

## Regulament oficial de organizare a competiției

### Arobs XMan Romania 2024

#### Secțiunea 1. Organizatori și reguli oficiale de competiție

Competiția “XMan România” (denumită în continuare “Competiție”) este organizată de A.C.S. Xterra Sport Bihor în parteneriat cu Federația Română de Triatlon și are ca scop promovarea triatlonului în rândul populației în special și a unui mod de viață activ în general și susținerea performanțelor sportive în rândul atleților din România și din străinătate.

Participanții la Competiție se obligă să respecte termenele și condițiile acestor Reguli Oficiale de Competiție (denumite în continuare “Reguli oficiale”).

Regulile oficiale sunt întocmite și vor fi făcute publice conform legislației din România și vor fi puse la dispoziție gratuit solicitanților la adresa <https://xmanromania.ro/regulament/>.

Competiția este organizată în baza Regulilor de Competiție ale Federației Române de Triatlon disponibile pe site-ul <https://triatlonromania.ro/regulamente/> și conform normelor legale privind organizarea competițiilor sportive în aer liber în raport cu restricțiile impuse de legislația în vigoare privind combaterea răspândirii COVID19.

Regulamentul este întocmit în conformitate cu recomandările Comitetului Tehnic ITU (International Triathlon Union).

Pentru oricare din variantele de organizare adoptate, cadrul organizațional și regulile ce trebuie respectate pentru buna desfășurare a competiției sunt cele ale:

- Regulamentului World Triathlon;
- Regulamentului Federației Române de Triatlon;
- Ghidului de Prevenție Covid-19;
- conform condițiilor contractual prevăzute în contractual dintre Organizator și FRTRI.

Regulile World Triathlon sunt puse la dispoziție pe următorul website:

[https://www.triathlon.org/uploads/docs/World-Triathlon\\_Compition-Rules\\_2023\\_20230208.pdf](https://www.triathlon.org/uploads/docs/World-Triathlon_Compition-Rules_2023_20230208.pdf)

Regulile Federației Române de Triatlon sunt disponibile pe website-ul:

<https://triatlonromania.ro/regulamente/>

Prin participarea la această Competiție, participanții acceptă să respecte și să urmeze toate dispozițiile, termenii și condițiile Regulilor Oficiale, precum și ale regulilor în vigoare, și să semneze o declarație pe proprie răspundere transmisă de organizatori la înscriere, la data competiției, și la validarea înscrierii.

## **Secțiunea 2. Ora și locația competiției**

Competiția va avea loc sâmbătă 8 iunie 2024.

Locațiile exacte de start/tranziție/finish sunt puse la dispoziția concurenților în secțiunea CURSE de pe pagina [www.xmanromania.ro](http://www.xmanromania.ro).

## **Secțiunea 3. Participanți și desfășurarea competiției**

### **3.1 Distanțele de parcurs**

Participanții se pot opta pentru următoarele distanțe:

- cursa pe distanță lungă (Full) constând în 3800 m. înot + 180 km. ciclism + 42 km. alergare;
- cursa pe distanță medie (Half) constând în 1900 m. înot + 90 km. ciclism + 21 km. alergare;
- cursa pe distanță standard (Olimpică) constând în 1500 m înot + 40km ciclism + 10 km alergare;

Distanțele sunt aproximative iar diferențele față de distanțele standard ITU se datorează constrângerilor locale.

Această competiție se adresează oricărei persoane peste 18 ani, care îndeplinește cumulativ următoarele condiții:

- are o stare de sănătate care îi permite să participe la probele din concurs, pe distanțele alese;
- este legitimat/ă a Federației Române de Triatlon sau – pentru cetățenii străini – a Federației de Triatlon din țara sa de origine. Sunt exceptați de la această condiție concurenții curselor de ștafetă care pot participa fără licență. Concurenții probelor individuale pot participa pe baza unei licențe anuale sau a unei licențe pentru o singură zi. Pentru a puncta în Campionatul Național pe Distanță Lungă sau în Circuitul Național de Triatlon, concurenții au nevoie de licență anuală. Din Circuitul Național de Triatlon fac parte cursele HALF, OLIMPIC.

Licențierea se poate face doar on-line. Mai multe informații se găsește pe pagina oficială a FRTRI aici.

ATENȚIE! Dacă la momentul ridicării kitului, concurentul nu prezintă licența de triatlon, nu va putea lua startul în competiție.

