

# INDOOR TRIATHLON - ORKA 2016

---

## REGULAMIN

**Organizatorzy:** Bolesławiecki Park Wodny ORKA (Kryta Pływalnia Sportowo – Rekreacyjna w Bolesławcu Sp. z o.o.)

**Cel:**

- popularyzacja ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych,
- integracja środowisk sportowych
- obchody 5-lecia Bolesławieckiego Parku Wodnego ORKA

**Terminy i miejsce**

**zawodów:** 01.06.2016 w godz. 8.00 – 19.00, siłownia Bolesławieckiego Parku Wodnego ORKA, pl. Ks. Jerzego Popiełuszki 1, 59-700 Bolesławiec

**Sędziowie:** Bogusław Mienculewicz, Zbigniew Szymański tel. 513 400 399

**Uczestnictwo:** warunkiem uczestnictwa jest ukończone 16 lat oraz posiadanie aktualnego karnetu wstępu na siłownię lub zakupienie biletu w kasie siłowni

**Kategorie wiekowe:** open kobiet i open mężczyzn

**System zawodów:**

- zawody mają charakter korespondencyjny co oznacza, że każdy uczestnik może wziąć udział w zawodach w dowolnym czasie ich trwania (8.00 - 19.00)
- zawody składają się z trzech konkurencji, kolejno:
  - a) wyścigów na ergometrze wioślarskim (dystans dla kobiet i mężczyzn 2000 m, obciążenie 10 )
  - b) jazdy na rowerze stacjonarnym (kobiety: dystans 5.000 m, obciążenie 4, mężczyźni: dystans 10.000 m, obciążenie 8),
  - c) biegu na bieżni stacjonarnej (kobiety: 2.000 m, mężczyźni: dystans 4.000 m,)
- przerwa (picie, przygotowanie sprzętu itp.) między poszczególnymi konkurencjami: 60 s. Czas przerwy nie wliczany jest do łącznego czasu zawodnika,
- o miejscu w zawodach (w swojej kategorii) decydować będzie najlepszy łączny czas trzech konkurencji,
- nad prawidłowym przebiegiem zawodów czuwa sędzia główny zawodów

**Wyniki:** oficjalne wyniki oraz rozdanie nagród o godz. 20:00



**BOLESŁAWIECKI  
PARK WODNY**