|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Утверждено**Руководитель оргкомитет триатлона “Батыр” Бабин Д.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_“\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | **Согласовано**Руководитель фитнес центра ZORGE\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_“\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |  |

**Положение**

о проведении соревнований по триатлону в помещении

“Батыр”



Уфа. 2020

1. **Цели и задачи.** Соревнования по триатлону в помещениях проводятся в целях популяризации здорового образа жизни, развития современного вида спорта триатлон, а также выявления сильнейших спортсменов региона.
2. **Руководство соревнований.** Общее руководство проведения мероприятия осуществляет Федерация триатлона Республики Башкортостан и оргкомитет триатлона “Батыр”. Непосредственно организация мероприятия возлагается на оргкомитет триатлона “Батыр”.
3. **Место проведения.** Соревнования проводятся в фитнес центре ZORGE в городе Уфа по адресу улица Р.Зорге, 75.
4. **Даты проведения.** 4 этап соревнований **Indoor Triathlon Batyr** 22 марта 2020г.
5. **Программа соревнований.**

Воскресенье

**12:00** Старт 1-й волны. Дистанция "Суперспринт"

**12:15** Старт 2-й волны. Дистанция "Суперспринт"

**12:30** Старт 3-й волны. Дистанция "Суперспринт"

**12:45** Старт 4-й волны. Дистанция "Суперспринт"

**13:00** Старт 5-й волны. Дистанция "Спринт"

**13:30** Старт 6-й волны. Дистанция "Спринт"

**14:00** Старт 7-й волны. Дистанция "Спринт"

**14:15** Награждение победителей. Дистанция "суперспринт"

**14:30** Старт 8-й волны. Дистанция "Спринт"

**15:00** Старт 9-й волны. Дистанция "Спринт"

**15:30** Старт 10-й волны. Дистанция "Спринт"

**16:00** Старт 11-й волны. Дистанция "Спринт"

**16:30** Старт 12-й волны. Дистанция "Спринт" + "Спринт.Эстафета"

**17:00** Старт 13-й волны. Дистанция "Спринт.Эстафета"

**18:30** Подведение итогов. Награждение победителей, призёров, дистанция "Спринт"

1. **Спортивные дистанции и зачеты.**

6.1. Соревнования **Indoor Triathlon Batyr** проводятся на дистанции «суперспринт» в личном зачете и «Спринт» в двух зачетах: личный и эстафета. Дистанция состоит из следующих этапов:

**Суперспринт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Протяженность** | **Контрольное время**  |
| **1.** Плавание в бассейне (25м) | 300 м | 15 минут |
| **Транзитная зона 1** | 5 минут |
| **2.** Велостанок | 8 000 м | 40 минут |
| **Транзитная зона 2** | 2 минуты |
| **3.** Бег на беговой дорожке | 2 000 м | 55 минут |

**Спринт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Протяженность** | **Контрольное время**  |
| **1.** Плавание в бассейне (25м) | 750 м | 30 минут |
| **Транзитная зона 1** | 5 минут |
| **2.** Велостанок | 20 000 м | 1 час 15 минут |
| **Транзитная зона 2** | 2 минуты |
| **3.** Бег на беговой дорожке | 5 000 м | 1 час 45 минут |

6.2. На каждом этапе введено контрольное время, которое отсчитывается от момента старта конкретного участника и включает обязательные временные промежутки прохождения транзитных зон. Максимальное время прохождение конкретного этапа регламентируется только для плавания и составляет 15 минут для дистанции «суперспринт» и 30 минут для дистанции «спринт». Завершить велоэтап необходимо не позднее 40 минут (суперспринт) и 75 минут (спринт), а беговой этап не позднее 55 минут (суперспринт) 105 минут (спринт) с момента старта.

6.3. Кроме того для этапов “Велостанок” и “Бег” введено время, раньше которого стартовать нельзя. В случае, если участник готов выйти на старт этапа раньше этого времени, ему дается отсечка, не идущая в зачет. То есть, существует вероятность, что исключительно быстрые участники будут ожидать некоторое время до старта очередного этапа.

