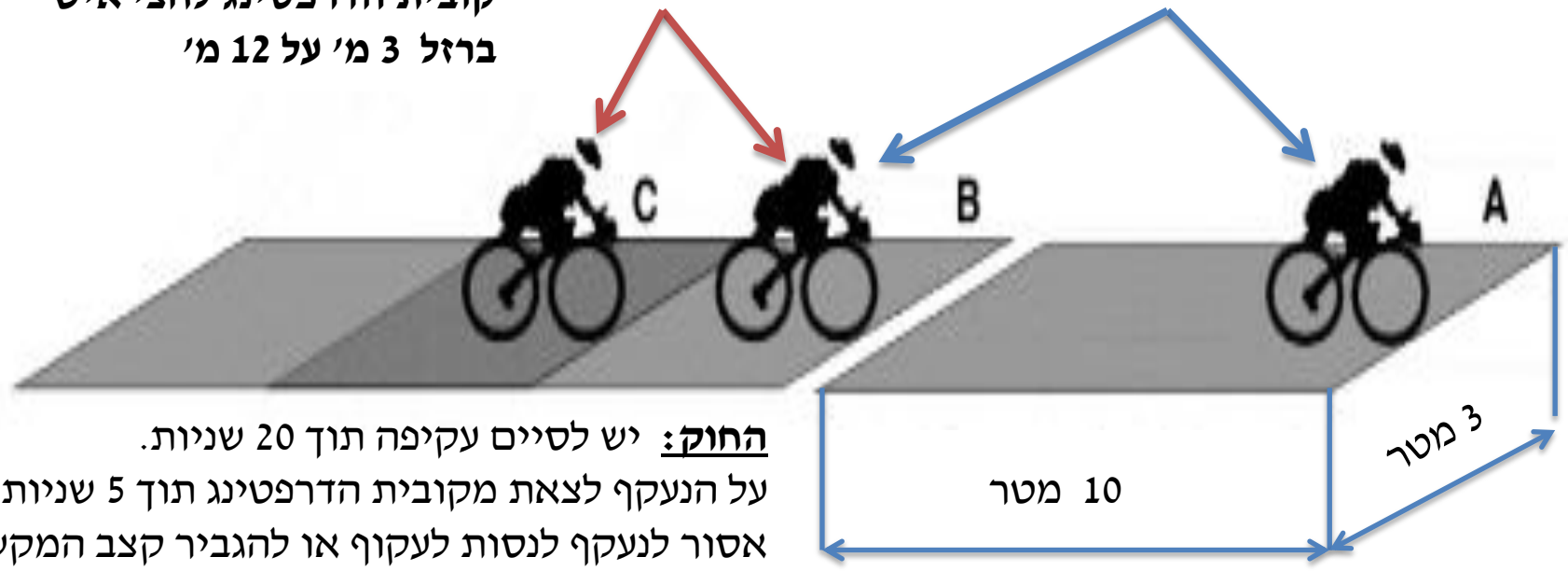
- בתחילת מסלול הרכיבה ובסופו (כביש הכניסה לחוף) הכביש הינו חד סיטרי ללא הפרדה. בחלקו משמש גם למסלול הריצה.
- ביציאה רוכבים במסלול הימיני (על פי הנהוג בישראל).
- בחזרה רוכבים בשמאל (על פי הנהוג באנגליה).
- יש לשמור על הימין, לא לעבור את קונוסי הסימון
- מסלול רכיבה זה מחייב תשומת לב מירבית תוך הקפדה יתרה על רכיבה מימין.

קוביית דרפטינג

קוביית הדרפטינג לחצי איש
ברזל 3 מ' על 12 מ'

