

# H3RO

TRIATLON  
ROMANIA



PRIMĂRIA  
MUNICIPALITĂȚII  
CONSTANȚA

POWERED BY



H3ROES ARE MADE

30-31 MAI



WWW.H3RO.ORG

**CUPRINS**

1. Cuvânt de bun venit.....	2
2. Informații utile .....	3
3. Date de contact .....	3
4. Informații cu caracter general .....	3
5. Rezultate live .....	4
6. Alte Servicii .....	4
7. Asistență biciclete .....	4
8. Program .....	5
9. Voluntari/Oficiali Tehnici (Arbitri).....	8
10. Transport.....	8
11. Informații pentru spectatori.....	8
12. Cazare .....	9
13. Parcare .....	9
14. Prognoza meteo .....	9
15. Competiții - Campionat national Distanța SPRINT.....	10
16. Competiții - H3RO MAMAIA – DISTANȚA STANDARD .....	11
17. Competiții - H3RO MAMAIA – DISTANȚA SUPERSPRINT -SUPERLIGA .....	13
18. Reguli Superliga .....	14
19. Competiții – H3RO MAMAIA - TRIKIDS.....	15
20. Condiții meteo nefavorabile .....	16
21. Ședința Tehnică.....	16
22. Reguli și penalizări .....	16
23. TRASEU DE CONCURS.....	17

## 1. Cuvânt de bun venit!

Este o mare onoare să vă avem alături de noi la H3RO Mamaia 2026 powered by CSM Constanta – un festival de triatlon ce revine în Calendarul Național al Federației noastre.

Mamaia a însemnat întotdeauna o intrare legendară în familia triatlonului românesc pentru generații de triatloniști și este un privilegiu să vedem în sfârșit această locație găzduind startul sezonului 2026 al Cupei Dezvoltării Regionale din Europa.

Un sincer Mulțumesc autorităților din Constanța, oficialilor și celor implicați în organizarea acestor evenimente și voluntarilor, a căror muncă neobosită dă viață acestor evenimente.

Pentru sportivi, vă doresc succes în îndeplinirea obiectivelor voastre!

Sunt convins, că aceia dintre dumneavoastră care ni se vor alătura, se vor bucura de un spectacol sportiv de excepție!



**VLAD STOICA – Președinte  
Federația Română de Triatlon**

Împreună sărbătorim o etapă importantă: revenirea mult așteptată a acestui loc incredibil, nu doar în calendarul național, ci și în Calendarul Mondial de Triatlon!

## 2. INFORMAȚII UTILE

Pentru mai multe informații, vizitați website-ul: <https://h3ro.org>

## 3. DATE DE CONTACT

### **ORGANIZATORI:**

**FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE TRIATLON & CSM CONSTANȚA**

**Secretar General: Bogdan Antohe – [bogdan.antohe@triatlonromania.ro](mailto:bogdan.antohe@triatlonromania.ro)**

**Director Concurs: Istvan Besenyei - [istvan.besenyei@gmail.com](mailto:istvan.besenyei@gmail.com)**

### **OFICIALI TEHNICI**

Delegat Tehnic – **Mihaela Cârstea** [mihaela.carstea@triatlonromania.ro](mailto:mihaela.carstea@triatlonromania.ro)

Delegat Tehnic TriKids - **Radu Blaga** [rblaga@yahoo.com](mailto:rblaga@yahoo.com)

Delegat Medical – **Iulia Staicu**

## 4. INFORMAȚII GENERALE

Programul competițiilor: 2 zile în Mamaia, Constanța cu competiții destinate sportivilor de performanță, para-triatleți, sportivilor amatori și copiilor.

Competițiile se vor desfășura:

- pe distanța SPRINT – Campionat Național & stafeta
- pe distanța STANDARD – H3RO - Circuit national Age Group & Stafeta
- pe distanța SuperSprint – Superliga și Circuit national Age Group
- curse destinate copiilor – circuit TRIKIDS

Vor fi două **zone de interes:**

**Locația #1 – PIATETA CAZINO MAMAIA**

- a) Locația principală/Distribuție kituri
- b) Traseul de Înot
- b) Zona de Tranziție
- c) Zona de Finish
- d) Zona de expoziție/premiere
- e) Zona de Food

**Locația #2 – Hotel Victoria – hotelul oficial**

- a) Înregistrare și Briefing –Cupa Regională de Dezvoltare și Campionatul Național Sprint Elite și Para
- b) Ședința Tehnică – Campionatul Național Sprint AG, Standard - H3RO, stafete sprint si standard, Para Triatlon și Trikids
- c) Distribuție kituri - Cupa Regională de Dezvoltare și Campionatul Național Sprint Elite

## **5. Rezultate Live**

Pentru updates, rămâi conectat: <https://www.facebook.com/frtri/?locale=ro> RO

Live Timing: <https://www.maxvelo.ro/>

## **6. Alte servicii**

Constanța și Mamaia au multe locuri destinate turismului. Orașul, dar și județul Constanța, oferă vizitatorilor nenumărate oportunități pentru activități culturale și de divertisment. Mai multe informații: <https://omdmamaianord.ro/>

## **7. Asistență biciclete**

Asistența pentru biciclete se va afla în Piațeta Casino Mamaia, cu următorul program:

Vineri, 29 Mai: 14:00 - 17:00.