### **3.2 Categoriile de vârstă, masculin și feminin:**

**Participarea la concurs atât individual cât și în echipe este permis exclusiv persoanelor peste 18 ani!**

**Cursa Lungă (Full) AG 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+ (F/M)**

**Cursa Medie (Half) AG** 18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+ (F/M)

**Cursa Standard (Olimpică) AG** 18-19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+ (F/M)

La calcularea categoriei de vârstă, se ia în considerare vârsta împlinită până la data de 31 decembrie a anului în curs!

**Echipe: mixt.**

O echipă poate fi formată din 2 sau 3 persoane. În cazul unei echipe formate din 2 persoane, unul dintre cei doi membri trebuie să parcurgă 2 dintre cele 3 probe. Predarea ștafetei se va realiza prin transferarea cipului electronic de cronometrare de la un coechipier la altul.

O persoană care participă la una din cursele individuale poate fi și parte dintr-o ștafetă. Astfel, timpul parcurs în proba de înot sau înot + ciclism va fi contorizat și ștafetei din care face parte.

Concurenții la cursele individuale trebuie să finalizeze toate cele 3 probe individual – înot, ciclism și alergare – în această ordine și să acopere integral distanțele de concurs pentru cursa la care s-au înscris.

Ruta Competiției va fi securizată de garduri, benzi de delimitare și conuri. Reprezentanții organizatorilor – membrii comisiei responsabili de rută – vor fi prezenți în puncte cheie, de-a lungul traseului și se vor asigura că toți concurenții desfășoară competiția în condiții de siguranță și că respectă regulile competiției.

Concurenții care nu respectă ruta oficială sau o scurtează în vreun fel (obținând astfel un avantaj competitiv) vor fi descalificați.

Harta detaliată a întregii rute este disponibilă pe [www.xmanromania.ro](http://www.xmanromania.ro), în secțiunea Race Info/Harta.

### **3.3 Traseul competiției**

#### **3.3.1 Zona de Tranziție**

TRANZIȚIE: Se deschide în ziua competiției (8 iunie)

Long Distance: 5:30-6:30

Half Distance: 7:00-8:00

Olympic Distance: 12:30-13:30

Zona de tranziție este aceeași pentru T1: înot-ciclism și pentru T2: ciclism-alergare.

Accesul în zona de tranziție va fi securizat și destinat doar participanților.

### **T1: Tranziția înot-ciclism**

Implică parcurgerea în mers sau alergare a distanței dintre ieșire din apă și intrarea în zona de tranziție, depunerea în lădița alocată concurentului a echipamentului de înot și echiparea pentru proba de ciclism.

Abandonarea de articole de echipament sau alte articole în afara lădiței alocate concurentului va fi sancționată.

Casca trebuie să fie purtată regulamentar și închisă înainte de a ridica bicicleta din rastel. Nerespectarea acestei reguli duce la penalizare.

Numărul de concurs este obligatoriu începând cu ieșirea din T1. La proba de ciclism, acesta va fi purtat la spate și trebuie să fie vizibil pentru arbitri, public, ceilalți concurenți și voluntari. Nerespectarea acestei reguli se sancționează.

Participanții se pot urca pe bicicletă doar după ce au trecut linia "Mount Bike".

### **T2: Tranziția ciclism-alergare**

Concurenții trebuie să își depoziteze bicicletele în zona alocată în Tranziție. Încălcarea acestei reguli va fi sancționată.

Concurenții trebuie să coboare de pe bicicletă înainte de linia "Dismount Bike" (așezând un picior pe sol înainte de linie) la finalizarea probei de ciclism. Aceste două linii vor fi marcate corespunzător și vor exista voluntari care vor anunța aceste zone. Nerespectarea acestei cerințe atrage o penalizare conform regulamentului.

Casca de ciclism se poate da jos doar după ce bicicleta e pusă în rastel. Nerespectarea acestei reguli se sancționează.

#### **Detalii cu privire la securitatea zonei de tranziție:**

Accesul se va face doar pe baza numărului de concurs;

Depozitarea bicicletelor și a echipamentului în zona de tranziție se va efectua conform programului oficial disponibil pe site-ul competiției, la secțiunea destinată concurenților. Din motive de siguranță, în afara intervalului anunțat de depozitare a echipamentului, nu se va permite accesul în zona de tranziție decât concurenților ce participă la curse în momentul respectiv.

Depozitarea bicicletei în zona de tranziție se va face în locația marcată, în funcție de numărul de competiție și cursa la care participă concurentul.

Depozitarea bicicletei într-o zonă nealocată, înainte de cursă sau la tranziția T2, se va sancționa prin avertisment, dacă participantul remediază situația înainte de start. Dacă nu remediază acest lucru înainte de start sau face această abatere în T2 atunci concurentul va primi o penalizare de timp.

