

Triatlonul este o competiție sportivă compusă din trei probe, care se desfășoară una după cealaltă, fără pauză. Triatleții se întrec pentru obținerea celui mai bun timp la fiecare dintre cele trei probe – înot, ciclism, alergare – precum și la momentele de trecere între o probă și alta, denumite tranziții. Rezultatele obținute pe parcursul probelor și tranzițiilor influențează poziția unui triatlet în clasamentul final al competiției.

REGULAMENT

AȘEZAREA INIȚIALĂ



COMPONENTELE JOCULUI

1. **Tabla de joc principală** (1)
2. **Cărți de Antrenament Înot** (33)
3. **Cărți de Antrenament Ciclism** (33)
4. **Cărți de Antrenament Alergare** (33)
5. **Jetoane Pregătire Mentală** (mindfulness) (4)
6. **Jetoane Energie** (4)
7. **Tabla de joc individuală** (4)
8. **Cărți Clasament** (3)
9. **Cărți Eveniment** (36)
10. **Cărți de Tranziție** (12)
11. **Zaruri** (12)
12. **Tabelă Cronologică** (1)
13. **Jeton Cursor Timp** (1)
14. **Jetoane Întârziere** (20)
15. **Jetoane Zar** (20)



AȘEZAREA INIȚIALĂ A PIESELOR

Joci rolul unui triatlet amator care se antrenează și își dezvoltă starea mentală și energia de care are nevoie ca să încheie competiția cu un rezultat cât mai bun.

Jocul este împărțit în două etape.

ETAPA DE MANAGEMENT - ÎN CARE FOLOSEȘTI CĂRȚI PENTRU A-ȚI ÎMBUNĂȚĂȚI:

- › ABILITĂȚILE TEHNICE - ÎNOT, CICLISM, ALERGARE
- › NIVELUL DE ENERGIE
- › NIVELUL DE PREGĂTIRE MENTALĂ (MINDFULNESS)

ETAPA DE TRIATLON – ÎN CARE FOLOSEȘTI ZARURI, PRECUM ȘI ABILITĂȚILE DOBÂNDITE PÂNĂ ACUM.

Cele două etape se alternează pe tot parcursul jocului.

START!

1: Așază toate componentele așa cum este indicat pe prima pagină.

2: Primești o **Tablă de joc individuală**, un **Jeton de Energie** și unul de **Pregătire Mentală** (mindfulness).

3: Așază **Jetonul Cursor Timp** în poziția 00:06 pe **Tabela Cronologică**.

4: Jocul începe când întorci **prima carte Eveniment** din pachet.



LA ÎNCEPUTUL JOCULUI, PRIMEȘTI O TABLĂ DE JOC INDIVIDUALĂ ȘI DOUĂ JETOANE.

Aceste jetoane trebuie puse pe tablă pe rândurile corespunzătoare, începând cu prima căsuță din stânga.

JETON DE ENERGIE



JETON DE PREGĂTIRE MENTALĂ



NIVELUL ZARULUI

- ROȘU: începător
- GALBEN: intermediar
- VERDE: avansat

ZAR ABILITĂȚI TEHNICE

ZAR NIVEL ENERGIE

ZAR NIVEL PREGĂTIRE MENTALĂ

Nivelul inițial al zarurilor tale este **ROȘU - ROȘU - ROȘU** (abilități tehnice - nivel energie - nivel pregătire mentală), iar obiectivul tău este să le faci să devină **VERDE - VERDE - VERDE**.

ETAPA DE MANAGEMENT

Dupa așezarea tuturor componentelor, primești o Tablă de joc Individuală și două jetoane (de Energie și Pregătire Mentală). Aceste jetoane trebuie plasate pe rândurile corespunzătoare, începând cu prima căsuță din partea stângă.

Nivelul inițial al zarurilor tale este (abilități tehnice - nivel energie - nivel pregătire mentală), iar obiectivul tău este să le faci să devină .

JOCUL ÎNCEPE CÂND ÎNTORCI CU FAȚA ÎN SUS PRIMA CARTE EVENIMENT. Citește cu voce tare și așaz-o cu fața în sus, astfel încât și ceilalți jucători să o poată vedea.

Dacă este un **Eveniment Individual**, îl joci astfel:

1. Tragi o carte dintr-unul dintre **Pachetele de Cărți Antrenament**, indicate de cartea eveniment (simbolul din stânga -), pe care o păstrezi.