Sâmbătă, 30 Mai: 7:00 - 16:00

## 8. Program

VINERI / FRIDAY

**29 MAI - MAY 29**

### ● Predare Kituri de Competiție - Piațeta Cazino

Race Kit Collection - Piațeta Cazino

H3R0 - TRIKIDS

**17:00** Predare kituri - Standard, CN Sprint AG, SuperSprint, TriKids  
Race kit collection - Standard, CN Sprint AG, SuperSprint, TriKids

**20:00** Predare kituri - închidere  
Race kit collection closes

### ● Ședință Tehnică - Hotel Victoria

Technical Meeting - All H3R0 Categories

TOATE PROBELE

**20:30** Ședință tehnică - Standard, CN Sprint AG, SuperSprint, TriKids  
Technical meeting - Standard, CN Sprint AG, SuperSprint, TriKids

ZI 1 / DAY 1

**30 MAI - MAY 30**

### ● WT Regional Development Cup 2026

World Triathlon Regional Development Cup - CN Sprint 16+

SPRINT

**07:00** T1 deschis - check-in biciclete  
T1 open - bike check-in

**07:50** Aliniere Feminin  
Women Line Up

**08:00** Start Feminin - WT Regional Dev. Cup - CN Sprint 16+  
Women Start - WT Regional Dev. Cup - CN Sprint 16+

**09:20** Aliniere Masculin  
Men Line Up

**09:30** Start Masculin - WT Regional Dev. Cup - CN Sprint 16+  
Men Start - WT Regional Dev. Cup - CN Sprint 16+

**11:10** T1 deschis - check-out biciclete  
T1 open - bike check-out

**11:30** Ceremonie de premiere  
Medal Ceremony

ZI 1 / DAY 1

30 MAI · MAY 30

## H3RO Mamaia Standard / CN Sprint AG

Age Group (amatori)

STANDARD

- 11:40** **T1 deschis - check-in biciclete**  
T1 open - bike check-in
- 12:30** **T1 închis**  
T1 closed
- 12:35** **Start Masculin - STANDARD**  
Men Start - STANDARD
- 12:40** **Start Masculin - CN Sprint AG, Ștafetă Sprint & Para Triathlon**  
Men Start - CN Sprint AG, Sprint Relay & Para Triathlon
- 12:55** **Start Feminin - STANDARD**  
Women Start - STANDARD
- 13:00** **Start Feminin - CN Sprint AG**  
Women Start - CN Sprint AG
- 16:30** **Ultimul atlet finalizează**  
Last athlete finishes
- 16:30** **T1 deschis - check-out biciclete**  
T1 open - bike check-out

## Festivitate de Premiere

Medal Ceremony - Standard &amp; CN Sprint AG

PREMIERE

- 16:00** **Ceremonie de premiere - Standard & CN Sprint AG**  
Medal Ceremony - Standard & CN Sprint AG

## Predare Kituri de Competiție - Piațeta Cazino

Race Kit Collection - Piațeta Cazino - SuperSprint &amp; TriKids

KIT PICKUP

- 17:00** **Predare kituri - SuperSprint & TriKids**  
Race kit collection opens - SuperSprint & TriKids
- 19:00** **Predare kituri - închidere**  
Race kit collection closes

ZI 2 / DAY 2

**31 MAI - MAY 31**
**H3RO Mamaia SuperSprint**

SuperLiga · Cadet · Junior I · Junior II · U23 · Elite · AG

SUPERSPRINT

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>07:00</b> | <b>T1 deschis - check-in biciclete</b><br>T1 open - bike check-in   |
| <b>08:00</b> | <b>Start Feminin - Cadet, Junior I, Junior II, U23, Elite, AG</b><br>Women Start - Cadet, Junior I, Junior II, U23, Elite, AG |
| <b>09:20</b> | <b>Start Masculin - Cadet, Junior I, Junior II, U23, Elite, AG</b><br>Men Start - Cadet, Junior I, Junior II, U23, Elite, AG  |
| <b>10:40</b> | <b>T1 deschis - check-out biciclete</b><br>T1 open - bike check-out   |
| <b>11:00</b> | <b>Festivitate de premiere - SuperSprint</b><br>Medal Ceremony - SuperSprint  |

**H3RO Mamaia 2026 - TriKids**

Kids Triathlon Races

TRIKIDS

- |              |  |
|--------------|--|
| <b>11:50</b> | <b>T1 deschis - check-in biciclete</b><br>T1 open - bike check-in    |
| <b>12:20</b> | <b>T1 inchis</b><br>T1 closed  |
| <b>12:30</b> | <b>Start 6-8 ani</b><br>Start 6-8 years                              |
| <b>13:15</b> | <b>Start 9-10 ani</b><br>Start 9-10 years                            |
| <b>14:00</b> | <b>Start 11-12 ani</b><br>Start 11-12 years                          |
| <b>15:00</b> | <b>Start 13 ani</b><br>Start 13 years                                |
| <b>16:15</b> | <b>Festivitate de premiere - TriKids</b><br>Medal Ceremony - TriKids |

## 9. Voluntari/Oficiali tehnici (Arbitri)

Știm cu toții că succesul oricărui eveniment sportiv se datorează în mare măsură echipei de voluntari.

