

بطولة كأس أفريقيا للترايثلون و البطولة العربية للترايثلون
وبطولة كأس مصر للترايثلون
مع تطبيق الاجراءات الاحترازية



شرم الشيخ – 25-29 مايو 2022

دليل السباق

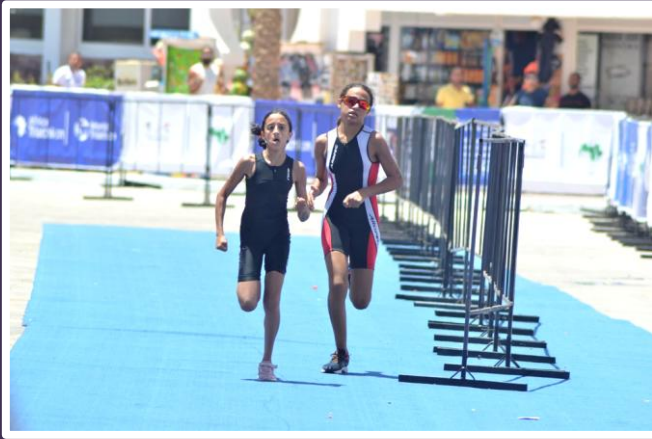


تحت رعاية السيد الدكتور اشرف صبحي معالي وزير الشباب والرياضة والسيد اللواء خالد فوده محافظ جنوب سيناء والسيد اللواء أحمد ناصر رئيس الاتحادات المصري والعربي والافريقي، ينظم الاتحاد المصري للترايثلون بطولة كأس أفريقيا للترايثلون و البطولة العربية للترايثلون وبطولة كأس مصر للترايثلون وذلك بمدينة شرم الشيخ وذلك في الفترة من 25 الى 29 مايو 2022.



وتعد مدينة شرم الشيخ هي "بيت الترايثلون المصري" كما اطلق عليها السيد اللواء خالد فوده محافظ جنوب سيناء، حيث تم استضافة جميع النسخ السابقة من البطولة العربية للترايثلون على ارض مدينة السلام، بالاضافة لعدد 6 سباقات من سلسلة سباقات كأس افريقيا للترايثلون، وعدد نسختين من البطولة الافريقية الكبرى بجمهورية مصر العربية، حيث تم استضافة البطولة الافريقية الكبرى للترايثلون لأول مرة بجمهورية مصر العربية في عام 2015 والثانية عام 2021 بمدينة شرم الشيخ.

وتشهد هذه البطولة حضور عدد كبير من الدول العالمية وايضا الافريقية حيث تعد هذه البطولة محط انظار العديد من الدول كونها بطولة هامة ضمن بطولات التأهيل الأولمبي وتعد احد اكبر بطولات كأس افريقيا للترايثلون في التاريخ.



مع تحيات
اللجنة المنظمة للسباق

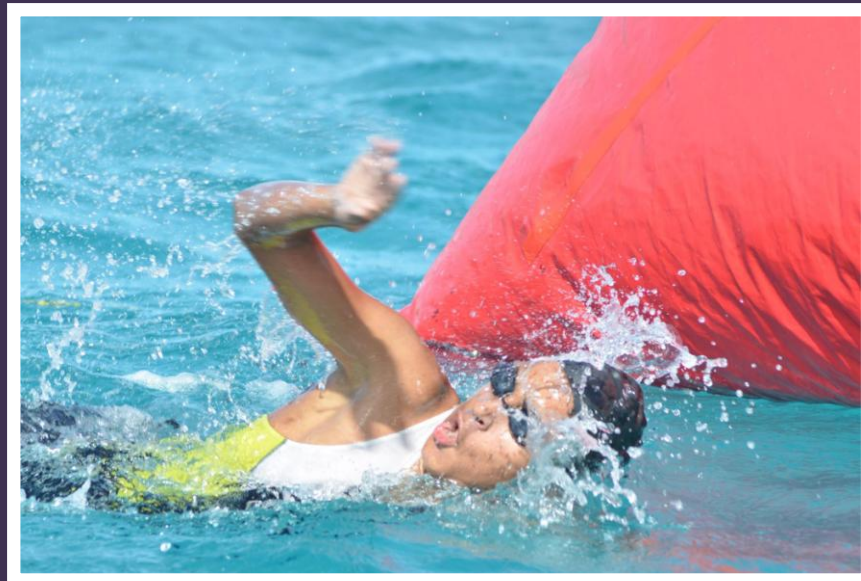
سباقات البطولات

الترايثلون:



