



تحت رعاية السيد اللواء / احمد ناصر
رئيس الاتحادات المصري والعربي والافريقي
وعضو مجلس ادارة الاتحاد الدولي للترايثلون

يتشرف الاتحاد المصري للترايثلون بالإعلان عن



تحدي الدواثلون الافتراضي
14 أغسطس 2020
(مع الإلتزام بالإجراءات الاحترازية)

تحدي الدواثلون الافتراضي 14 أغسطس 2020

يسعد الاتحاد المصري أن يعلن عن البدء في عودة السباقات والانشطة الرياضية على أن تكون البداية بسباق تحدي الدواثلون والذي سيتم احتسابه عبر موقع وتطبيق الرياضي

Strava

والسباقات والتحديات الافتراضية هي نوعية جديدة من السباقات تم ظهورها مؤخرا في الأشهر القليلة الماضية والتي تتيح لكل مشارك أن يشترك من موقعه ويقوم بإنجاز المسافات المطلوبة في أي مكان من أجل تطبيق الإجراءات الاحترازية والتباعد الإجتماعي.

التاريخ

الجمعة 14 أغسطس 2020. (طوال اليوم)

التوقيت:

00:00 حتى 23:59

الرسوم:

الاشتراك مجاني.

الشروط:

- 1- ان يكون المشارك في صحة جيدة تسمح له بالاشتراك في مثل هذه الانشطة الرياضية.
- 2- المشارك مسئول مسئولية كاملة عن سلامته وصحته وأدواته، دون تحمل الاتحاد المصري للتراثلون اية اضرار مادية او مالية.
- 3- أن يلتزم المشارك بالإجراءات الاحترازية والتباعد الإجتماعي
- 4- حصول المشارك على بطاقة قيد الاتحاد المصري للتراثلون موسم 2020 / 2021.
- 5- أن يكون لدى المشارك حساب على موقع او تطبيق **Strava**

تحتي الءواثلون الافراضي

14 أغسطس 2020

المسافات

المرحلة	العمر	سنة الميلاد	مسافة التحدّي
العمومي	+16	2004+	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
تحت 23	23-18	1997-2002	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
الناشئين تحت 19	19-16	2001-2004	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
الشباب (تحت 17)	15-17	2005-2003	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
الشباب (تحت 14)	14-13	2006-2007	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
تحت 12 (U12)	11-12	2009-2008	كيدز ءواثلون (3كم دراجات + 1كم جري)
تحت 10 (U10)	8-9-10	2012-2010	كيدز ءواثلون (3كم دراجات + 1كم جري)
بارالمبي 1			6كم دراجات + 2كم ركض
بارالمبي 2			كم دراجات + 2كم كرسي متحرك
بارالمبي 3			5كم كرسي متحرك

تحدي الدواثلون الافتراضي 14 أغسطس 2020

المسافات / الابدج جروب

المرحلة	العمر	سنة الميلاد	مسافة التحدي
AG 15-19	15-19	2005 – 2001	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 18-19	16-19	2004 – 2001	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 18-19	18-19	2002 – 2001	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 20-24	20-24	2000 – 1996	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 25-29	25-29	1995 – 1991	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 30-34	30-34	1990 – 1986	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 35-39	35-39	1985 – 1981	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 40-44	40-44	1980 – 1976	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 45-49	45-49	1975 – 1971	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 50-54	50-54	1970 – 1966	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 55-59	55-59	1965 – 1961	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 60-64	60-64	1960 – 1956	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 65-69	65-69	1955 – 1951	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 70-74	70-74	1949 – 1945	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 75-79	75-79	1944 – 1940	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 80-84	80-84	1939 – 1935	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)
AG 85-89	85-89	1934 – 1930	سوبر اسبرنت (12كم دراجات + 3كم جري)

تحدي الدواثلون الافتراضي 14 أغسطس 2020

التعليمات:

- 1- يقوم المتسابق بتسجيل مسافة الدراجات منفصلة على تطبيق **Strava** بتاريخ الجمعة 14 أغسطس 2020.
- 2- يقوم المتسابق بتسجيل مسافة الركض او الكرسي المتحرك منفصلة على تطبيق **Strava** بتاريخ الجمعة 14 أغسطس 2020
- 3- أن تكون ملفات الدراجات والركض للتحدي بخاصية مشاهدة للجميع وليست مغلقة حتى يتاح لنا حساب النتائج. Everyone
- 4- يقوم المتسابق بملئ الاستمارة الالكترونية للتحدي بعد أن يقوم بإنجاز المسافات المطلوبة وليس قبلها.
- 5- أن يكون مجموع الخسارة في النزول لا يقل عن سالب خمسين مترا. Elevation loss.

- تعلن النتائج على موقع الاتحاد المصري للتراثلون يوم الأحد.
- يحصل المشارك على شهادة تقدير الكترونية ترسل على البريد الالكتروني المسجل في الاستمارة الالكترونية بعد مرور خمسة أيام.

رابط الإستمارة:

<https://forms.gle/wArUvVid9DyDS23Z6>

رابط التطبيق:

<https://www.strava.com/>

رابط نادي الاتحاد المصري للتراثلون على التطبيق:

<https://www.strava.com/clubs/Egytrifed>

للاستفسارات: فقط ترسل الاستفسارات والأسئلة على البريد الالكتروني التالي: trieginfo@gmail.com

مع تمنيات أسرة الاتحاد المصري للتراثلون بالتوفيق