



**Program sportowy**  
**X Gryfińskiego Festiwalu Triathlonowego**  
**12 maja 2012 roku**



Prognozowane czasy trwania  
rywalizacji w poszczególnych  
składowych triathlonu

ST NR	Grupa	Rocznik	Nazwa	Część Triathlonu Olimpijskiego	Pływanie 1500 m	Bike 40km	Bieg 10 km	Wejście do boksu	Start	BOKS	Finish	Odbiór sprzętu	Dekoracja	Pływanie	I Zmiana	Rower	II Zmiana	Bieg	Całość	
<b>Dystanse triathlonu olimpijskiego</b>																				
1	Dzieci 7 lat i młodsze	2005 i młodszy	Szkraby	1/60	25	Czym skorupka za młodu nasiąknie...?			10.00		Niech nasiąknie sportem!!!		10.45							
2	Klasy I - II SP	2003 - 2004	Bąble	1/30	50	-	0,5	10.10	10.30	A	10.38	11.00	11.30	2	1	0	0	5	8	
<b>Triathlon: od 10 alt do 101</b>																				
3	Klasy III - IV SP	2001-2002	Starszaki Mamy Delf	1/20	75	1,5	500	10.40	11.10	B	11.25	11.35	12.50	3	1	7	1	3	15	
4	Klasy V - VI SP	1999 - 2000	Żaki	1/15	100	3	0,75	11.30	12.00	A	12.22	12.35		3	1	12	1	5	22	
5	Młodzicy	1997 - 1998	Młodzicy	1/10	150	4,5	1	12.00	12.30	B	12.55	13.10	15.00	3	1	15	1	5	25	
6	Amatorzy	1972 i starsi	Amatorzy											1/7	200	6	1,5	12.40	13.10	A
7	Open	1992 i starsi	Seniorzy	1/5	300	7,5	2	13.00	14.00	B	14.40	15.00		6	0,5	21	0,5	12	40	
<b>Sztafety Klubowe i Firmowe: każdy członek drużyny pokonuje kolejno cały triathlon</b>																				
8	Sztafety Klubowe i Firmowe	bez ograniczeń	Team	"po jednym kole"	100	1,5	500	15.00	15.30	A, B	16.03	16.20	17.30	6	1,5	15	1,5	9	33	
<b>Triathlon Rodzin: kolejni członkowie rodziny pokonują kolejne składowe triathlonu</b>																				
9	Triathlon Rodzin	bez ograniczeń	Family	1/15	100	3	0,75	16.20	16.50	A,B	17.06	17.30		2	0,5	9	0,5	4	16	
<b>Razem</b>																			<b>189</b>	

**Konkursy sprawnościowe:** skok w dal z miejsca, bieg 4x10m, rzuty piłeczkami palantowymi do celu, podbijanie piłki głową, konkurs najwolniejszej jazdy rowerem  
rozegrane zostaną w godzinach od 11.00 do 13.00