Ajutorul lor în realizarea diverselor sarcini organizatorice este vital pentru desfășurarea perfectă și în siguranță a celui mai reușit eveniment posibil, atât pentru sportivi, cât și pentru susținătorii acestora!

Voluntarii contribuie la diferite aspecte ale organizării evenimentului, de la sprijinirea activităților administrative și a activității oficialilor tehnici, la gestionarea aspectelor de protocol, controlul și gestionarea accesului, sprijin pentru sportivi și spectatori etc.

Echipa de oficiali tehnici este cea care se asigură că fiecare competiție este sigură și echitabilă pentru sportive.

Vă încurajăm să le spuneți „MULȚUMESC” (voluntarilor și oficialilor) ori de câte ori aveți ocazia.

Fără ei, acest eveniment nu ar fi posibil!

## 10. Transport

### Transport Public în Constanța-Mamaia

#### Linii principale transport în comun:

- **Linia 100M** — Gara Constanța → Mamaia
- **Linile 5-40, 43, 44** — Constanța → Mamaia

**Informații:** <https://www.ctbus.ro/#Linii>

- Timp: 20–35 min

Loc de desfășurare competiții: [Mamaia Casino Square](#)

## 11. Informații pentru Spectatori

Toate competițiile sunt accesibile publicului, mai puțin segmentul de ciclism care se desfășoară sâmbătă pe Bulevardul Mamaia. În general, spectatorii își vor putea încuraja favoriții în principal pe traseul de alergare și în zona promenadei, precum și pe exteriorul culoarului de legătură dintre proba de înot și tranziție. Vă rugăm să urmați indicațiile arbitrilor și ale voluntarilor.

## 12. Cazare

Cazarea oficială pentru H3RO este Hotel Victoria, situat lângă zona de Start/Finish, la aproximativ 5 minute de mers pe jos de locul desfășurării competiției.

Pachetul de cazare este de 330 RON de persoană/zi (demipensiune)  
sau 400 RON de persoană/zi (demipensiune)

Hotel Victoria va găzdui staff-ul Federației Române de Triatlon, echipa națională a României și sportivii străini participanți la eveniment.

Cluburile pot, de asemenea, să rezerve cazare la acest hotel pentru toți sportivii lor, în limita locurilor disponibile.

Mai multe informații despre hotelul oficial sunt disponibile la: [www.victoriaresort.ro](http://www.victoriaresort.ro)  
Pentru rezervări, vă rugăm să contactați: [andrei.andresiu@triatlonromania.ro](mailto:andrei.andresiu@triatlonromania.ro) , telefon: +40 728 868 983

## 13. Parcare

Vă rugăm să nu parcați în zonele în care se află traseul de concurs pentru ciclism, alergare, zona de finish. Poliția va ridica mașinile parcate necorespunzător.

Puteți utiliza parcare publică care se află la 50 m de Piațeta Casino Mamaia:  
<https://maps.app.goo.gl/dp4uTNuTVZxqbpon9>

## 14. Condiții meteo

În luna Mai, temperature medie este de 21°C în timpul zilei și 17°C în timpul nopții.  
Apa mării are o temperature ce variază între 16-19°C, în această perioadă a anului.

## 15. COMPETIȚII - CAMPIONAT NATIONAL DISTANȚA SPRINT

### H3RO MAMAIA

SPRINT DISTANCE – COURSE MAPS

• SWIM 750 M - 1 TURĂ

• BIKE 19,8 KM - 6 TURE

• RUN 5 KM - 4 TURE

**ÎNOT: 750m (1 TURĂ)****CICLISM: 19.8 KM (6 TURE)****ALERGARE: 5 Km (4 TURE)**

#### CAMPIONAT NAȚIONAL SPRINT – ELITE/U23/JUNIORI

- Se desfășoară în cadrul competiției **Cupa de Dezvoltare Regională**
- Sportivii care sunt din categoriile Elite/U23/Juniori care nu se regăsesc pe lista de start a Cupei de Dezvoltare Regională vor primi numere de concurs separate, dar startul va fi comun cu al Competiției principale
- Competiția este **DRAFT LEGAL**
- Utilizarea costumului de neopren respect regulile World Triathlon privind competiția de Elite/U23/Juniori
- Fiind start comun pentru toate categoriile, **premierea este de tip ABSOLUT**
- **Sedința Tehnică se desfășoară în același timp cu cea a Cupei de Dezvoltare Regională – Vineri, 29 mai 2026, ora 16:00 – Hotel Victoria**

