

## **Регламент проведения соревнований по дуатлону и акватлону IRONSTAR INDOOR CUP 2025**

### **1. Общая информация о соревновании**

1.1. Соревнования по дуатлону и акватлону в помещении среди любителей IRONSTAR 2025 INDOOR CUP 2025 (далее – Соревнования) проводятся в Москве в 2025 году в формате Кубка. Кубок включают в себя 4 гонки, за финиш в которых участникам начисляются баллы. Баллы складываются в общий рейтинг среди мужчин и женщин в абсолютном зачете индивидуального участия и среди эстафетных команд.

1.2. Участникам дуатлона и акватлона необходимо за отведенное время как можно больше проплыть, проехать или пробежать.

1.3. Даты и формат соревнований:

#### **1.4. 1 этап. IRONSTAR INDOOR CUP 2025 (I этап, дуатлон):**

- Дата проведения: 19.01.2025 г.;

- Место проведения: GT FIT (Дворец тенниса, Лужники);

- Формат участия: дуатлон на время: 10 мин бег+ 5 мин ТЗ + 25 мин вело + 5 мин ТЗ +10 мин бег = 55 мин на каждого участника, лимит - 144 слота.

#### **1.4.1. 2 этап. IRONSTAR INDOOR CUP 2025 (II этап, акватлон):**

- Дата проведения: 16.02.2025;

- Место проведения: ЦСП «Северный»;

- Формат участия: акватлон на время: 25 мин плавание +10 мин ТЗ + 25 мин бег – 60 мин на каждого участника, лимит – 180 слотов.

#### **1.4.2. 3 этап. IRONSTAR INDOOR CUP 2025 (III этап, дуатлон):**

- Дата проведения: 23.03.2025 г.;

- Место проведения: Crocus Fitness (Аквакомплекс Лужники);

- Формат: дуатлон на время: 10 мин бег+ 5 мин ТЗ + 25 мин вело + 5 мин ТЗ + 10 мин бег = 55 мин на каждого участника, лимит - 144 слота.

#### **1.4.3. 4 этап. IRONSTAR & CROCUS FITNESS INDOOR CUP 2025 (IV этап, акватлон):**

2. Дата проведения: 13.04.2025;

3. Место проведения: ЦСП «Северный»;

4. Формат участия: акватлон на время: 25 мин плавание +10 мин ТЗ + 25 мин бег – 60 мин на каждого участника, лимит – 190 слотов.

### **5. Руководство**

2.1. Общее руководство по организации соревнований осуществляет ООО «Архитектура спорта».

2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, ООО «Архитектура спорта» (далее Оргкомитет IRONSTAR).

2.3. Состав главной судейской коллегии утверждает ООО «Архитектура спорта».

### **3. Требования к участникам и условия допуска**

3.1. Допуск к участию:

- К участию в соревнованиях допускаются лица, достигшие возраста 16 лет.
- Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения

соревнований.

- Каждый участник должен иметь справку о состоянии здоровья, которая является основанием для допуска к соревнованиям, оформлена по форме, утвержденной приказом Министерства здравоохранения РФ № 1144н от 23.10.2020 г. Медицинская справка должна содержать печать выдавшего учреждения, подпись и печать врача. В справке должно быть указано, что участник допущен к соревнованиям по: триатлону; дуатлону; акватлону (указать дистанцию дисциплины). Справка должна быть оформлена не ранее 6 месяцев до даты проведения соревнований.

- При получении стартового пакета участник обязан подписать заявление (waiver), в соответствии с которым он полностью снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб здоровью, полученный им во время соревнований.

- Организаторы оставляют за собой право отказать в регистрации участнику в случае обоснованных сомнений в том, что участник физически способен преодолеть дистанцию, либо если его участие несет угрозу его жизни и здоровью, либо в случае, если участие спортсмена в соревнованиях может нанести ущерб имиджу соревнований. В таком случае участнику предоставляется ответ по электронной почте с объяснением причин. Если на момент отказа участником оплачен стартовый взнос, то он возвращается ему в полном объеме.

3.2. Ответственность за прохождение дистанции лежит на участнике. Любой участник, который представляет опасность для других участников может быть снят с соревнований решением главного судьи.

3.3. Получение стартового пакета:

- Участник должен лично получить стартовый пакет.