يعتبر سباق التريثلون هو واحد من اسرع الرياضات الاولمبية مشاهدة وانتشارا، حيث يعد التريثلون احد الرياضات المركبة التجمع بين ثلاثة رياضات الأكثر انتشارا في العالم السباحة وركوب الدراجات والركض، و في هذا النوع يقوم اللاعب بالسباحة أولا و انتهاء المسافة المطلوبة ذلك قبل العودة لمنطقة التبديل و ارتداء واقي الرأس و ركوب الدراجة ثم إكمال المسافة المطلوبة للدرجات ثم العودة مرة أخرى لمنطقة التبديل و وضع الدراجة ثم واقي الرأس و الركض لإنهاء المسافة المتبقية من مرحلة الركض قبل انتهاء السباق وعبور خط النهاية حيث تحسب النتيجة الكلية والنهائية وقد قامت اللجنة المنظمة بإعداد جدول سباقات يناسب مختلف الأعمار السنوية والمستويات المختلفة.

الاكواثلون:



سباق الاكواثلون هو سباق شيق يجمع بين رياضتي الركض والسباحة، وفي هذا النوع يقوم اللاعب بالركض أولا للمسافة المطلوب ثم العودة لوضع الحذاء بمنطقة التبديل والتوجه للسباحة لإنجاز المسافة المطلوبة ثم العودة مرة أخرى لمنطقة التبديل لارتداء الحذاء ثم التوجه للركض لإكمال المسافة المطلوبة مرة أخرى. اما في الطقس البارد، فهناك شكل مختلف للسباق، حيث يبدأ اللاعب بالسباحة أولا ثم يتوجه بعد ذلك لإنجاز المسافة المطلوبة للركض.

تفاصيل السباقات و المسافات

السباقات

السباقات والمسافات	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
مسافة الاسبرنت ترايثلون يعتبر سباق الاسبرنت هو السباق المفضل لدى الاغلبية، حيث يناسب جميع المستويات لذلك قمنا باضافة أصغر سن للمشاركة: 16 عاما	أولا السباحة لمسافة 750م. طول المسافة: 750م عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 750م	ثانيا ركوب الدراجات لمسافة 18كم تقريبا طول المسافة: 20 كم عدد اللفات: 3 لفات طول اللفة: 6.6 كم	ثالثا العدو لمسافة 5 كيلومترات تقريبا. طول المسافة: 5 كم عدد اللفات: 1كم +2 لفات طول اللفة: 2كم
مسافة السوير اسبرنت ترايثلون اما اذا كنت من محبي السرعة او لم يكن لديك الوقت الكافي للتدريب، فقد اضفنا ايضا هذا السباق الصغير لكي تتمكن من الاشتراك به. أصغر سن للمشاركة: 13 عاما	أولا السباحة لمسافة 400 م. طول المسافة: 400م عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 400م	ثانيا ركوب الدراجات لمسافة 10كيلومترا تقريبا طول المسافة: 10كم عدد اللفات: 2 لفات طول اللفة: 5 كم	ثالثا العدو لمسافة 2.5 كيلومترات. طول المسافة: 2.5كم عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 2.5 كم
سباق ابطال الترايثلون و اذا ما كنت تعد أحد أبنائك ليصبح بطلا في المستقبل فلا تفوت له الفرصة بالاشتراك في هذا السباق، اما اذا كنت اتيت للمشاركة في السباقات الكبرى بصحبة ابنائك فيمكنك ايضا الاشتراك لهم في هذا السباق أصغر سن للمشاركة: 7 سنوات	أولا السباحة لمسافة 100-50م. طول المسافة: 100م عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 100م	ثانيا ركوب الدراجات لمسافة 2-3كم تقريبا طول المسافة: 3كم عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 3كم	ثالثا العدو لمسافة 400-500م. طول المسافة: 500م عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 500م
مسافة القياسية اكواثلون اما اذا كنت من محبي السرعة او لم يكن لديك الوقت الكافي للتدريب، فقد اضفنا ايضا هذا السباق الصغير لكي تتمكن من الاشتراك به. أصغر سن للمشاركة: 15 عاما	أولا السباحة لمسافة 500 م. طول المسافة: 500م عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 500م	ثانيا العدو لمسافة 5 كم. طول المسافة: 5 كم عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 5 كم	

