



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении контрольной тренировки по кросс-кантри триатлону,  
посвященному празднованию 520 - летию поселка Токсово**

**«Хепо-триатлон 2020»**



## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регулирует вопросы, связанные с организацией и проведением контрольной тренировки по кросс-кантри триатлону «Хепо-триатлон» (далее - Тренировка).

1.2. Тренировка НЕ является спортивно-массовым мероприятием и преследует следующие цели:

- выполнение Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», о том, что спортом должно заниматься 55% населения;
- пропаганда физической культуры и спорта, вовлечение всех групп населения в систематические занятия спортом;
- определение сильнейших участников в различных возрастных группах;
- популяризация кросс-кантри соревнований;
- воспитание культуры спортивного времяпровождения на открытом воздухе у любителей и начинающих спортсменов;
- активизация борьбы с угрожающими здоровью населения привычками – курением, употреблением алкоголя, наркотиков.

1.3. Основные задачи:

- популяризация зоны отдыха на территории МО Токсово, Всеволожского р-на Ленинградской области;
- пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни в регионе;
- совершенствование мастерства и выявление сильнейших спортсменов Санкт-Петербурга и Ленинградской области;
- создание имиджа МО Токсово ориентированного на активное развитие массового спорта, соответствующего международным стандартам.

## 2. Организаторы тренировки

2.1. Общее руководство подготовкой и проведением тренировки осуществляет организационный комитет "Спортивного клуба ТОКСОВО" (далее - Организатор).

2.2. Организатор отвечает за подготовку документов и материалов; информационное обеспечение участников; обеспечение судейства; предоставление призов для вручения победителям и призерам; организацию мер безопасности.

2.3. Тренировка проводится при содействии администрации МО Токсово Всеволожского р-на Ленинградской области и команды "Мультиспорт".



### 3. Обеспечение безопасности участников и зрителей

3.1. При регистрации каждый участник тренировки предъявляет заполненную расписку об осознании личной ответственности. В расписке участники подтверждают, что их участие в старте является добровольным, и они осознают все риски, связанные с участием в мероприятии. Участники снимают с организаторов всю ответственность за возможные травмы и увечья, полученные ими в ходе тренировки. Участники обязуются неукоснительно выполнять все требования контролеров и волонтеров мероприятия.

Бланк расписки будет доступен на регистрации и выложен в группе мероприятия.

3.2. В районе тренировки будет дежурить медицинский сотрудник.

3.3. Медицинский допуск, справки и страховка являются НЕ обязательными условиями участия, НО приветствуются организаторами.

### 4. Место, сроки проведения.

4.1. **Место проведения:** Ленинградская область, Всеволожский район, МО «Токсовское городское поселение», ул. Офицерская, оз.Хепоярви, горнолыжный комплекс "[Северный склон](#)".  
**Возможно изменение локации на УТЦ «Кавголово».**

4.2. **Дата:** 15 августа 2020 года,

4.3. **Время стартов (ориентировочное):**

- Короткая дистанция - 10:00;
- Основная дистанция - 11:00.

**Точный и подробный регламент будет определен исходя из количества заявившихся участников и вывешен в [VK группе ХЕПО Триатлона](#) 13-14 августа!**

### 5. Дистанции

#### **Основная дистанция:**

- Плавание: 1 км - 1 круг (с выходом на берег);
- Горный велосипед: 28 км (3 круга по 9 км);
- Бег: 10 км (3 круга по 3 км).

Контрольное время - 4ч 00мин.

#### **Короткая дистанция:**

- Плавание 0,3 км - point to point;
- Горный велосипед: 10 км - 1 круг;



• Бег: 4 км - 1 круг.

Контрольное время - 1ч 45мин.

**Описание дистанции:**

• Плавание: озеро Хепоярви, залив Аунеланлахти. Старт короткой дистанции – с пляжа биатлонного комплекса «ЦСКА», финиш - пляж «Северного склона». Старт/финиш основной дистанции - пляж «Северного склона».

• Велосипед – круг 9 км + 1 км (участок “Северный склон” – биатлонное стрельбище): часть круга «Токсовского веломарафона».

• Бег – круг 3 км + 1 км (участок “Северный склон” – биатлонное стрельбище): лесные грунтовые дороги, прилегающие к озеру Хепоярви.

*При неблагоприятных погодных условиях дистанция плавания может быть сокращена.*

**Схема дистанций (предварительная).**





## 6. Программа тренировки (**предварительная**)

6.1. Расписание тренировки на 15 августа 2020 года

08:20 – 09:50 – регистрация участников и выдача стартовых пакетов на короткую дистанцию – «Северный склон» (большой белый шатер);

09:20 – 10:00 – открытие транзитной зоны (ТЗ) на короткую дистанцию. В ТЗ участники размещают свой велосипед, обувь, шлем и другое необходимое для этапов снаряжение.

