

ΤΡΙΑΘΛΟ

A. Αγώνισματα

- Τρίαθλο Αγοριών Κωδ. 046.
- Τρίαθλο Κοριτσιών Κωδ. 047.

B. Δικαίωμα συμμετοχής

- Δικαίωμα συμμετοχής από κάθε Γυμνάσιο έχουν 2 μαθητές και 2 μαθήτριες.
- Μέγιστος αριθμός επιτρεπομένων συμμετοχών από όλα τα Γυμνάσια
046. Τρίαθλο Αγοριών = 30 μαθητές
047. Τρίαθλο Κοριτσιών = 30 μαθήτριες
- Για να συμμετέχει κάποιος/α μαθητής/τρια στους αγώνες δεν χρειάζεται να έχει καμία απολύτως εμπειρία συμμετοχής στο Τρίαθλο.
- Καλό είναι ο/η μαθητής/τρια να έχει αναπτυγμένη αντοχή.
- Απαραίτητη θεωρείται η καλή γνώση κολύμβησης.

Γ. Στολές αθλητών – Εξοπλισμός

- Μαγιό
- Αθλητικά παπούτσια
- Κράνος – ποδήλατο (δίνονται από την Οργανωτική Επιτροπή)
- Ενδεχομένως να δοθούν ισοθερμικές στολές από την Οργανωτική Επιτροπή αν το νερό είναι κρύο

Δ. Κανονισμοί

- Απαραίτητη προϋπόθεση για να λάβει ο μαθητής μέρος σ' αυτό το Άθλημα είναι να γνωρίζει πολύ καλά κολύμπι και ποδήλατο (ισορροπία - έλεγχο).
- Ποδήλατα, κράνη και στολές θα δοθούν από την Οργανωτική Επιτροπή.
- Και στα δύο αγώνισματα (αγοριών-κοριτσιών) η κολύμβηση είναι 80 μ., η ποδηλασία είναι 1000 μ. και το τρέξιμο 600 μ. σε προκαθορισμένο στίβο (οι διαδρομές μπορεί ανάλογα με το έδαφος να είναι και μικρότερες).
- Το αγώνισμα είναι συνεχόμενο και στόχος των μαθητών-τριών θα είναι η επίτευξη του μικρότερου δυνατού χρόνου.
- Η διαδρομή έχει σημανθεί με ταινία και όποιος-α βγει απ' αυτή ακυρώνεται.
- Υπάρχουν 2 ζώνες αλλαγής μεταξύ των 3 διαδρομών, όπου και εκεί μέσα πρέπει να γίνει η αλλαγή από το ένα αγώνισμα στο άλλο για να είναι έγκυρη.
- Στο κολύμπι επιτρέπεται να σταματούν και να πιάνονται από σημαδούρες για να ξεκουραστούν αλλά όχι να κινούνται μ' αυτές.
- Στην ποδηλασία και στο τρέξιμο υπάρχουν κατά τη διαδρομή σταθμοί παροχής υγρών.

E. Τρόπος διεξαγωγής

046. Τρίαθλο Αγοριών, 047. Τρίαθλο Κοριτσιών

- Οι μαθητές-τριες χωρίζονται, μετά από κλήρωση, σε **έξι (6) σειρές των πέντε (5)**.
- Ο μαθητής-τρια κάθε σειράς ανταγωνίζεται τους-ις μαθητές-τριες και όλων των υπολοίπων σειρών.
- Οι **τρεις (3) καλύτεροι χρόνοι** όλων των σειρών παίρνουν τα μετάλλια.



ΣΤ. Πρόγραμμα αγώνων

ΔΕΥΤΕΡΑ , Κάριανη Καβάλας – Εγκατάσταση Τριάθλου

046. Τρίαθλο Αγοριών

18:00 μ.μ. Σειρές

20:30 μ.μ. Απονομή

047. Τρίαθλο Κοριτσιών

19:00 μ.μ. Σειρές

20:35 μ.μ. Απονομή