تنبيه هام: أن جميع السباقات الرئيسية و سباقات الايدج جروب هي سباقات سحب ولن يسمح اطلاقا باستخدام دراجات ضد الساعة

ملخص السباقات والمسافات

م	السباق	المرحلة الاولى	تبديل	المرحلة الثانية	تبديل	المرحلة الثالثة
1	سباق الترايثلون اسبرنت	750م سباحة لفة واحدة	منطقة التبديل	20 كم دراجات 3 لفات	منطقة التبديل	5كم ركض 2 لفة
2	سباق الترايثلون سوبر اسبرنت	350م سباحة لفة واحدة	منطقة التبديل	10 كم دراجات 2 لفة	منطقة التبديل	2.5 كم ركض لفة واحدة
3	سباق ابطال الترايثلون صغار	100م سباحة لفة واحدة	منطقة التبديل	3كم دراجات لفة واحدة	منطقة التبديل	500م ركض لفة واحدة
4	سباق الاكوانثلون	750م سباحة لفة واحدة	منطقة التبديل	5كم ركض 2 لفة		

البرنامج الزمني

اليوم و التاريخ	الزمن	الحدث
الأحد 8 مايو 2022	16:30 – 10:30	فتح التسجيل يوميا عدا الجمعة و السبت.
الخميس 19 مايو 2022	17:00	الموعد النهائي لتسديد الاشتراكات والتسجيل على الاستمارة الالكترونية.
الاثنين 23 مايو 2022	20:00	المؤتمر الفني للمدربين واللاعبين على صفحة الاتحاد المصري للترايثلون بالفيسبوك
الثلاثاء 24 مايو 2022	طوال اليوم	استقبال الوفود المشاركة
الأربعاء 25 مايو 2022	طوال اليوم	استقبال الوفود المشاركة
الخميس 26 مايو 2022	طوال اليوم	استقبال الوفود المشاركة

هام جدا:

- آخر موعد لتسجيل البطولة الساعة 5 مساءً يوم الخميس الموافق 19 مايو 2022
- تسهيلاً لعملية التسجيل ودفع الرسوم يوجد خدمة تحويل عبر فودافون كاش (01003283245) و التأكد من استلام الايصال عبر الواتس اب والاتحاد غير مسئول عن اي تحويلات تقدم بعد هذا الموعد السابق ذكره اعلاه.
- المواعيد قابلة للتغيير حسب الاعداد برجاء الرجوع لصفحة الاتحاد المصري اخر ثلاثة ايام قبل البطولة.
- الرجاء الالتزام بالمواعيد المعلنة.

هام جدا:

- التسجيل بالاستمارة الالكترونية جزء لا يتجزء من عملية التسجيل وان تسديد الرسوم فقط لا يعني التسجيل بالبطولة مطلقاً
- رجاء الالتزام بالمواعيد المحددة.

