

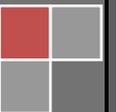
2022

الاتحاد المصري للترايثلون دورة التدريب الاساسية والمقدمة المدمجة للمدربين. يناير 2022

المحتوي التعليمي // مدخل الى عالم الترايثلون – ملف 1

- مقدمة / نبذة عن الترايثلون
- الاتحاد المصري للترايثلون
- البطولات التي نظمها الاتحاد المصري للترايثلون
- أبطال الاتحاد المصري للترايثلون
- الاتحاد الدولي للترايثلون
- الانشطة والبطولات المختلفة
- المسابقات
- المسافات
- المراحل العمرية
- اهلية الاشتراك بالمسابقات الدولية والمحلية

اعداد وتجميع
الكابتن/ احمد سلامة
المدير الفني للمنتخبات القومية للترايثلون.





Egyptian Triathlon Federation
الإتحاد المصرى للترايثلون (الثلثى)

تحذير هام:

ممنوع منعاً باتاً استخدام اي جزء من هذا المستوى بدون اذن مسبق من الاتحاد المصري للترايثلون او الاتحاد العربي للترايثلون او الاتحاد الافريقي للترايثلون.

ممنوع منعاً باتاً ارسال هذا المحتوى لاي اشخاص اخرى دون الرجوع للاتحادات السابق ذكرها. ومن يفعل ذلك يتعرض للمسائلة القانونية.

الاتحاد المصري للترايثلون

نبذة عن الترايثلون:

الترايثلون احد الرياضات المركبة التجمع بين ثلاثة رياضات الأكثر انتشارا في العالم السباحة وركوب الدراجات والركض، ظهرت رياضة الترايثلون في فرنسا في عشرينيات القرن العشرين، وأطلق عليها آنذاك Les trois sports أو الرياضات الثلاث، وكان السباق الأول في عام 1920 عندما أعلنت صحيفة L'Auto الفرنسية عن مسابقة رياضية جديدة تشمل العدو لمسافة 3 كيلو مترات وقيادة الدراجة لمسافة 12 كيلو متر، ثم عبور قناة مارني (Marne) سباحة).

وظلت الترايثلون محصورة في فرنسا، وكان السبب في ذلك هو عدم وجود اتحاد رسمي للعبة يسعى لتطويرها ونشرها في ذلك الوقت. نشرت الصحافة الفرنسية أيضا عام 1927 عدة تقارير عن سباقات مشابهة أقيمت في مدينة مارسيليا.

عام 1934 تم نشر مقالة حول رياضة ثلاثية أقيمت في مدينة روتشيلي بالسباحة في قناة طولها 200 متر، وركوب الدراجات في طريق طوله 10 كم، ثم الركض 1200 متر في استاد أندريه باربيو.

في عام 1974 بدأت اللعبة تنتشر في الولايات المتحدة الأمريكية، وتحديدا في جنوب ولاية كاليفورنيا قرب خليج سان دييغو حيث مارسها الهواة بكثرة، وإن لم تلتزم بالمقاييس والمسافات السابقة التي كان المتسابقون يلتزمون بها في فرنسا، فقد كان الاهتمام منصبا على تنظيم سباق يتنافس فيه المتسابقون في السباحة والعدو وركوب الدراجات.

في 25 سبتمبر عام 1974 حدث تطور هام في تاريخ الترايثلون، عندما قام الأميركيان جاك جونستون ودون شاناهان بتنظيم (ترايثلون ميشان باي) أول مسابقة رسمية في الترايثلون، وشارك فيها 46 رياضيا، ومنذ ذلك التاريخ عرفت رياضة الترايثلون بشكلها الحالي ويمارسها الآن ملايين الممارسين في العالم كله.



فيديو تعريفى عن الترايثلون:

بصوت السيد اللواء الاعلامي احمد ناصر رئيس الاتحادات المصري والعربي والافريقي للترايثلون.

<https://youtu.be/cebIIHG6xoo>

الاتحاد المصري للترايثلون:

أسس الاتحاد المصري للترايثلون (الثلاثي) السيد اللواء الإعلامى أحمد ناصر مصطفى بقرار إشهار
الاتحاد المصري للترايثلون (الثلاثى) برقم 160 لسنة 2009 بتاريخ 25 / 8 / 2009



الإعلامى أحمد ناصر مصطفى:
نائب رئيس الاتحاد الدولي للترايثلون
عضو الاتحاد الدولي للترايثلون
رئيس الاتحاد الافريقي للترايثلون
رئيس الاتحاد العربي للترايثلون
رئيس الاتحاد المصري للترايثلون
رئيس اتحاد الاتحادات الافريقية (اوكسا)

البطولات التي نظمها الاتحاد المصري:

تحظى جمهورية مصر العربية بمكانة طيبة في استضافة البطولات الدولية والقارية وبمجهودات السيد
اللواء الاعلامي/ احمد ناصر مؤسس ورئيس الاتحاد المصري للترايثلون، من ما يجعل مصر بيئة خصبة
لهذه الرياضة القوية لكل الاقسام من مدربين ولاعبين ومنظمين وحكام وكل الفئات، وقد حصلت مصر
على شرف تنظيم عدة بطولات وسباقات كان من ابرزها ما يلي:

البطولة العربية للترايثلون:

كانت البداية عام 2013 بمدينة شرم الشيخ والتي كانت بمثابة لم شمل الترايثلون العربي وقد تم تنظيم
البطولة اعوام 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 – 2018 – 2019 – 2021 وكانت كل
البطولات بمحافظة شرم الشيخ والتي تعد مدينة الترايثلون المصري كما اطلق عليها السيد اللواء خالد فودة
محافظة جنوب سيناء



سلسلة كأس أفريقيا للترايثلون:

استضافة جمهورية مصر العربية عدد 6 سباقات من هذه السلسلة واحدة كل عام على الاقل وتعتبر هذه البطولة مطمح لاغلب الدول ليس فقط الافريقية بل الاروبية والامريكية والاسيوية حيث يشارك في هذه البطولة عدد كبير من المتسابقين من حول العالم بحثا على نقاط التصنيف الدولي وقد يكون المسمى كأس افريقيا ولكنه تمنح نقاط التصنيف العالمي لكافة المشاركين وكانت الاستضافات على النحو التالي:

- سباق كأس افريقيا للترايثلون – شرم الشيخ 2014
- سباق كأس افريقيا للترايثلون – الغردقة 2015
- سباق كأس افريقيا للترايثلون – شرم الشيخ 2016
- سباق كأس افريقيا للترايثلون – شرم الشيخ 2017
- سباق كأس افريقيا للترايثلون – شرم الشيخ 2018
- سباق كأس افريقيا للترايثلون – شرم الشيخ 2019
- سباق كأس افريقيا للترايثلون – شرم الشيخ 2021



بطولة افريقيا للترايثلون:

استضافت جمهورية مصر العربية بطولة افريقيا الكبرى في شهر مايو عام 2015 بمحافظة شرم الشيخ والتي تعد اكبر البطولات الافريقية للترايثلون على الاطلاق. ونجحت جمهورية مصر العربية في استضافة هذه البطولة مرة اخرى عام 2020 ولكن بسبب تفشي فيروس كورونا، تم تأجيلها للعام التالي 2021. والتي اشاد جميع الحضور بالتنظيم الرائع في ظل الظروف الراهنة في هذا الوقت.



البطولة الافريقية والبطولة العربية للترايثلون:

على الرغم من ان السباقيين لهم مسمى مختلف الا ان جمهورية مصر العربية نجحت في ضم السباقيين معا ولم الشمل العربي والافريقي في بطولة كبيرة وقد نظمت مصر هذا السباق اربعة اعوام على النحو التالي:

- البطولة الافريقية والبطولة العربية للترايثلون – الاقصر 2015
- البطولة الافريقية والبطولة العربية للترايثلون – شرم الشيخ 2016
- البطولة الافريقية والبطولة العربية للترايثلون – الاقصر 2018
- البطولة الافريقية والبطولة العربية للترايثلون – الاقصر 2019



البطولة الافريقية والبطولة العربية للاكواثلون:

تعتبر جمهورية مصر العربية اول بلد افريقي في التاريخ ينال شرف تنظيم بطولة افريقية للاكواثلون وايضا هي اول بلد ينظم البطولة العربية للاكواثلون واستضاف هذا السباق المدمج محافظة شرم الشيخ في شهر ابريل عام 2016.



ابطال الترايثلون المصري:

حقق الترايثلون المصري عدة انجازات في مختلف المحافل الدولية والقارية بسجل كبير من الالقاب وكان ابرز المشاركات والانجازات على النحو التالي:



اللاعبة بسملة السلاموني

استطاعت اللاعبة بسملة السلاموني التأهل الى دورة الالعاب الاولمبية طوكيو 2020 لتصبح اول مصرية وعربية تتأهل الى نهائيات رياضة الترايثلون بالالعاب الاولمبية. وتعتبر بسملة اصغر المشاركات في نهائيات سيدات الترايثلون وفي عام 2019 حققت بسملة السلاموني بنت العشرين عام لقب فري السيدات بدورة الالعاب الافريقية لمسابقة الترايثلون بالرباط 2019، حيث يعد الانجاز الاكبر في تاريخ الترايثلون المصري بان يفوز لاعب او لاعبة بلقب في الدورات الكبرى. كما حققت اللاعبة بسملة لقب فردي الناشئات بالبطولة الافريقية للترايثلون بالرباط عام 2018.