#### CAMPIONAT NAȚIONAL SPRINT – PARA TRIATLON

- Se desfășoară în cadrul competiției H3RO Mamaia – împreună cu startul Age Group
- Va fi realizată o zonă de Pre Tranziție, la ieșirea din apă
- Premiера se va desfășura împreună cu cea de la CN AGE GROUP
- Competiția este **DRAFT ILEGAL**


#### CAMPIONAT NAȚIONAL SPRINT – AMATORI (AGE GROUP)

- Se desfășoară în cadrul competiției H3RO Mamaia
- Competiția este **DRAFT ILEGAL, se respectă regulile de echipare a bicicletei pentru draft ilegal**
- Utilizarea costumului de neopren respectă regulile World Triathlon privind competiția de Age Group
- Premiера se realizează pe categorii de vârstă, din 5 în 5 ani

### H3RO STAFETA SPRINT – AMATORI

- Se desfășoară în cadrul competiției H3RO Mamaia
- Competiția este **DRAFT ILEGAL, se respectă regulile de echipare a bicicletei pentru draft ilegal**
- Utilizarea costumului de neopren respectă regulile World Triathlon privind competiția de Age Group
- Premierea se realizează pe categorii (feminin, masculin, mixt)

### 16. COMPETIȚII – H3RO - DISTANȚA STANDARD



**H3RO MAMAIA**  
STANDARD DISTANCE – COURSE MAPS

- SWIM 1.500 M - 2 TURE
- BIKE 39.6 KM - 12 TURE
- RUN 10 KM - 8 TURE

**ÎNOT: 1500m (2 TURE)**

**CICLISM: 39.6 KM (12 TURE)**

**ALERGARE: 10 Km (8 TURE)**

### CIRCUITUL NAȚIONAL STANDARD – AGE GROUP

- Se desfășoară în cadrul competiției H3RO MAMAIA
- Competiția este **DRAFT ILEGAL, se respectă regulile de echipare a bicicletei pentru draft ilegal**
- Utilizarea costumului de neopren respectă regulile World Triathlon privind competiția de Age Group
- Start separat pentru cursa feminină și cursa masculină
- Competiția face parte din Circuitul Național de Amatori 2026
- **Ședința Tehnică se desfășoară Vineri, 29 mai 2026, ora 20:30 – HOTEL VICTORIA**



# KNOW THE RULES

All the information below taken from the World Triathlon Competition rules, available to download from the World Triathlon website.

triathlon.org

## WHAT IS DRAFTING and BLOCKING?

Drafting is taking shelter behind another athlete or motor vehicle during the bike leg to gain a competitive advantage.



BLUE card

Blocking is holding a position on the course which prevents an athlete behind from passing you.

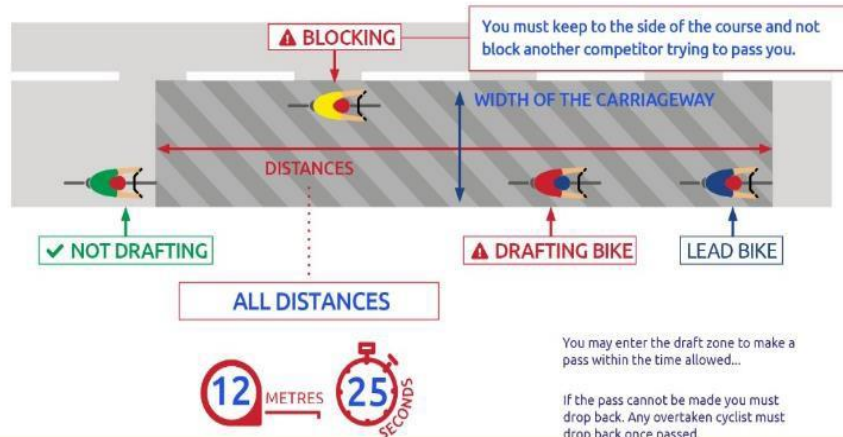


YELLOW card

Technical Officials do not have to provide a warning about drafting before issuing a time penalty.

Both infractions are sanctioned by a time penalty to be served in the next penalty box.

## DRAFTING vs NOT DRAFTING vs BLOCKING



## PENALTIES

	DRAFTING			BLOCKING
	1st offence	2nd offence	3rd offence	
SHORTER	30 sec*	DSQ*	n/a	5 sec
SPRINT & MIXED RELAY	30 sec*	DSQ*	n/a	10 sec
STANDARD	1 min	DSQ	n/a	15 sec
MIDDLE	2 min	2 min	DSQ	30 sec
LONG	3 min	3 min	DSQ	1 min

Time penalties must be served in the **next penalty box**.

