



**Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας**

**(Τ.Ο.Ε.)**

Ταχ. Δ/ση : Εντός CGS

Ταχ. Κώδικας : 15351

Πληροφορίες : Νίκος Κοσμάς

Τηλέφωνο : 6980394100

Ιστότοπος : [hellatriathlon.gr](http://hellatriathlon.gr)

E-mail : [info@hellatriathlon.org](mailto:info@hellatriathlon.org)

**Αρ. Πρωτ.: 302/ 20.06.2024**

**Προς : Σωματεία Τ.Ο.Ε.**

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΡΙΑΘΛΟΥ**

**SPRINT Distance ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ & AG**

**Δήμος Σικυωνίων, Λίμνη Δόξα, Ορεινή Κορινθία, 6 Ιουλίου 2024**

Η Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας, σύμφωνα με τις διατάξεις του Νόμου περί ερασιτεχνικού αθλητισμού και τις τροποποιήσεις του καθώς και τις σχετικές αποφάσεις της Τεχνικής Επιτροπής και του Δ.Σ. και σύμφωνα με τις διατάξεις της Γενικής Προκήρυξης Αγώνων Τριάθλου 2024 και των κανονισμών αγώνων, προκηρύσσει Πανελλήνιο Πρωτάθλημα στο αγώνισμα του Τριάθλου, όπως παρακάτω :

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΤΕΛΕΣΗΣ:**

Χρόνος Τέλεσης: Σάββατο, 6 Ιουλίου 2024.

Τόπος Τέλεσης Αγώνων: Δήμος Σικυωνίων, Λίμνη Δόξα.

Συνδιοργάνωση: Transition Sports

Γενικός Αλυτάρχης: Νίκος Νεράντζης

- **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα SPRINT, Ανδρών - Γυναικών**, γεννημένοι από το 2005
- **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα SPRINT Age Group**, γεννημένοι από το 2005, με ξεχωριστές ηλικιακές κατηγορίες, 19-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+.

## ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΓΩΝΑ

- **SPRINT DISTANCE / Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών – Γυναικών**

750 μ. Κολύμβηση – 20 χλμ. Ποδηλασία – 5 χλμ. Τρέξιμο

Στο σκέλος της ποδηλασίας οι αγώνες θα είναι με κανονισμούς drafting\* και θα επιτραπούν μόνο ποδήλατα δρόμου «κούρσες» χωρίς αερόμπαρας. Δεν επιτρέπεται κράνος χρονομέτρου.

**\*Απαγορεύεται το drafting σε αθλητή διαφορετικού φύλου / σε αθλητή που βρίσκεται σε διαφορετικό γύρο / σε μηχανή ή άλλο όχημα.**

- **SPRINT DISTANCE / Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Age Group**

750 μ. Κολύμβηση – 20 χλμ. Ποδηλασία – 5 χλμ. Τρέξιμο

Στο σκέλος της ποδηλασίας οι αγώνες θα είναι με κανονισμούς non drafting\* και θα επιτραπούν κάθε είδος ποδηλάτου –δρόμου και ΤΤ- αρκεί φυσικά να πληρούν τις προδιαγραφές ασφαλείας.

\* Age Group: Ο αγώνας είναι non drafting. Τα ποδήλατα πρέπει να έχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 10 μέτρα απόσταση. Η προσπέραση πρέπει να γίνεται εντός 20 sec και ο αθλητής που προσπεράστηκε πρέπει να μείνει πίσω από τον προπορευόμενο 10 μέτρα επίσης, ενώ ο προπορευόμενος οφείλει να διατηρήσει τουλάχιστον σταθερή την ταχύτητα του. Πρώτη παρατήρηση για παραβίαση κανονισμού drafting ισοδυναμεί με ποινή 1 λεπτού, που εκτίεται εντός του penalty box στη ζώνη αλλαγής και δεύτερη παραβίαση ισοδυναμεί με άμεσο αποκλεισμό. Οι κανονισμοί για το drafting δεν ισχύουν 100μ. πριν και μετά από τους σταθμούς ανεφοδιασμού ή σε περίπτωση απότομης στροφής, όπου απαιτείται έντονο φρενάρισμα και πιθανόν σημειωθεί συνωστισμός ποδηλάτων.

## ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΑ

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (1 loop X 750M)



Η εκκίνηση θα δοθεί δίπλα στη ζώνη αλλαγής, με τους αθλητές εντός της λίμνης, οι οποίοι αφού περάσουν ανάμεσα από 2 σημαδούρες (πόρτα), στρίβουν δεξιά και κολυμπούν παράλληλα μέχρι την επόμενη σημαδούρα, την οποία περνούν με αριστερό ώμο, συνεχίζουν και περνούν και την επόμενη πάλι με αριστερό ώμο για να επιστρέψουν πάλι ανάμεσα από την «πόρτα» και να βγουν από το νερό.

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (5 στροφές x 4.200m)



Το ποδηλατικό σκέλος είναι 5 στροφές (4.200μ η στροφή) αριστερόστροφες σε φλατ ασφάλτινο δρόμο.

- Ο κάθε αθλητής έχει την υποχρέωση να υπολογίσει την ποδηλατική απόσταση.
- Παρακαλούνται οι αθλητές να κινούνται στην δεξιά πλευρά του δρόμου στο ποδήλατο ώστε να διευκολύνεται η προσπέραση.
- Σταθμός υδροδοσίας στο ποδηλατικό σκέλος δεν θα υπάρχει.

ΔΡΟΜΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ (1 στροφή x 4.700m)



Κατά το δρομικό σκέλος βγαίνετε από το κάτω μέρος της ζώνης αλλαγής και τρέχετε 100-150μ σε χώμα μέχρι να βγείτε στην ασφαλτο όπου θα εκτελέσετε δεξιόστροφα τον γύρο της λίμνης όπως και στην ποδηλασία με τη μόνη διαφορά ότι μετά από περίπου 1200μ θα στρίψετε αριστερά προς το εκκλησάκι του Αγ. Φανουρίου, κάνετε διέλευση από την είσοδο της εκκλησίας και αναστροφή για να ξαναβγείτε στην ασφαλτο και να συνεχίσετε ως τον τερματισμό. Θα υπάρχει σχετική σήμανση και άτομα για την καθοδήγησή σας, σε όλη τη διαδρομή.

- Υδροδοσία θα υπάρχει στην αρχή του τρεξίματος και στη μέση της διαδρομής.

## **ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ**

Στο παραπάνω πρωτάθλημα δικαιούνται συμμετοχής όλα τα Σωματεία-Μέλη της Τ.Ο.Ε., όπως ορίζει το καταστατικό της, δηλαδή τα σωματεία που έχουν υποβάλλει δήλωση συμμετοχής βάσει της γενικής προκήρυξης της ΤΟΕ . Στους Πανελλήνιους Αγώνες και τα Πρωταθλήματα καθώς και στις τελικές φάσεις Πανελληνίων Αγώνων και Πρωταθλημάτων δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο Σωματεία με αθλητική αναγνώριση, εγγεγραμμένα στο Μητρώο ΓΓΑ, σύμφωνα με το άρθρο 67 του νόμου 4825/2021.

## **ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Οι συμμετοχές πρέπει να έχουν αποσταλεί εγγράφως, σύμφωνα με όσα ορίζονται στην Γενική Προκήρυξη 2024 στη Γραμματεία της Τ.Ο.Ε. μέχρι την Δευτέρα 01/07/2024 στο email: info@hellastriathlon.gr, δηλώνοντας τον αγώνα συμμετοχής (Ανδρών Γυναικών ή Age Group) καθώς και τον υπεύθυνο προπονητή.

Οι Αρχηγοί ομάδας κάθε σωματείου, κατά την ημέρα του Αγώνα και 40' προ της ενάρξεως αυτών θα οριστικοποιούν τις συμμετοχές των Αθλητών-τριών τους προσκομίζοντας το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας καθώς και την Κάρτα Υγείας (ιατρικώς θεωρημένα και σε ισχύ).

