

Положение о контрольной тренировке  
INDOOR TRIATHLON «Rullez&WheelMe»

(далее - «Мероприятие»)

1. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ: Дата: 13 декабря 2020

Место: клуб «FusionFitness» Адрес: ул. Ленинская слобода, д 26, стр. 3

Начало : 8:00

2. ДИСТАНЦИЯ: Triathlon SPRINT 507 м плавание, 20 км велогонка, 5 км бег.

3. РАСПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

8:00 сбор гостей

8:20 - общий брифинг и просмотр этапов

9:00 - старт 1-й волны

10:00 - старт 2-й волны

11:00 - старт 3-й волны

12:00 - старт 4-й волны

13:00 - старт 5-й волны

14:00 - стар 6-ой волны

15:00 - Награждение

4. ЭКИПИРОВКА для старта:

-купальный костюм(допускается использование стартового костюма на всех этапах),

-шапочку (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ШАПОЧКИ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ)

- плавательные очки,

- шлепки для бассейна,

- полотенце;

- велотуфли с МТБ креплением (либо кроссовки)

- кроссовки

! Выступление с голым торсом запрещено!

5. УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ДОПУСКА К УЧАСТИЮ В МЕРОПРИЯТИИ

5.1. Требования к участникам:

5.1.1. К участию в Мероприятии допускаются лица, достигшие возраста 18 лет, без медицинских противопоказаний, обладающие достаточной физической подготовкой;

5.1.2. Участник должен быть без признаков алкогольного, наркотического

опьянения; 5.1.3. Участник должен иметь спортивную одежду и обувь, соответствующую Мероприятию;

5.1.4. Участник должен вести себя корректно, по отношению к организаторам и другим участникам Мероприятия;

5.2. При несоблюдении требований пункта

5.1. Организаторы оставляют за собой право не допустить участника к Мероприятию или снять его с участия в Мероприятии.

5.3. Допуск к соревнованиям и регистрацию в стартовых протоколах осуществляет судейская коллегия.

5.4. Участник, желающий принять участие в Мероприятии должен:

Подать заявку на сайте <https://reg.place/>

- Ознакомиться с Положением о соревнованиях;

- Предоставить документ, подтверждающий личность/возраст (паспорт), на регистрации в день старта;

- Участник обязан самостоятельно отслеживать информацию о времени старта и своем месте в стартовом протоколе;
  - Соблюдать правила соревнований и правила нахождения в общественных местах;
  - Отвечать за собственную безопасность;
  - Вести борьбу в духе честного спортивного соперничества;
  - Выполнять указания судей;
  - Воспрещается использование личных оскорблений в адрес других атлетов, судей, волонтеров и зрителей;
  - Внести стартовый взнос в размере 2300 руб. (без учета комиссии платформы регистрации)
  - \* Оплаченный регистрационный взнос не возвращается.
- 5.5. Количество участников на Мероприятие ограничено, не более 54 человек.

## 6. ПОРЯДОК ПОДАЧИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКИ

6.1. Регистрация по ссылке - <https://reg.place/>

Лимит участников - 54 человек.

В клуб «FusionFitness» необходимо будет заполнить анкету участника и получить ключи от шкафчика в раздевалке. Каждому участнику будет присвоен стартовый номер.

За 30 минут до старта своей волны необходимо получить чип хронометража!

В исключительных случаях, при условии наличия свободных мест (слотов на участие), за организаторами остается право зарегистрировать участников в день старта.

## 7. ПОРЯДОК ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ:

7.1. Старт отдельный, по 9 человек в каждой волне. Распределение по волнам будет происходить из ваших результатов. Всего 6 волн.

7.2. За 20 минут до старта волны в велостудии все участники проходят процедуру предстартовой регистрации - наносятся номера, контрольное взвешивание, выставление посадки, раскладка вещей по транзитным зонам, получают чипы. Лишь затем атлет может быть допущен к старту.

7.3. За 5 минут до старта волны общее построение у бассейна. 7.4. Старт волны и отсечка времени начала плавания общее, по времени старта каждой волны. Если участник опаздывает время опоздания плюсуется к общему времени плавания. Опоздание более 3х минут - снятие с соревнований или перенос в другую волну при наличии мест. 7.5.

Плавательный этап 507 м проходит в бассейне (28,2 м) 18 бассейнов (9 кругов). Участники стартуют самостоятельно из воды, по 9 человек в одном заплыве (3 человека на дорожку). Общий страны из воды, спортсмены плывут друг за другом по правой стороне.

Спортсмены могут использовать любой стиль плавания, который они предпочитают, но в основном все выбирают вольный стиль. Запрещено препятствовать движению других атлетов; блокировать, топить, бить или хватать их. Распределение спортсменов по дорожкам производится до старта волны, согласно уровню плавания. Судья на плавание фиксирует время преодоления этапа. 7.6 Как только участник закончил плавательный этап, он направляется в транзитную зону, где переодевается и переобувается для перехода к велоэтапу. T1 располагается в велостудии. Транзитные зоны идут в зачет!!! 7.7 Велоэтап 20 км проходит на велотренажерах. На тренажерах стоят педали с МТБ креплениями, так же есть возможность крутить в кроссовках. Каждый участник садится на заранее настроенный и закрепленный за ним велотренажер. Судья устанавливает вес на тренажере и запускает велотренажер. 7.8 T2 так же располагается в велостудии. Транзитные зоны идут в зачет!!!

7.5. Беговой этап в 5 км участник преодолевает на беговой дорожке. Беговую дорожку участник занимает согласно указанию судей, так же при необходимости поможет запустить дорожку.

- Запрещается бежать босиком- Запрещается бежать с голым торсом- Запрещается висеть на поручнях во время работы беговой дорожки

После завершения бегового этапа , у участника фиксируется время завершения всей дистанции.

После финиша участник передает чип судье.

#### 8. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Транзитная зона 1 и 2 располагается в велостудии. Если спортсмену необходимо полностью переодеться после одного из этапов он делает это в раздевалках фитнес-клуба (женской и мужской соответственно). !!!Раздеваться и обнажать тело вне раздевалок запрещено!!! Запрещается трогать вещи других спортсменов в транзитной зоне. ВРЕМЯ T1 и T2 учитываются и идут в общий зачет, рекомендуем выступать в стартовом костюме, для экономия времени в транзитах.

9. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ Победители определяются по лучшему времени прохождения все дистанции, отдельно награждается категория “Мужчины 50+” с учетом поправочного коэффициента по возрасту спортсменов.

Награждение: -Мужчины, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете.-Женщины, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете.

-Мужчины 50+, занявшие 1-3 места.

Судьи оставляют за собой право снять участника с соревнований в любое время, если им покажется, что есть риск для здоровья или безопасности, или если участник нарушит правила.