Положение о проведении соревнований по триатлону в закрытом помещении

«Фитнес триатлон» 2 этап 21.12.2024.

Соревнования «Фитнес триатлон» проводятся в формате триатлона в закрытом помещении как для индивидуального, так и для командного выступления. INDOOR триатлон – это вид спорта, состоящий из плавания в бассейне, езды на велотренажере и бега по дорожке. Все три дистанции должны быть преодолены друг за другом в строгом порядке. Адрес проведения: г. Москва, Звенигородское шоссе, д. 11, фитнес-клуб «Crocus Fitness Eleven»

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 21 декабря 2024 года.

Регистрация участников с 10:00 до 14:30

- регистрация для членов сети до 11:00
- регистрация для гостей до 14:30

Старт 1 волны 11:00 – ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБА

Старт 1 волны 15:00 – ДЛЯ ГОСТЕЙ КЛУБА

1.5. Четко 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 10 мин	- 5 мин для индивидуальных спортсменов	Велогонка 30 мин	- 2 мин для индивидуальных спортсменов	Бег 20 мин

1.6. 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.

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 К участию в соревнованиях допускаются лица, достигшие возраста 16 лет.

3.2.Для участников, имеющих клубное членство стартовый взнос – 1000 рублей.

3.3. Если участник не является членом клуба, то он оплачивает в кассе клуба стартовый взнос - 2500 рублей. После оплаты, участник регистрируется в отделе продаж клуба.

3.4. После этого, на стойке регистрации, участник предоставляет справку от врача, подписывает «Расписку об ответственности за собственное здоровье», ставит ФИО и подпись в листе, о том, что он ознакомлен с положением о данном соревновании и предоставляет чек об оплате стартового взноса.

3.5. Регистрация на соревнования производится на рецепции клуба. После регистрации, спортсмен получает стартовый пакет, ему присваивается стартовый номер, который

дублируется маркером на его руке, например - 2/6, где 2 – это номер волны, 6 – порядковый номер.

3.6. 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. Сначала стартуют члены клуба Crocus Fitness и партнеры, а затем участники, которые не имеют клубного членства. Старт соревнований будет производиться по волнам – 1 волна, 2 волна, 3 волна и т.д. В каждой волне – 6 участников.

4.3. Плавательный этап (10 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). 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.

4.4 Транзитная зона 1 (5 мин):

Предназначена для подготовки к велосипедному этапу соревнований. Прикрепленный к волне судья, сопровождает спортсменов в группе. Для этого необходимо подняться на лифте на этаж тренажерного зала, и затем подняться по лестнице на один этаж в вело студию. По истечению ровно 5 минут для индивидуальных участников, будет дан старт к следующему этапу, дополнительного времени для ожидания спортсменов даваться не будет.

5.5 Велосипедный этап (30 мин):

Разрешается предварительная настройка велотренажера только по высоте седла, расстоянию между седлом и рулём, высоте руля! Электронные настройки в велокомпьютере не разрешены! Это можно сделать после общего брифинга. Для этого необходимо выбрать велотренажер (велотренажеры в студии располагаются по ярусам), у каждой волны – свой определенный ярус. 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 велокомпьютере. 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).

4.6 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.

4.7 Беговой этап:

После сигнала судьи, спортсмен заходит на полотно, нажимает «зеленую кнопку старта», и по истечение 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.

4.8 Прохождение командной эстафеты:

Каждый участник команды преодолевает свой этап соревнования, передавая эстафетную табличку с номером своей команды следующему участнику. Перемещения по транзитным зонам происходят одновременно всей волной, рядом с судьёй.

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 : 400м*8 + 21.000м + 4.000м*2 = 32.200 метров.

5.3. Результат каждого этапа будет сохранен, и по завершению зимне-весеннего сезона 2024-2025, в котором предусмотрено проведение 4 – ёх этапов, будут выявлены абсолютный лидер и призеры, которые получат ценные призы от компании CROCUS FITNESS и партнеров.

6 Награждение:

Производится по следующим номинациям:

1) Мужчины – члены Crocus Fitness (1,2,3 место)

2) Женщины – члены Crocus Fitness (1,2,3 место)

3) Мужчины – абсолют

4) Женщины – абсолют

7 Таблица начисления баллов для индивидуальной гонки:

Результат каждого этапа соревнований фиксируются в соответствии с данной таблицей и суммируется в общий зачет спортсмена:

Место - Баллы	Место - Баллы	Место - Баллы
1 – 75	11 – 33	21 – 14
2 – 65	12 – 31	22 – 13
3 – 60	13 – 29	23 – 12
4 – 55	14 – 27	24 – 11
5 – 50	15 – 25	25 – 10
6 – 47	16 – 23	26 – 9
7 – 44	17 – 21	27 – 8
8 – 41	18 – 19	28 – 7
9 – 38	19 – 17	29 – 6
10 – 35	20 – 15	30 – 5
		31 и далее – 1