

20.08.2023

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR KRYLATSKOE 2023

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

СОДЕРЖАНИЕ	STAF
ПРИВЕТСТВИЕ	3
• ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
• СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	6
■ ЭКСПО	7
• КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	8
• ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	9
• КАРТА ПАРКОВОК	10
• РАСПИСАНИЕ	12
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	13
• ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ	14
 ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ 	15
• ОБРАЗЦЫ ДОКУМЕНТОВ	16
■ ЗАПЛЫВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	17
 КАРТА ЗАПЛЫВА SWIMSTAR 	18
 НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ 	19
 ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ 	21
• ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ	22
 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ 	23
 ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ 	25
• ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА	26
• СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ	27
• IRONSTAR TEAM	29
• ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	30
 БУДУЩИЕ СТАРТЫ В СЕЗОНЕ 2023 	31



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ЛИГУ ТРИАТЛОНА ФТР & **SWIMSTAR KRYLATSKOE 2023**

Дорогие друзья, приветствуем вас в Крылатском! Здесь в рамках фестиваля спорта IRONSTAR совместно с Федерацией триатлона России пройдут соревнования по плаванию на открытой воде SWIMSTAR.

В программе соревнований:

- SWIMSTAR ONE MILE на дистанцию 1 морская миля или 1852 м
- SWIMSTAR DOUBLE MILE на дистанцию 2 морские мили или 3704 м

Вас ждёт комфортный заплыв без волн и течения в акватории гребного канала в Крылатском, историческом наследие московской Олимпиады 1980 года. Трасса заплыва отлично просматривается с берега. Болельщики, зрители и участники фестиваля смогут наблюдать за вами на протяжении всей дистанции. Оргкомитет соревнования, власти, волонтёры и наши партнёры проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось. Насладитесь каждым моментом дистанции.

Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила и ставьте личные рекорды!

ЖЕЛАЕМ ВАМ УДАЧНОЙ И ЛЁГКОЙ ГОНКИ!







Занимайтесь спортом бесплатно вместе с Газпромбанк. Премиум

- Фитнес-абонемент
- Чекап здоровья
- Скидки на спортивное питание и другие товары



gazprombank.ru/premium

Премиальная карта — карта в пакете услуг «Газпромбанк. Премиум», Набор привилегий программы «Спорт» может меняться. Подробные условия и список клубов — в тарифах и в программе привилегий Банка ГПБ (АО) «Спорт» на gazprombank.ru/premium и по тел. 8-800-719-19-11 (бесплатный звонокна территории РФ). Абонемент доступен, если суммарный баланс на счетах не менее 4 млн рублей. World Class — ООО «Спорт Форум», 117420, г. Москва, ул. Наметкина, д. 6, корп. 1. Информация на 01.04.2023. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ



РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день старта по ссылке **Russia Running.**

После финиша каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, указанный при регистрации.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! **Фото можно будет приобрести по ссылке RONSTAR.**

НАШ КАНАЛ В TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления по ссылкам в — telegram и — instagram