\* If the sprint event is draft legal, there are no drafting penalties.

## OTHER VEHICLES



15 METRES

35 METRES

You must remain 15 m behind motorcycles and 35 m behind other vehicles to prevent drafting.



# KNOW THE RULES

All the information below taken from the World Triathlon Competition rules, available to download from the World Triathlon website.

[triathlon.org](http://triathlon.org)

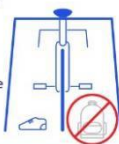
## WETSUIT USE TEMPERATURE

Swim Length	Forbidden	Mandatory
< 1500m	22°C and above	15.9°C and below
> 1500m	24.6°C and above	15.9°C and below

For 60+ Age-Group, the rule for distance above 1500m is valid for all distance

## TRANSITION

Competitors should only bring into transition what is needed for the competition. Personal bags and belongings must be deposited at the bag drop off area.



## HELMET

All athletes must have their helmet securely fastened and cannot open/close the locking mechanism of the helmet from the time they unrack their bike until they rack it back and let go after the finish of the bike segment.



## DRAFT ILLEGAL BIKE



## DRAFT LEGAL BIKE



## HYDRATION SYSTEM

Hydration volume mounted to components that rotate around the steering axis must have a combined maximum capacity of 2 litres. Rear Mounted hydration systems cannot contain more than two water bottles of maximum 1L per bottle.

Check the specifications in the rule interpretation around the World Triathlon Fairing rule.



## OTHER TIME PENALTIES THAN DRAFTING

There are two types of infringement penalized with time penalties.

They will be served at the following locations:

**Drafting:** see specific poster

### Other infringements

	1 min. – Long distance events;
	30 sec. – Middle distance events;
	15 sec. – Standard distance events;
	10 sec. – Sprint distance and Mixed Relay events;
	5 sec. – Shorter distance.

Infringement	Where
Start	T1
Swim	T1
Transition 1	Warning at T1
Bike	Bike Penalty Box
Transition 2	Warning at T2
Run	Warning/Time Penalty on the spot

## HELMET FOR DRAFT LEGAL EVENTS

The helmet shell and any accessories must not extend to cover, obstruct or enclose the athlete's ears.



Integrated or detachable visors are not permitted. Helmets must be used without any visor.

## PROTEST

Athletes can protest against the conduct of an athlete, Technical Official, a Coach or any accredited personnel, or against decisions made by the Head Referee. Protest cannot be made for drafting violation or if time penalty has been served.



## FINISH

Athletes cannot be accompanied by any non-competing person in the finish chute.



## INFORMAȚII UTILE:

- Distanța de draft: 12 m, un sportiv trebuie depășit în decurs de 25 de secunde.
- Blocarea altui sportiv: partea stângă, pe sensul de mers este destinată depășirii.
- Penalizare Drafting: la distanța Standard, prima penalizare este de 1 minut, a doua abatere înseamnă descalificare. Penalizarea se servește la Cortul de penalizare de pe traseul de bicicletă.
- Atenție la echipamentul adăugat pe bicicletă: aerobare care nu depășesc roata față.
- Casca de neopren este permisă, dacă este permis costumul de neopren în proba de înot.
- Echipamentul de tip "Swimskins" este permis în competiția de amatori, acesta trebuie înlăturat după proba de înot.
- Sunt permise dopurile de urechi doar la proba de înot, **sunt interzise** orice alte tipuri de căști de ureche, pe tot parcursul concursului.

## 17. COMPETIȚII – H3RO - DISTANȚA SUPERSPRINT

### H3RO MAMAIA

SUPERSPRINT DISTANCE – COURSE MAPS

• SWIM 350 M · 1 TURĂ

• BIKE 10 KM · 4 TURE

• RUN 2,6 KM · 2 TURE

**ÎNOT: 350m (1 TURĂ)**

**CICLISM: 10 KM (4 TURE)**

**ALERGARE: 2,6 Km (2 TURE)**

#### SUPERLIGA SUPERSPRINT 13-15 ani si 16 ani +

- Se desfășoară în cadrul competiției H3RO Mamaia, Duminică 31 Mai 2026
- Sportivii pot fi din categoriile TRIKIDS 13 ani, Cadeți (14-15 ani), Juniori/U23/Elite (16+ ani)
- Competiția este **DRAFT LEGAL**
- Utilizarea costumului de neopren respectă regulile World Triathlon privind competiția de Elite/U23/Juniori
- Se obțin puncte conform Regulamentului SUPERLIGA, pentru Superliga 13+ și Superliga 16+
- Traseul de bicicletă este organizat exclusiv pe Promenada Mamaia
- **Ședința Tehnică se desfășoară Vineri, 29 mai 2026, ora 20:30 – HOTEL VICTORIA**
- **Cluburile vor transmite componența echipelor masculin, feminin, mixt până Sâmbătă, 30 mai 2026, la email: [mihaela.carstea@triathlonromania.ro](mailto:mihaela.carstea@triathlonromania.ro)**