לא חוקי

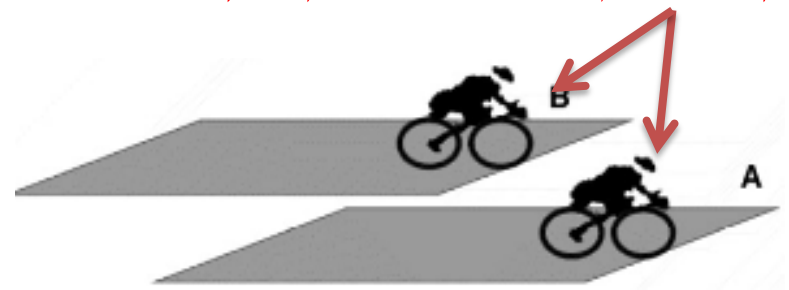
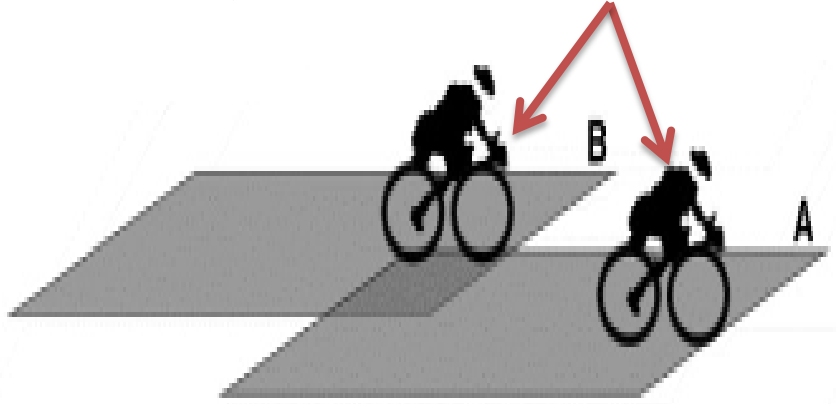
חוקי



החוק: יש לסיים עקיפה תוך 20 שניות.
על הנעקף לצאת מקוביית הדרפטינג תוך 5 שניות.
אסור לנעקף לנסות לעקוף או להגביר קצב המקשה על
העוקף כל עוד לא יצא מקוביית הדרפטינג.

אכיפה, מעל 20 שניות - לא חוקי

חוקי - אבל, יש לחזור לימין תוך 30 שניות



מרחקי רכיבה

- נעריס\ות עד גיל 15
- ספרינט
- אולימפי
- חצי איש ברזל
- 12 ק"מ
- 20 ק"מ
- 40 ק"מ
- 90 ק"מ
- הרכיבה בכביש 2 מוגבלת ל 10:30, לבטיחות הרוכבים, חובה לפנות את הכביש עד שעה זאת.
- לחצי איש ברזל לא תותר יציאה לסיבוב 2 אחרי 09:45.
- נקודת הזנה עם בקבוקים אישיים- כביש 2 סיבוב במחלף קיסריה על הגשר.



שטח החלפה מאופניים לריצה - T2

- קו ירידה – חובה שרגל אחת תגע בקרקע לפני קו הירידה.
- קסדה רכוסה על הראש עד הנחת האופניים במקומם.
- הנחת האופניים בצורה בטוחה ויציבה במקום המסומן לכל ספורטאי.
- יציאה לריצה על פי הסימונים בשטח ההחלפה.
- העברת מספר חזה לפנים.
- שמירה על הימין – על מנת לאפשר עקיפות
- נקודת מים בכל כ 1300 - 1000 מטר לערך.
(3 נקודות בהקפה)
- יש להצטייד בבגדי החלפה, לא תתאפשר הוצאת ציוד.



מרחקי ריצה

- נערים נערות עד גיל 15
- ספרינט
- אולימפי
- חצי איש ברזל
- 3 ק"מ
- 5.2 ק"מ (1 הקפות)
- 9.85 ק"מ (2 הקפות)
- 21.1 ק"מ (5 הקפות)

• **חובה לעבור על שטיח המדידה בכל הקפה**

• בנקודת הזנה לחצי איש ברזל יחולקו תוספי מזון ומשקה איזוטוני תרומת



• בקבוקי הזנה אישיים יוצבו בתחנת מים שנייה, יש להשאיר ברישום בארגז המתאים .