البرنامج الزمني ثانيا السباقات

م	السباق	التاريخ	تسجيل الدخول	تسخين السباحة	الاعداد	بداية السباق	الزمن النهائي	تسجيل الخروج	التتويج
	شروق الشمس	4:30							
1	سباق الايدج جروب اسبرنت	27 مايو	5:00	5:30	5:45	6:00	8:00	8:00	10:00
2	سباق النخبة سيدات	27 مايو	7:00	7:20	7:50	8:00	10:00	10:00	11:00
3	سباق الشباب	27 مايو	9:00	9:30	9:45	10:00	11:00	11:10	12:00
4	سباق الشابات	27 مايو	9:00	9:30	9:45	10:10	11:10	11:10	12:15
5	سباق الاطفال	27 مايو	10:00	10:30	10:50	11:15	11:45	11:45	13:00
6	سباق الناشئين	28 مايو	5:00	5:30	5:45	6:00	8:00	8:00	10:00
7	سباق الناشئات	28 مايو	5:00	5:30	5:45	6:10	8:00	8:00	10:00
8	سباق النخبة رجال	28 مايو	7:00	7:20	7:50	8:00	10:00	10:00	11:00
9	سباق الايدج جروب سوبر	28 مايو	9:00	9:30	9:45	10:00	11:00	11:10	12:00
10	سباق الاكواثلون	28 مايو	10:00	10:30	10:50	11:15	12:15	12:15	13:30
11	الأحد 29 مايو 2022	29 مايو	مغادرة الوفود المشاركة						

الشروق الساعة 4:30 صباحا. –

تنبيه هام: ان المواعيد المعلنة هي تقريبية وقد يتم التأخير بعض الشئ طبقا للاعداد المتواجدة.

المراحل السنوية والسباقات

- السباقات و المسافات و الاعمار طبقا لآخر اصدار لقانون الاتحاد الدولي للمنافسات والنسخة المعمول بها ابتداءا من 1 يناير 2022
- تنبيه هام بأنه لا يوجد تصعيد في المراحل السنة مطلقا وكلا يشارك طبقا لسنه في المرحلة الخاصة بالفئة العمرية له.
- السباقات الرئيسية يشارك كلا طبقا لمرحلته و سنة ميلاده وعمره بنهاية عام 2022 (31-ديسمبر-2022) اي هناك اختلاف في الاعمار عن اخر بطولة ويجب التأكد من اختيار المرحلة الصحيح ويعتبر غشا اذا ما قام احدا بالتسجيل في مرحلة خاطئة وبداية من هذا العام لن يتم ترقيم اي لاعب بدون بطاقة القيد.

اولا: المراحل الاساسية

المرحلة	العمر	سنة الميلاد	السباق
العمومي // Elite	+16	2006 +	سباق الاسبرنت
تحت 23 // U23	18-19-20-21-22-23	2003 + 2002-2001-2000-1999 2004	سباق الاسبرنت
الناشئين (تحت 19) - Juniors (U19)	16-19	2003 + 2004 + 2005 + 2006	سباق الاسبرنت
(تحت 17) - (U17)	16-17	2005 + 2006	سباق السوبر اسبرنت
(تحت 15) - (U15)	14-15	2007 + 2008	سباق السوبر اسبرنت
(تحت 13) - SS (13)	12-13	2009 + 2010	سباق السوبر اسبرنت
(تحت 13) - (13)	12-13	2009 + 2010	سباق الابطال
تحت 11 - U11	10-11	2011 + 2012	سباق الابطال
تحت 9 - U9	7-8-9	2013+2014+2015	سباق الابطال

ملاحظة:

يوجد سباقين لتحت 13 (سباق السوبر اسبرنت ترايثلون وسباق الابطال)
رجاء التأكد من اختيار السباق الصحيح عند التسجيل.

ثانيا: مراحل الایدج جروب

المرحلة	العمر	سنة الميلاد	السباق
AG 19-16	19-16	2003-2006	سباق سوبر اسبرنت سباق اسبرنت
AG 20-24	24-20	1998-2002	
AG 25-29	29-25	1993-1997	
AG 30-34	34-30	1988-1992	
AG 35-39	39-35	1983-1987	
AG 40-44	44-40	1978-1982	
AG 45-49	49-45	1973-1977	
AG 50-54	54-50	1968-1972	
AG 55-59	59-55	1963-1967	
AG 60-64	64-60	1958-1962	
AG 65-69	69-65	1953-1957	
AG 70-74	74-70	1948-1952	
AG 75-79	79-75	1943-1947	
AG 80-84	84-80	1938-1942	
AG 85-89	85-80	1933-1937	