Bicicletele și echipamentul din cutiile de tranziție pot fi ridicate din zona de tranziție conform programului afișat de organizator.

Ridicarea bicicletelor și a echipamentului rămas în tranziție se face doar pe baza numărului special creat pentru acest scop - este copia numărului de concurs.

### 3.3.2 Proba de înot

Proba de înot se va desfășura pe canalul de fugă în amonte. Debitul apei va fi oprit. Axa canalului va fi balizată, iar balizele de întoarcere vor fi foarte bine marcate. Pe marginea canalului, pe beton, vor fi marcate distanțele parcurse cu spray de culoare stridentă/vizibilă.

Mecanismul de start va fi următorul – **Start din apă** - concurenții vor intra în lac, urmând apoi a se da startul în masă.

Delegații tehnici și medicali pot modifica lungimea rutei de înot sau adopta dispoziții noi cu privire la folosirea costumelor de neopren

#### START ÎNOT:

Long Distance: ora 7:00 / 3800m (2 bucle) / Timp limită: 2h20m

Half Distance: ora 8:30 / 1900m (1 buclă) / Timp limită: 1h30m

Olympic Distance: ora 14:00 / 1500m (1 buclă) / Timp limită: 1h10m

Regulile folosirii costumului de neopren:

Distanța înot	Temperatura oficială a apei, la care și peste care, folosirea neoprenului <b>e interzis</b>	Temperatura oficială a apei, la care și sub care, folosirea neoprenului <b>e obligatoriu.</b>
0 – 1500 m	22	16
1501 m – ...	24	16

**\*Decizia finală va fi luată cu o oră înainte de startul competiției și se va comunica expres sportivilor prin delegatul tehnic.**

În cazul anulării probei de înot, se poate înlocui cu o probă nouă de alergare sau poate fi eliminată complet.

#### Calitatea Apei:

Calitatea apei va fi testată de către Direcția de Sănătate Publică Bihor, cu 7 zile înainte de data competiției, conform regulilor World Triathlon. Au fost analizați toți indicatorii necesari pentru a fi garantată sănătatea concurenților. Rezultatul testului va fi publicat pe website după următorul format:

Data Probei:	PH	Entero-cocci	EscherichiacoliE.Coli
Conform legislației	6 - 9	< 200 la 100ml (ufc/100ml)	< 500 la 100ml (ufc/100ml)
Rezultatul Probei			

Tranziția va aștepta concurenții cu un punct de hidratare cu apă minerală plată.

### 3.3.3 Proba de Ciclism

Proba de ciclism se desfășoară pe o buclă total închisă traficului auto, care trebuie parcursă de un număr de ori corespunzător cursei alese. Detalii referitoare la parcurgerea buclei, numărul de bucle ce trebuie parcurse și harta traseului se găsesc pe pagina web a competiției, în meniul **Informații despre Trasee**.

Sportivii trebuie să își țină evidența turelor parcurse. Dacă la validarea rezultatelor se constată că un concurent nu a acoperit numărul complet de bucle, concurentul respectiv va fi descalificat.

#### **Pentru cursa Full:**

Este permisă folosirea bicicletelor de contratimp sau a celor de șosea;

Nu este permis Drafting-ul.

#### **Pentru cursa Half:**

Este permisă folosirea bicicletelor de contratimp sau a celor de șosea;

Nu este permis Drafting-ul.

#### **Pentru cursa Olimpic:**

Este permisă folosirea doar a bicicletelor de șosea;

Sunt interzise bicicletele de contratimp sau accesoriile de tip aerobar.

Este permis Drafting-ul între concurenții de același sex.

#### **Pentru cursa de Ștafeta Full:**

Este permisă folosirea bicicletelor de contratimp, a celor de șosea sau MTB;

Nu este permis Drafting-ul.

#### **Pentru cursa de Ștafeta Half:**

Este permisă folosirea bicicletelor de contratimp, a celor de șosea sau MTB;

Nu este permis Drafting-ul.

#### **Pentru cursa de Ștafeta Olimpic:**

Este permisă folosirea bicicletelor de șosea sau MTB;

Sunt interzise bicicletele de contratimp sau accesoriile de tip aerobar.

Este permis Drafting-ul între concurenții de același sex.

Zona de drafting are forma unui dreptunghi cu lățime de 3m și lungime de 12m. Lungimea este măsurată de la roata din față a bicicletei, către spatele acesteia. Lățimea dreptunghiului va fi centrată pe partea de mijloc a bicicletei.