6.4. Личный зачет будет вестись по следующим группам:

**Суперспринт**

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины |
| * Мужчины Абсолют
 | * Женщины Абсолют
 |

**Спринт**

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины |
| * M18-34 (мужчины от 18 до 34 лет)
* M35-44 (мужчины от 35 до 4 лет)
* M45+ (мужчины от 45 лет и старше)
 | * W18-34 (женщины от 18 до 34 лет)
* W35-44 (женщины от 35 до 44 лет)
* W45+ (женщины от 45 лет и старше)
 |

6.5. **В зависимости от числа зарегистрированных участников организаторы могут выделить дополнительные группы или объединить существующие**.

6.6. **Зачет в категории «эстафета»** ведется в одной группе для команд с участниками разного пола и возраста. В команде один участник может проходить один или любые два этапа.

1. **Общие условия участия в соревнованиях**

7.1. 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 Batyr**. 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.

7.2. Основными принципами соревнований **Indoor Triathlon Batyr** 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.

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

7.4. Использование допинга запрещено.

7.5. 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 и предстартовом брифинге (присутствие на нем обязательно для всех участников) - это будет являться официальным уведомлением.

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

7.7. Всем участникам **Indoor Triathlon Batyr** необходимо пройти медицинское обследование перед стартом и получить **справку о состоянии здоровья**. Медицинская справка должна содержать печать выдавшего учреждения, подпись и печать врача. В справке должно быть указано, что участник допущен к соревнованию на выбранную им дистанцию. Справка должна быть оформлена не ранее 6 месяцев до даты проведения соревнований. Ксерокопия медицинской справки принимается комиссией только при предъявлении оригинала. Справки не возвращаются.

7.8. Всем участникам Indoor Triathlon Batyr необходимо иметь **справку** от медицинского учреждения, о том, что они не имеют противопоказаний **для занятий в бассейне**. Справка должна содержать:

* штамп медицинского учреждения, выдавшего его;
* фамилия, полное имя, отчество лица, которому выдается справка;
* имя, фамилия, отчество терапевта, выдавшего документ, его печать, подпись;
* срок действия справки. Если срок не указан врачом, он составляет три месяца;
* треугольная печать медицинского учреждения.

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

1. **Условия прохождения дистанций суперспринт и спринт.**

8.1 **Старт проходит каждые 15 или 30 минут**, в зависимости от дистанции, **волнами по 4 человека**. Стартовые номера участников становятся известны после распределения, которое проходит за сутки до старта или ранее - после закрытия регистрации. Время прихода на соревнования, стартовый номер и иную важную информацию высылается организаторами в информационном письме за день до старта или ранее.

8.2. 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. Время старта каждого участника с точностью до 1 секунды фиксируется в стартовом протоколе и учитывается при определении результата. На каждой дорожке работает один судья, фиксирующий число “кругов”. При развороте касание бортика является обязательным.

8.3. По завершению участником плавательного этапа (С.спринт – 6 кругов, 299,28 метра; спринт - 15 кругов, 748,2 метра) фиксируется точное время финиша этапа и дается отсечка времени, продолжительностью 5 минут, на переход ко второму этапу. Это время является достаточным и необходимым для безопасного перехода в кардио-зону спортивного клуба с учетом прохождения пункта питания. В любом случае зачетное время велосипедного этапа начнется ровно через 5 минут после завершения плавательного, даже в случае, если участник задержится при переходе по любой причине.

8.4. Велосипедный этап проходится на велостанках. Организатор обеспечивает участников необходимым оборудованием для велоэтапа, в том числе велостанками и велосипедами. Высота седла может быть выставлена под каждого участника индивидуально самим участником или при помощи судьи велоэтапа 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.

8.5. По завершению участником велосипедного этапа (С.спринт 8000 метров; Спринт 20000 метров) фиксируется точное время финиша этапа и дается отсечка времени, продолжительностью 2 минуты, на переход к третьему этапу. Это время является достаточным и необходимым для безопасного перехода к беговым дорожкам с учетом прохождения пункта питания. В любом случае зачетное время бегового этапа начнется ровно через 2 минуты после завершения велосипедного, даже в случае, если участник задержится по любой причине.