• מסלול הריצה יסגר ב 13:00

מסלול ריצה טריאתלון גן שמואל 2014

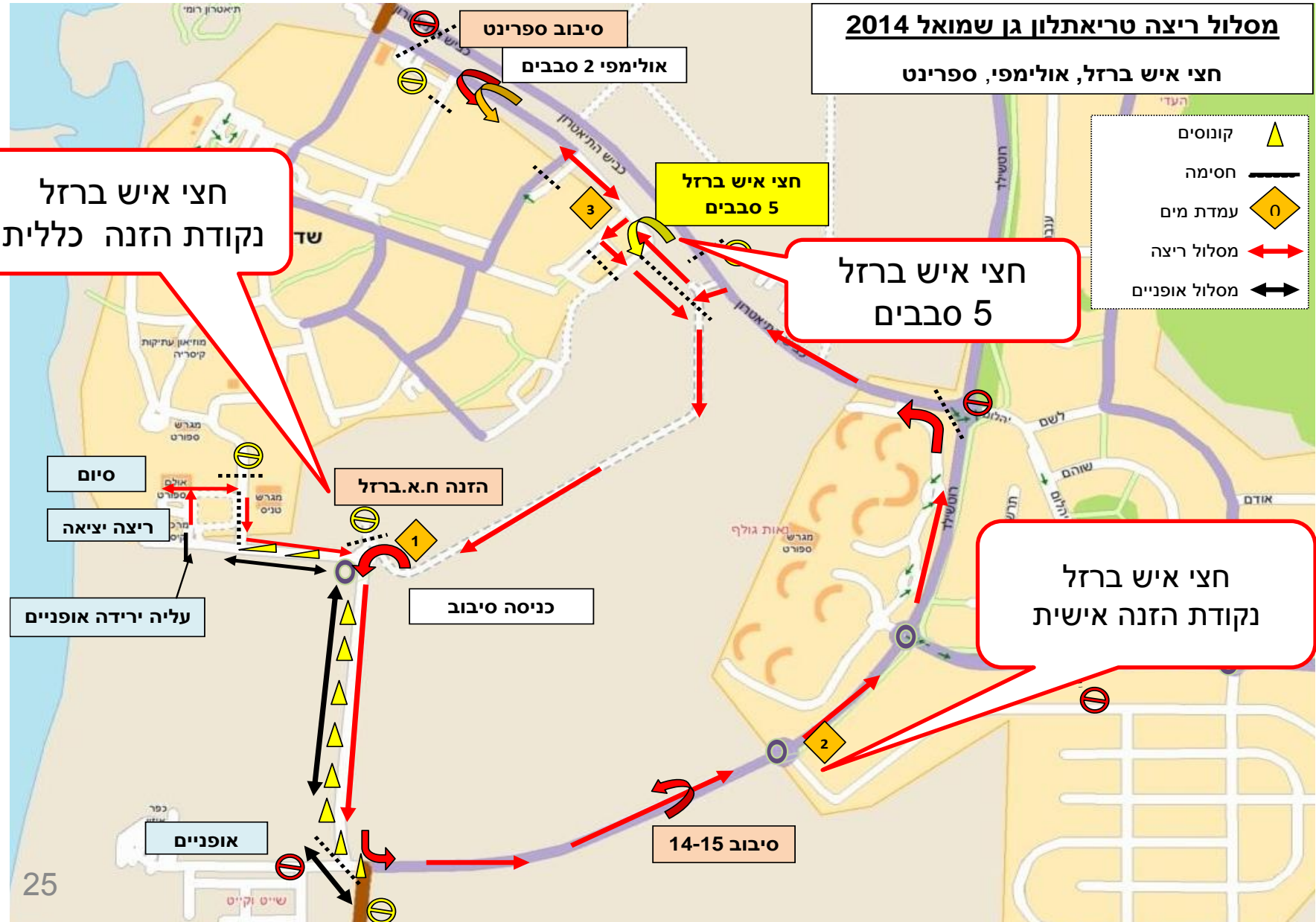
חצי איש ברזל, אולימפי, ספרינט

קונוסים	▲
חסימה	—
עמדת מים	◇
מסלול ריצה	↔
מסלול אופניים	↔

חצי איש ברזל
נקודת הזנה כללית

חצי איש ברזל
5 סבבים

חצי איש ברזל
נקודת הזנה אישית



שטח סיום

- שטחי הסיום וההתאוששות ליד שער הסיום מיועדים לספורטאים בלבד, אין כניסת מלווים\מאמנים.
- יש לוודא החזרת הצ'יפ טרם יציאתך משטח הסיום לנציג גן ספורט
- לאחר סיום התחרות הנכם מוזמנים לגשת לשטח ההתאוששות על הדשא המרכזי של החוף.
- יוגשו משקאות וכיבוד קל.

שירותים

- שירותים כימיים יוצבו בצמוד לאולם הספורט מצידו הצפוני
- אין תא הלבשה בשטח החלפה
- לנוחות המשתתפים יוצבו מכלים לאיסוף כוסות ושקיות ג'ל בסמוך לתחנות השתייה במסלולים

דגשים והנחיות כלליות

פרסום תוצאות

- במהלך התחרות ומיד עם תום התחרות תפורסמנה תוצאות ראשוניות (לא רישמיות) ע"ג לוח תוצאות בכניסה לאולם.
- רשימת פסילות תפורסם במהלך התחרות ועד $\frac{1}{2}$ שעה מתום התחרות (המקצה האחרון).
- **ניתן לערער על תוצאה ופסילה עד $\frac{1}{2}$ שעה משעת פרסום רשימת הפסילות הסופית בלבד.**
- תוצאות סופיות תפורסמנה עד שעה מתום התחרות

פסילות וערעורים

- פסילות תפורסמנה לצד לוח התוצאות.
- ניתן להגיש ערעור ליו"ר ועדת עירעורים עד $\frac{1}{2}$ שעה מפרסום הפסילות.
- ערעור יוגש ע"ג הטופס ובצרוף של 200 ₪.
- במידה והערעור יתקבל התשלום יוחזר.
- אין לפנות ישירות (ע"י הספורטאי ו\או כל מקורב) לשופט ו\או לשופט הראשי ו\או לחברי ועדת ערעורים או למודד הזמנים. פנייה כזאת תבטל את היכולת לערער והפסילה תחשב.