#### SUPERSPRINT H3RO – AMATORI

- Se desfășoară în cadrul competiției H3RO Mamaia – Duminică, 31 Mai 2026
- Competiția este **DRAFT LEGAL**
- Utilizarea costumului de neopren respectă regulile World Triathlon privind competiția de Age Group
- Traseul de bicicletă este organizat exclusiv pe Promenada Mamaia
- Competiția face parte din Circuitul Național de Amatori 2026
- **Ședința Tehnică se desfășoară Vineri, 29 mai 2026, ora 20:30 – HOTEL VICTORIA**



## 19. TRIKIDS – ÎN CADRUL H3RO MAMAIA



Categoria	Swim	Bike	Run	Check-in Tranzitie	Start	Check- out bike	Premiere
6-8 ani	50m	2km - 1 tura	300m - 1 tura	11:50-12:20	12:30	16:15- 16:45	16:15
9-10 ani	100m	2.5km - 1 tura	500m - 1 tura		13:15		
11-12 ani	150m	4km - 2 ture	800m - 1 tura		14:00		
13 ani	250m	5km - 2 ture	1600m - 2 ture		15:00		

### REGULAMENT

- Regulamentul competițiilor Trikids se regăsește pe <https://triatlonromania.ro/trikids/>
- **Ședința Tehnică se desfășoară Vineri, 29 mai 2026, ora 20:30 – Hotel Victoria și înainte de fiecare cursă**

### PREMIERE

Diplome de participare – Categoriile Trikids 7-8 ani și 9-10 ani

Diplome de participare, Locul I, II, III și medalii pentru Categoriile 11-12 ani și 13 ani.

## 20. CONDIȚII METEO NEFAVORABILE

În caz de condiții meteo dificile (averse de ploaie, vânt puternic, tunete, fulgere) se aplică planul operational privind diminuarea riscurilor care poate include, după caz, modificarea distanței de concurs, reducerea distanței de întot, transformarea curselor din triatlon în duathlon.

Decizia este comunicată din timp concurenților și este luată de Delegatul Tehnic împreună cu Comisia Tehnică a Federației Române de Triatlon și Co-organizator CSM Constanța.

## 21. ȘEDINȚA TEHNICĂ

Ședința Tehnică pentru Campionatul Național AG, H3RO Standard și Supersprint, Superliga și Trikids are loc **Vineri, 29 mai 2026, ora 20: 30 la Hotel Victoria.**

Ghidul Sportivului este publicat pe website la <https://h3ro.org/>

## 22. REGULI DE CONCURS ȘI PENALIZĂRI

**Pentru CAMPIONATUL NAȚIONAL SPRINT PARA/ AGE GROUP - 30 MAI 2026**

- a) Se aplică regulile World Triathlon pentru distanță Draft Illegal, verificați [AICI](#).
- b) Pentru a clarifica orice regulă, vă rugăm să contactați Arbitrul Principal al Concursului – **Adina Dușa**

**Pentru CIRCUITUL NAȚIONAL STANDARD AGE GROUP - 30 MAI 2026**

- a) Se aplică regulile World Triathlon pentru distanță Draft Illegal, verificați [AICI](#).
- b) Pentru a clarifica orice regulă, vă rugăm să contactați Arbitrul Principal al Concursului – **Radu Blaga**

**Pentru SUPERLIGA 13-15 ANI, SUPERLIGA 16+, SUPERSPRINT AG ȘI TRIKIDS – 31 MAI 2026**

- a) Se aplică regulile World Triathlon pentru distanță Draft LEGAL, verificați [AICI](#)
- b) Pentru Trikids se respecta regulile <https://triatlonromania.ro/trikids/>
- c) Pentru a clarifica orice regulă, vă rugăm să contactați Arbitrul Principal al Concursului – **Adina Dușa**

**ÎNOT****PRINCIPALELE REGULI DE CONCURS ȘI PENALIZĂRI**

**Sunt interzise:** căști care se inserează în urechi, șosete compresive, Trisuit de tip Swim-Run (poate fi folosit doar la proba de înot)

**Este permis:** Swimskin (obligatoriu se lasă în Tranziția 1), casca de neopren dacă costumul de neopren este permis;

**Penalizări pentru:** comportament nesportiv.

**Descalificare:** scurtarea traseului de concurs.

**TRANZIȚIE**

**Check In T1:** casca de bicicletă se așează pe ghidon, pantofii de alergare în fața cutiei

**T1:** Swimskin (obligatoriu se lasă în Tranziția 1), ochelarii de înot, casca de concurs, casca de neopren și costumul de neopren sunt așezate în cutie;

**Penalizări pentru:** echipament în afara cutiei; ridicarea bicicletei de pe rastele înainte de a pune casca de ciclism pe cap și a o închide; urcarea pe bicicletă înainte de **Linia de urcare (Mountline)**

