



# אקוותלון וינגייט 2021



הטריאתלון הישראלי

# הבהרה תו סגול/ירוק

## אקוותלון וינגייט

### 03.04.21



\* **תו סגול לספורטאים** - בכניסה למכון וינגייט, יש להציג את מס' החזה של הספורטאי הרשום לתחרות. לאחר אישור יינתן לספורטאי צמיד ירוק אותו יש לענוד על היד עד סיום התחרות ויציאה ממתחם המכון.

\* **תו ירוק למלווים/מאמנים** - בכניסה למכון וינגייט, יש להציג תעודת מתחם (שבוע לאחר מנת החיסון השנייה לפחות) / או תעודת מחלים. לאחר אישור יינתן למלווה/מאמן צמיד ירוק אותו יש לענוד על היד עד סיום התחרות ויציאה ממתחם המכון.

שימו לב!

אין להודיד צמיד זה עד סיום התחרות ויציאה ממתחם המכון, אחרת תיאלצו לצאת ממתחם המכון!

המלצה: הכינו את מס' החזה/ תעודת תו ירוק לפני הגעתכם לכניסת המכון, הבדיקה תתבצע בשער הכניסה הראשי של מכון וינגייט (:



איגוד הטריאתלון הישראלי  
The Israeli Triathlon Association



המנדטוריה השראלי



# לוח זמנים

- 6:30 - זינוק בנות ובנים עד גיל 9
- 6:50 - זינוק בנים 11
- 6:55 - זינוק בנים 10
- 7:10 - זינוק בנות 10-11
- 7:30 - זינוק בנים 13
- 7:35 - זינוק בנים 12
- 7:50 - זינוק בנות 13
- 7:55 - זינוק בנות 12
- 8:10 - זינוק נוער 15
- 8:15 - זינוק נוער 14
- 8:30 - זינוק נערות 14-15
- 8:50 - זינוק נוער +עלית
- 9:10 - זינוק נערות + עלית
- 9:30 - זינוק בוגרות ובוגרים