## **ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

Οι εγγραφές έχουν ανοίξει στο παρακάτω link :

[ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΡΙΑΘΛΟΥ / SPRINT DISTANCE](#)

Το παράβολο συμμετοχής θα καταβληθεί μέσω της προαναφερόμενης πλατφόρμας δηλώνοντας στο πεδίο τύπος συμμετοχής «**Masters ή Πανελλήνιο Ανδρών Γυναικών**»

Στη συνέχεια ακολουθείτε τις οδηγίες για να ολοκληρώσετε την εγγραφή σας.

## **ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΩΝ**

Όλοι οι αθλητές οφείλουν να παραλάβουν το **athletes kit** τους με όλα τα απαραίτητα από τη γραμματεία της διοργάνωσης. Η διεξαγωγή του **Race Brief**, το οποίο διενεργείται βάσει προγράμματος είναι **αυστηρά υποχρεωτική η παρακολούθησή του από τους αθλητές**.

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΣΥΝΟΔΩΝ - ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ**

Οδηγίες για την διεξαγωγή του αγώνα θα δοθούν πριν την εκκίνηση. Η παρουσία όλων είναι απαραίτητη και τυχόν απουσία επιφέρει απώλεια δικαιώματος ένστασης.

## **ΑΠΟΝΟΜΕΣ – ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ**

Οι απονομές θα διεξαχθούν μετά το πέρας του αγώνα.

## **Αναλυτικό Πρόγραμμα**

### **Σάββατο Απόγευμα Αγώνας Ανδρών-Γυναικών**

12:00 – 16:00 Γραμματεία

16:15-16:45 Άνοιγμα της Ζώνης αλλαγής και bike check in

16:50 Race Briefing

17:00 Εκκίνηση Sprint Ανδρών Γυναικών

18:00 Εκκίνηση Sprint Ανδρών Γυναικών Age Group

21:00 Απονομές

### **Σάββατο Απόγευμα Αγώνας Ανδρών-Γυναικών AG**

12:00 – 16:45 Γραμματεία

16:30-17:30 Άνοιγμα της Ζώνης αλλαγής και bike check in

16:45 Race Briefing

18:00 Εκκίνηση Sprint Ανδρών Γυναικών Age Group

21:00 Απονομές

## **ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

Η Τ.Ο.Ε. ως διοργανώτρια των αγώνων, διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής των τόπων και ωρών τέλεσης των αγωνισμάτων. Σε τέτοια περίπτωση η Τ.Ο.Ε., θα ενημερώσει εγκαίρως τα Σωματεία.

Εκπρόσωποι, Προπονητές, Αθλητές-τριες, παρακαλούνται να μην συγκεντρώνονται στον χώρο της Γραμματείας κατά την διάρκεια έκδοσης αποτελεσμάτων.

Οι αγώνες κρίνονται με βάση την Γενική Προκήρυξη Αγώνων 2023 και την παρούσα Ειδική Προκήρυξη. Για τυχόν καταστάσεις που δεν προβλέπονται αποφασίζει η Αγωνόδικος Επιτροπή και ο Αλυτάρχης.

Σε περίπτωση ενστάσεων επιλαμβάνεται η Επιτροπή Ενστάσεων.

Ενστάσεις κατατίθενται αρμοδίως ΜΟΝΟ από τον Αρχηγό Ομάδας, εγγράφως, αιτιολογημένα και ενυπογράφως, συνοδευόμενες από παράβολο αξίας εκατό Ευρο (100,00 €) και πάντως προ της ενάρξεως του επομένου αγωνίσματος. Σε περίπτωση ενστάσεως που αφορά τα τελικά αποτελέσματα και μόνον αυτά, χρόνος κατάθεσης της ένστασης, ορίζονται 30' μετά την λήξη του τελευταίου αγωνίσματος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι αθλητές, συνοδοί κι εκπρόσωποι σωματείων είναι υποχρεωμένοι να παρακολουθήσουν την Τεχνική σύσκεψη πριν από τον αγώνα και σε συνέχεια αυτής να σεβαστούν τις οδηγίες τις οποίες θα λάβουν.

Το κράνος στο σκέλος της ποδηλασίας είναι υποχρεωτικό για όλες τις κατηγορίες και για κάθε συμμετέχοντα.