**T2:** Bicicleta se așează pe rastele în dreptul numărului de concurs, întâi se pune bicicleta pe rastele, apoi se dă jos casca de ciclism; casca de ciclism se pune în cutie ( pantofii pot rămâne pe bicicletă)

**Penalizări pentru:** descălecarea după linia **Dismountline**, echipament în afara cutiei, nerespectarea regulilor privind Casca și așezarea bicicletei pe rastele

**Descalificare:** comportament nesportiv

**CICLISM**

**Sunt interzise:** căști care se inserează în urechi, Cască de ciclism cu vizor și/sau acoperitori de urechi; mai mult de 2 l de lichide în recipiente fixate pe bicicletă; introducerea bidoanelor de apă în Trisuit; pentru Supersprint doar Bicicletă de Șosea

**Este permis:** Bicicletă de tip TT (Sprint și Standard) și Bicicletă de șosea; aerobarele nu depășesc roata față;

**Penalizări pentru:** drafting, blocarea altui concurent, ajutor din exterior, încălcarea altor reguli prezentate anterior, comportament nesportiv, poziție incorectă pe bicicletă (Supersprint)

**Descalificare:** scurtarea traseului de concurs; drafting; comportament nesportiv; ajutor din exterior.

**ALERGARE**

**Sunt interzise:** căști care se inserează în urechi,

**Penalizări pentru:** comportament nesportiv, aruncare gunoaie, resturi de nutriție în afara zonei de litering

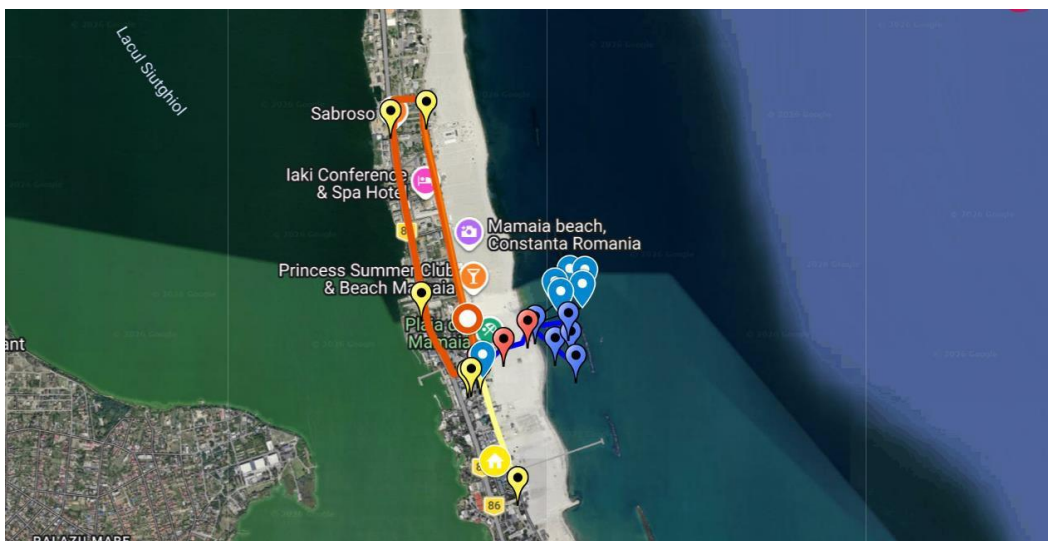
**Descalificare:** scurtarea traseului de concurs.

**FINISH**

**Este interzis:** trecerea liniei de finish la bustul gol sau cu fermoarul deschis

**Descalificare:** comportament nesportiv.

### 23. TRASEU DE CONCURS – Sprint/Standard/SUPERSPRINT



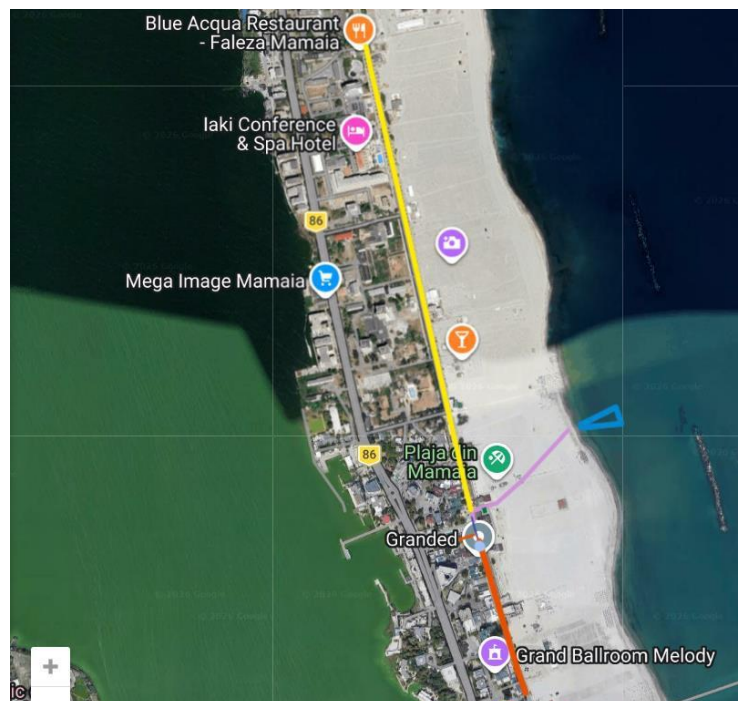
HARTA INTERACTIVĂ

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1SuKuwz40G2k8Arpl4tWSm4mk1XR7koE&ll=44.23842322188119%2C28.634836699879116&z=14>