טקס סיום

וחלוקת גביעים ופרסים

הטקסים יערכו באולם הכדורסל של המרכז הימי

אולימפי, ספרינט, מיני ספרינט – 11:45

חצי איש ברזל – 13:00

יחולקו גביעים ומדליות למנצחים

קטגוריות גיל עם פחות משלושה

משתתפים יאוחדו ע"פ החלטת המארגנים

הוצאת ציוד משטח ההחלפה

- ספורטאים בלבד רשאים להוציא אופניים וציוד.
- יש להציג בפני השומר ביציאה, צמיד, מספר התחרות והתאמת המספר לאופניים.
- עם יציאת אחרון הרצים משטח ההחלפה, זמן משוער 11:00.
- תנתן הודעה על הוצאת הציוד במערכת הכריזה.
- האחריות להוצאת הציוד מרגע ההכרזה על פתיחת שטח החלפה על הספורטאי בלבד !

שרותי רפואה

- מרכז רפואי ימוקם באולם הספורט הממוזג .
- אמבולנס ממוקם מזרחית לשער הסיום.
- בית חולים הלל יפה – כ 10 ק"מ מהחוף.
- מספרי טלפונים לחרום:

101 – מד"א

100 – משטרה

עבירות ופסילות – דגשים

עבירה	פעולה \ ענישה \ פסילה
זינוק שלא במקצה	פסילה
זינוק מוקדם	תוספת 15 שניות
קיצור במסלול	תיקון לאותה נקודה שבה בוצעה הסטיה במידה ולא תוקן, פסילה
אי רכיסת קסדה בשטח החלפה	עצירה ותיקון, במידה ולא תוקן ענישה של תוספת 15 שניות
קו עליה \ ירידה (חובה רגל על הקרקע אחרי הקו בעליה, ולפני הקו בירידה	ענישה, תוספת 15 שניות
דרפטינג דרפטינג – במהלך השיפוט לדרפטינג, שופט יוציא כרטיס צהוב וישרוק, השופט לא חייב לוודא שהספורטאי ראה את פעולת הפסילה אין לערער על פסילה של דרפטינג	תוספת 1 דקה לספרינט ו 2 דקות לאולימפי, 4 דקות לחצי איש ברזל במקרה של המשכיות ו\או דרפטינג חוזר, פסילה
חציית קו הפרדה	פסילה

עבירות ופסילות – נקודות עיקריות

עבירה	פעולה \ ענישה \ פסילה
אי לבישת מספר חזה וואו הכוונתו לפי המקצה	עצירה ותיקון, במידה ולא תוקן ענישה של תוספת 15 שניות
שימוש במספר שלא חולק ע"י המארגנים וואו ביצוע שינויים במספר	פסילה
התערטלות	פסילה
הנחת אופניים וציוד שלא במקום המסומן לספורטאי	תיקון, במידה ולא תוקן, פסילה
עליה על המסלולים שלא בזמן ההשתתפות בתחרות (חימום בשחיה, רכיבה, ריצה) כולל זמן תחרויות העילית	פסילה
התנהגות לא הולמת כלפי ספורטאים, מארגנים, שופטים, שוטרים	פסילה

חניה ביום התחרות

- חניה חינם במגרש החניה בסמוך לשטח ההחלפה
- יש להשמע למכוונים
- אין להכנות לאורך כביש הכניסה לחוף, רכב שימצא בכביש הכניסה **יגרו מיידית**
- הכניסה למתחם החניה תיסגר עם מילוי המקומות או ב 06:00, מעבר לשעה זאת החניה תורשה בחניון "כוכב הים" בלבד
- הכבישים באזור התחרות יסגרו בשעה 06:00

שותפים

קבוץ גן שמואל, פרימור מרכז הפועל וגן-ספורט מודים
לכל השותפים אשר תרמו ועזרו להכנת התחרות:



בהצלחה

לכונלם !!!