ملخص المراحل

الكبار والابطال

م	السباق/المرحلة	تحت 9 بنات	تحت 9 اولاد	تحت 11 بنات	تحت 11 اولاد	تحت 13 بنات	تحت 13 اولاد	شابات تحت 15	شابات تحت 15	شباب تحت 17	شباب تحت 17	ناشئات تحت 19	ناشئين تحت 19	تحت 23 سيدات	تحت 23 رجال	عمومي سيدات	عمومي رجال
1	سباق ابطال الترايثلون	✓	✓	✓	✓	✓	✓										
2	سباق السوبر اسبرنت ترايثلون					✓	✓	✓	✓	✓	✓						
3	سباق الاسبرنت ترايثلون											✓	✓	✓	✓	✓	✓

الايدج جروب

[illegible]

الخرائط و المسار التوضيحي

درجة حرارة الجو المتوقعة:
35 درجة مئوية

السباحة:
بشاطئ فندق سيرين ايلند

درجة حرارة المياه:
24 درجة مئوية تقريبا
غير متوقع استخدام الويتسوت

الدراجات:
مرورا امام فندق سيرين وحتى شارع
الشيخ زايد ثم العودة

الجري:
بداخل فندق البارون ريسورت وبداية من
امام منطقة التبديل مرورا بمدخل سوق
فندق البارون.



رسوم اشتراكات السباقات

السباقات	كأس أفريقيا	البطولة العربية	كأس مصر اندية	كأس مصر حر
سباق تحت 9 سنوات – U9	500 جنيها	500 جنيها	285 جنيها	400 جنيها
سباق تحت 11 سنة – U11	500 جنيها	500 جنيها	285 جنيها	400 جنيها
سباق تحت 13 سنة – U13	500 جنيها	500 جنيها	285 جنيها	400 جنيها
سباق الشباب تحت 13 – 3Youth U1	600 جنيها	600 جنيها	285 جنيها	400 جنيها
سباق الشباب تحت 15 – Youth U15	600 جنيها	600 جنيها	285 جنيها	400 جنيها
سباق الشباب تحت 15 – Youth U17	600 جنيها	600 جنيها	285 جنيها	400 جنيها
سباق تحت 19 سنة – Juniors (U19)	600 جنيها	600 جنيها	285 جنيها	400 جنيها
سباق تحت 23 سنة – U23	600 جنيها	600 جنيها	285 جنيها	400 جنيها
العمومي -Elite	600 جنيها	600 جنيها	285 جنيها	400 جنيها
سباق مراحل سننية اسبرنت	600 جنيها	600 جنيها	285 جنيها	400 جنيها
سباق مراحل سننية سوبر اسبرنت	600 جنيها	600 جنيها	285 جنيها	400 جنيها

ملحوظة : جميع الاسعار شامله ضريبة القيمة المضافة 14 %
هام جدا : هذه الأسعار حتى 12 مايو ويتم زيادتها 100 جنيها لكل مرحلة بعد 12 مايو

رابط التسجيل بالبطولة:

<https://forms.gle/AwufCL6tz5sb8wcd7>

اسعار الفنادق

م	اسم الفندق	عدد النجوم	بيان	غرفة فردي	غرفة زوجي
1	CYRENE ISLAND	4	سعر الفندق للمصريين	1000 جنيها مصري	1600 جنيها مصري
			سعر الفندق للاجانب	70 دولار امريكي	120 دولار امريكي
2	JAZ BELEVADER RESORT	5	سعر الفندق للمصريين	2600 جنيها مصري	3400 جنيها مصري
			سعر الفندق للاجانب	160 دولار امريكي	200 دولار امريكي

- هذه الاسعار للغرفة الواحدة لمدة ليلة واحدة .
- يضاف مبلغ 30 دولار انتقالات من والى المطار للاجانب .
- لا يعتد باي لاعب او وفد يقيم خارج تلك الفنادق ولا يحق له المشاركة في البطولة.
- يتعهد الطرفان الحاجزان لغرفة زوجية بتحمل المسؤولية عن اتباع الاجراءات الاحترازية .