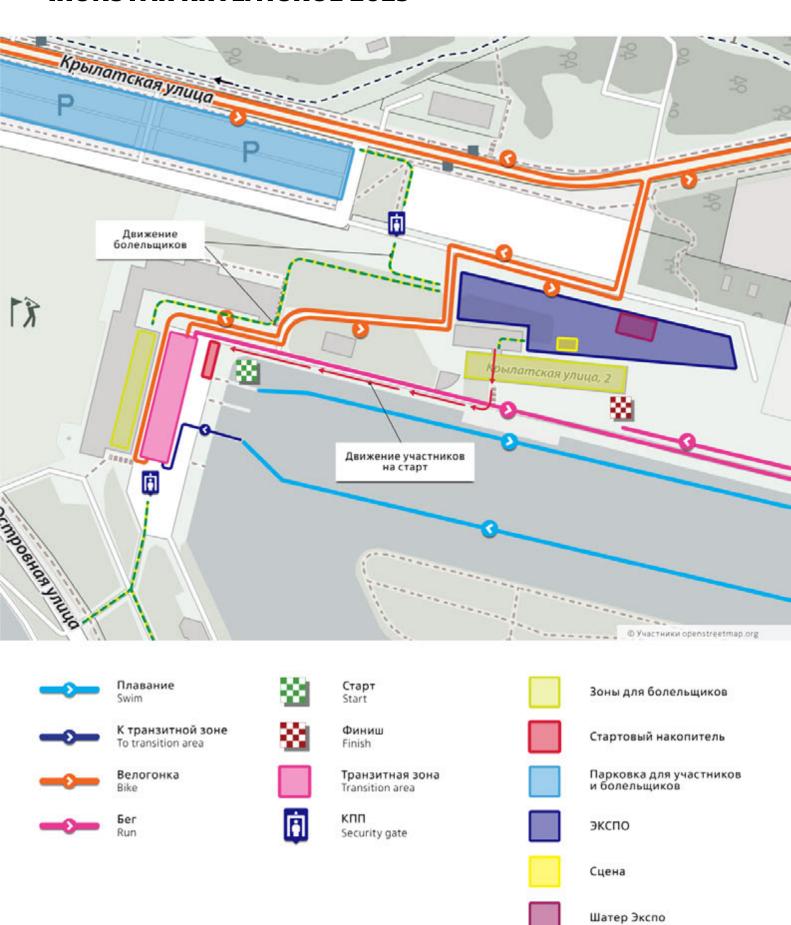
ФИРМЕННЫЙ МЕРЧ СОРЕВНОВАНИЙ

Все самое необходимое для старта: от плавательной шапочки до фирменного мерча by SWIMSTAR **Больше выбора для себя и близких по ссылке @ironstar shop**



СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & **IRONSTAR KRYLATSKOE 2023**





ЭКСПО ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR **KRYLATSKOE 2023**







- Зона заминки про-атлетов
- Камера хранения и раздевалки
- 3 Сцена
- 4 восстановления
- Регистрация + ЭКСПО в шатре:
 - ТРИСПОРТ
 - TRIATHLON BOUTIQUE
 - ЛИТТЕ
 - MACCAX «ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК»

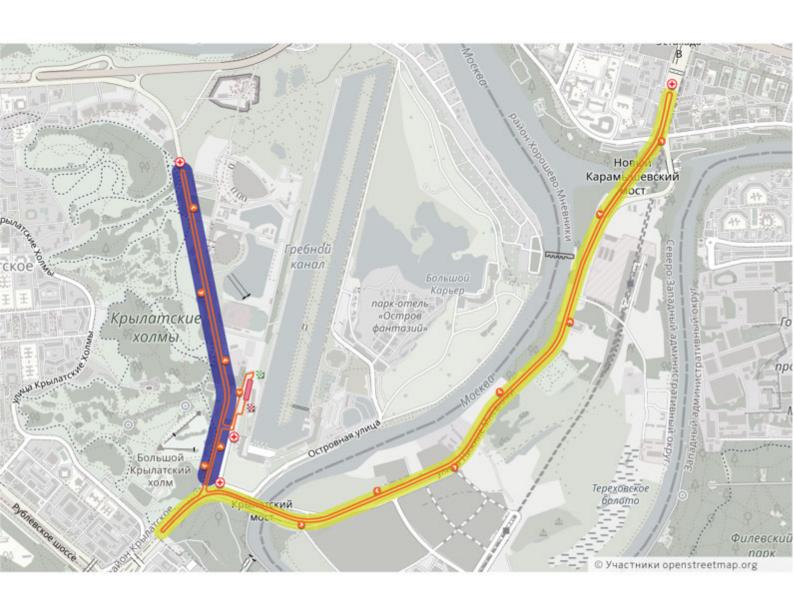
- ДЕТСКАЯ ЗОНА
- Аква-грим, мастер-классы
- Детская конференция
- Детская регистрация

- **AVA BUS**
- AVA GROUP
- Stoy BAR
- Велоспорт + сервис
- **FAHRENHEIT**
- BIONIQ
- MAD WAVE
- **GAVROSH**
- UGLOW

- MIB
- IRONSTAR SHOP
- TELE 2
- Корпоративный шатёр Локомотив
- Научная конференция
 - уличное экспо:
 - · PHITEN
 - SPORTFERMA
 - . 5 LB
 - WILL POWER
 - VOLGA UNION
 - ОСТРОВ СОКРОВИЩ

КАРТА ПРЕКРЫТИЯ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & **SWIMSTAR KRYLATSKOE 2023**













ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ В ДНИ СТАРТОВ ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR KRYLATSKOE 2023

19 АВГУСТА ДВИЖЕНИЕ ТРАНСПОРТА ОГРАНИЧЕНО С 06:00 ДО 11:30

- участок Северо-Западной хорды и ул. Нижние Мневники (в сторону Рублевского ш.) от просп. Маршала Жукова до ул. Крылатская (с сохранением движения в сторону просп. Маршала Жукова)
- съезд на Северо-Западную хорду (в сторону Рублевского ш.) с ул. Островная

<u> 19 АВГУСТА ДВИЖЕНИЕ ТРАНСПОРТА ОГРАНИЧЕНО С 06:00 ДО 20:00</u>

- ул. Крылатская от д. 14 до ул. Нижние Мневники
- местный проезд (боковой проезд ул. Крылатская) от д. 2А по ул. Крылатская до въезда на территорию Гребного канала