اللاعب خالد عصام

كان اللاعب خالد عصام هو اول لاعب مصري يتمكن من التأهل لدورة الالعاب الاولمبية للشباب بمدينة نانجينج بالصين عام 2014 في منافسات الترايثلون بعد ان حقق المركز الثاني والميدالية الفضية بالسباق التأهيلي بجنوب افريقيا وحجز تذكرة التأهيل عن استحقاق.



اللاعبة رحاب حمدي

تعد هي اول لاعبة مصرية تتمكن من التأهل لدورة الالعاب الاولمبية للشباب بمدينة نانجينج بالصين عام 2014 في منافسات الترايثلون بعد ان حلت بالمركز الرابع بالبطولة المؤهلة بجنوب افريقيا لتحصل على احد بطاقات التأهل الثلاثة عن القارة الافريقية. حققت ايضا اللاعبة رحاب الميدالية البرونزية لدورة الالعاب الافريقية للشباب عام 2014 ببتسوانا. و اقتنصت برونزية فردي الناشئات للبطولة الافريقية للترايثلون عام 2015 بشرم الشيخ.



اللاعب محمد طارق

تمكن اللاعب محمد طارق من التأهل لدورة الالعاب الاولمبية للشباب بمدينة بيونس ايريس بالارجنتين 2018 بعد ان استطاع حجز بطاقة التأهل من البطولة الافريقية المؤهلة بالرباط عام 2018.



اللاعبة مرام ياسر

تمكنت اللاعبة مرام ياسر التأهل لدورة الالعاب الاولمبية للشباب بمدينة بيونس ايريس بالارجنتين 2018 بعد ان استطاعت تحقيق احد بطاقات التأهل الثلاثة من البطولة الافريقية المؤهلة بالرباط عام 2018.



اللاعب سيف الدين خالد

حقق اللاعب سيف الدين خالد لقب فردي الشباب بدورة الالعاب الفريقية للشباب 2018 بالجزائر متفوقا على كافة ابطال القارة السمراء



برونزية التتابع المختلط بدورة الالعاب الافريقية – الرباط 2019

نجح الفريق المصري الرباعي المكون من اللاعبة بسملة السلاموني – اللاعبة رحاب حمدي – اللاعب محمد طارق – اللاعب محمد جابر في حصد ميدالية تاريخية بعد ان حقق المركز الثالث في مسابقة تتابع الفرق المختلط بدورة الالعاب الافريقية للكبار وفي منافسة هي الاقوى في التاريخ لهذه التخصص في كافة البطولات والدورات الافريقية.



NATIONAL EVENTS // السباقات المحلية

ينظم الاتحاد المصري سنويا ما يقرب من 15 بطولة جمهورية والعديد من الانشطة الاخرى

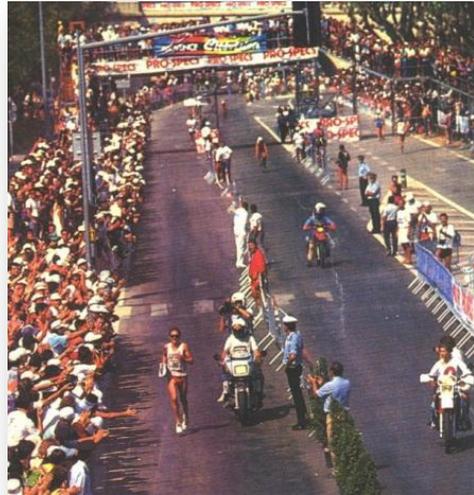
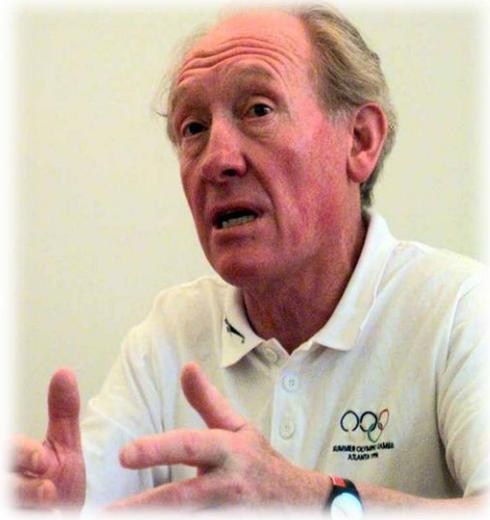


- بطولات الجمهورية National Championships
- السباقات الاقليمية Regional Races
- السباقات المحلية Local Races
- سباقات الاندية Club Races



World Triathlon

- جاء الإسم من اليونانية كلمة ترايثلون تنقسم إلى شقين "تراي" وتعني ثلاثة و"أثلون" وتعني رياضة أى ترايثلون تعنى رياضة الثلاثى.
- تأسس الاتحاد الدولي للترايثلون في عام 1989 في مدينة أفينيون الفرنسية.
- تم اختيار "المسافة الأولمبية" والتي تجمع بين سباحة 1.5 كم و 40 كم بالدراجة و 10 كم للجري. وقد تنافس أكثر من 800 رياضي يمثلون 40 دولة في بطولة العالم الأولى.
- تم انتخاب ليس مكدونالد الكندي كأول رئيس للاتحاد الدولي في عام 1989.