2. Ajustezi nivelurile de Energie și Mental (simboluri pe partea dreaptă -).

Dacă este un **Eveniment de Grup**, toți jucătorii urmează pașii de mai sus. Doar atunci se încheie rîndul tău.

DESFĂȘURAREA JOCULUI

1

PRIMA ETAPĂ DE MANAGEMENT

2

START TRIATLON - T0

3

CURSĂ ÎNOT

4

CLASAMENT ÎNOT

5

A DOUA ETAPĂ DE MANAGEMENT

6

TRANZIȚIE ÎNOT/CICLISM - T1

7

CURSĂ CICLISM

8

CLASAMENT CICLISM

9

ULTIMA ETAPĂ DE MANAGEMENT

10

TRANZIȚIE
CICLISM/ALERGARE - T2

11

CURSĂ ALERGARE

12

CLASAMENT ALERGARE

13

SPRINTUL FINAL

14

LINIA DE FINISH

ATENȚIE: TREBUIE SĂ TRECI PRIN TRANZIȚIE, CURSĂ ȘI CLASAMENT ÎNAINTE DE A CEDA RÂNDUL URMĂTORULUI JUCĂTOR.
Startul Triatlonului (T0) se joacă ca o Tranziție (T1 & T2).

CĂRȚILE

EVENIMENT

te ajută să strângi cărți din Pachetele de Cărți Antrenament și îți pot mări sau micșora nivelul de pregătire mentală.

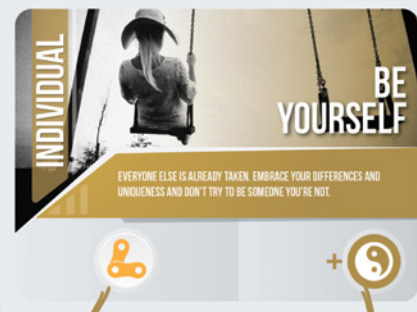
CARTE EVENIMENT DE GRUP



Toți jucătorii trag o carte dintr-unul dintre pachetele sugerate de Cărți Antrenament (o carte din pachetul de Antrenament Înot sau o carte din pachetul de Antrenament Ciclism).

Toți jucătorii își reglează nivelurile de Energie (muți jetonul două spații spre stânga, în limita Tablei Individuale)

CARTE EVENIMENT INDIVIDUALĂ



Numai TU tragi o carte din pachetul de cărți indicat (Pachetul de Cărți de Antrenament Ciclism)

Numai TU îți reglezi nivelul de mindfulness (muți jetonul un spațiu spre dreapta).



ABILITĂȚI

Înainte să tragi o **Carte Eveniment**, poți folosi Cărțile de Antrenament acumulate. Acestea, indiferent de tipul lor, conțin 5 feluri de simboluri:



Ca să-ți crești abilitățile tehnice și nivelurile de Energie și Pregătire Mentală, **decartează orice combinație de Cărți Antrenament**, astfel:

		SWIM - ÎNOT	CICLISM - BIKE	ALERGARE - RUN
DE LA		LA		
DE LA		LA		
ENERGIE	ORICE CARTE CU ÎNSEAMNĂ CĂ TREBUIE SĂ MUȚI JETONUL UN SPAȚIU SPRE DREAPTA - DE LA LA			
MINDFULNESS	ORICE CARTE CU ÎNSEAMNĂ CĂ TREBUIE SĂ MUȚI JETONUL UN SPAȚIU SPRE DREAPTA - DE LA LA			

FIECĂRE PACHET DE CĂRȚI CONȚINE*:



*Dacă un pachet de cărți se termină, se amestecă și este reintrodus în joc.

ANTRENAMENT ÎNOT



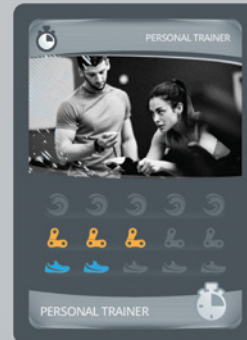
ANTRENAMENT CICLISM



ANTRENAMENT ALERGARE



ANTRENOR PERSONAL





VALORILE CĂRȚILOR:



Îți poți crește abilitățile tehnice doar treptat (de la **ROȘU** la **GALBEN** și doar apoi de la **GALBEN** la **VERDE**).

Nu este permisă creșterea de la **ROȘU** la **VERDE** în același tur. Odată cu creșterea nivelului, primești un Jeton Zar de culoarea noului nivel, pe care îl așezi pe Tabla de joc Individuală, în dreptul abilității tehnice respective.