# לוח זמנים - תדריכים

6:25 – תדריך לבנות ובנים עד גיל 9

6:45 – תדריך בנות ובנים גילאי 10-11

7:25 – תדריך בנות ובנים גילאי 12-13

8:05 – תדריך נערות ונוער 14-15

8:45 – תדריך נערות ונוער

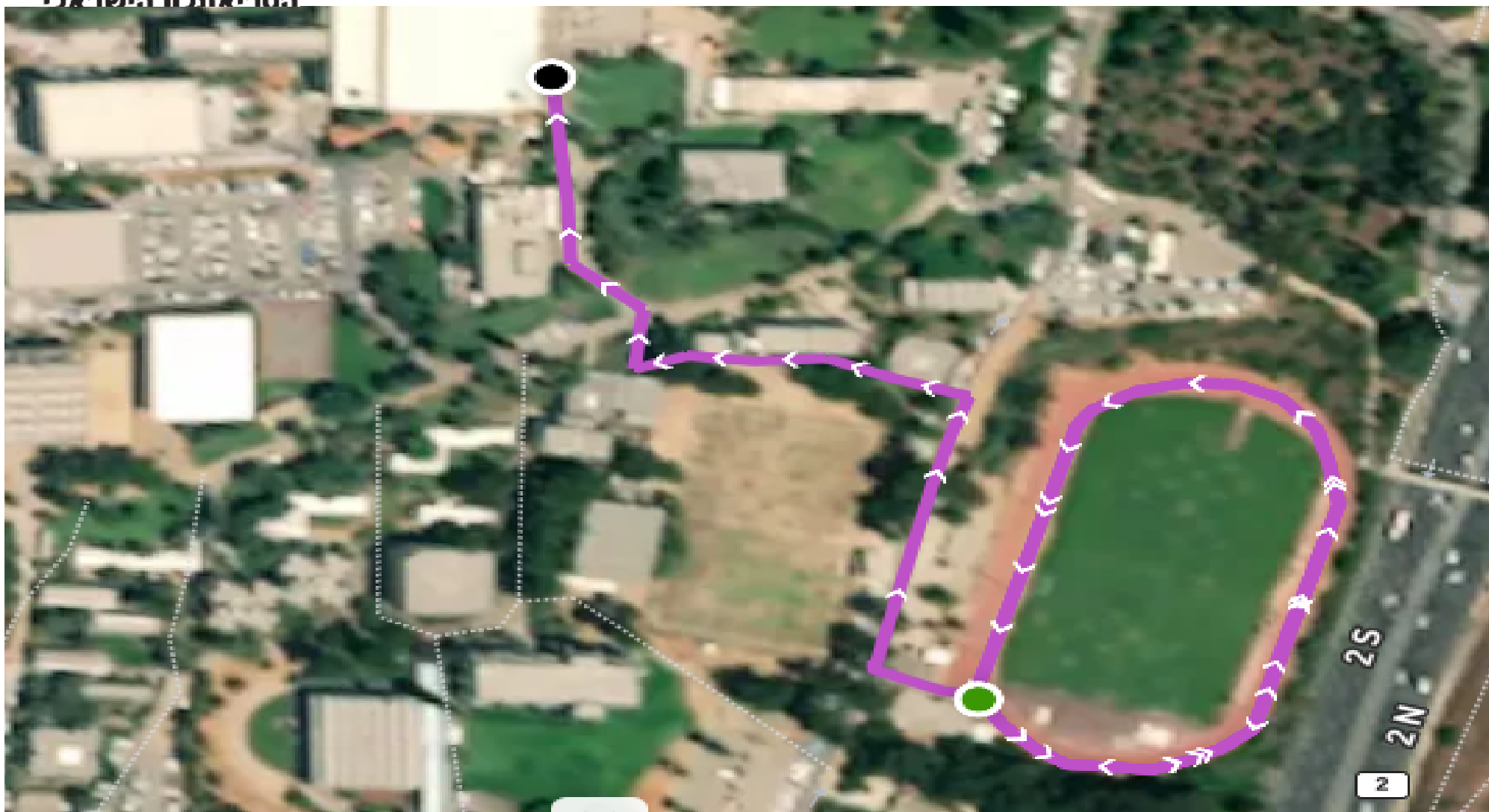
9:25 – תדריך בוגרות ובוגרים



מטרואחלוו הןשראלי



# מסלול ריצה





## מרחקים ומספר סיבובים:

- עד גיל 9 – ריצה ראשונה ושניה - 400 מטר – זינוק מהכביש לבריכה
- גילאי 10-11 – ריצה ראשונה ושניה - 800 מטר – סיבוב אחד + ריצה לבריכה
- גילאי 12-13 – ריצה ראשונה ושניה – 1,200 מטר – שני סיבובים + ריצה לבריכה
- נוער 14-15 – ריצה ראשונה ושניה – 1,600 מטר – שלושה סיבובים + ריצה לבריכה
- נוער ובוגרים - ריצה ראשונה ושניה – 2,000 מטר – ארבעה סיבובים + ריצה לבריכה