- أول بطولة العالم للترايثلون 1989
- منذ إنشائه في أفينيون، احتفظ الاتحاد بمقره في فانكوفر، كندا حتى 1 يناير 2014 عندما انتقل إلى لوزان سويسرا - موطن اللجنة الأولمبية الدولية والعديد من الاتحادات الدولية الأخرى IF
- يضم الاتحاد الدولي حالياً عدد 172 اتحادا وطنيا منتسبا من خمس قارات
- ادخلت لعبة الترايثلون في جدول الالعاب الاولمبية الصيفية لأول مرة في دورة الالعاب الاولمبية الصيفية بسيدني 2000

- انتخبت الإسبانية ماري سول كاسادو كثنائي رئيس للاتحاد الدولي للترايثلون في نوفمبر من عام 2008. وأصبحت عضواً في اللجنة الأولمبية الدولية في فبراير 2010 في الدورة 122 للجنة الأولمبية الدولية في فانكوفر. ونهاية الشهر السابق تم انتخابها للمرّة الرابعة على التوالي لفترة رئاسية جديدة.



- التريثلون هي اللعبة الوحيدة من الألعاب الرياضية التي دخلت الألعاب الأولمبية في فترة زمنية قصيرة جداً.
- بدأت لعبة التريثلون في الألعاب الأولمبية بعدد 50 لاعب و 50 لاعبة
- تمت إضافة التريثلون رسمياً إلى البرنامج الأولمبي من قبل اللجنة الأولمبية الدولية في مؤتمرها في باريس عام



بطولات الاتحاد الدولي للترايثلون:

تعتبر رياضة الترايثلون من اكثر الرياضات التي تتمتع بوجود عدد كبير من المسابقات.

سباقات الاتحاد الدولي ITU EVENTS

- بطولة العالم World Triathlon Championships
- سلسلة بطولات العالم World Triathlon Series
- الجولة النهائية لبطولة العالم World Triathlon Series Grand Final
- سلسلة كأس العالم World Cup
- البطولات القارية Continental Championships
- سلسلة الكأسات القارية Continental Cup
- الكأسات القارية الفائزة Continental Cup Premium
- نهائي الكأس القارية Continental Cup Final
- جولات قارية Continental Tour Event
- سباقات دولية International Event



حيث انه قد ضمت اجنده بطولات الاتحاد الدولي للترايثلون لكل عام من الاربعة اعوم السابقة ما يقرب من 130 - 140 سباق و بطولة لكل عام على النحو التالي:

- 8 - 10 جولات لسلسلة بطولة العالم للترايثلون سنويا
- 10 - 15 سباق لسلسلة كأس العالم سنويا
- خمسة بطولات قارية
- 8 - 15 سباق لسلسلة السباقات القارية للنجبة لكل قارة
- 5 - 10 سباق لسلسلة السباقات القارية للناشئين لكل قارة.
- بالاضافة للعديد من السباقات الاخرى

كما انها مدرجة بالدورات التالية:

- دورات الالعاب الاولمبية الصيفية للكبار
- دورات الالعاب الاولمبية الصيفية للشباب
- دورات الالعاب الافريقية للكبار
- دورات الالعاب الافريقية للشباب
- دورات العاب البحر المتوسط



الكونفدراليات القارية



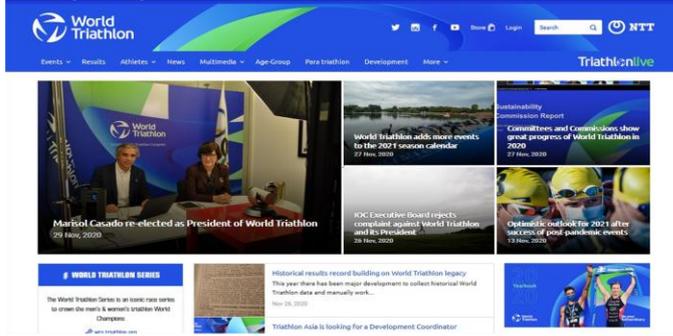
الاتحادات الوطنية:

يتألف أعضاء الاتحاد من الاتحادات الوطنية (NF) والاتحادات القارية (CC) التي تدير التريثلون والرياضات المتعددة ذات الصلة.

