

**MAOZ**  
HOLD STRONG



איגוד הטריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association

# טריאתלון הגבורה זיקים 2026

יום שישי 12.6.26

תדריך מקצה עלית



**MAOZ**  
HOLD STRONG



איגוד הטריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association

# תוכן העניינים



❖ בעלי תפקידים

❖ לוחות זמנים

❖ זמני התארגנות וכניסה לשטח ההחלפה

❖ מסלולים

❖ דגשים / חוקה

❖ תחזית מזג האוויר

❖ שאלות

**MAOZ**  
HOLD STRONG



איגוד הטריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association

## בעלי תפקידים

❖ מנהל התחרות: שרון מעוז

❖ בקר טכני: רונן שקד

❖ שופט/ת ראשי/ת: מיקי וקסלר

❖ מנהל מקצועי: ליאור כהן

❖ רופא/ת התחרות: ד"ר פבל שיינברג

❖ ועדת ערעורים: רונן שקד, נציג האיגוד ונציג המועצה



**MAOZ**  
HOLD STRONG

# לוחות זמנים



איגוד הטריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association

## יום חמישי

16:30 תדריך הוועדה למנית סמים בספורט – חובה לעלית

17:00 תדריך מקצה עילית – חובה לעלית

## יום שישי

04:30 פתיחת שטח החלפה

04:40 סגירת כביש הגישה מקיבוץ זיקים לחוף.

