

# ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ AQUATHLON

Η ζώνη αλλαγής Aquathlon ανοίγει στις 18:00 της ημέρας του αγώνα και παραμένει ανοικτή για την τοποθέτηση των αντικειμένων των αθλητών μέχρι τις 18:20. Για να εισέλθει αθλητής μέσα στη ζώνη, πραγματοποιείται έλεγχος από τον κριτή της διοργάνωσης (bib number, βραχιόλι, αυτοκόλλητα, tattoo). Ο κριτής έχει το δικαίωμα να απαγορεύσει την έλευση αθλητή αν κάτι δεν είναι όπως πρέπει. **Επιτρέπεται μόνο μία είσοδος αθλητή για τοποθέτηση των πραγμάτων του και έξοδος για τον αγώνα.** Δεν επιτρέπεται να εισέρχονται και εξέρχονται ασκόπως.

Κάθε αθλητής οφείλει να έχει τακτοποιημένο το χώρο του στη ζώνη αλλαγής και τα πράγματά του εντός του ειδικού καλαθιού του. Η θέση του ορίζεται από τον αριθμό του, ο οποίος είναι εφαρμοσμένος και στο καλαθάκι του. Τα πράγματά του οφείλουν να είναι σωστά τοποθετημένα στη θέση του, ώστε να μην εξέχουν και εμποδίζουν. Εγκαταλείποντας τη ζώνη αλλαγής για την εκκίνηση, θα πρέπει όλα τα πράγματα του αθλητή να είναι εντός του καλαθιού του.

Στην είσοδο τη ζώνη αλλαγής θα βρουν νερό για χρήση τους.

Πριν την **εκκίνηση**, όλοι οι αθλητές θα πρέπει να βρίσκονται στην πλαζ κατ'ελάχιστον 15 λεπτά πριν (18.15) για την **τεχνική ενημέρωση (Race brief)**. Οι αθλητές θα πρέπει να διαλέξουν εγκαίρως τις θέσεις τους στην ακτή, να μην σπρώχνονται και να περιμένουν σε ευθεία γραμμή εκεί που θα τους υποδειχθεί. Σε περίπτωση που η διαμόρφωση της βυθού δεν επιτρέπει την ασφαλή είσοδο των αθλητών στο νερό, η εκκίνηση θα δοθεί μέσα στο νερό.

Της εκκίνησης που μπορεί να δοθεί ανά πάσα στιγμή, προηγείται το παράγγελμα "ΛΑΒΕΤΕ ΘΕΣΕΙΣ". Ακολούθως ο Αλυτάρχης δίνει εκκίνηση με την κόρνα, σειρήνα ή σφυρίχτρα.

Είναι ευθύνη κάθε αθλητή να γνωρίζει τη **διαδρομή** του αγώνα.

Ο αθλητής έχει το δικαίωμα να φορά **wetsuit** χωρίς να τον κατατάσσει αυτό σε κάποια άλλη κατηγορία. Το wetsuit απαγορεύεται αν η θερμοκρασία της θάλασσας είναι πάνω από 22°C ενώ είναι υποχρεωτική αν είναι κάτω από 18°C.

**Η χρήση του σκουφιού της διοργάνωσης είναι υποχρεωτική, όπως επίσης και η εφαρμογή του tattoo με τον μοναδικό αριθμό στο μπράτσο ή στη θέση αυτή στη στολή.**

Δεν επιτρέπονται βατραχοπέδιλα, χεράκια, βαρελάκια, αναπνευστήρες, εξοπλισμός μουσικής στα αυτιά ή άλλος βοηθητικός εξοπλισμός, ενώ τυχόν

τέτοια παράβαση ή/και αποφυγή περάσματος εξωτερικά σημαδούρας, επιφέρει ακύρωση χωρίς προειδοποίηση.

Εξερχόμενοι οι αθλητές από τη θάλασσα, ακολουθούν τρέχοντας την οριοθετημένη διαδρομή και εισέρχονται στη **ζώνη αλλαγής Aquathlon** για να βρουν το καλάθι με τον αριθμό τους. Στη διαδρομή αυτή θα βρουν και νερό σε μπουκαλάκι, εφόσον το επιθυμούν για να δροσιστούν.

Οφείλουν να τοποθετήσουν όλο τον εξοπλισμό θαλάσσης εντός του καλάθιού τους (wetsuit, σκουφάκι, γυαλάκια) ώστε να μην εμποδίζει το πέρασμα άλλων αθλητών. Ο αθλητής πρέπει να βάλει τα παπούτσια τρεξίματος, να εφαρμόσει καλά την ελαστική ζώνη με το bib number (νούμερο να φαίνεται από εμπρός) πριν ξεκινήσει και να κινηθεί τρέχοντας προς την έξοδο της ζώνης αλλαγής. **Τυχόν παράβαση των κανονισμών αυτών επιφέρει ποινή 2' που μπορεί να γίνει ακύρωση αν είναι πλέον της μίας παράβασης ή κατ' εξακολούθηση.**

Στο **τρέξιμο** οι αθλητές θα βρουν νερό και μπανάνα σε σταθμό ανεφοδιασμού μετά τη ζώνη αλλαγής. Τα σκουπίδια θα πρέπει να απορρίπτονται μόνο στην αρχή ή το τέλος κάθε σταθμού ώστε να μπορούν οι εθελοντές εύκολα να φροντίζουν για την καθαριότητα. Ποινή 2' θα επιβαρύνει τους παραβάτες, ενώ η επανάληψη επιφέρει ακύρωση.

Δεν υπάρχει Τεχνικός Σταθμός Βοήθειας, παρά μόνο επέμβασης από την ειδική ομάδα για λόγους υγείας.

Τα bib numbers των αθλητών στην ελαστική ζώνη, θα πρέπει να είναι εμφανή από εμπρός σε όλη τη διάρκεια του δρομικού τους αγώνα, με ποινή 2' για τους παραβάτες ή και ακύρωση αν τερματίσουν χωρίς το νούμερο στη σωστή θέση ώστε να είναι εμφανές κατά τον τερματισμό τους για τυχόν ενστάσεις. Συσκευές μουσικής/ήχου απαγορεύονται με ποινή ακύρωσης στους παραβάτες.

Αν κάποιος αθλητής επιβεβαιωθεί ότι απέφυγε να περάσει από την ενδεδειγμένη και οριοθετημένη διαδρομή, θα λάβει κατ' ελάχιστον 2' ποινή, ενώ αναλόγως της παράβασης μπορεί να ακυρωθεί από τη διοργάνωση. Είναι ευθύνη του αθλητή να γνωρίζει τη διαδρομή που ορίζει ο αγώνας.

**Τερματίζοντας** οι αθλητές λαμβάνουν μετάλλιο τερματισμού. Τα chip χρονομέτρησης δεν παραδίδονται στον τερματισμό και φυλάσσονται γιατί μόνο παραδίδοντας αυτό ο αθλητής θα εισέλθει στη ζώνη αλλαγής να πάρει τα πράγματά του.

**Η παραλαβή των πραγμάτων των αθλητών** πραγματοποιείται μετά τον τερματισμό και την αποθεραπεία τους, όποτε επιθυμούν, με προσοχή στους συναθλητές τους που δεν έχουν ολοκληρώσει τον αγώνα. **Μόνο με το chip χρονομέτρησης και την επίδειξη βραχιολιού αθλητή - tattoo (με**

αριθμό) παραδίδονται τα πράγματα, στον ίδιο μόνο τον αθλητή και όχι εκπροσώπους του.