أكثر من 170 اتحاداً وطنياً



ملفات الاتحاد الدولي



- دستور قوانين المنافسة
- دليل منظمي البطولات
- معايير التصنيف العالمي
- معايير التأهيل
- قواعد وأنظمة المنشطات
- معلومات الجائزة المالية

www.triathlon.org

- يمكن العثور على كل هذه المستندات والمزيد في موقع على

ملفات ومواقع هامة:

- موقع الاتحاد الدولي للترايثلون:

<https://www.triathlon.org>

- آخر اصدار لقانون الاتحاد الدولي للترايثلون

[https://www.triathlon.org/uploads/docs/World Triathlon Competition Rules 2022.pdf](https://www.triathlon.org/uploads/docs/World_Triathlon_Competition_Rules_2022.pdf)

- قوائم المواد المحظورة والقوانين الخاصة بالمنشطات وانتهاك الحقوق.

<https://www.triathlon.org/uploads/docs/wada2021.pdf>

[ITU Anti -Doping Rules.](https://www.triathlon.org/uploads/docs/wada2021.pdf)

- قسم التنزيلات بالاتحاد الدولي

<https://www.triathlon.org/about/downloads/category/wada>

- دليل تنظيم سباقات الاطفال والناشئين والشباب

[https://www.triathlon.org/uploads/docs/U19 Digital v1.pdf](https://www.triathlon.org/uploads/docs/U19_Digital_v1.pdf)

- دليل تنظيم السباقات

<https://drive.google.com/file/d/11xmWXxG--HA7JvQJNibiJnVAAt8l0MF8/view>

الترايثلون

هي رياضة لعبة لها قوانينها المستقلة فهي اللعبة الوحيدة التي تمارس العابها جميعاً متصلة وبلا راحة فيبدأ المتسابق بالسباحة في المياه المفتوحة (بحر او بحيرة أو خليج أو اى نوع من انواع المياه المفتوحة) ثم يخرج من السباحة ليأخذ الدراجة الخاصة به ودون توقف الى أن ينهى خط السير المحدد لذلك ثم يضع الدراجة بعد خط النهاية مباشرة في مكانها ليبدأ في الجرى مباشرة الى أن يصل الى خط النهاية واللاعب الذى ينهى السباق أولاً هو الفائز وتجمع جميع أزمته لتنتهى بإجمالى زمن واحد. متتابعة ودون توقف.

انواع المسابقات

له عدة أنواع من البطولات وجميعها يقام لها بطولات عالم سنوية ومسابقة الترايثلون هي التي تمارس في الدورات الاولمبية والمسابقات التي ينظمها الاتحاد المصري للترايثلون في مصر هي:-

- (1) الترايثلون (الثلاثي) وهي تشمل السباحة والدراجات والجرى
- (2) الديواثلون : وتشمل الجري والدراجات.
- (3) الإكواثلون : وتشمل (جرى والسباحة).
- (4) الاكوابايك: وتشمل السباحة والدراجات

وهناك بعض السباقات الاخرى ولكنها لم تنظم في مصر مثل (الترايثلون الشتوي) ويشمل الجري علي الجليد و الدراجات الجبلية والتزلق علي الجليد، (الترايثلون الريفي) ويشمل السباحة والدراجات الجبلية والجرى في مناطق وعرة ، (الاكوا بايك) وتشمل السباحة والدراجات.



الترايثلون:

تعتبر رياضة الترايثلون هي واحدة من اسرع الرياضات الاولمبية انتشارا ومشاهدة، و في هذا النوع يقوم اللاعب بالسباحة اولا و انتهاء المسافة المطلوبة ذلك قبل العودة لمنطقة التبديل و ارتداء واقي الرأس و ركوب الدراجة ثم إكمال المسافة المطلوبة للدرجات ثم العودة مرة أخرى لمنطقة التبديل و وضع الدراجة ثم واقي الرأس و الركض لإنهاء المسافة المتبقية من مرحلة الركض قبل انتهاء السباق و عبور خط النهاية حيث تحسب النتيجة الكلية والنهائية. فا جميع سباقات الترايثلون يحسمها الأسرع في الزمن الختامي للمنافسة بما يتضمن الأوقات الانتقالية بين السباحة وركوب الدراجات والعدو كما يوجد مكان انتقالي يقوم فيه الرياضيون بتغيير أدواتهم لكل سباق.



الدواثلون:

يعتبر سباق الدواثلون هو احد مشتقات رياضة الترايثلون، حيث يعد رياضة مركبة تجمع بين الرياضتين الأكثر انتشارا في العالم الركض وركوب الدراجات، و في هذا النوع يقوم اللاعب بالركض اولا و انتهاء المسافة المطلوبة ذلك قبل العودة لمنطقة التبديل و ارتداء واقي الرأس و ركوب الدراجة ثم إكمال المسافة المطلوبة للدرجات ثم العودة مرة أخرى لمنطقة التبديل و وضع الدراجة ثم واقي الرأس و الركض مرة اخرى لإنهاء المسافة المتبقية من مرحلة الركض قبل انتهاء السباق و عبور خط النهاية حيث تحسب النتيجة الكلية.