Доступ в ТЗ только для участников с номерами!

09:50 – 10:50 – регистрация участников и выдача стартовых пакетов на длинную основную дистанцию;

10:00 – старт на короткую дистанцию;

10:55 – 11:15 – открытие ТЗ основной дистанции;

11:15 – старт на основную дистанцию;

12:00 – награждение победителей на короткой дистанции;



14:30 – награждение победителей основной дистанции;

15:30 – закрытие тренировки.

**Точный регламент будет вывешен в [группе ХЕПО Триатлона](#) 13-14 августа!**

## 6.2. Группы участников

***Участие личное, командного зачета не предусмотрено.***

### Основная дистанция:

	1981 – 2002 г.р.	1971 – 1980 г.	1970 г.р. и старше	2002 г.р. и старше
мужчины	М			
		М 40		
			М 50	
женщины				Ж

### Короткая дистанция, мужчины:

	2005 – 2006 г.р.	2003 – 2004 г.р.	1961 – 2002 г.р.	1960 г.р. и старше
юноши	М 14			
		М 16		
мужчины			М 18	
				М 60

### Короткая дистанция, женщины:

	2005 – 2006 г.р.	2003 – 2004 г.р.	1981 – 2002 г.р.	1980 г.р. и старше
девушки	Ж 14			
		Ж 16		
женщины			Ж 18	
				Ж 40

В случае малого числа участников в одной возрастной группе (4 и менее), группа объединяется с соседней.

### Участникам обеспечивается:

Размеченная трасса, стартовый номер, электронный чип, медицинская помощь, помощь на воде, питание на трассе и после финиша, закончившим гонку – эксклюзивная медаль финишера (опционально за 400р), место и время в протоколе, диплом в электронном виде на сайте организаторов тренировки.



Каждый участник обязан:

- заверить подписью ответственность за свое здоровье,
- иметь технически исправный велосипед, купальный костюм, обувь для бега,
- носить велошлем в течение всей гонки на велоэтапе,
- корректно прикрепить электронный чип на ногу и носить его в течение всей гонки. При утере электронного чипа компенсировать его стоимость (2500 рублей).
- корректно прикрепить стартовый номер на майку или специальный пояс. На вело-этапе номер должен быть сзади, на беговом этапе - спереди участника.

## 7. Стартовые взносы и регистрация

- Шаг 1. Заполнить форму на [www.o-time.ru](http://www.o-time.ru)
- Шаг 2. Он-лайн оплата банковской картой или Яндекс-Деньги.
- Предварительная регистрация открыта по 13 августа включительно.
- Предварительная заявка без оплаты не считается принятой! В день старта принятые, но не оплаченные заявки аннулируются и требуют вторичного оформления!
- Стартовый взнос не возвращается.
- Перерегистрация до старта (изменение дистанции, фамилии участника) - 500р, на месте тренировки – 1000р.

**Стартовые взносы:**

	Основная дистанция	Короткая дистанция
При оплате по 7 августа	<b>1500</b>	<b>1300</b>
При оплате по 13 августа	<b>2000</b>	<b>1800</b>
При оплате на месте	<b>3000</b>	<b>2600</b>

Эксклюзивная медаль финишера (опционально за 400р). Макет медали будет опубликован в новости.

## 8. Правила гонки

Правила тренировки соответствуют правилам Международной Федерации триатлона (ITU) для олимпийской дистанции.

- ✓ Лидирование на велоэтапе разрешено.



- ✓ Использование шлема обязательно.
- ✓ Запрещается езда на велосипеде в ТЗ.
- ✓ На выходе из ТЗ на участнике должен быть надет и застёгнут шлем, надет номер.
- ✓ Гидрокостюм разрешён при температуре воды ниже 25°C. При температуре ниже 18°C - гидрокостюм обязателен.
- ✓ Участники, нарушающие правила тренировки награждаются пятнадцатиминутным штрафом на финише!
- ✓ Полные финишные протоколы составляются для обеих дистанций в порядке времени от старта до финиша участников, учитывается время нахождения в ТЗ (таймер не останавливается).

## 9. Награждение

1. Абсолютное первенство среди мужчин и женщин - первые три места
2. В возрастных группах - первые три места.

## 10. Организационный комитет

Председатель оргкомитета - Петров О.Л.	+79219405400	olpetrov@mail.ru
Гл. судья – Строганов И.Л.	+79219743545	ilya@spbike.ru
Гл. секретарь – Антипов М.Б.		maxim@o-time.ru