Se permite trecerea temporară prin zona de drafting în timpul manevrelor de depășire.

Se permite trecerea temporară prin zona de drafting cu 100m înainte și respectiv după intrarea sau ieșirea din tranziție sau din zona de hidratare/alimentare.

Se permite trecerea temporară prin zona de drafting cu 100m înainte și respectiv după o curbă strânsă.

Se permite trecerea temporară prin zona de drafting din motive de siguranță (ex. evitarea unui obstacol).

Durata draftingului nu trebuie să depășească 20 secunde.

#### **Depășire:**

Se consideră că un atlet a depășit un alt concurent când roata din față a bicicletei primului a trecut înaintea celui de-al doilea;

Odată depășit, atletul depășit are la dispoziție 10 secunde să încetinească, pentru a ieși din zona de drafting;

Cicliștii trebuie să se deplaseze pe partea dreaptă a benzii de rulare, pentru a permite depășirea și să nu-i blocheze pe ceilalți atleți (NO BLOCKING).

#### **3.3.4 PROBA DE ALERGARE**

Long Distance – 41,8 km: traseu introductiv Fughiu – Oradea 11,8 km + 12 bucle de 2,5km în centrul orașului

Timp limită (total): 16 ore

Half Distance – 21,8 km: traseu introductiv Fughiu – Oradea 11,8 km + 4 bucle de 2,5km în centrul orașului

Timp limită (total): 11 ore 30 minute

Olympic Distance – 11,8 km: traseu introductiv Fughiu – Oradea

Timp limită (total): 5 ore

Pe partea introductivă de aprox. 11,8 km vor exista 4 puncte de revitalizare

1. la km 2,5
2. la km 4 – intersecția străzii Podgoria cu strada Kabos Endre
3. la km 8 – la Mănăstirea Sfintei Cruci.
4. în fața restaurantului Spoon pe malul Crișului

Bucła închisă: Piața Regele Ferdinand – str. Ady Endre – str. Malului – str. Emilian Mircea Chitul – Podul Centenarului – str. Principatelor Unite – str. Tudor Vladimirescu – Podul Sf. Ladislau – Piața Regele Ferdinand – str. Iosif Vulcan – str. Libertății – str. Aurel Lazăr – str. Republicii – str. Moscovei – str. Madách Imre

Lungimea buclei din centrul orașului este de 2,5 km.

În Piața Regele Ferdinand va fi plasat un singur punct de revitalizare.

Centrul competițional/Finish-ul vor fi amplasate în Piața Regele Ferdinand.

Harta și explicațiile de parcurgere a probei de alergare sunt disponibile în secțiunea RACE INFO > ALERGARE a paginii web a evenimentului.

Sportivii trebuie să își țină evidența turelor parcurse. Dacă la validarea rezultatelor se constată că un concurent nu a acoperit numărul complet de bucle, concurentul respectiv va fi descalificat.

### 3.3.5 Panou de penalizare ( penalty box)

Conform hârții oficiale, de-a lungul rutei de alergat, cu câțiva zeci de metri înainte de finish, va exista un panou și un cort de penalizare, pentru penalizările de timp aplicate de oficialii tehnici la proba de înot, în zona de tranziție, la proba de ciclism sau cea de alergare.

În această zonă vor fi afișate vizibil pe panou numerele concurenților cărora li se aplică o penalizare de timp și marcajul penalizării.

Penalizările sunt după cum urmează:

Marcaj	Descriere	Penalizare la prima abatere	Penalizare la a doua abatere	Penalizare la a treia abatere
M	Nerespectare linie descălecarea bicicletă (Mount Bike)	Full:	-	-
		Half: 30 sec.		
		Olimpic: 15 sec.		
S/B	Comportament nesportiv la proba de înot/ciclism	Avertisment	Full: Half: 30 sec.	DESQ.



			Olimpic: 15 sec.	
D	Nerespectare linie (Dismount Bike)	Full:	-	-
		Half:		
		Olimpic:		
E	Bicicletă așezată greșit sau echipament lăsat înafara lădiței de tranziție	Avertisment	Full:	Full:
			Half: 30 sec.	Half: 30 sec.
			Olimpic: 15 sec.	Olimpic: sec.
L	Aruncare resturi în afara zonei permise	Full:	Full:	Full:
		Half: 30 sec.	Half: 30 sec.	Half: 30 sec.
		Olimpic: 15 sec.	Olimpic: 15 sec.	Olimpic: 15 sec.
V	Alte abateri	Full:	Full:	Full:
		Half: 30 sec.	Half: 30 sec.	Half: 30 sec.
		Olimpic: 15 sec.	Olimpic: 15 sec.	Olimpic: 15 sec.

