

Regulamin I Mistrzostw Polski w ERGO TRIATHLONIE 2024

1. Organizatorem ERGO TRIATHLONU jest Uczniowski Klub Sportowy MOS EŁK
Współorganizatorem Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Ełku

2. Zawody odbędą się w dniach 16.11.2024 w godzinach 10-16:

16.11.2024-I Mistrzostwa Polski w Ergo Triathlonie

3. Kategorie wiekowe oraz konkurencje:

Dziewczęta 13-15 lat ,16-18 lat, OPEN Kobiety 19 + lat

Chłopcy , 13-15 lat ,16-18 lat, OPEN Mężczyźni 19 + lat

Sztafety służb mundurowych oraz innych instytucji publicznych – sztafeta składa się z 4 osób .
W sztafetach zawodnicy sami ustalają między sobą co ile metrów będą następować zmiany
aczkolwiek nie więcej niż co 500m(1000m na rowerze) . Zespół ustala wcześniej kolejność zmian ,
która musi być utrzymana do końca rywalizacji. W tej konkurencji zawodnik rozpoczynający i
kończący rywalizację ma do przebiegnięcia dystans 10m do pierwszej stacji jak i do mety.

Konkurencje dla dzieci 13-15 lat

Sprint: Ergometr 500m/ Rower1000m/ SKI 250m

Konkurencje dla młodzieży 16-18 lat i Open 19+ lat

Sprint: Ergometr 1000m/ Rower2000m/ SKI 500m

Długi dystans : 5000/10000m/5000m

Sztafety:

Ergometr 5000m/Rower 10000m/SKI 5000m

4. Start

Zawodniczki i zawodnicy startują w grupach 10 osobowych co 15 min.

Listy startowe zostaną ogłoszone najpóźniej 14.11.2024 do godziny 12:00.

5. Klasyfikacja końcowa

Organizator zapewnia każdemu startującemu **czip elektroniczny** do pomiaru czasu oraz numer startowy

Start następuje ze startu wspólnego na ergometrze wioślarskim po pokonaniu określonego dystansu
zawodnicy przemieszczają się do drugiej stacji itd. Po ukończeniu ostatniej stacji zawodnik ma do
przebiegnięcia dystans ok 15 m do mety. Zawodnik sam ustala sobie przerwę pomiędzy stacjami oraz
obciążenie mając na uwadze ,że przerwa wlicza się w czas końcowy.

7.Nagrody

Za zajęcie miejsc 1-3 w konkurencjach indywidualnych zawodniczki i zawodnicy otrzymują statuetki/puchary oraz medal pamiątkowy
Każdy zawodnik , który ukończy swoją konkurencję otrzyma pamiątkowy medal za uczestnictwo.

Sztafety otrzymują pamiątkowe medale oraz pierwsze trzy najlepsze sztafety dodatkowo puchary.

9.Zgłoszenia i opłaty

Zgłoszenia poprzez stronę www.timekeeper.pl

W treści wiadomości wpisujemy: konkurencję, imię i nazwisko ,rok urodzenia oraz telefon kontaktowy.

Start w zawodach jest bezpłatny. Jest możliwość zamówienia pakietu żywieniowego plus koszulkę okolicznościową –koszt 100zł w wiadomości podać rozmiar: S,M,L,XL,XXL,XXXL

Pakiety żywieniowe (baton ,napój izotoniczny lub energetyczny) z koszulką trzeba opłacić do dnia 2.11.2024.

10.Bezpieczeństwo

Zawodniczki i zawodnicy nie pełnoletni będą musieli mieć ze sobą oświadczenie opiekuna prawnego o tym ,że nie ma przeciwwskazań do udziału w zawodach. Uczestnicy pełnoletni wypełniają takie oświadczenie na miejscu. Oświadczenia można pobrać ze strony zapisów.

Ostateczny termin zgłoszeń zakończy się **13.11.2024 o godzinie 24:00**

10.Miejsce rywalizacji

Hala sportowa Zespołu Szkół Sportowych w Ełku ul.Suwalska 10, 19-300

11.Zawody współfinansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki , Budżetu Miasta Ełk