Απαγορεύεται η χρήση ακουστικών και συσκευές αναπαραγωγής ήχου.

Τα ποδήλατα θα πρέπει να έχουν τοποθετηθεί στην περιοχή αλλαγών πριν την εκκίνηση του αγώνα.

Το τσιπ χρονομέτρησης θα πρέπει να είναι δεμένο με το ειδικό στραπ στον αριστερό αστράγαλο του κάθε αθλητή.

Ο αριθμός πρέπει να φαίνεται μπροστά κατά τη διάρκεια του τρεξίματος και πίσω κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας. Χρησιμοποιήστε ειδική ζώνη μέσης (race belt) στην οποία τοποθετείστε τον αριθμό σας.

Κρατάτε την περιοχή αλλαγών καθαρή με όλα τα αντικείμενα σας μέσα στο καλάθι.

Οι αθλητές είναι υπεύθυνοι να γνωρίζουν τις διαδρομές, τους γύρους καθώς και τυχόν ποινές που μπορεί να τους επιβληθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα .

Οι αθλητές οφείλουν να ελέγχουν στο penalty box για να είναι σίγουροι ότι δεν έχουν λάβει κάποια ποινή. Αποτυχία εκτέλεσης των ποινών στο penalty box επισύρουν ακύρωση του αθλητή.



Στο κολυμβητικό σκέλος η χρήση wet suit θα επιτραπεί σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα

Κατηγορία	Απαγορεύεται	Υποχρεωτική
Elite Άνδρες – Γυναίκες	20°C and above	15,9°C and below
AG youngest to 55-59 category	22°C and above	15,9°C and below
AG from 60-64 category to the oldest	24,6°C and above	15,9°C and below

- Littering: Απαγορεύεται η απόρριψη σκουπιδιών, χρησιμοποιημένων συσκευασιών gel, μπουκαλιών κλπ. Κατ' εξαίρεση επιτρέπεται η απόρριψη τους, πριν ή μετά τους σταθμούς τροφοδοσίας/υδροδοσίας (+/-50μ στην ποδηλασία, +/- 10μ στο τρέξιμο). Παράβαση του κανονισμού ισοδυναμεί χρονική ποινή 10sec.
- Mount-dismount: Παραβίαση της γραμμής που επιτρέπεται να ανέβει ή πρέπει να κατέβει ο αθλητής από το ποδήλατο, πριν ή μετά τη ζώνη αλλαγής, ισοδυναμεί με ποινή 10sec.
- Equipment: Προσωπικά αντικείμενα εκτός του ατομικού καλαθιού στη ζώνη αλλαγής, ισοδυναμεί με ποινή 10sec.
- Other Violations: Αντιαθλητική συμπεριφορά προς άλλο αγωνιζόμενο ή κριτή ή μέλος της οργανωτικής ή της αγωνόδικου επιτροπής, ισοδυναμεί με άμεσο αποκλεισμό.

\*Μόνο για την κατηγορία των Age Groupers, σε περίπτωση των παραπάνω παραβάσεων (πλην του drafting), μπορεί να γίνει παρατήρηση και διόρθωση. Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης, ακολουθεί άμεσος αποκλεισμός.

Κατά τη διάρκεια των αγώνων θα υπάρχει στο χώρο γιατρός και ασθενοφόρο με πλήρως εξοπλισμένο φαρμακείο.

**ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΝΣΤΑΣΕΩΝ ΑΓΩΝΩΝ:**

**Πρόεδρος :** Νεράντζης Νίκος

**Μέλος:** : Μωραΐτη Δανάη

**Μέλος:** : Πορτέλης Γιώργος

**ΑΓΩΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

**Πρόεδρος Αγωνοδίκου Επιτροπής**

**& Αλυτάρχης : Νεράντζης Νίκος**

**ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ**

Η παρούσα προκήρυξη μπορεί να τροποποιηθεί ή να διορθωθεί κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου με την έγκριση του Δ.Σ της Τ.Ο.Ε.

**Για την Τ.Ο.Ε.**

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**



**Χρήστος Γείτονας**

**Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**Ιωάννης Πατλάκας**