



Положение о проведении соревнований по триатлону в закрытом помещении

«Фитнес триатлон» 09.07.2022год

Соревнования «Фитнес триатлон» проводятся в формате триатлона в закрытом помещении для индивидуального выступления. Фитнес триатлон – это вид спорта, состоящий из плавания в бассейне, езды на велотренажёре и бега по дорожке. Все три дистанции должны быть преодолены друг за другом в строгом порядке.

1. Основные положения:

1.1. Представленный ниже набор правил предназначен для ознакомления участниками соревнований с особенностями проведения соревнований, с целью обеспечения безопасности участников на дистанции и гарантии справедливого судейства.

1.2. Выполняя регистрацию на соревнования, спортсмен принимает положения и правила, изложенные в настоящем документе. Соблюдение и принятие этих правил является основным требованием для участия в соревнованиях «Фитнес триатлон». Основные положения данного документа будут также озвучены на предстартовом брифинге.

1.3. Соревнования «Фитнес триатлон» проводятся с целью развития массового спорта и привлечения людей к активному образу жизни, а также совершенствования спортивного мастерства профессионалов и любителей триатлона.

1.4. Соревнования проводятся 09 июля 2022 года.

1.5 Тайминг мероприятия:

14:00 – 14:30	Регистрация
14:30 – 14:45	Брифинг
15:00	Старт первой волны
19:00	Награждение (время может меняться в зависимости от кол-ва участников)

1.6 Чётко определенной дистанции не предусмотрено, но будет задан регламент по времени, за которое спортсмену необходимо преодолеть максимальную дистанцию в трех этапах:

Этап 1	Транзитная зона 1	Этап 2	Транзитная зона 2	Этап 3
Плавание 5 мин	2 мин	Велогонка 20 мин	2 мин	Бег 10 мин

1.7 Каждый спортсмен сам отвечает за степень своей физической подготовки к соревнованиям.

2. Обеспечение безопасности:

2.1. Для участия в соревнованиях при регистрации спортсмены обязаны ознакомиться и подписать «Расписку об ответственности за собственное здоровье».

2.2. Участие в соревновании осуществляется только при наличии справки от врача, о возможности участия в спортивных состязаниях, либо после медицинского осмотра в клубе Crocus Fitness Сириус у врача.

2.3. Спортсмены не могут препятствовать другим участникам соревнований, либо мешать работе организаторов гонки. А также обязаны соблюдать осторожность при передвижении на территории клуба и следовать указаниям организаторов, судей и медицинских работников

3. Регистрация на соревнования индивидуальных участников:

3.1 Для участия в соревнованиях допускаются лица, достигшие возраста 16 лет.

3.2. На стойке регистрации участник предоставляет справку от врача, либо проходит медицинскую комиссию в кабинете врача, подписывает «Расписку об ответственности за собственное здоровье», ставит ФИО и подпись в листе, о том, что он ознакомлен с положением о данном соревновании.

3.3. Регистрация на соревнования производится на рецепции клуба. После регистрации спортсмен получает стартовый пакет, ему присваивается стартовый номер, который дублируется маркером на его руке, например - 2/7, где 2 – это номер волны, 7 – порядковый номер.

3.4. Каждый участник должен принимать участие в соревновании под своим номером, передача стартового номера другому лицу запрещена и ведет к дисквалификации. Перерегистрация также невозможна.

4. Старт:

4.1. Распределение по волнам происходит в порядке очередности при регистрации. Старт соревнований будет производиться по волнам – 1 волна, 2 волна, 3 волна и т.д. В каждой волне – 4 участника.

4.2 Плавательный этап (5 мин):

Старт производится из воды. По сигналу судьи, каждый движется по своей половине дорожки (на одной дорожке 2 спортсмена). Участники могут преодолевать дистанцию любым удобным стилем плавания. Запрещается использование любых подручных средств, облегчающих плавание (ласты, нарукавники, перчатки и прочее). Гидрокостюмы и гидрошорты запрещены. В случае возникновения непредвиденной ситуации (судорога, захлебывание, общее ухудшение самочувствия) участник должен остановиться, помахать рукой над головой и голосом привлечь внимание для помощи. Разрешается отдых и паузы. По сигналу судьи об окончании плавательного этапа, спортсмен должен остановиться и покинуть чашу бассейна. После окончания плавательного этапа все личные принадлежности (очки, шапочка и т.д.) должны быть убраны.

4.3 Транзитная зона 1 (2мин):

Предназначена для подготовки к велосипедному этапу соревнований. Прикрепленный к волне судья, сопровождает спортсменов в группе. По истечению ровно 2 минут для индивидуальных участников, будет дан старт к следующему этапу, дополнительного времени для ожидания спортсменов даваться не будет.

4.4 Велосипедный этап (20 мин):

Разрешается предварительная настройка велотренажера только по высоте седла, расстоянию между седлом и рулём, высоте руля! Электронные настройки в вело компьютере не разрешены! Это можно сделать после общего брифинга. Для этого необходимо выбрать велотренажер, затем положить перед велотренажером табличку со своим стартовым номером, полученным при регистрации. Не разрешается занимать уже зарезервированный велотренажер. Разрешается использование вело туфлей с контактовым креплением типа «шип». Спортсмен может самостоятельно выбирать оптимальный для него уровень сопротивления. При сохранении (или увеличении) скорости педалирования и увеличении сопротивления (с помощью регулятора) происходит и ускорение набора дистанции, что будет отображаться на вело компьютере. После сигнала судьи об окончании, спортсмен должен нажать кнопку быстрой остановки и аккуратно покинуть велотренажер, забрать свои личные вещи (стартовый номер, полотенце, остатки питательных средств, аксессуары).

4.5 Транзитная зона 2 (2 мин):

Предназначена для подготовки к беговому этапу соревнований. Прикрепленный к волне судья, сопровождает участников к беговым дорожкам. Участник подходит к дорожке и располагает свой

стартовый номер на полу перед ней. До сигнала участнику не разрешается вставать на беговое полотно, он находится за ее пределами. По истечении 2 минут, дается старт на беговой этап.

4.6 Беговой этап (10 мин):

После сигнала судьи, спортсмен заходит на полотно, нажимает «зеленую кнопку старта», и по истечении 3 секунд (пока включается дорожка) начинает движение. Спортсмен обязан сначала выстроить уклон в 1 градус, и только затем – скорость, которую он пожелает. Менять градус наклона запрещено. По сигналу судьи об окончании спортсмен обязан сразу нажать «красную кнопку стоп» и аккуратно покинуть полотно.

5. Хронометраж и расчет итогового результата:

5.1 Хронометраж производится секундомерами, которые находятся у главного судьи и у судьи, закрепленного за волной.

5.2. Расчет итогового результата производится по формуле (в метрах):

Пройденная дистанция в бассейне * 8 + дистанция на вело + дистанция в беге*2

Например : $400\text{м} * 8 + 21.000\text{м} + 4.000\text{м} * 2 = 32.200$ метров.

6. Награждение:

Производится по следующим номинациям:

- 1) Мужчины –1,2,3 место
- 2) Женщины –1,2,3 место