Дуатлон-эстафета «ЛЕТО-ОСЕНЬ ПЛЮС» в Ромашково 19.09.2020

Положение

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ. Получение удовольствия от процесса участия в дуатлон-эстафете, а также пропаганда активного образа жизни для всей семьи, выявление сильнейших спортсменов, привлечение любителей спорта на ромашковскую трассу, дружеское общение в неформальной спортивной обстановке.

2. ОПИСАНИЕ. Спортивный клуб «Ромашково» проводит в субботу 19 сентября 2020 года традиционное соревнование - дуатлон-эстафету «Лето-осень Плюс». Дуатлон-эстафета состоит из трех этапов: бег, маунтинбайк и бег. Партнерами соревнований является Ромашковский пчеловод, Банк «Далена» и Компания «ЮНИТЕКС», Завитаев-велосервис.

3. РЕГЛАМЕНТ.

09.30 - 10:45 – Регистрация участников
10:50 – 11:00 – Построение на старте и предстартовый брифинг участников
11:00 – Общий старт участников первого этапа
13:00 – 15:00 – Награждение и дружеское общение у мангалов (сосиски свои!), лотерея стартовых номеров.

А также награждение победителей и призёров сразу двух Кубков:

1. **Night Cup 2020**
2. **Лето-Осень 2020**

Схема кругов (изменить беговой круг!)
Схема стартового городка и транзитной зоны
На каждом этапе участник проходит по одному кругу. Круг первого и третьего этапов – один и тот же, он включает трейловые участки. Круг второго этапа включает кросс-кантрийную секцию «Мышиный спуск».

Номер этапа	Вид	Длина круга, км	Количество кругов	Длина дистанции, км
1	Бег (с трейловыми участками!)	4	1	4

2	Маунтинбайк	11	1	11
3	Бег (с трейловыми участками!)	4	1	4
	Общая длина трассы			19

Старт на "Толкиенистской поляне" (отмечена на схеме).
Как добраться до места старта – см. п. 6.

Возможные категории участия:

1. эстафетные команды (более одного участника)
2. солисты-мужчины
3. солисты-женщины

Эстафетные команды делятся на три категории:

1. команды «Эксперты» – суммарный возраст участников до 145 лет;
2. команды «Мастера» – суммарный возраст участников 145 лет и больше;
3. женские команды.

Составы эстафетных команд могут быть сформированы из участников любого возраста и пола. Ограничений на количество этапов эстафеты, которые может пройти один участник, нет.
В составе команды может быть:

- три участника
- два участника, один из которых пройдет любые два этапа

Для облегчения процесса формирования команд организаторы ведут Стартовый протокол команд до момента окончания предварительной регистрации. Формируйте команды! Вопросы направляйте на адрес g_a_v@mail.ru

В связи с ограничением размера стартовой поляны и пропускной способности стартовой просеки вводится лимит заявок на участие – **200 человек** во всех категориях.

На этапе маунтинбайка наличие шлема и исправного велосипеда обязательно. Велосипед участника не должен иметь острых, сильно выступающих предметов и любых других навесных частей, которые могут тем или иным образом травмировать участников велогонки.
Номер участника должен быть закреплен на руле велосипеда таким образом, чтобы он был хорошо виден спереди. Хорошая видимость номера во время соревнований обеспечивается самим участником, например, в случае загрязнения номера.

Рядом с транзитной зоной будет организовано место для хранения вещей – в мешках – в порядке полного самообслуживания. Организаторы не несут ответственность за пропажу вещей.

Место старта, порядок дисциплин и длина дистанций на этапах может быть изменена в зависимости от погодных условий.

Участник в стартовом городке обязан соблюдать социальную дистанцию и другие необходимые ограничительные меры с целью недопущения распространения COVID-19, действующие на день старта.

Старт.

Старт общий. Линия старта - на линии выхода из транзитной зоны.

Движение по дистанции.

По команде «Марш!» или по выстрелу из стартового пистолета участники соревнований начинают движение по дистанции согласно схеме (ссылка будет позже) и разметке на местности. На каждом этапе участник проходит по одному кругу. Круг второго этапа включает кросс-кантрийную секцию «Мышиный спуск».
По окончании прохождения всей дистанции этапа дуатлона участник обязан проследовать в транзитную зону для переодевания, смены инвентаря и снаряжения, и только после этого покинуть транзитную зону и приступить к прохождению следующего этапа.

Транзитная зона.

Транзитная зона предназначена для хранения спортивного снаряжения участников соревнований, а также для переодевания спортсменов при смене видов дуатлона. Транзитная зона имеет линии входа и выхода.
Транзитная зона разделена на две секции; слева по ходу дистанции – для солистов, справа – для команд.
Участникам соревнований необходимо строго следовать нормам Положения по правилам нахождения в транзитной зоне.

В транзитной зоне разрешается:
1. Располагать спортивное снаряжение и инвентарь, необходимые для прохождения участником/командой дистанции на обозначенном месте, согласно номеру, полученному участником при регистрации;
2. Заходить или забегать во время преодоления дистанции дуатлона, независимо от вида или круга, в случае любой необходимости, возникшей у участника во время соревнований.

В транзитной зоне запрещается:
1.Нахождение лиц, не являющихся участниками дуатлона, на всём протяжении соревнований.
2.Передвижение любым способом, кроме ходьбы или бега
3. Создание помехи для движения и иных действий спортсменов, повлекших снижение скорости или прекращения участия в соревновании.
4. Оставлять вещи, не являющиеся необходимыми для прохождения участником/командой дистанции. Для таких вещей предусмотрено место хранения рядом с транзитной зоной.