# מסלול שחייה

כניסה לבריכה מהצד הדרומי  
יציאה לאחר השחייה מהדלת הצפונית  
מסלולים של 50 מטר

שחיה בצורת נחש

חייבים לגעת בקיר בכל סיבוב

ניתן לצאת מהבריכה בסיום השחייה בין הדגלים לקיר – אין צורך לגעת בקיר

ילדים עד גיל 9, יכנסו למים בקפיצת רגליים

מגיל 10 ניתן להיכנס בקפיצת ראש



## מרחקי שחיה:

עד גיל 9 – 150 מטר - כניסה במסלול 2

גילאי 10-11 – 250 מטר – כניסה במסלול 4

גילאי 12-13 – 350 מטר – כניסה במסלול 6

נוער 14-15 – 450 מטר – כניסה במסלול 8

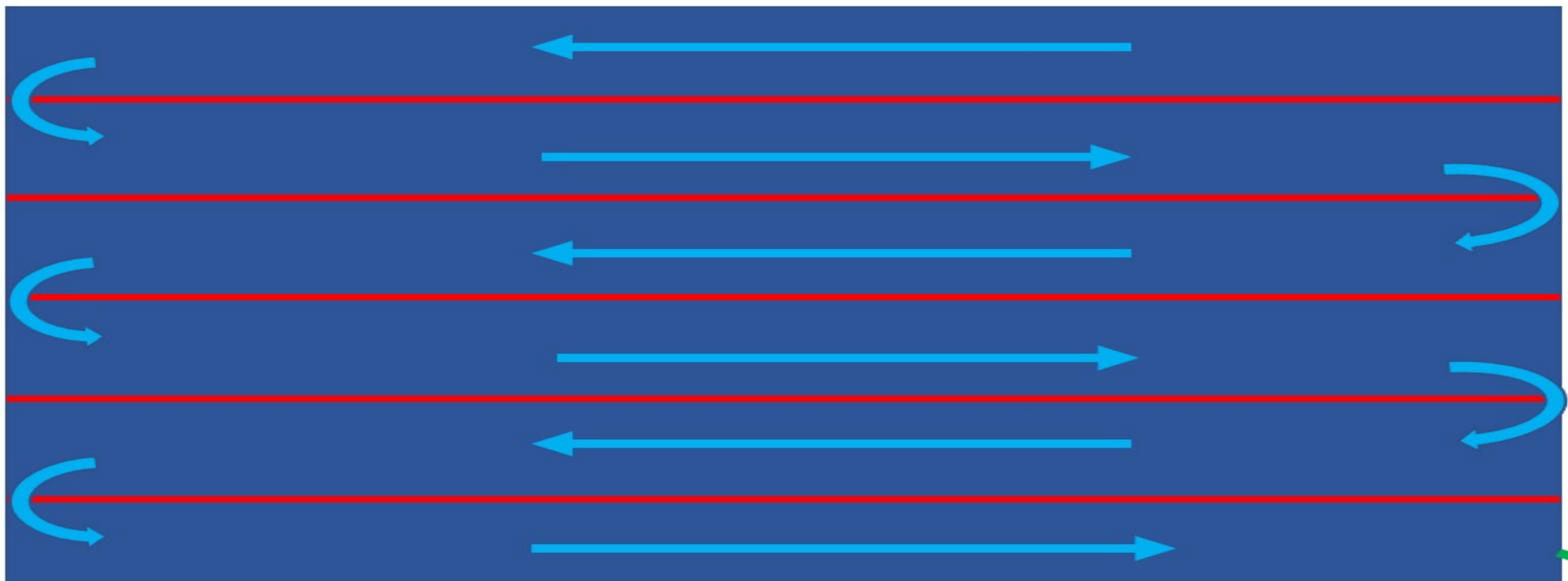
נוער ובוגרים – 750 מטר – כניסה ראשונה ( דופן דרומית ) כניסה במסלול מספר 6

כניסה שניה ( דופן צפונית ) כניסה במסלול 7

**\*יציאה מהבריכה תמיד במסלול מספר 0**



# שחית נחש





## סיכום

בהגיעכם למכון וינגייט הכינו את התו הירוק מראש  
אנא עטו מסכה כל זמן שהייה באזור התחרות ומכון וינגייט  
המתחרים יעטו מסכה עד ההגעה לקו הזינוק ומיד לאחר סיום התחרות  
הקפידו לא להתקהל ולשמור על ריחוק חברתי  
המתחרים יקבלו מסכה חדשה בשער הסיום  
אין להגיע לשטח הבריכה - לא תתאפשר כניסה לבריכה - הנחיות תו סגול  
אסור לרדת לכביש ההיקפי  
אין לבצע חימום על הכביש ההיקפי  
יש לסמן את מספר הברזל על הידיים והרגליים  
טקס סיום יתקיים מיד לאחר סיום כל מקצה