

Утверждаю:

Управляющий _____ X-Fit

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении соревнований INDOOR TRIATHLON PERM

1. Цели и задачи. Соревнования проводятся в целях популяризации здорового образа жизни, развития современного вида спорта триатлон, а также выявления сильнейших спортсменов региона.

2. Руководство соревнований. Общее руководство проведением мероприятия осуществляет компания TRIATHLON TIME совместно с Фитнес-клубом X-FIT. Непосредственно организация мероприятия возлагается на судейскую коллегию. Главный судья соревнований - Максимов Олег Владиславович

3. Место и время проведения соревнований

3.1. Место проведения. Соревнования проводятся в Фитнес-клубе X-FIT в г. Пермь по адресу ул.Газеты Звезда, 46 стр.1.

3.2. Соревнования проводятся в три этапа. Дата и время проведения:

1) 22 декабря 2019 года.

2) 23 февраля 2020 года

3) 15 марта 2020 года

4. Спортивные дистанции и зачеты.

4.1. Соревнования Indoor Triathlon Perm включают в себя следующие этапы:

Этап	Время
1. Плавание в бассейне (25 м)	10 минут
Транзитная зона 1	7 минут

2. Велостанок	20 минут
Транзитная зона 2	3 минуты
3. Бег на беговой дорожке	10 минут
Общее время	50 минут

4.2. Победителем считается участник, преодолевший максимальное расстояние за фиксированное время.

4.3. Зачет ведется по следующим группам:

- Мужчины абсолют
- Женщины абсолют
- Эстафеты

4.4. Соревнования **Indoor Triathlon Perm** в сезоне 2019-2020 гг. проводятся в формате КУБКА. В зачет Кубка идут результаты, показанные на соревнованиях в течение сезона 2019-2020. Победителем Кубка признается участник, преодолевший максимальное расстояние по итогам трех соревнований.

4.4.1 Зачет Кубка ведется по следующим группам:

- Мужчины абсолют
- Женщины абсолют
- Эстафеты (В кубковом зачете учитываются команды, сохраняющие постоянный состав Команда должна принять участие минимум в двух стартах кубка)

5. Общие условия участия в соревнованиях

5.1. Выполняя регистрацию на соревнования, спортсмен принимает положения и правила, изложенные в настоящем положении. Соблюдение и принятие этих правил является основным требованием для участия в соревнованиях **Indoor Triathlon Perm**. Если указанные в настоящем положении правила противоречат в какой-либо части правилам проведения иных соревнований по триатлону (ФТР, WTC, ITU), то приоритет отдается правилам, указанным в настоящем положении. Основные условия участия будут также озвучены на предстартовом брифинге.

5.2. Основными принципами соревнований **Indoor Triathlon Perm** являются справедливость и соблюдение правил. Спортсменам запрещается получать преимущество перед другими спортсменами с нарушением правил. Спортсмены не могут препятствовать или угрожать другим участникам соревнований, либо мешать работе организаторов гонки. Спортсмены должны быть вежливыми по отношению к другим спортсменам, волонтерам, судьям и медицинским работникам. Спортсмены обязаны соблюдать правила посещения спортивного комплекса.

5.3. Каждый спортсмен сам отвечает за степень своей физической подготовки к соревнованиям. Организаторы предупреждают всех участников, что **Indoor Triathlon Perm** – крайне серьезное соревнование, предъявляющее особые требования к участникам в плане их физической подготовки и соблюдения спортивной дисциплины.

5.4. Использование допинга запрещено.

5.5. Организатор оставляет за собой право вносить изменения в настоящее положение, касающиеся проведения соревнований в любой момент времени. В случае принятия изменений, об этом будет сообщено на официальном сайте соревнований, официальных страницах соревнований в социальных сетях и предстартовом брифинге (присутствие на нем обязательно для всех участников) - это будет являться официальным уведомлением.

5.6. Для участия в соревнованиях при регистрации спортсмены обязаны ознакомиться и подписать «Расписку об ответственности за собственное здоровье» и предоставить медицинскую справку. Отказ участника от подписания данной Расписки ведет к автоматическому запрету его участия в соревнованиях. Стартовый взнос в данном случае не возвращается.

5.7. Обеспечение медицинской помощью участников соревнований возлагается на организаторов соревнований.

6. Условия прохождения дистанции

6.1. Плавательный этап проводится в закрытом бассейне 25 м на 2-х дорожках. На каждой дорожке старт дается двум участникам одновременно. Участники на одной дорожке плывут каждый на своей части дорожке, указанной судьей перед стартом. На каждой дорожке находится судья, фиксирующий число «проплывов» каждого из участников. При развороте касание бортика является обязательным. Считается только количество полных "проплывов". (Если на момент завершения плавательного этапа участник проплыл половину дорожки или не успел коснуться бортика, данный «проплыв» не засчитывается).

6.2. По завершению времени плавательного этапа (10 минут) дается отсечка времени на переход к второму этапу продолжительностью 7 (семь) минут. Это время является достаточным и необходимым для безопасного перехода в кардио-зону спортивного клуба с учетом прохождения пункта питания. Переодевание после плавательного этапа **ОБЯЗАТЕЛЬНО** и происходит **СТРОГО** в раздевалке Спортивного Комплекса. Вещи оставляются в шкафчике согласно выданного браслета. Велообувь одевается непосредственно возле велосипеда. Зачетное время велосипедного этапа начнется ровно через 7 минут после завершения плавательного, даже в случае, если участник задержится при переходе по любой причине. Запрещается хождение по клубе(кроме бассейна) с оголенной верхней частью.