3.4. Выдача стартовых пакетов осуществляется только при:

- Предъявлении документа, удостоверяющего личность (паспорт).
- Наличии медицинской справки. Ксерокопия медицинской справки принимается только при предъявлении оригинала.

- Наличии расписки об ответственности (waiver), подписывается на месте.

- При выполнении всех требований регистрации участник получает магнитный ключ от шкафчика в раздевалке и полотенце.

- После финиша необходимо сдать ключ обратно на стойку регистрации, в ином случае на участника будет наложен денежный штраф в размере стоимости ключа.

3.5. Особенности участия несовершеннолетних:

- Участник, не достигший 18 лет, может получить стартовый пакет только при наличии оригинала соглашения родителей на участие ребенка в соревновании.

- Предоставить копию паспорта родителя.

- Предоставить документ, удостоверяющего личность (паспорт).

3.6. Участники спортивных мероприятий, организатором которых выступает ООО «Архитектура Спорта», как участвующие в индивидуальных соревнованиях, так и принимающие участие в командных соревнованиях, вправе объединяться в команды. Такие команды вправе придумать себе название, а также девиз или лозунг по своему усмотрению (при условии, что такое название/девиз/лозунг не оскорбляет и не умаляет достоинство других Участников, Зрителей, граждан, не противоречит действующему законодательству РФ), и использовать указанные название/девиз/лозунг команды для идентификации себя (в составе команды) и идентификации команды. Так же команды вправе придумать собственную символику, демонстрация которой допускается в форме печати или нашивок на личной одежде, на флагах команд. Такая символика не может нарушать чужих авторских прав, норм морали, норм

действующего законодательства, не может нести оскорбительного смысла, содержать запрещенную в РФ (в т.ч. экстремистскую или приравненную к ней) символику. При использовании в составе символики логотипов и названий, являющихся не личной авторской выдумкой, а зарегистрированными товарными знаками (знаками обслуживания) защищенными авторскими правами третьих лиц, у таких команд должно быть согласие правообладателя на использование такой символики.

На спортивном мероприятии демонстрация флагов допускается любым способом, не запрещенным действующим законодательством или правилами Организатора мероприятий, например, способами, при которых закрывается информация о Спонсорах и Партнерах Организатора.

#### 4. Информация об участии

4.1. Расходы по командированию (проезд, проживание, питание) – за счет командирующих организаций и участников.

4.2. Организаторы оставляют за собой право скорректировать лимит участников в соответствии с особенностями локации.

4.3. Регистрация и возврат слота закрывается за 1 день до старта, либо по достижению лимита слотов.

4.4. Форматы участия:

- Индивидуальное;
- Эстафетное.

#### 5. В стоимость слота входит

- скорая медицинская помощь во время соревнований;
- плавательная шапочка для участников этапов «Акватлон»;
- подарки от спонсоров и партнеров;
- памятная медаль — каждому финишировавшему участнику;
- фотографии от лучших фотографов;
- профессиональное судейство.

#### 6. Категории участников

6.1. Индивидуальное участие:

- мужчины;
- женщины.

6.2. Эстафетные команды:

- мужские;
- женские;
- смешанные.

#### 7. Расписание соревнований

7.1. С актуальным расписанием можно ознакомиться на сайте [www.iron-star.com](http://www.iron-star.com) Окончательное расписание будет опубликовано после наполнения стартовых волн зарегистрированными участниками. Оргкомитетом в расписание соревнования могут быть внесены изменения.

#### 8. Правила соревнований

8.1. Соревнование проводится в соответствии с настоящим Регламентом.

8.2. Каждый спортсмен несет ответственность за понимание правил соревнований.

8.3. **Индивидуальное участие «Дуатлон»:** участники проходят все этапы последовательно, в строгом порядке: бег → велозапа → бег. Между этапами установлены

перерывы (T1 и T2) - 5 минут. Перерывы установлены для отдыха, перехода и подготовки к следующему этапу, настройки оборудования.

8.3.1. **Эстафета «Дуатлон»:** В команде участвует 2 человека: один бегун и один велогонщик. Участники эстафетных команд проходят все этапы последовательно, в строгом порядке: бег → велоэтап → бег. Во время перерыва (T1 и T2) необходимо передать эстафету следующему участнику, хлопком по руке. Велогонщик ожидает передачи с бега перед велотренажером, бегун ожидает передачи с велотренажера перед беговой дорожкой.