Doar Cărțile de Eveniment Individuale - **LEZIUNE / INJURY** îți pot scădea nivelul tehnic. În acest caz, **TOATE** Jetoanele Zar de pe Tabla ta Individuală își schimbă culoarea în cea indicată pe cartea Leziune (spre exemplu, toate jetoanele zar  devin ).

Nivelurile de Energie și Pregătire Mentală **POT** crește de la **ROȘU** la **VERDE** în timpul aceluiași tur.

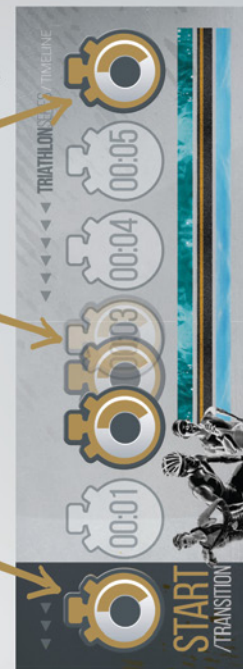
Un tur complet de Etapă de Management se încheie când ultimul jucător a jucat o Carte Eveniment. După fiecare tur, Jetonul Cursor Timp se mută câte o căsuță, de la 00:06 spre START. Timpul rămas până la cursă poate fi influențat și de tine, **înainte să tragi o Carte Eveniment, prin decartarea cărții denumită Timeline** și mutând Jetonul Cursor Timp o căsuță în față sau în spate, în funcție de strategia ta (vezi schiță Tabelă Cronologică).

TABELA CRONOLOGICĂ

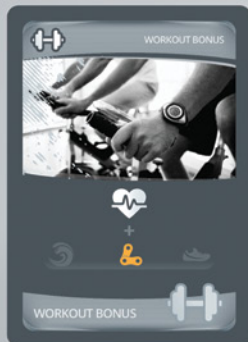
DUPĂ CE ESTE JUCATĂ CURSA, JETONUL CURSOR TIMP SE ÎNTOARCE ÎN POZIȚIA ÎNȚĂLĂ - 00:06.

DUPĂ FIECARE TUR, JETONUL CURSOR TIMP SE MUTĂ UN SPAȚIU, DE LA 00:06 SPRE START.

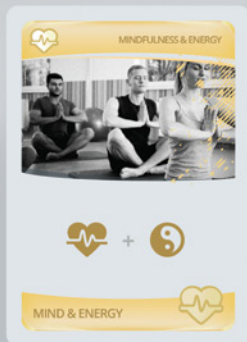
DE FIECARE DATĂ CÂND JETONUL CURSOR TIMP AJUNGE LA START 00:00, URMĂTORUL JUCĂTOR ÎNCEPE CURSA.



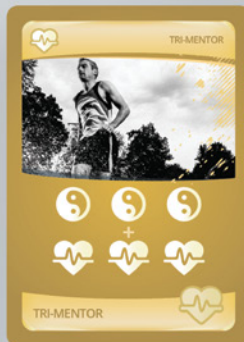
ANTRENAMENT BONUS



MINDFULNESS & ENERGIE



MENTOR TRIATLON



TIMELINE



ÎNAINTE să tragi o Carte Eveniment, poți **MODIFICA** TIMPUL RĂMAS PÂNĂ LA ZIUA CURSEI prin decartarea cărții Timeline.


PHOTO FINISH



VEZI LINIA DE FINISH



CURSA DE ÎNOT


Pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de înot, poți colecta cărți cu simbolul  din pachetul de Cărți de Antrenament Înot, atunci când o carte Eveniment îți permite acest lucru.


Poți găsi cărți cu simbolul  și în pachetele de Cărți de Antrenament Ciclism și Alergare (cărțile Personal Trainer și Workout Bonus), dar mai puțin.

Cursa de Înot este prima care se joacă (Start T0/Cursă/Clasament) și începe când Jetonul Cursor Timp ajunge la 00:00 pentru prima oară.

CURSA DE CICLISM


Ciclismul este proba cea mai oșitoare și, pentru a-ți dezvolta toate abilitățile tehnice necesare, trebuie să-ți dublezi numărul de antrenamente acumulate. Și penalizările strânse în cursul acestei runde sunt, de asemenea, duble.

Pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de ciclism, poți colecta cărți cu simbolul  din pachetul de Cărți de Antrenament Ciclism, atunci când o carte Eveniment îți permite acest lucru.