05:30 סגירת שטח החלפה ופתיחת Athlete Lounge

6:58 עלית גברים - סיום חימום שחיה

7:03 עלית גברים – Line Up

7:08 **זינוק עלית גברים**

7:50 עלית נשים - סיום חימום שחיה

7:55 – עלית נשים – Line Up

8:00 – **זינוק עלית נשים**

9:30 – טקס סיום וחלוקת גביעים



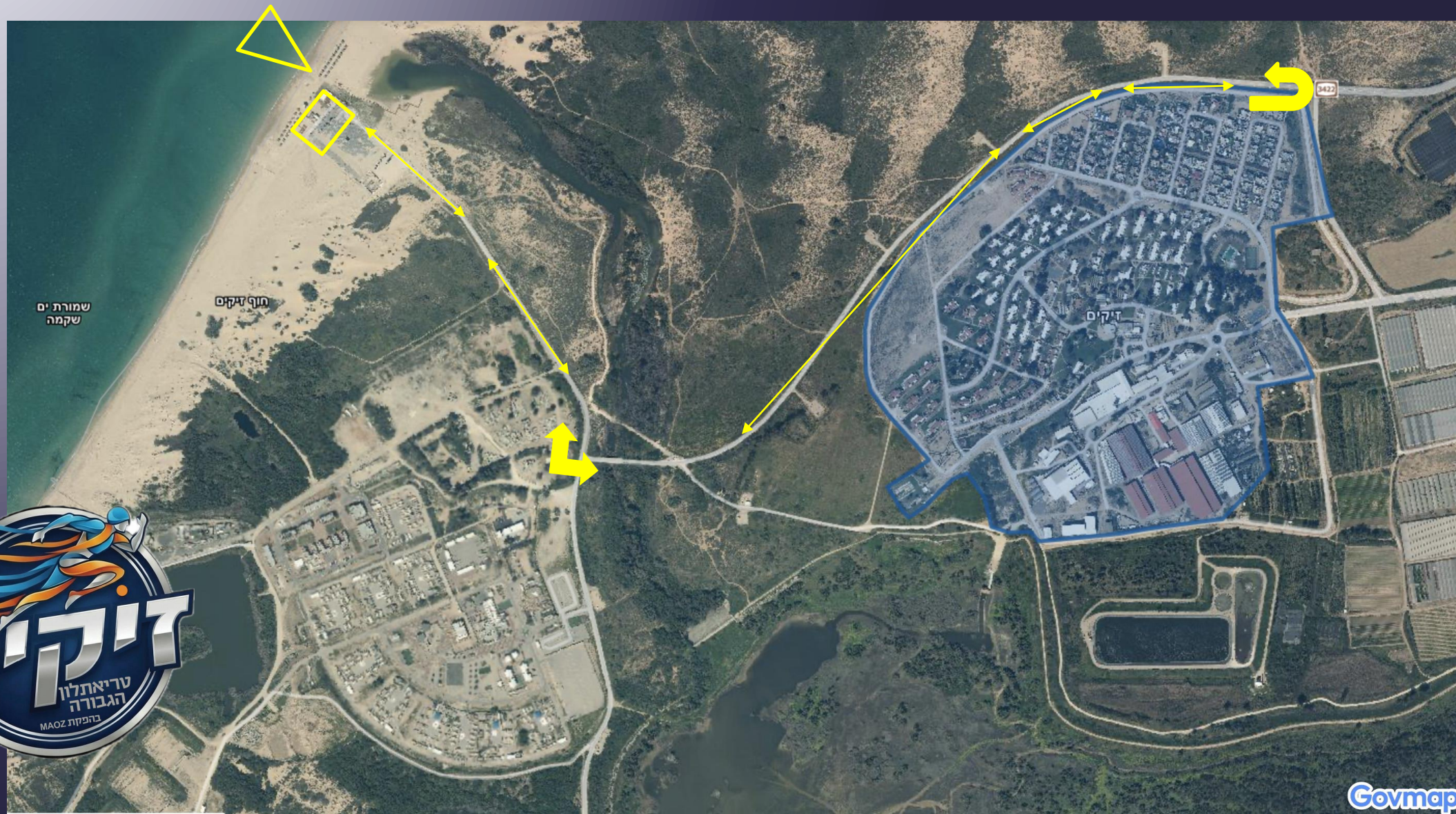
# MAOZ

HOLD STRONG

## מתווה התחרות



איגוד הטריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association





זינוק צפונית לסוכת המציל ושחייה צפון מערבה נגד כיוון השעון, שטח החלפה ממוקם בשורות המערביות של החניון, רכיבה בהקפות של 5 ק"מ משטח ההחלפה דרום מזרחה, פניה צפון מזרחה לכיוון קיבוץ זיקים, סיבוב פרסה בצמת הסמוך לקיבוץ, ריצה משטח ההחלפה על כביש הרכיבה בצד ימין לכיוון דרום מזרח וביצוע פרסם לאחר 1,200 מטר. חזרה לכיכר שטח ההחלפה ויציאה לעוד הקפה ובסיום פניה לדשא לשער הסיום

# MAOZ

HOLD STRONG



סגירה קשיחה-מחסומים  
סגירה נושמת-מחסומים + אבטחה

# MAOZ HOLD STRONG



איגוד הטריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association

## הפקדת אופניים בשטח החלפה



תומר שפירא

1



לאישור



4:30 – פתיחת שטח ההחלפה ❖

5:30 – סגירת שטח ההחלפה ❖

קסדה רכוסה ❖

רישום מספר ברזל על הגוף בטוש שחור (לא מספר Line Up) ❖

הפקדת אופניים במיקום המיועד ❖

בדיקת שיפטרים (חוקת ITU) ❖

בדיקת ציפורניים ❖

# ציפורניים ושיפטים

## NO Good



Nails longer than the tips of one's fingers



Nails longer than the tips of one's fingers



Nails have sharp corners



Nails with protrusions

- x Nails are longer than the tips of the fingers
- x Nails with sharp corners
- x Protrusions on the nail

With or without nail art,  
Hurt others when bumping into them  
Nails that could potentially injure others in the event of a collision are not allowed.

## Good

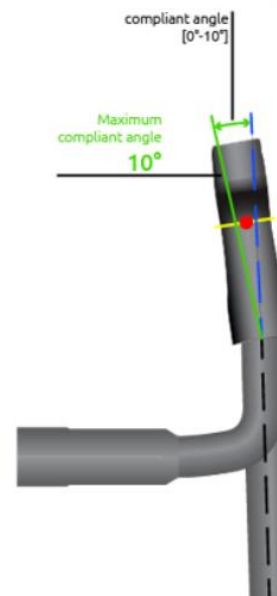


Nails cut shorter than fingertip



No protrusions.