6.3. Велосипедный этап проходится на велостанках. Высота седла может быть выставлена под каждого участника индивидуально самим участником и в рамках имеющегося у участника времени на переход или в зачетное время велоэтапа. Все велостанки являются идентичными по настройкам сопротивления и системам учета расстояния и отличаются только размерами рам велосипеда.

6.4. По завершению участником велосипедного этапа (20 минут) фиксируется точное расстояние, пройденное участниками в рамках данного этапа, и дается отсечка времени на переход к третьему этапу продолжительностью 3 минуты. Велообувь снимается и одевается непосредственно возле велосипеда. Переодевание после велосипедного этапа **ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ** происходит **СТРОГО** в раздевалке Спортивного комплекса. Вещи оставляются в шкафчике согласно браслета, выданного при входе в клуб. Время перехода от велосипедного этапа к беговому – 3 (три) минуты, является достаточным для безопасного перехода к беговым дорожкам с учетом прохождения пункта питания. В любом случае зачетное время бегового этапа начнется ровно через 3 (три) минуты после завершения велосипедного, даже в случае, если участник задержится по любой причине.

6.5. Беговой этап проводится на беговых дорожках с одинаковым наклоном и техническими характеристиками.

7. Требования к участникам

7.1. К участию в соревнованиях допускаются лица, достигшие возраста 18 лет. В исключительных случаях при согласовании с оргкомитетом соревнований возможно участие спортсменов, моложе 18 лет, при наличии письменного разрешения на участие со стороны родителей (законных представителей) и наличия у участника достаточного **ПОДТВЕРЖДЕННОГО** спортивного опыта для преодоления дистанции. Возраст спортсменов

определяется по состоянию на 31 декабря года соревнований в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

8. Требования к снаряжению участников

8.1. Перечень обязательного снаряжения:

Сланцы; Средства гигиены (гель, шампунь, мочалка); Полотенце; Плавки (или стартовый костюм); Плавательная Шапочка; Плавательные очки; Обувь для велоэтапа (контактные велоботинки или кроссовки), Обувь для бега (кроссовки); Велоформа, стартовый костюм или спортивный костюм (на велосипедном и беговом этапах участие в плавках запрещено).

8.2. Перечень запрещенного снаряжения:

гидрокостюм;

8.3. Участник гарантирует бережную и безопасную эксплуатацию предоставленного оборудования. В случае намеренной порчи оборудования участник возмещает стоимость поврежденного оборудования или его ремонта.

8.5. Во время соревнований запрещается использовать технические устройства, которые могут в любом случае быть охарактеризованы как «средства общения и развлечения». К ним относятся мобильные телефоны, коммуникаторы, mp3-плееры, видеокамеры и т.п. Невыполнение этого требования может привести к дисквалификации участника.

9. Регистрация на соревнования и стартовые взносы

9.1. Регистрация участников производится на сайте **WWW.RUSSIARUNNING.COM**:

9.2. Лимит участников – 40. человек (индивидуальное участие) и 8 Команд (Эстафеты) Регистрация может быть закрыта при достижении лимита по числу участников.

9.3. Участие в соревнованиях **Indoor Triathlon Perm** платное. Собранные средства направляются на покрытие организационных расходов и награждение победителей и призеров. Ответственность за прием и расходование стартовых взносов несут организаторы соревнований.

9.4. Стоимость участия в соревнованиях. Ценовая политика - многоуровневая. Как только слоты по текущей цене будут выкуплены, цена повысится:

9.4.1. Личное участие:

Уровень 1: Первые 5 (пять) слотов – 1300 рублей

Уровень 2: 6-20 слоты – 1500 рублей

Уровень 3: 21-30 слоты – 1700 рублей

Уровень 4: 31-40 слоты – 1900 рублей

9.4.2. Командное участие (эстафета)

Уровень 1: Первые 2 (два) слота – 2500 рублей

Уровень 2: 3-5 слоты – 3000 рублей

Уровень 3: 6-8 слоты – 3500 рублей

9.6. Для получения стартового пакета спортсменам необходимо предоставить:
документ, удостоверяющий личность;
расписку об ответственности за собственное здоровье
медицинскую справку.

10. Награждение победителей и призеров.

10.1. Победители и призеры соревнований награждаются медалями и памятными призами

11. Контактные данные.

11.1. По всем вопросам, связанным с соревнованиями можно писать в сообщениях группы
<https://vk.com/marafonperm> или обращаться лично к организатору:

- Шкурко Наталья Валерьевна, +79024711219, 2021717 shkurkon@mail.ru

- Шабалин Александр Анатольевич, +79223482848, ash-ukon@mail.ru

Данное положение является официальным вызовом на соревнования!

Расписка об ответственности

Я, _____

(Фамилия, Имя, Отчество)

(дата рождения)

полностью осознаю риск, связанный с участием в соревнованиях INDOOR TRIATHLON PERM, которые проводятся «_____» _____ 20____ г., принимаю на себя всю ответственность за свою жизнь, здоровье и возможные травмы, которые могут произойти со мной во время Соревнований.

С правилами соревнований ознакомлен.

Личная подпись:

_____ / _____ /

Подпись

Расшифровка подписи