8.4. **Индивидуальное участие «Акватлон»:** участники проходят все этапы последовательно, в строгом порядке: плавание → бег. Плавание проводится в 50-ти метровом бассейне, бег на дорожках манежа (круг – 200 метров). Задача участников: как можно больше проплыть и пробежать за отведенное время, между этапами установлен перерыв (T1) - 10 минут. Перерыв установлен для отдыха, перехода и подготовки к следующему этапу, смены экипировки.

8.4.1. **Эстафета «Акватлон»:** В команде участвует 2 человека: один пловец и один бегун. Участники эстафетных команд проходят все этапы последовательно в строгом порядке: плавание → бег. Плавание проводится в 50-ти метровом бассейне, бег на дорожках манежа (круг – 200 метров). Во время перерыва (T1) необходимо передать эстафету следующему участнику путем передачи чипа с ноги. Бегун ожидает передачи эстафеты с бега на бортике бассейна. Задача участников: как можно больше проплыть и пробежать за отведенное время, результаты участников команды суммируются.

8.5. Если участник опоздал на свой этап дуатлона или акватлона, то время такого участника НЕ продлевается, в зачет идет фактически преодоленная участником дистанция в оставшееся время.

8.6. Во время проведения соревнований нахождение на бортике бассейна посторонних лиц, кроме судей и участников предстоящего заплыва, а также участников эстафеты- **ЗАПРЕЩЕНО!**

8.7. Старт акватлона дается волнами по 48 человек (6 человек на дорожке бассейна) в зависимости от темпа плавания, заявленного при регистрации.

Старт дуатлона дается волнами по 12 человек (по 1 человеку на каждый велотренажер и беговую дорожку).

8.8. Распределение участников по стартовым волнам, номер волны и предстартовый брифинг будут высланы участникам по электронной почте, указанной при регистрации.

8.9. Если в процессе гонки судья считает, что участник должен отказаться от преодоления дистанции или получить медицинскую помощь, участнику запрещено продолжать гонку.

8.10. На дуатлоне разрешено участие в велотуфлях. На велотренажерах установлены педали типа «туклипс», MTB SPD. Установка своих педалей запрещена.

8.11. **Механика старта «Дуатлон»:**

- Бег – 10 минут. Судьи распределяют участников по беговым дорожкам. Бег выполняется по сигналу судьи. Наушники и мобильные телефоны запрещены. Бежать с голым торсом запрещено.

- Транзитная зона №1 — 5 минут. Старт следующего этапа начинается ровно через 5 минут после финиша предыдущего. Это время можно использовать для отдыха, переодевания, перемещения к велоэтапу.

- Велоэтап — 25 минут. Судьи распределяют участников по велотренажерам. Не забудьте настроить велотренажер под себя. Стартовать можно только по сигналу судьи. К моменту старта вы не должны крутить педали, а ваш велокомпьютер должен показывать нулевые значения. В процессе заезда вы можете регулировать нагрузку. Запрещено использовать: наушники, мобильные

телефоны, собственные педали, крутить с голым торсом.

- Транзитная зона №2 — 5 минут. Старт следующего этапа начинается ровно через 5 минут после финиша предыдущего. Это время можно использовать для отдыха, переодевания и перемещения на беговую дорожку.

- Бег – 10 минут. Судьи распределяют участников по беговым дорожкам. Бег выполняется по сигналу судьи. Наушники и мобильные телефоны запрещены. Бежать с голым торсом запрещено.

#### 8.12. Механика старта «Акватлон»:

- плавание — 25 минут. Судьи распределяют участников по дорожкам согласно стартовым номерам. Расстояние заплыва измеряется чипами электронного хронометража. Длина бассейна — 50 метров. Считаются только полные бассейны. Запрещено покидать свою дорожку до окончания времени этапа. **Запрещается использовать:** инвентарь и экипировку, увеличивающие плавучесть и скорость плавания; гидрокостюмы; гидроштаны; гидрошорты; гетры.

- Транзитная зона № 1 — 10 минут. Старт следующего этапа начинается ровно через 5 минут после финиша предыдущего. Это время можно использовать для отдыха, переодевания, перемещения к беговому этапу.