- Nails shorter than the tips of the fingers
- No protrusion attached



# MAOZ

HOLD STRONG

# שחייה



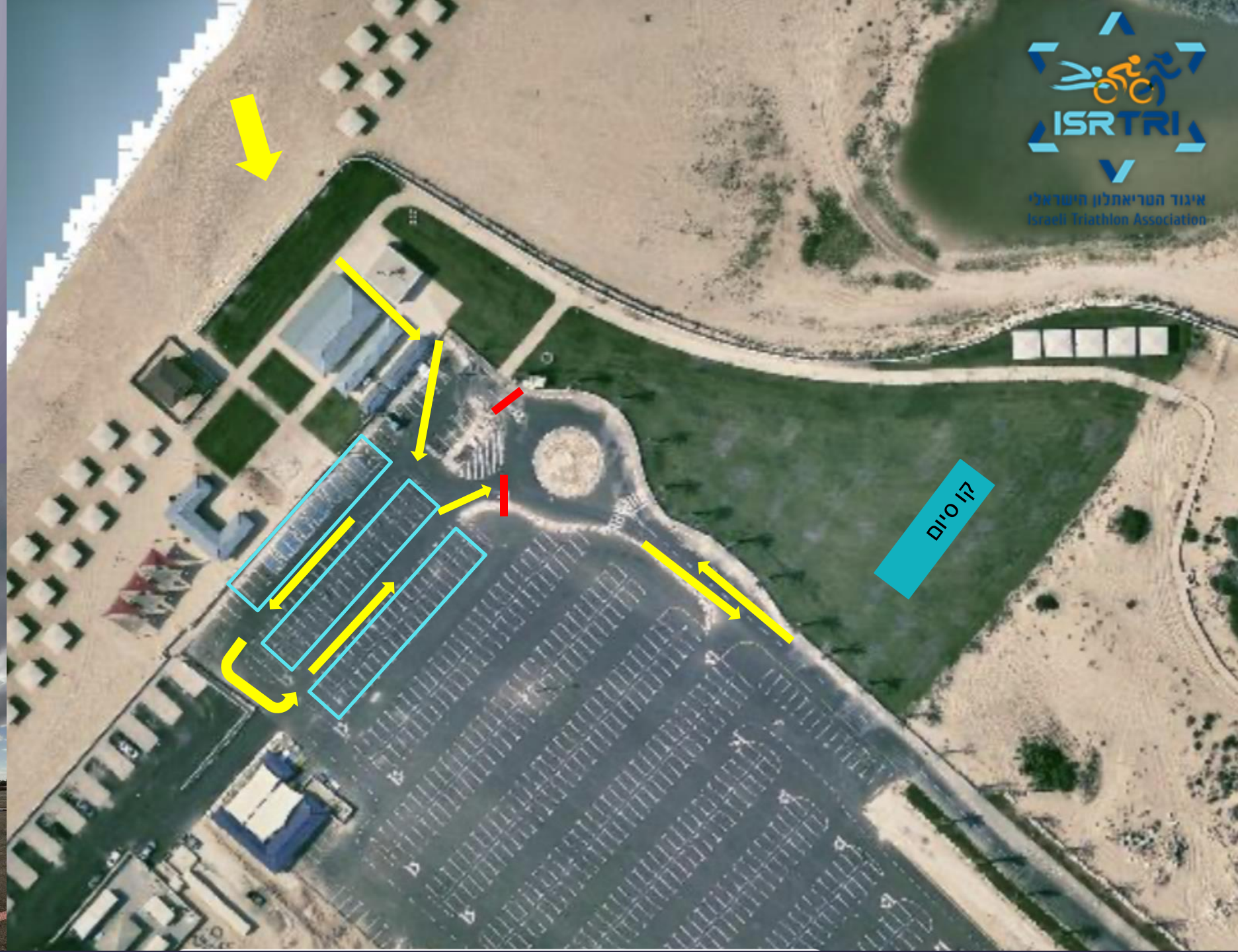
איגוד הסריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association