**Neefectuarea penalizării în zona desemnată Penalty Box înseamnă descalificarea concurentului.**

### 3.4 Înscriere

Participanții se pot înscrie prin completarea formularului online de pe website-ul oficial a competiției.

Locurile nu sunt transferabile însă în situații speciale (urgență / vătămare / incapacitate motivată de participare), locul se poate transmite unei alte persoane. Transferul nu se poate face după închiderea înscrierilor. Aceeași regulă se aplică și schimbării poziției unui participant de la o cursă la alta. În cazul trecerii de la o cursă cu taxa de înscriere mai mare la una cu taxă de înscriere mai mica, diferența nu se returnează. După închiderea înscrierilor nu va mai fi posibilă nicio modificare.

### 3.5. Declarație pe propria răspundere

Toți concurenții trebuie să completeze și să semneze la preluării kitului de concurs o declarație pe proprie răspundere prin care să certifice că sunt apți medical să participe la competiție și că au capacitatea și îndemânarea necesară de a finaliza toate cele trei probe: înot, bicicletă, alergare.

Prin luarea startului în competiție, concurentul confirmă validitatea semnăturii.

### 3.6 Condiții de echipament și competiție. Numere de concurs

Concurenții vor folosi propriul echipament în cadrul competiției. Se recomandă concurenților să poarte echipament corespunzător condițiilor de vreme de la momentul respectiv din ziua competiției.

Echipamentul de competiție va respecta regulile World Triathlon.

### 3.6.1 La proba de înot:

În funcție de temperatura apei, se va anunța dacă este obligatoriu, opțional sau interzis un costum de neopren pentru cursa de înot. Pentru cursa de înot, este obligatorie purtarea căștii de înot oferită de organizator în kitul de start.

În funcție de temperatura apei și a aerului anunțate cu o oră înaintea orei de start, respectiv ora 6.00, ora 7,30 și 13.00 se va anunța dacă este obligatoriu, opțional sau interzis costumul de neopren pentru cursa de înot.

**Daca temperatura apei va avea peste 24,1 de grade C, costumul de neopren va fi interzis.**

**Daca temperatura apei va avea între 16 si 24 grade C, costumul de neopren va fi opțional.**

Este permisă utilizarea unei SAFETY BUOY ( baliză de siguranță ) cu mențiunea că cei care o vor folosi vor lua startul ultimii.

Numerele de concurs, casca de înot și cip-ul de cronometrare vor fi oferite concurenților de către organizator.

### 3.6.2 La proba de ciclism:

Numerele de concurs se prind cu o bandă elastică și trebuie purtate pe spate de fiecare concurent în timpul cursei de ciclism. Numărul de concurs nu trebuie deteriorat (tăiat, rupt, îndoit) sau acoperit în vreun fel.

Casca de ciclism este OBLIGATORIE pentru toți concurenții pe durata cursei de ciclism, precum și pe durata încălzirii înainte de cursă.

Bicicletele acceptate la competiție :

Tip bicicletă	Cursa Full	Cursa Half	Cursa Olimpic
Bicicletă contratimp	DA	DA	NU
Bicicletă șosea (cursieră) cu aerobaruri	DA	DA	NU
Bicicletă șosea (cursieră) fără aerobaruri	DA	DA	DA
Mountainbike (MTB)	NU	NU	DA?

Pentru cursele de ștafetă se aplică același cerințe ca la cursele individuale pe aceeași distanță.

Bicicletele trebuie să fie în stare bună de funcționare, cu frâne funcționale pe ambele roți.

### 3.6.3 La proba de alergare:

Este obligatorie folosirea echipamentului specific de alergare. Numărul de concurs se poartă pe piept / abdomen, pentru a fi vizibil.

Nu este permisă alergarea la bustul gol.

### 3.7 Start și limite de timp

Startul și limitele de timp pentru fiecare cursă vor fi prezentate în ghidul concurentului.

Programul poate suferi modificări, care vor fi anunțate în prealabil.

Organizatorii își rezervă dreptul de a înlătura un sportiv din cursă (care va fi declarat DNF) dacă oficialii cursei noastre consideră că nu există nicio posibilitate ca participantul să încheie proba (înot, ciclism, alergare) înainte de timpii de oprire, în funcție de locația, timpul și viteza medie a atletului până în punctul respectiv.

### **3.8 Stabilirea rezultatelor**

Clasificarea pe categorie se face în funcție de timpul final al fiecărui participant.