Găsești cărți cu simbolul  și în pachetele de cărți de Antrenament Înot și Alergare (cărțile Personal Trainer și Workout Bonus), dar mai puțin.

Cursa de Ciclism este a doua care se joacă (Tranziție T1/Cursă/Clasament) și începe când Jetonul Cursor Timp ajunge la 00:00 pentru a doua oară.

CURSA DE ALERGARE

Pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de Alergare, poți colecta cărți cu simbolul  în pachetul de Cărți de Antrenament Alergare, atunci când o carte Eveniment îți permite acest lucru.

Poți găsi cărți cu simbolul  și în pachetele de cărți de Antrenament Înot și Ciclism (cărțile Personal Trainer și Workout Bonus), dar mai puțin.

Cursa de Alergare este a treia la rând care se joacă (Tranziție T2/Cursă/Clasament) și începe când Jetonul Cursor Timp ajunge la 00:00 pentru a treia oară.

Această rundă este urmată de Sprintul Final.

ZIUA CURSEI

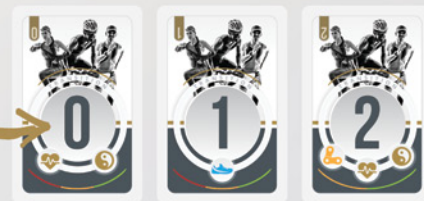
De fiecare dată când Jetonul Cursor Timp ajunge în poziția START (00:00), următorul jucător începe proba. Ca să fie mai simplu, să presupunem că ești tu!

VEI AVEA DE PARCURS CONSECUTIV ETAPELE TRANZIȚIE, CURSĂ ȘI CLASAMENT ÎNAINTE DE A CEDA LOCUL URMĂTORULUI JUCĂTOR.

Ajuns în acest punct, iei trei zaruri care corespund culorilor Abilități Tehnice, Energie, Pregătire Mentală de pe Tabla ta Individuală de joc. Acestea vor fi zarurile cu care vei intra în tranziție.




TRANZIȚIA

Fiecare etapă de Tranziție se joacă astfel: **se întorc trei Cărți de Tranziție, valabile pentru toți jucătorii.** Fiecare dintre aceste cărți are câte o cifră în centru (0,1 sau 2) și simboluri în partea de jos.



Tot ceea ce trebuie să faci e **să dai cu zarurile tale combinația de cifre înscrisă pe cărți.** La fiecare aruncare, oricare corespondență zar-carte de tranziție reușită este scoasă din joc.

Tranziția (pregătirea pentru cursă) este etapa în care poți pierde timp, acțiune marcată în joc prin adăugarea unui nou zar, al patrulea.

Dacă reușești din **prima încercare**, intri în probă fără nicio întârziere și păstrezi doar cele trei zaruri ale tale. Dacă reușești din **a doua aruncare**, adaugi un . Dacă reușești din **a treia**, un . Dacă nici atunci, primești un .

ÎNAINTE de prima aruncare, ai posibilitatea să-ți mărești șansele de reușită. Poți elimina una, două sau chiar toate Cărțile de Tranziție "plătind prețul" indicat de simbolurile de pe fiecare carte și decartând din Cărțile de Antrenament acumulate.



În acest fel, îți va fi mai ușor să elimini una sau două cărți folosind trei zaruri.

DACĂ REUȘEȘTI DIN PRIMA ARUNCARE

NU ADAUGI NICIUN ZAR

DACĂ REUȘEȘTI DIN A DOUA ARUNCARE

ADAUGI UN ZAR VERDE

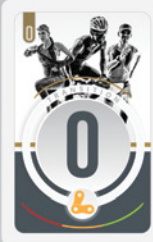
DACĂ REUȘEȘTI DIN A TREIA ARUNCARE

ADAUGI UN ZAR GALBEN

DACĂ NICI ATUNCI...

ADAUGI UN ZAR ROȘU

TREBUIE SĂ ARUNCI ZARURILE ȘI SĂ NIMEREȘTI URMĂTOAREA COMBINAȚIE:



ZARURILE TALE, CORESPUNZĂTOARE TABLEI DE JOC INDIVIDUALE.

PRIMA ARUNCARE



CĂRȚILE CARE ÎȚI RĂMÂN



A DOUA ARUNCARE



CĂRȚILE CARE ÎȚI RĂMÂN



A TREIA ARUNCARE



CĂRȚILE CARE ÎȚI RĂMÂN



PRIMEȘTI UN ZAR ROȘU PENTRU TRANZIȚIE.