- ❖ Line Up – 5 דק' לפני זינוק לפי שמות
- ❖ כל אחד מתמקם אך ורק ליד קונוס (פיתה) פנויה מצד ימין
- ❖ נוהל הזנקה – הבקר הטכני יציין כי אתם בידי המזניק ולאחריו צופר (2-3 שניות)
- ❖ בויה מרכזת (אדומה) – 100 מטר מהחוף – כתף שמאל
- ❖ בויה דרומית – (כתומה) – 150 מטר מהמרכזת – כתף ימין
- ❖ בויה צפונית – (כתומה) – 250 מטר מהדרומית – כתף ימין
- ❖ יציאה – שער – 250 מטר לחוף



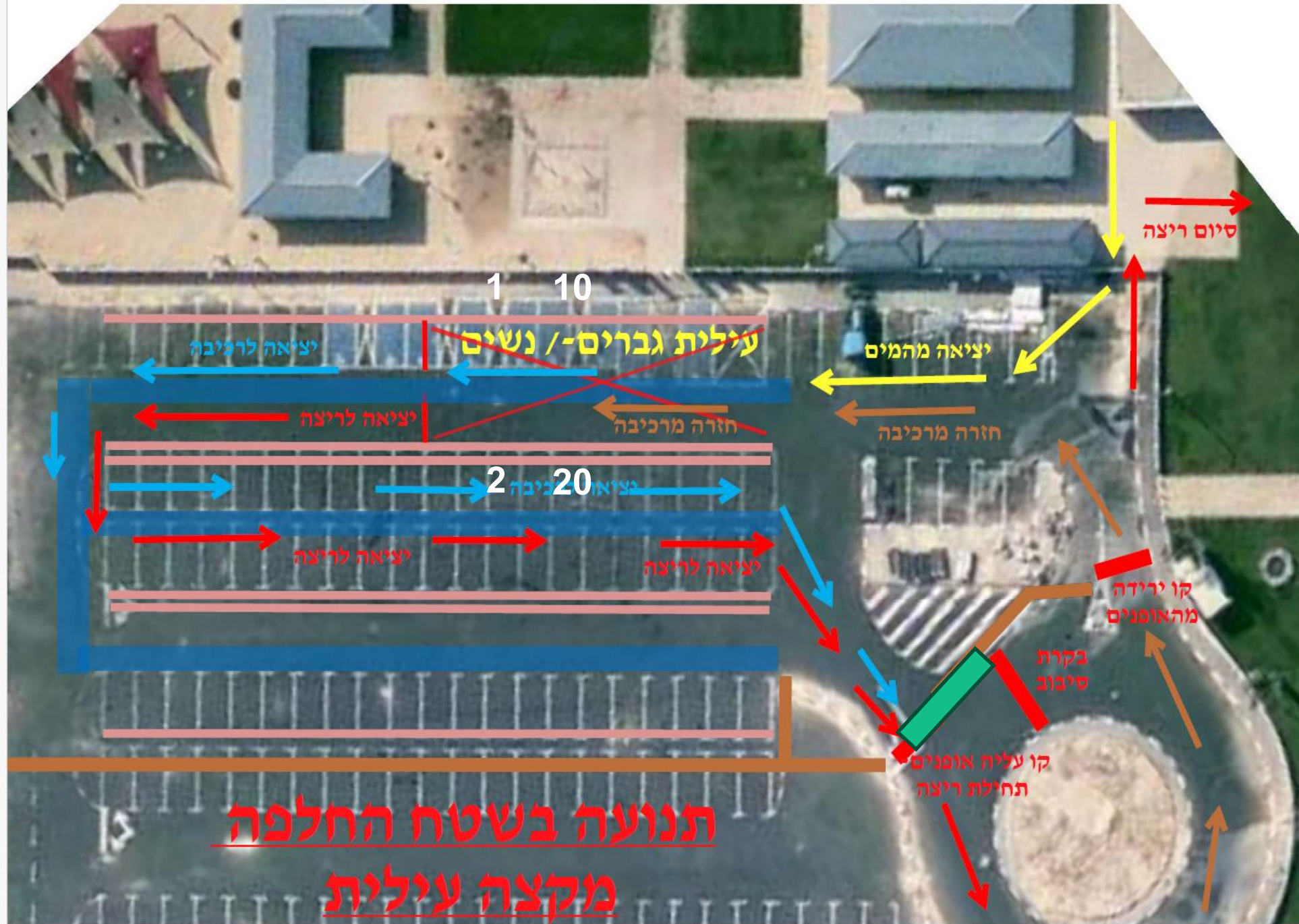
**MAOZ**  
**HOLD STRONG**



איגוד הסטריאטלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association

# MAOZ

HOLD STRONG



- ❖ 4 הקפות של 5.0 ק"מ (סה"כ 20.0 ק"מ)
- ❖ תחילת הקפה: רכיבה מקו העליה לכיוון דרום מזרח ולאחר 800 מ' פניה שמאלה – מישורי לחלוטין
- ❖ מגמת עלייה 1,700 מטר לפרסה המזרחית
- ❖ מגמת ירידה 1,700 מטר מערבה לפניה חדה ימינה
- ❖ 800 מטר לכיכר ובמידת הצורך יציאה להקפה נוספת
- ❖ רכיבה תמיד בצד ימין
- ❖ חל איסור מוחלט לחתוך קונוסים אשר ימוקמו במרכז הכביש – פסילה
- ❖ Over Lap – אופנוע מלווה דבוקה מובילה (50 מ') ואופנוע סוגר רוכב אחרון – DSQ
- ❖ First Runner – Last Biker – במידה וישנו רוכב שלא נכנס ל – 1,200 מטרים אחרונים והרץ המוביל בצע פרסה בריצה – לא יורשה להמשיך - DSQ



**MAOZ**  
HOLD STRONG

רכיבה



- ❖ 2 הקפות (5.0 ק"מ)
- ❖ כל הקפה 2,425 מטר (4.85 ק"מ)