رابط حجز الفندق

<https://forms.gle/eMbm97JbVvbaWXeMA>

شروط الاشتراك

- يوقع اللاعب على إقرار بسلامته صحيا و انه خالي من اي امراض او اصابات تمنعه من المشاركة فى أي أنشطة ومسابقات رياضية.
- الاشتراك في السباقات الدولية للمراحل الاساسية باستخدام الدراجات القانونية
- لا يشارك اي لاعب بدون تسليم بطاقة القيد للمنظمين قبل انطلاق سباقه
- الدراجات مسؤولية الهيئات والأندية والمتسابقين المشاركين في البطولة.
- لا يسمح باشتراك أي لاعب أو لاعبة دون وافي الرأس الخاص بالدراجات.
- يتواجد مندوب مع كل هيئة مشتركة في البطولة.
- يتم تطبيق قانون الاتحاد الدولي باخر تعديلات معلنة.
- يتم اعلان النتيجة بعد دخول اخر متسابق بالسباق بنصف ساعة و يتم فتح باب الاعتراضات و الشكاوي المكتوبة فقط لمدة 5 دقيقة بعد دخول اخر متسابق.
- يتم إلغاء نتيجة كل من يتواجد في حرم منطقة النتائج و التحكيم. و يتم الغاء نتيجة اي لاعب او لاعبة تواجد أولياء أمورهم أو مدربهم في حرم منطقة النتائج و التحكيم.
- يتم إلغاء نتيجة كل لاعب او لاعبة غير مطبقين للإجراءات الوقائية والاحترازية.
- لا يسمح باشتراك أي لاعب غير مسدد لرسوم الاشتراك.
- لا يحق لأي لاعب مصري الاشتراك في البطولة إلا بالكارينه.
- للتعديلات والتغيرات بعد الدفع والتسجيل: غرامة 100 جنيه عن كل تعديل.
- اخر موعد لدفع الاشتراكات: الخميس 19 مايو 2022 الساعة الخامسة عصرا.
- اخر موعد للتسجيل بالاستمارة الالكترونية: الخميس 19 مايو 2022 الساعة التاسعة مساء.

هام جدا:

- التسجيل بالاستمارة الالكترونية جزء لا يتجزء من عملية التسجيل وان تسديد الرسوم فقط لا يعني التسجيل بالبطولة مطلقا
- برجاء الالتزام بالمواعيد المحددة.

تعليمات التسجيل

- أن يكون اللاعب حصل مسبقا على بطاقة قيد لاعب من الاتحاد المصري للترايثلون سارية حتى 30 يونيو 2022
- يقوم اللاعب بتسديد الاشتراك الخاص بالبطولة (تسديد اشتراك البطولة لا يعني مطلقا التسجيل بالبطولة بل هو جزء من عملية التسجيل و عليك التسجيل وملئ استمارة التسجيل الإلكترونية أو لن يحصل اللاعب على نتيجة في حالة عدم التسجيل الإلكتروني)
- يقوم اللاعب بإدخال البيانات الخاصة بالتسجيل في استمارة التسجيل
- تقوم اللجنة المنظمة بوضع قائمة البدء قبل انطلاق البطولة بثلاثة ايام .
- في حالة عدم ظهور اسم لاعب بقائمة التسجيل عليه إدخال بياناته مرة أخرى بصورة صحيحة أو الرجوع للجنة المنظمة و مراسلتها على الإيميل الموجود بالرابط.
- تأكد من ادخال البريد الالكتروني الصحيح للحصول على نسخة من البيانات التي قمت بتسجيلها، ان لم تحصل على نسخة فوريا على بريدك الالكتروني برجاء مراسلة اللجنة المنظمة.
- في حالة عدم امتلاكك نسخة من البيانات التي قمت بتسجيلها عبر البريد الالكتروني فا لا يحق لك الاعتراض
- لا يوجد تسجيل مجمع

الاعتراضات والاحتجاجات:

- تقدم الاعتراضات مكتوبة فقط مقابل دفع 200 جنية رسوم الاعتراض وتسترد في حالة ان كان الاعتراض صحيحا.
- يتم شطب نتيجة اي لاعب في حالة التحدث اثناء اداء عمله ويتم شطب نتيجته ايقافه لمدة لا تقل عن 6 اشهر مع غرامة 1000 جنيها.
- يتم شطب نتيجة اي لاعب في حالة قيام ولي امره او مدربه بالتحدث الى الحكام او اعتراضهم مع الايقاف والغرامة.