20 АВГУСТА ДВИЖЕНИЕ ТРАНСПОРТА ОГРАНИЧЕНО С 08:00 ДО 13:00

- ул. Крылатская от д.14 до ул. Нижние Мневники
- местный проезд (боковой проезд ул. Крылатская) от д. 2А по ул. Крылатская до въезда на территорию Гребного канала

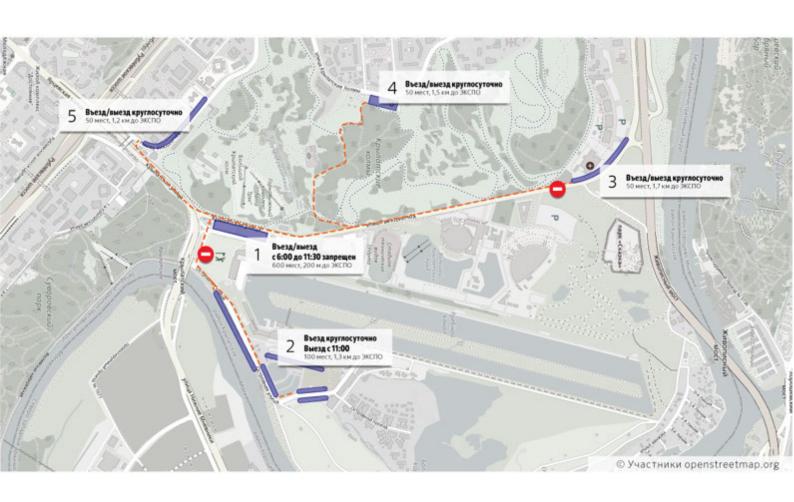
<u> 19-20 АВГУСТА С 00:01 ДО ОКОНЧАНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ СТОЯНКА ЗАПРЕЩЕНА</u>

• ул. Крылатская от д. 14 до ул. Нижние Мневники

Для удобства построения маршрута, пользуйтесь мобильными приложениями 2ГИС или Яндекс.Картами.



КАРТА ПАРКОВОК В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR KRYLATSKOE 2023





Парковки Parking area



Маршрут до экспо Expo route



Движение запрещено Traffic closed



КИСЛО2РОД

килой эко комплек

КВАРТИРЫ В СОЧИ

Ремонт в подарок



Пообщаемся?



ПРОГРАММА 20 АВГУСТА



8:00	13:00	Перекрытие автомобильных дорог	Подробнее <u>по ссылке</u>	
7:30	17:30	Работа информационного центра		
7:30	17:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО		
7:30	17:30	Работа камеры хранения	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.	
7:30	17:30	Гравировка медали финишера	Крылатская, д. 2)	
7:30	14:00	Выдача стартовых пакетов ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR KRYLATSKOE		
14:40	16:55	Старт заплыва ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR DOUBLE MILE KRYLATSKOE	Понтон на основном гребном канале	
14:55	16:10	Старт заплыва ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR ONE MILE KRYLATSKOE	(напротив здания ул. Крылатская улица, 2c2)	
17:00	17:30	Церемония награждения участников ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул. Крылатская, д. 2)	

Полное расписание фестиваля по ссылке

РЕЙТИНГ ALL STARS



СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Участвуйте во всех соревнованиях IRONSTAR и получайте баллы за каждую гонку. По итогам года мы узнаем имена лучших из лучших среди мужчин и женщин — в абсолюте и возрастных группах. Победители и призеры получат особые привилегии и знаки отличия на наших стартах!

В категории «Плавание» учитываются баллы участников SWIMSTAR и участников эстафетных команд IRONSTAR на плавательном этапе.

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

- ★ Особая плавательная шапочка с отличительным знаком
- ★ Пометка на стартовом номере
- ★ Приоритетная выдача стартового пакета
- ★ Старт в отдельной волне

УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

- ★ Баллы присваиваются ЗА ВСЕ наши соревнования.
- ★ Участники эстафетных команд тоже получают баллы рейтинга.
- ★ Механика расчета рейтинга: лидеры в абсолюте (мужчины и женщины) получают максимальное количество баллов для данной дистанции. А баллы остальных участников рассчитываются по специальной формуле, в которой учитывается время отставания от лидера. Что касается эстафетных команд, то они соревнуются исключительно между собой «пловцы с пловцами», «велосипедисты с велосипедистами», «бегуны с бегунами».
- ★ Минимального количества баллов за дистанцию нет. Получить 0 баллов можно лишь в случае, если финишное время участника более чем в 2 раза превышает время лидера.

В КОНЦЕ СЕЗОНА ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ В АБСОЛЮТЕ И В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!





ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ

Друзья! Возможно вы уже заметили, нам не безразлична тема экологии. Надеемся, что и вам тоже!