8.6. Беговой этап проходится на беговых дорожках с одинаковым наклоном (с отсутствием наклона). В случае, если участник нарушает правила, самостоятельно делает отрицательный наклон дорожки или ставит ноги на боковые неподвижные опоры, судья имеет право вынести штраф – за первое предупреждение добавить 2 минуты к этапу бега, за второе предупреждение добавить 5 минут к этапу бега, за третье предупреждение – дисквалификация. В случае дисквалификации участник не получает медаль финишёра, стартовый взнос не возвращается.

8.7. В зачете Эстафета старт очередного этапа дается по касанию участника команды, проходившего предыдущий этап. Временные промежутки в 5 минут между этапами Плавание и Велостанок, а также в 2 минуты между Вело и Бегом являются максимальными, но не обязательными, то есть старт очередного этапа может быть дан и ранее, чем данные временные отрезки.

1. **Требования к участникам**

9.1. 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 (официальных опекунов) и наличия у участника достаточного спортивного опыта для преодоления дистанции. Возраст спортсменов определяется по состоянию на 31 декабря года соревнований в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

1. **Требования к снаряжению участников**

10.1. Перечень обязательного снаряжения:

* Сланцы;
* Средства гигиены (гель, шампунь, мочалка);
* Полотенце (Не выдаётся клубом проведения);
* Плавки (или стартовый костюм);
* Шапочка;
* Плавательные очки;
* Обувь для велоэтапа и бега (обычные кроссовки);
* Велоформа, стартовый костюм или спортивный костюм (на велосипедном и беговом этапах участие в плавках запрещено).

10.2. Перечень запрещенного снаряжения:

* гидрокостюм;
* контактные велоботинки (запрещено в целях обеспечения равенства условий).

10.3. Каждый спортсмен сам отвечает за состояние и техническую безопасность своего спортивного инвентаря и должен гарантировать, что другие спортсмены, волонтеры и зрители не будут подвержены угрозе от его использования.

10.4. 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.

**10.5. Участникам стартов запрещено находиться в сланцах и с голым торсом на вело и беговом этапах.**

1. **Регистрация на соревнования и стартовые взносы**

11.1. Предварительная регистрация участников производится на сайте **triathlonbatyr.ru** и закрывается за 1 сутки до старта.

11.2. Предварительная регистрация может быть закрыта при достижении лимита по числу участников в 66 человек.

11.3. Участие в соревнованиях **Indoor Triathlon Batyr** платное. Собранные средства направляются на покрытие организационных расходов. Ответственность за прием и расходование стартовых взносов несут организаторы соревнований.

11.4.

Личный зачет **суперспринт (16 слотов)**

1-4 слот – 1000р.

5-8 слот – 1100р.

9-12 слот – 1200р.

13-16 слот –1300р.

Личный зачет **спринт (29 слотов)**

1-10 слот – 1200р.

11-20 слот – 1400р.

21-29 слот – 1600р.

Эстафета **Спринт. (7 слотов)**\*

1-6 слот – 3000р.

\* - Цена указана с команды вне зависимости от состава (два или три человека).

11.5. Оплата стартового взноса означает, что организаторы гарантируют участнику питание и воду на всей дистанции, обеспечивают медицинское сопровождение, а также медаль финишера и профессиональные фотографии.

11.6. После оплаты стартового взноса участник появляется в списках зарегистрированных участников соревнований с присвоенным стартовым номером. Способы оплаты указаны на официальном сайте регистрации в соответствующем разделе.

11.7. Для регистрации непосредственно на месте проведения соревнований на любой зачет спортсменам необходимо предоставить**:**

* документ, удостоверяющий личность;
* медицинский допуск к соревнованиям. Медицинская справка должна содержать печать выдавшего учреждения, подпись и печать врача, а также указание о допуске участника к соревнованию на выбранную дистанцию. Справка должна быть оформлена не ранее 6 месяцев до даты проведения соревнований;
* расписку об ответственности за собственное здоровье.
* Справку, разрешающую занятия в бассейне.

**12. Контактные данные.**

По всем вопросам, связанным с соревнованиями можно писать в сообщениях группы **vk.com/triathlonbatyr** или обращаться лично к организатору:

Дмитрий Бабин +79196084803, batyrdima@yandex.ru

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования!**