الاكواثلون:

يعتبر سباق الاكواثلون هو ايضا احد مشتقات رياضة الترايثلون، ويجمع الاكواثلون بين رياضتي الركض والسباحة، وفي هذا النوع يقوم اللاعب بالركض اولا ثم العودة لمنطقة التبديل ثم سباحة المسافة المطلوبة ذلك قبل العودة مرة اخرى لمنطقة التبديل للركض مرة اخر وانهاء السباق، اما عن تنسيق المياه الباردة، فيبدأ اللاعب بالسباحة اولا مرتديا بدلة المياه الباردة ثم اكمال مسافة الركض المطلوبة



الاكوابايك:

وفي هذه المسابقة تعتبر مسابقة مشابهة تماما لرياضة الترايثلون ولكن بدون ركض، حيث يسمح اللاعب اولا وينهي بمرحلة الدراجات.



جدول تقسيم مراحل السباقات:

وتتكون كل مسابقة من ثلاثة مراحل على النحو التالي:

المرحلة / الرياضة	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
الترايثلون	السباحة	الدراجات	الركض
الدواثلون	الركض	الدراجات	الركض
الاكواثلون	الركض	السباحة	الركض
الترايثلون الشتوي	الركض على الجليد	الدراجة الجبلية للجليد	التزلق على الجليد
الترايثلون الريفي	السباحة	الدراجة الجبلية	الركض الريفي



وهناك رياضات تتكون من مرحلتين مثل الاكوابايك والاكواثلون الشتوي:

المرحلة / الرياضة	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية
الاكواثلون	السباحة	الركض
الاكوابايك	الركض	الدراجات

تفاصيل المسافات

الترايثلون

سن البدء	الجري	الدراجات	السباحة	السباقات / المسافات
18	42:10 كم	200:100 كم	4:1 كم	المسافة الطويلة
18	21:20 كم	90:80 كم	3:1.9 كم	المسافة المتوسطة
18	10 كم	40 كم	1500 م	القياسية (الاولمبية)
16	5 كم	20 كم	750 م	الاسبرنت
15	3.5:1.7 كم	13:6.5 كم	500:250 م	السوبر اسبرنت
15	2:1.5 كم	8 : 5 كم	300:250 م	تتابع فرق
7	1:500 م	5:3 كم	150:50 م	سباق الابطال

الدواثلون

سن البدء	الجري	الدراجات	الركض	السباقات / المسافات
18	10 كم	90:80 كم	21:20 كم	المسافة المتوسطة
18	5 كم	40 كم	10 كم	القياسية (الاولمبية)
16	2.5 كم	20 كم	5 كم	الاسبرنت
15	1.25 كم	13:6.5 كم	3.5:1.7 كم	السوبر اسبرنت
15	1.6 كم	8 : 5 كم	2:1.5 كم	تتابع فرق
7	500 م	5:3 كم	1:500 م	سباق الابطال

الاكواثلون

سن البدء	الركض	السباحة	الركض	السباقات / المسافات
18	5 كم	2000 م	5 كم	القياسية (الاولمبية)
16	2.5 كم	1000 م	2.5 كم	الاسبرنت
15	1.25 كم	500:250 م	1.25 كم	السوبر اسبرنت
7	500 م	150:50 م	500 م	سباق الابطال

الاكواثلون الشتوي

سن البدء	الركض	السباحة	السباقات / المسافات
18	10 كم	2000 م	القياسية (الاولمبية)
16	5 كم	1000 م	الاسبرنت
15	2.5 كم	500:250 م	السوبر اسبرنت
7	1000-800 م	150:50 م	سباق الابطال

المراحل والاعمار السنية

المراحل الرئيسية

سنة الميلاد	العمر	المرحلة
2006 +	+16	Elite // العمومي
1999-2000-2001-2002 -2003 + 2004	23-22-21-20-19-18	تحت 23 // U23
2003 + 2004 + 2005 + 2006	19-16	الناشئين تحت 19 Juniors // (U19)
2005 + 2006	17-16	الشباب (تحت 17) Youth - (U17)
2007 + 2008	15-14	الشباب (تحت 15) Youth - (U15)

مراحل الابطال

سنة الميلاد	العمر	المرحلة
2010 + 2009	13-12	تحت 13 - U13
2011 + 2012	11-10	تحت 11 - U11
2013+2014+2015	9-8-7	تحت 9 - U9

المراحل السنية (الايدج جروب)