- ❖ פניה לשער הסיום 150 מטר
- ❖ ריצה ע"ג הכביש של הרכיבה בצד ימין
- ❖ בכל הקפה – 800 מטר מישורי לחלוטין, 412 מטר במגמת עליה, 412 מטר מגמת ירידה, 800 מטר מישורי לחלוטין
- ❖ תיבת ענישה – 100 מטר מקו הסיום



# MAOZ

HOLD STRONG



איגוד הסריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association



## ריצה



**MAOZ**  
HOLD STRONG

קו סיום



איגוד הטריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association



**MAOZ**  
HOLD STRONG

## דגשי שיפוט



איגוד הטריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association

❖ תצורת אופניים – חוקת ITU

❖ התנהגות שחיה, רכיבה, ריצה

❖ שיפטים וציפורניים

❖ OL

❖ First Runner – Last Biker

❖ ציוד שחיה בתוך הקופסא



## תחזית מזג האוויר



	5.3	38		ים נוח	30 - 20 ס"מ		03
צפון מערבי	שניות	ס"מ	4 קמ"ש			21°	
	5.3	38		ים נוח	30 - 20 ס"מ		06
צפון מערבי	שניות	ס"מ	4 קמ"ש			21°	
	5.4	38		ים נוח	30 - 20 ס"מ		09
צפון מערבי	שניות	ס"מ	7 קמ"ש			26°	

## תחזית מזג האוויר



זיקים · בחירת אזור

מזג אוויר  
יום שישי  
בהיר

משקעים: 0%  
לחות: 69%  
רוח: 19 קמ"ש

26°C | °F



טמפרטורה | משקעים | רוח



תודה רבה ובהצלחה!



איגוד הסריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association



**MAOZ**  
HOLD STRONG