Cip-ul de cronometrare oferit de organizatori va fi returnat după trecerea liniei de finish.

### **3.9 Arbitri traseu, delegați tehnici și panou arbitraj**

Arbitrajul competiției va fi asigurat de o echipă de oficiali tehnici în numele Federației Române de Triatlon.

Echipa de oficiali tehnici și membri ai comisiei cursei (arbitrii traseu) va acoperi întreaga zonă a curselor și se vor asigura de respectarea rutei și a prezentelor reguli de către concurenți.

Orice încălcare a acestor reguli se va sancționa de către oficialii tehnici prin avertisment, penalizare de timp sau descalificare, în funcție de gravitatea nerespectării.

Dacă un membru al comisiei responsabil de o cursă notifică o tentativă din partea unui concurent de "a scurta ruta" (prin scurtare sau deviere), concurentul va fi descalificat.

### **3.10 Reguli generale de conduită**

a.) Nerespectarea Regulamentului de Organizare poate duce la avertizarea verbală a atletului, sancționarea cu o penalizare de timp, descalificarea, suspendarea sau eliminarea din competiție;

b.) Natura încălcării regulamentului va determina tipul penalizării.

c.) Suspendarea sau eliminarea vor fi folosite doar în cazul unei încălcări grave a Regulamentului de Organizare a Competițiilor de Triatlon și Duetlon FRTRI sau a Regulamentului Antidopaj FRTRI.

d.) Motive de penalizare: un atlet poate primi o avertizare verbală, poate fi sancționat cu o penalizare de timp sau poate fi descalificat dacă nu respectă Regulamentul Competiției.

e.) Oficialii Tehnici au dreptul să penalizeze atleții, chiar dacă respectiva încălcare nu este menționată, în cazul în care consideră că este vorba despre un avantaj nedrept sau despre o situație periculoasă creată în mod intenționat.

### **3.11 Avertizarea verbală**

a) Scopul unei avertizări verbale este de a atenționa atletul cu privire la o posibilă încălcare a regulamentului și de a promova o atitudine „proactivă” a organizatorilor.

b) Avertizarea verbală este dată atunci când:

- (1) Un atlet încalcă o regulă în mod neintenționat;
- (2) Un Oficial Tehnic consideră că se va încălca o regulă;
- (3) Nu a fost obținut nici un avantaj.

c.) Modalitatea prin care se dă o avertizare verbală: Oficialul își va folosi fluierul, atletul va fi oprit, dacă este necesar, va fi rugat să-și schimbe comportamentul și apoi va fi lăsat să continue întrecerea.

### **3.12 Penalizarea de timp**

- a) Nu este necesar ca Oficialul Tehnic să dea un avertisment verbal înainte de o penalizare mai gravă;
- b) Penalizarea de timp se folosește în cazul încălcărilor minore;
- c) Penalizările de timp se vor da în zona de realizare a încălcării regulii (on the spot) sau în zona de tranziție.

### **3.13 Descalificarea**

Descalificarea se utilizează doar în cazul unor încălcări grave a regulamentului, cum ar fi: draftingul sau mersul la "plasa" repetat (în ciclism) și/sau conduita periculoasă sau nesportivă.

### **3.14 Reguli privind proba de înot**

- a) Atleții pot utiliza orice stil de înot
- b) Atleții se pot odihni utilizând orice obiect de pe traseu (baliză, caiac etc), dar în cazul în care un sportiv cere ajutorul pentru a fi scos din apă, aceasta va trebui să se retragă din concurs, decizia va fi considerată abandon
- c) Un sportiv nu trebuie să împiedice înaintarea în apă a altui sportiv. În cazul în care acest lucru se întâmplă accidental, iar sportivul remediază situația nu se acordă penalitate. Când blocarea se continuă, se obține un avantaj incorrect sau potențiale vătămări, sportivul va fi penalizat sau descalificat, în funcție de gravitatea comportamentului nesportiv.
- d) sportivii trebuie să utilizeze casca oficială, dacă aceasta există
- e) acoperirea picioarelor de la genunchi în jos nu este permisă, atunci când utilizarea neoprenului este interzisă
- f) Atleții trebuie să urmeze traseul de înot prestabilit. Scurtarea acestuia, întoarcerea înainte de balize sau număr mai mic de ture atrage descalificarea.
- g) echipamentul de înot (casca, ochelarii, costumul de neopren) se depozitează în cutia aflată în Tranziție.