الشروط الواجب تنفيذها والخاصة باللاعبين المشاركين المصريين:

- 1- يقوم كل لاعب بملئ الاستبيان الطبي عبر منصة الاتحاد الدولي (تعديل بقانون الاتحاد الدولي) (نخبة – تحت 23 – ناشئين – شباب – ايدج جروب)
- 2 - ان يكون اللاعب/ال لاعبة حاصلين على تطعيم كوفيد-19
- 3- المتابعة اليومية (قياس درجات الحرارة ...الخ)

الاجراءات الوقائية والاحترازية

- قياس الحرارة خارج منطقة الاعداد.
- الترقيم باستخدام الكمامة ولا ترقيم لمن لا يرتدي الكمامة – الوجه عكس اتجاه حكم الترقيم.
- لن يسمح بدخول منطقة التبديل بدون كمامة وبدون ترقيم.
- الكشف الذاتي للخوذة امام الحكم.
- ارتداء الكمامة في اي وقت خارج المنافسة.
- ارتداء الكمامة قبل وبعد السباقات.
- التتويج باستخدام الكمامة ورجاء أن يكون بحوزة كل لاعب اكثر من كمامة.

	Pre-event questionnaire استبيان طبي قبل السفر	COVID-19 test before traveling مسحة قبل السفر للاجانب	Medical certificate شهادة طبية	COVID-19 test at event مسحة او اختبار حساسية فور الوصول للبطولة	Daily health screening المتابعة اليومية
Elite athletes لاعب النخبة	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم
U23 athletes لاعب تحت 23	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم
Junior athletes لاعب الناشئين	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم
Youth athletes الشباب لاعبي	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم
AG athletes لاعب اعمار السنية	Yes نعم	Yes نعم	Follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	Follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	Yes
Para triathlon athletes/ personal handlers/ guides لاعب البارا والدليل الخاص	Yes نعم	Yes نعم	Yes for athletes/guides نعم للاعبين والدليل	Yes نعم	Yes نعم

- غير مسموح للاعبين باستخدام دراجات ضد الساعة (TT bike)
- غير مسموح بتركيب (Handlebar Aero)
- وذلك بناء قوانين الاتحاد الدولي وأن السباقات مسموح فيها بالسحب Draft-legal
- غير مسموح للرجال بالسحب خلف السيدات أو العكس اذا كانت توقيتات الانطلاقات مختلفة
- في حالة قيام اول لاعب بعمل لفة علي اخر لاعب فغير مسموح لآخر لاعب بالاحتماء خلفه.
- تقاس درجة حرارة المياه قبل انطلاق السباقات بساعة واحدة لتحديد السماح بلبس بدلة المياه الساقعة من عدمه (Wet-suit)
- يجب ان تغطي منطقة الصدر للاعب خلال مرحلة الدراجات والجري وخلال عبور خط النهاية ويشطب كل مخالف لذلك.
- سباقات العمومي وتحت 23 والناشئين والشباب تكون بدلة السباق قطعة واحدة يكون الزمام او السوستة من الخلف.



غير مسموح باستخدام هذا الشكل في
سباقات التلزيق



غير مسموح باستخدام هذا الشكل المغلق
في سباقات التلزيق



دراجة ضد الساعة: غير مسموح في سباقات التلزيق
draft-legal

للتواصل معنا و الاشتراكات برجاء مراسلتنا على البريد الالكتروني التالي:
trieinfo@gmail.com



يسعدنا مساعدتكم --- في انتظاركم ☺