سنة الميلاد	العمر	المرحلة
2007 - 2003	15-19	AG 15-19
2006 - 2003	16-19	AG 16-19
2004 - 2003	18-19	AG 18-19
2002 - 1998	20-24	AG 20-24
1997 - 1993	25-29	AG 25-29
1992 - 1988	30-34	AG 30-34
1987 - 1983	35-39	AG 35-39
1982 - 1978	40-44	AG 40-44
1977 - 1973	45-49	AG 45-49
1972 - 1968	50-54	AG 50-54
1967 - 1963	55-59	AG 55-59
1962 - 1958	60-64	AG 60-64
1957 - 1953	65-69	AG 65-69
1952 - 1948	70-74	AG 70-74
1947 - 1943	75-79	AG 75-79
1942 - 1938	80-84	AG 80-84
1937 - 1933	85-89	AG 85-89

ملحوظة هامة:

يقع الجميع في خفاء الخلط بين انواع المسابقات والمسافات والمراحل العمرية. فعليك ان تفرق دائما بينهم على سبيل المثال:

1-المسابقات: وهي الرياضات مثل الترياثلون والدواثلون والاكواثلون والاكوابايك والترياثلون الريفي والشتوي باختلاف تقسيمتها من تنالي الرياضات المركبة.



2-المسافات: ولكل رياضة من ما سبق ذكره مسافات مختلفة مثل المسافة الاولمبية (القياسية) و مسافة الاسبرنت ومسافة السوبر اسبرنت ومسافات الابطال (الصغار) والمسافات الطويلة و المسافات المتوسطة.



3-المراحل العمرية: والمراحل العمرية لديها مسميات مختلفة عن ما سبق مثل النخبة (العمومي) وتحت 23 عاما والناشئين والشباب والابطال (الصغار) والاعمار السنوية (الايدج جروب) وقد يسمح لبعض المراحل بالمشاركة في اكثر من مسافة على سبيل المثال الاعمار السنوية تستطيع المشاركة في المسافات القياسية ومسافات الاسبرنت ومسافات المتوسطة والطويلة.



شروط الاشتراك بالمسابقات الدولية (الأهلية):

- يجب أن يكون جميع الرياضيين في وضع جيد مع اتحاداتهم الوطنية. لضمان ذلك، بالنسبة لجميع سباقات وبطولات الترياتلون العالمية والقارية، يجب أن تتم جميع الإدخالات من قبل الاتحادات الوطنية، وليس من قبل المتسابقين أنفسهم.
- لا يُسمح للرياضيين قيد التعليق بالمنافسة في أي حدث عالمي للترياتلون أو في أي مسابقة يقرها الاتحاد الدولي أو في أي مسابقة تقام بموجب قواعد الاتحاد الدولي.
- يتم تحديد عمر اللاعب حسب سنه في 31 ديسمبر من عام السباق أو البطولة:
- يحق للرياضيين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 17 عامًا التنافس في فئة الشباب.
- يحق للرياضيين الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 19 عامًا التنافس في فئة الناشئين.
- الرياضيون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 23 عامًا مؤهلون للمنافسة في فئة تحت 2
- يجب أن يكون جميع الرياضيين المحترفين / النخبة مسجلين في نظام الاتحاد الدولي عبر الإنترنت من قبل الاتحاد الوطني الخاص بهم في الفئة التي يتنافسون فيها. ولا يمكنهم المنافسة في نفس السنة التقويمية لمنافسات المراحل السنوية أو الايدج جروب في نفس الرياضات المتعددة كما هو موضح في الملحق ج.
- سيتم تصنيف الرياضيين المتنافسين في سلسلة بطولات العالم تلقائيًا على أنهم / Elite Pro في النظام. سيكون الرياضيون مؤهلين للمنافسة في أحداث الفئة العمرية الفردية في المجموعة التي يشملها أعمارهم. المجموعات هي:
 - (1) الشباب من عمر 15 إلى 17 في مسابقة السوبر اسبرنت (F15) / (M15)
 - (2) الناشئين من عمر 16 إلى 19 في مسابقة الاسبرنت (F16) / (M16)
 - (3) الناشئين من عمر 18 إلى 19 في أحداث المسافات القياسية (الاولمبية) (/ (M18 (F18))
- الايدج جروب / المراحل السنوية (4) 20 إلى 24 (F20) / (M20) ؛ (ت) 25 إلى 29 (F25) / (M25) ؛ (6) 30 إلى 34 (F30) / (M30) ؛ (السابع) إلخ

● لا يجوز للمتسابقين الاشتراك في سباقات الاتحاد الدولي أو حدث مختلف في أكثر من مسابقة ترياثلون أو منافسة متعددة الرياضات في غضون 24 ساعة (انظر الملحق I) عندما تكون إحدى المسابقات على مسافة قياسية أو أطول. 24 ساعة تحسب من بداية السباق حتى بداية السباق الآخر في اليوم التالي. باستثناء سباقات تتابع الفرق والاكواثلون والسوبر اسبرنت وسباقات القدرات الفائقة PTVI1 و PTVI2 و PTVI3

● يجب أن يكون عمر المتسابقين هو الحد الأدنى لسن المنافسة في أي سباق ، كما هو موضح في الملحق أ. قد تضيف الاتحادات القارية حدودًا عمرية أخرى للبطولات القارية ، للشباب والفئات الأصغر سنًا مع سباقات السوبر اسبرنت. لا يمكن تعديل حدود العمر كما هو موضح في الملحق أ.