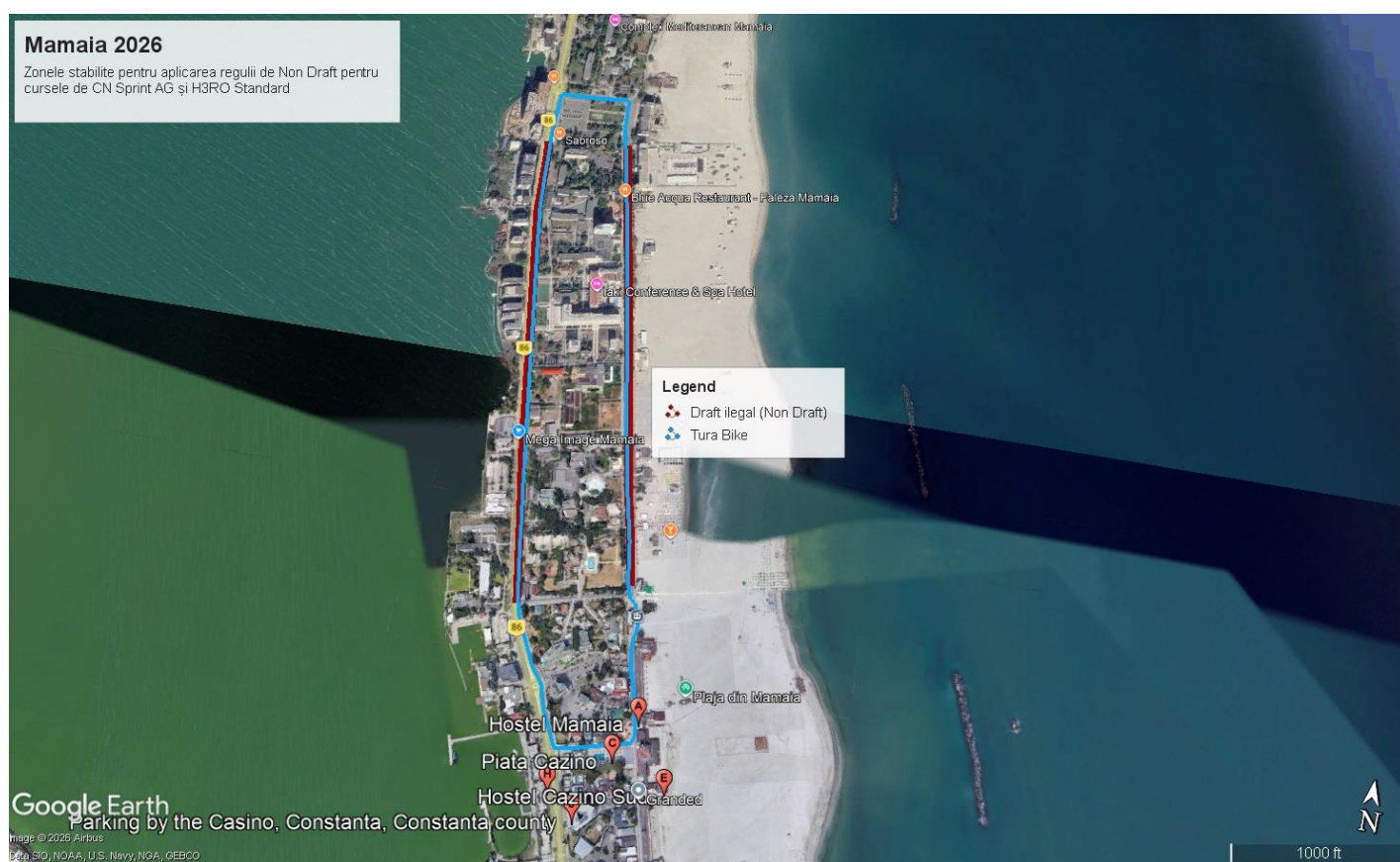
### TRASEU DE CONCURS –TRIKIDS

HARTĂ INTERACTIVĂ TRIKIDS

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1W1hI7046Csv6kBukPSOviyilT8ueeno&ll=44.238649975355536%2C28.62930244939819&z=15>



# Zonele în care este Non-Draft pe traseul de ciclism



# SUCCES!