### **3.15 Reguli privind tranziția**

- a) Atleții nu au voie să împiedice pătrunderea celorlalți atleți în Zona de Tranziție
- b) Atleții nu trebuie să deranjeze echipamentul altui atlet în Zona de Tranziție;

c) Deplasarea pe bicicletă nu este permisă în interiorul Zonei de Tranziție: atleții trebuie să urce pe bicicletă numai dincolo de linia de urcare (mountline), având contact complet cu un picior pe sol după linia de urcare. Atleții trebuie să coboare de pe biciclete înaintea liniei de coborâre, având contact complet cu un picior pe sol în fața liniei de coborâre (dismount line). În interiorul zonei de tranziție (înainte de linia de urcare și după linia de coborâre) bicicleta poate fi împinsă cu mâna de atlet. Liniile de urcare și coborâre fac parte din zone de tranziție.

d) Sunt interzise nuditatea și expunerea indecentă;

e) Atleții nu au voie să se oprească în zonele de trecere ale Zonei de Tranziție;

f) Marcarea pozițiilor în Zona de Tranziție nu este permisă. Marcajele vor fi îndepărtate, iar atleții nu vor fi înștiințați cu privire la acest lucru.

g) La revenirea în Tranziție, după proba de bicicletă, atleții nu au voie să își dea jos casca de protecție sau să atingă mecanismul de închidere al acesteia decât după ce au așezat bicicleta pe rastel.

**Ignorarea sau nerespectarea acestor reguli atrag după sine penalizări de tip "Stop&Go" sau de timp, după caz.**

### **3.16 Reguli privind proba de ciclism**

Atletul nu are voie să:

(1) Blocheze alți atleți;

(2) Conducă bicicleta la bustul gol;

(3) Să avanseze fără a fi în posesia bicicletei

(4) Atleții trebuie să respecte reguli specifice de trafic pentru competiție - drafting, în afara cazului în care Oficialul Tehnic stabilește alte reguli.

(5) Atleții care părăsesc spațiul de desfășurare al competiției pentru motive de siguranță trebuie să revină în interiorul acestuia fără a câștiga vreun avantaj. Dacă avantajul este câștigat datorită acestei acțiuni, atletul va primi o penalizare de timp care se va aplica în Zona de Tranziție pentru Categoria de amatori

Atleții:

(1) Vor merge sau alerga;

(2) Vor purta numărul oficial de cursă (întotdeauna aplicabil la evenimentele Age Group. La alte evenimente, DT poate face ca acest lucru să fie obligatoriu, iar atleții vor fi informați în această privință la instructajul din cadrul cursei);

(3) Nu se vor deplasa târându-se;

(4) Nu vor alerga cu bustul gol;

(5) Nu vor alerga fără pantofi sau cu picioarele goale pe nici o porțiune a traseului;

- (6) Nu vor alerga cu casca de bicicletă pe cap;
- (7) Nu vor folosi stâlpi, copaci sau alte elemente fixe pentru a manevra în curbe;
- (8) Nu vor fi însoțiți de membri ai echipei, manageri ai echipei, sau alți antrenori pe traseu.
- (9) Nu au voie să primească ajutor din exterior (băuturi, alimente) cu excepția zonelor de hidratare, unde aparținătorii pot lăsa hrana/băutura specială a atletului
- (10) Nu au voie să blocheze înaintarea altui sportiv

### **3.18 Conduita în zona de finish**

- (1) Se va considera că un atlet a „terminat” cursa, în momentul în care oricare parte a trunchiului său atinge linia perpendiculară care se întinde de la marginea liniei de finish.
- (2) Este interzisă trecerea liniei de finish la bustul gol sau împreună cu aparținători.

### **3.19 Îndrumări privind siguranța**

Responsabilitatea de a rămâne pe traseu aparține atletului. Orice atlet care lasă Oficialilor tehnici sau medicali impresia că prezintă un pericol pentru sine sau alții poate fi scos din competiție.

### **3.20 Echipamentul ilegal**

- a) Căștile audio sau de telefon, telefoanele mobile sau orice alte echipamente de comunicație electronice;
- b) Recipientele de sticlă;

### **3.21 Depunerea și soluționarea contestațiilor**

Contestațiile se vor depune la biroul oficial al evenimentului. Formularele de contestație sunt disponibile la biroul respectiv.

Contestațiile se vor depune personal de către atleți în maximum 30 minute de la încheierea cursei la care au participat.

Contestațiile vor fi soluționate de comisiei de arbitraj în termen de maxim 2 săptămâni.

La depunerea contestației se achita suma de 200 de RON; dacă soluția va fi în favoarea sportivului, suma se returnează.

#### **3.21.1 Comisia de arbitraj**

Comisia de arbitraj va fi responsabilă de soluționarea tuturor contestațiilor.