● اللاعب الذي يتنافس في فئة مختلفة عن عمره، او في مسافة غير مسموح بها، أو قبل فترة الـ 24 ساعة، سيتم استبعاده من السباقات التي شارك فيها. أية جوائز مالية وجوائز ونقاط سوف تسحب؛ يجب على الرياضي الذي يخضع لعملية تغيير جنسي ويرغب في المشاركة في أي مسابقة أن يستوفي جميع الشروط والمعايير الحالية التي وضعتها اللجنة الأولمبية الدولية (IOC) و WADA قبل القيام بذلك. يجب أن يتم تقديم طلب المشاركة في أي مسابقة إضافية لإعادة التعيين الجنسي المذكورة صراحة من قبل الرياضي إلى اللجنة الطبية العالمية لمكافحة المنشطات والترياتلون قبل 30 يومًا على الأقل من السباق الذي يرغب في المنافسة فيه. ستحدد اللجنة العالمية للترياتلون الطبي ومكافحة المنشطات ما إذا كانت معايير اللجنة الأولمبية الدولية والوكالة العالمية لمكافحة المنشطات قد استوفيت أم لا وتقدم للرياضي قرارًا مكتوبًا ومسببًا لهذا الغرض. يمكن استئناف أي قرار من هذا القبيل بشأن الأهلية باعتباره استئنافًا من المستوى 3 (انظر القسم 13).

● عندما يتم التساؤل عن أهلية رياضية بسبب فرط الأندروجين المحتمل وتم تقديم طلب كتابي رسمي للقيام بذلك، يجب على اللجنة الطبية العالمية لمكافحة المنشطات والترياتلون وخبراء آخرون تقييم الحالة المشتبه فيها للإناث المفرط الذكورة. عند القيام بذلك ، يجب على اللجنة الطبية العالمية لمكافحة المنشطات والترياتلون احترام وتطبيق لوائح اللجنة الأولمبية الدولية الحالية بشأن فرط الأندروجين الأنثوي السارية في وقت تقديم الطلب. ستقوم اللجنة الطبية ومكافحة المنشطات العالمية للترياتلون بعد ذلك بإخطار الرياضي المعني بقرارها المكتوب والمنطقي. يمكن استئناف أي قرار من هذا القبيل بشأن الأهلية باعتباره استئنافًا من المستوى 3 (انظر القسم 13).

- سيتم إدخال الرياضيين الذين يتنافسون تحت راية World Triathlon في المنافسة من قبل الاتحاد الوطني الذي ينتقل الرياضي إليه. سوف يتنافسون بنفس الحقوق التي يتمتع بها أي رياضي آخر من حيث الجوائز والجوائز والنقاط.

شروط الاشتراك بالمسابقات المحلية:

- استيفاء جميع الشروط القانونية والطبية الموضوعة من قبل اللجنة الاولمبية ووزارة الشباب والرياضة والاتحاد المصري للترايثلون.
- استخراج بطاقة قيد وتسديد الرسوم الخاصة بذلك للموسم الرياضي الجديد
- أن يكون اللاعب ينتمي لهيئة او نادي مسجل بالاتحاد المصري للترايثلون
- أو يمكن التسجيل الحر ولا يشترط الانتماء لهيئة
- تسديد رسوم المسابقة التي سيشارك بها
- التسجيل او الادخال الالكتروني واختيار السباق والمرحلة الصحيحة

لمزيد من المعلومات برجاء الاطلاع على كلا من:

- دليل الاشتراكات السنوية
- دليل السباق (لكل بطولة او سباق هناك دليل مختلف به كافة معلومات وتفاصيل السباقات)

تحذير هام:

ممنوع منعاً باتاً استخدام اي جزء من هذا المستوى بدون اذن مسبق من الاتحاد المصري للترايثلون او الاتحاد العربي للترايثلون او الاتحاد الأفريقي للترايثلون.
ممنوع منعاً باتاً ارسال هذا المحتوى لاي اشخاص اخرى دون الرجوع للاتحادات السابق ذكرها. ومن يفعل ذلك يتعرض للمسائلة القانونية.