Прохождение дистанции
Спортсмен, находясь на дистанции, обязан не препятствовать обгону более сильным соперником и при обгоне на круг предоставлять сопернику более выгодную траекторию для обгона, вплоть до полной остановки.
Спортсмен, находясь на дистанции,
при обгоне более слабого соперника по возможности должен устно предупреждать об обгоне и траектории обгона. Рекомендуется делать предупреждение: «Я СЛЕВА» или «Я СПРАВА», что означает сторону, с которой будет производиться обгон.
В случае выхода за пределы разметки участник должен вернуться на трассу в том же месте.
На дистанции могут присутствовать контролеры,
фиксирующие прохождение дистанции участниками.
На дистанции участники должны вежливо относится к своим соперникам. В случае выявления неспортивного поведения участник по решению главного судьи может быть дисквалифицирован.

Финиш.
Финиш спортсмена (команды) регистрируется после прохождения всех 3-х видов дуатлона. Линия финиша дуатлона - вход в транзитную зону.
После финиша участник обязан пройти до конца коридора между транзитными зонами, чтобы не мешать финишу или проезду на следующий круг других участников, а также сдать номер-майку организаторам.

4. Приём заявок, заявочный взнос и регистрация
Предварительная заявка открыта на платформе Reg.Place.
В категории «КОМАНДА» в заявке указывается:
- Название команды
- e-mai
- Фамилия и имя и Год рождения участника 1-го бегового этапа
- Фамилия и имя и Год рождения участника вело этапа
- Фамилия и имя и Год рождения участника 2-го бегового этапа

В категории «ЛИЧНЫЙ ЗАЧЕТ» в заявке указывается:

- Название команды
- e-mai
- Фамилия и имя и Год рождения участника
- Пол

Предварительная регистрация работает до 20:00 18.09.2020 или до исчерпания лимита 200 заявок.

Допускается регистрация на месте без предварительной заявки, но при этом наличие стартового номера организаторы не гарантируют.

Регистрация и выдача номеров производятся на месте старта с 09:30 до 10:45.

Участник допускается к старту при наличии личной подписи в регистрационной ведомости, подтверждающей, что он ознакомлен с настоящим Положением и несет персональную ответственность за свое здоровье и за свою подготовку к соревнованиям.

Несовершеннолетние участники возраста 12-17 лет допускаются к старту только с письменного согласия родителей.

Стартовый взнос по предварительной заявке:

солисты-мужчины и солисты-женщины – 800 руб. с человека;
участники эстафетной команды – 500 руб. с человека.

Стартовый взнос без предварительной заявки:

солисты-мужчины и солисты-женщины – 1600 руб. с человека;
участники эстафетной команды – 1000 руб. с человека.

Участники возраста 12-17 лет, участники, предъявившие пенсионные удостоверения, а также инвалиды платят половину указанных выше взносов.

Участники, помогающие спортклубу «Ромашково» в организации дуатлона, освобождаются от взноса.

Победители Кубков Night Cup 2020 и Лето-Осень 2020 во всех номинациях получают право бесплатного участия; призёрам – скидка 50%.

5. НАГРАЖДЕНИЕ. Определение победителей и призеров осуществляется в трёх категориях:

1. команды (более одного участника) – 1, 2, 3 места
2. солисты-мужчины – 1, 2, 3 места
3. солисты-женщины – 1, 2, 3 места

Победители и призеры награждаются медалями, дипломами и призами от партнеров.

6. ПРОЕЗД.

1. Село Ромашково, автомобилем. Через техцентр Кунцево, Немчиновку, на Т-образном перекрестке направо до станции Ромашково. В Ромашково первый поворот направо, на ж/д переезд (не доезжая 50 м до церкви), через ж/д переезд и сразу на правую улицу (ул. Ноздрюхина) до парковок возле футбольного стадиона. Адрес стадиона: село Ромашково, ул. Советская, вл.

113. Парковки бесплатные. Парковать автомобили на обочинах улиц села Ромашково строго не рекомендуется во избежание конфликтов с жителями села.

Въезд на автомобиле в лесную зону запрещён!

2. Село Ромашково, электропоезд. С Белорусского вокзала на электричке в первом вагоне до станции «Ромашково» (25 мин.), перейти ж/д пути, затем на велосипеде по улице Советской менее 1 км до футбольного стадиона, далее по размеченной трассе до старта 1,8 км. Электрички по этой ветке также проходят мимо метро «Беговая», «Фили» и «Кунцевская».*Расписания на Tutu.ru*

Электрички от станции "Москва Смоленская" до "Ромашково"

- Электрички от станции "Ромашково" до "Москва Смоленская"

3. От стадиона «Медик». Стадион «Медик»: Москва, ул. Маршала Тимошенко, д. 1. Автомобильные парковки возле стадиона на ул. Маршала Тимошенко и ул. Академика Павлова. От стадиона до Ромашковской трассы 3,3 км на велосипеде или пешком по размеченной лесной дороге. Автомобили можно припарковать возле стадиона «Медик» на ул.Маршала Тимошенко и ул. Академика Павлова, точки 3 и 4 на Яндекс-карте. Парковки бесплатные.

Как добраться от стадиона «Медик» (посмотреть на Яндекс-Картах с отмеченными точками)

Подъезд к трассе с внешней стороны МКАД закрыт полностью.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Добро пожаловать на Дуатлон «Лето-осень Плюс»!

Спортивный клуб "Ромашково"