## **Secțiunea 4. Premii**

Informații suplimentare pe pagina de internet oficial al concursului sub meniul Premii.

## **Secțiunea 5. Condiții administrative**

### **5.1. Condiții administrative (în timpul curselor)**

Participanții care renunță la cursă în timpul competiției sunt obligați să notifice organizatorul de acest fapt și să predea chipul de cronometrare în zona de tranziție sau în cea de finish.

Se va asigura îngrijire medicală pe parcursul competiției în caz de vătămare accidentală iar echipa medicală este disponibilă în apropierea zonei de Finish și tranziție.

### **5.2 Condiții administrative (excepționale)**

În situații excepționale, care nu pot fi anticipate, ce amenință desfășurarea în siguranță a evenimentului (ex. condiții meteorologice extreme, cutremur, pandemie, conflict militar), evenimentul va fi amânat sau anulat. Va fi considerată o situație de forță majoră orice eveniment extern, imprevizibil, absolut inevitabil, inclusiv situația în care competiția va fi anulată ca urmare a evoluției pandemiei de COVID 19.

În cazul în care competiția este amânată sau anulată, taxele de participare sunt nerambursabile, organizatorul fiind exonerat de orice fel de răspundere pentru eventualele prejudicii cauzate participanților, în conformitate cu prevederile art. 1351 din Codul Civil. În cazul în care evenimentul este anulat, participanții vor primi kitul de participare.

### **5.3 Condiții administrative (generalități)**

Conform legislației în vigoare, organizatorii vor face publice numele și premiile oferite în cadrul acestei competiții. Lista câștigătorilor va fi publicată pe website-ul oficial în termen de 7 zile de la eveniment.

Organizatorii se obligă să respecte dispozițiile legii nr. 667/2001 cu privire la protecția datelor personale.

Drept urmare, organizatorii se obligă să respecte confidențialitatea datelor personale ale participanților/câștigătorilor competiției și să le folosească potrivit prezentelor reguli oficiale, declarațiilor pe proprie răspundere ale participanților și legislației în vigoare.

Se interzice abandonarea de către concurenți de deșeuri în zona competiției, riscând descalificarea din competiție.

### **5.4 Condiții administrative (eligibilitate)**

Sunt eligibile pentru participare (cumulativ):

- persoanele cu o stare de sănătate care le permite să participe pe aceste distanțe.
- persoanele legitimate la Federația Română de Triatlon (licență anuală sau pentru o cursă) sau – pentru cetățenii străini – la Federația de Triatlon din țara de origine;.

Vârsta minimă de participare:

- cursa Full 18 ani.
- cursa Half 18 ani.
- cursa Olimpic 18 ani.

Informații pentru sportivii români aici: <https://triatlonromania.ro/licentiere/>

Organizatorii își rezervă dreptul să nu primească în competiție persoanele care:

- sunt recalcitrante, care nu au un comportament demn și respectuos și ies din normele de bun simț;
- sunt violente și agresive cu organizatorii sau cu ceilalți participanți;
- au consumat băuturi alcoolice / droguri sau se află sub influența acestor substanțe;
- au asupra lor arme de orice fel, materiale explozibile sau de incendiere, substanțe lacrimogene, iritante sau paralizante, dispozitive de electroșoc sau alte dispozitive care pot fi folosite în acțiuni violente sau pot perturba desfășurarea normală a evenimentului;
- sunt suspendate din motive de dopaj.

## **Secțiunea 6. Norme financiare**

### **6.1 Taxa de participare**

Taxele de participare sunt afișate la secțiunea ÎNSCRIERE și sunt diferite, în funcție de cursa aleasă și de data achitării acesteia.

În caz de neparticipare taxa este nerambursabilă.

Taxa de transfer între curse este de 50 lei și se poate efectua numai motivat, cel târziu până la data închiderii înscrierilor.

În cazul în care se dorește transferul la o cursă de distanță mai scurtă nu se va rambursa diferența.

Taxa de contestație este 200 de Ron.

**Participanții la probele individuale trebuie să fie sportivi cu legitimație de o zi sau anuală FRTRI.**

<https://triatlonromania.ro/licentiere/>

Persoană de contact organizator: Szokolszky Istvan, e-mail: [contact@xmanromania.ro](mailto:contact@xmanromania.ro)

Vasok Marta, e-mail: [marketing@xmanromania.ro](mailto:marketing@xmanromania.ro)

**Vă dorim o cursă plăcută!**

**Asociația Clubul Sportiv Xterra Sport Bihor**