- Бег – 25 минут. Судьи распределяют участников по беговым дорожкам. Бег выполняется по сигналу судьи. Наушники и мобильные телефоны запрещены. Бежать с голым торсом запрещено.

## 9. Условия определения победителей

9.1. Победители и призеры определяются по сумме пройденной дистанции на всех этапах. При одинаковых результатах дуатлона и акватлона предпочтение отдается участнику, пробежавшему больше метров.

9.2. Протесты подаются в апелляционную комиссию в течение 10 минут после опубликования предварительных протоколов с приложением 1500 рублей.

9.3. В случае удовлетворения протеста сумма 1500 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

9.4. Официальные результаты соревнования являются окончательными и не могут быть оспорены.

9.5. Подсчет баллов на каждом этапе осуществляется на основе баллов рейтинга ALL STARS.

9.6. В индивидуальном формате подсчет итогового рейтинга Кубка с помощью сложения всех баллов за участие в этапах серии, при равном количестве баллов итоговую позицию выше займет участник с наибольшей суммой преодоленных метров на всех этапах.

9.7. В эстафетном формате возможно участие разных участников одной команды на отдельных этапах, при этом, если команда желает участвовать в итоговом рейтинге Кубка, то название изменяться не должно. Участие возможно только в одной категории (мужские, женские, смешанные команды). Иначе баллы будут распределены по разным категориям.

9.8. Подведение итогов кубкового рейтинга и вручение кубка состоится на награждении 4 этапа.

9.9. Все результаты соревнований будут учитываться в рейтинге ALL STARS 2025 года.

## 10. Награждение

10.1. Награждаются памятной символикой участники в следующих категориях:

- Мужчины в абсолютном зачете, занявшие 1-3 места.
- Женщины в абсолютном зачете, занявшие 1-3 места.
- Эстафетные команды, занявшие 1-3 места среди мужских, женских и смешанных команд.

10.2. Все участники, завершившие дистанцию, награждаются медалями финишеров.

## 11. Порядок подачи заявок (удаленная регистрация)

- 11.1. Для участия в соревновании участник должен пройти процедуру регистрации на сайте организаторов: [www.iron-star.com](http://www.iron-star.com)
- 11.2. Зарегистрированным считается участник, подавший заявку согласно правилам и оплативший участие в соревновании. Каждый участник, прошедший процедуру регистрации, попадает в стартовый протокол, опубликованный на странице соревнования на сайте организатора: [www.iron-star.com](http://www.iron-star.com)
- 11.3. Регистрируясь и оплачивая стартовый взнос, участник соглашается на обработку персональных данных.
- 11.4. Регистрируясь и оплачивая стартовый взнос, участник соглашается с правилами проведения соревнований.
- 11.5. Участник несет персональную ответственность за указанные им при регистрации данные.
- 11.6. Для полноценной обратной связи участнику необходимо без ошибок указать номер телефона и адрес электронной почты. Все новости, изменения и результаты соревнований будут оперативно поступать по указанным контактам.
- 11.7. Стартовые списки будут закрыты для внесения изменений вместе с закрытием регистрации на соревнование — за 1 день до старта.

## 12. Обмен и возврат

- 12.1. Возврат средств осуществляется на внутренний баланс личного кабинета в размере 75% от стоимости слота. Вывести деньги из личного кабинета нельзя. Средства с внутреннего баланса можно использовать для покупки любого слота на сайте [www.iron-star.com](http://www.iron-star.com)
- 12.2. Передача слота третьему лицу возможна через личный кабинет. Подробнее в разделе FAQ «Регистрация/Обмен/Возврат».
- 12.3. Обмен, возврат и передача слота закрываются — за 5 дней до старта.

## 13. Обстоятельства непреодолимой силы

- 13.1. В зависимости от форс-мажорных обстоятельств Организаторы оставляют за собой право изменения регламента соревнований (перенос даты и времени старта) вплоть до их отмены с последующим уведомлением участников. Стартовый взнос в таком случае не возвращается.

**Желаем удачи на соревнованиях IRONSTAR!**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «Архитектура спорта»



В.А. Шейкин

« \_\_\_\_\_ » 2025 г.