ZARURILE TALE PENTRU CURSA SUNT:



CURSA

Joci cursa cu zarurile pe care le ai din Tranziție (trei sau patru la număr). Arunci cu toate zarurile simultan. **Suma acestora reprezintă locul tău la această probă.** Consultă Cartea de Clasament corespunzătoare probei și ajustează nivelul de energie și pregătire mentală afișat pe carte în dreptul locului obținut. Tot acum primești și Jetonul Întârziere.

Dacă reușești fantastica performanță să dai 0-0-0 sau 0-0-0-0, se consemnează ca "season's best" și scapi de toate întârzierile acumulate până acum (în toate probele). Nivelurile de Energie și Pregătire Mentală rămân neschimbate. **Acum cedezi rândul următorului jucător.**

După ce toți jucătorii urmează succesiunea **Tranziție - Cursă - Clasament**, jetonul Cursor Timp revine la poziția inițială (00:06) și procesul se reia cu o nouă Etapă de Management. Prima cursă este ÎNOT, apoi CICLISM și ALERGARE.

CUM SE JOACĂ TRANZIȚIA



VÂRSTA **14+**TIMP DE JOC **90'+**JUCĂTORI **2-4**

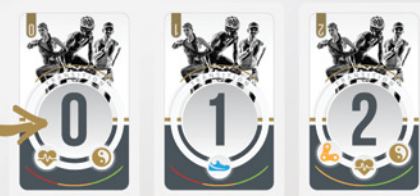
SPRINTUL FINAL

După încheierea cursei de ALERGARE și **actualizarea clasamentului** (a nivelurilor de Energie, Pregătire Mentală și Întârzieri) urmează Sprintul Final. Aceasta este ultima etapă și **se dispută ca o tranziție**, dar cu un schepsis: **în loc să primești un nou zar, acum primești un Jeton Întârziere**.

Alegi din nou zarurile corespunzătoare Tablei tale Individuale de joc (**Alergare-Energie-Pregătire Mentală**). Întorci trei Cărți de Tranziție și încerci să dai combinația de cifre înscrisă pe cărți, din cât mai puține încercări. La fiecare aruncare, orice corespondență Zar-Carte de Tranziție reușită este scoasă din joc.

Dacă reușești din prima, nu primești niciun Jeton Întârziere. **Dacă reușești din a doua aruncare**, iei o întârziere. **Dacă reușești din a treia**, primești un Jeton Întârziere cu valoarea 2. **Dacă nu ai reușit nici acum**, primești un Jeton Întârziere cu valoarea 3.

Poți elimina una, două sau chiar toate Cărțile de Tranziție "plătind prețul" indicat de simbolurile de pe fiecare carte și decartând din Cărțile de Antrenament acumulate.



În acest fel, îți va fi mai ușor să elimini una sau două cărți folosind trei zaruri, ca în etapa de Tranziție.

DACĂ REUȘEȘTI DE LA PRIMA ARUNCARE

NU ADAUGI NICIUN JETON DE ÎNTÂRZIERE.

DACĂ REUȘEȘTI DE LA A DOUA ARUNCARE

PRIMEȘTI

DACĂ REUȘEȘTI DE LA A TREIA ARUNCARE

PRIMEȘTI

DACĂ NICI ATUNCI...

PRIMEȘTI

LINIA DE FINISH



După Sprintul Final, toți concurenții își numără **Jetoanele Întârziere** și se desemnează câștigătorul jocului.

Dacă doi jucători împart același loc în clasament, iar unul dintre ei deține cartea PhotoFinish (este una singură în joc, aflată în pachetul de Cărți Antrenament ALERGARE), acesta câștigă poziția disputată, iar celălalt coboară un loc.

JUCĂTORUL CU CELE MAI PUȚINE ÎNTÂRZIERI ESTE CÂȘTIGĂTORUL TRIATLONULUI.

CA SĂ FIE ȘI MAI SIMPLU, SĂ PRESUPUNEM CĂ EȘTI CHIAR TU! 😊



DĂ-NE UN SEMN DE VIAȚĂ!

Te așteptăm cu vești! Scrie-ne la hi@afterracegames.com

VREI SĂ ȘTII MAI MULTE DESPRE LUCRURILE DE CARE NE OCUPĂM?

Intră pe www.afterracegames.com

AFTER
RACE
GAMES

AfterRace srl

Str. Bahluiului nr. 17 | Bucuresti, Romania
© 2016 AfterRace srl. Toate drepturile rezervate.
Concept & Design: AfterRace ltd.