Рядом с зоной ЭКСПО будет стоять экомобиль SYNERGETIC для раздельного сбора мусора, куда можно сдать пластик, картон и текстиль.

Собранный пластик маркировки РЕТ 1 переработает наш партнер РОСЭКО: в результате из него получатся новые бутылки и синтетическое волокно. Синтетическое волокно используют для изготовления геотекстиля, шумоизоляции и как основу напольных покрытий. Часть средств, полученных в результате переработки, идет на благотворительность.

Оставшиеся фракции заберет на переработку компания «Исток».

Куратор и промоутер экомобиля расскажут про раздельный сбора и выдают подарки в виде образцов средств для стирки!

По итогам прошедших стартов мы собрали:

- В Москве в Лужниках 8 кг пластика
- В Анапе 16 кг пластика
- В Геленджике 52 кг пластика!
- В Самаре 40 кг пластика
- В Завидово 16 кг пластика
- В Екатеринбурге 13 кг пластика
- В Нижнем Новгороде 72 кг пластика



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ



ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 - 1. Заключение, что вы допущены к соревнованиям по плаванию на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, плавание X км).
 - 2. Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное)
 - 3. Полные ФИО
 - 4. Группу здоровья
 - 5. Печать медицинского учреждения
 - 6. Подпись и печать врача
 - 7. При получении стартового пакета необходимо обязательно показать ОРИГИНАЛ справки (документ остается у вас)

Оформите справку заранее и самостоятельно. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.

• СТРАХОВОЙ ПОЛИС

Договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев с включенными рисками «плавание» и покрытием не менее 350 000 руб. (можно оформить по ссылке в личном кабинете IRONSTAR).

Если у вас есть лицензия Федерации триатлона России, страховка не нужна. Страховой полис включен в лицензию ФТР (оформление лицензии по ссылке <u>на сайте ФТР</u>)

- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- <u>ДОВЕРЕННОСТЬ</u> на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу. Оформите электронную доверенность <u>развечение</u> в пичном кабинете или распечатайте <u>развечение</u> образечение

СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ SWIMSTAR ПОЛУЧАТ:

- Рюкзак
- Чип хронометража (обязательно проверьте его наличие на месте получения стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Подарки от спонсоров и партнёров
- Браслет участника
 - Салатовый заплыв SWIMSTAR ONE MILE
 - 📉 Аква заплыв SWIMSTAR DOUBLE MILE
 - Синий камера хранения

ОБРАЗЦЫ ДОКУМЕНТОВ



МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

Приложение № 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н

Название медицинской организации, штамп

Телефон, электронная почта

Медицинское заключение

о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Фамилия	
Римя	
Отчество (при наличии)	
Дата рождения	
Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена)	
Дата выдачи, название выдавшего органа	
Название мероприятия	
Вид спорта (при наличии)	
Спортивная дисциплина (при наличии)	
Этап спортивной подготовки (при наличии)	
По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследова	кин
допущен	
комиссией (вычеркнуть лишнее)	
— к тренировочным мероприятиям — к участию в спортивных соревнованиях — к участию в физкультурных мероприятиях — к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ)	
Описать:	
Дата выдачи медицинского заключения	
Медицинское заключение действительно до (указать дату)	
Ответственное лицо медицинской организации/	/
Печать медицинской организации	

Ресстворый исмев заключения

ЗАПЛЫВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR



SWIMSTAR — СЕРИЯ ЗАПЛЫВОВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ В РАМКАХ ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА IRONSTAR. К УЧАСТИЮ ПРИГЛАШАЮТСЯ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ, ПРОФЕССИОНАЛЫ И ЛЮБИТЕЛИ ОТ 16 ЛЕТ.

ДИСТАНЦИЯ ONE MILE — 1.852 км **ЛИМИТ ВРЕМЕНИ** — 1 час 10 минут

ДИСТАНЦИЯ DOUBLE MILE -3.704 км **ЛИМИТ ВРЕМЕНИ** -2 часа 15 минут

Участники стартуют по системе rolling-start (по очереди). Все стартующие собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража.

- Участники ONE MILE делают 1 круг по часовой стрелке
- Участники DOUBLE MILE 2 круга
- Все буи расположены по правую руку
- Участники DOUBLE MILE уходят на второй круг после арки

ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ. ОРГАНИЗАТОРАМИ БУИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ!

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15.9°C

ГИДРОКОСТЮМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ВЫШЕ 24.6°C.

Финальное решение по гидрокостюмам остаётся за главным судьёй и будет принято за 1 час до старта.

Об этом мы расскажем в нашем Telegram-канале по ссылке <u> @swimstar swimming</u> и напомним из уст ведущих.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ЗАПЛЫВАМ SWIMSTAR

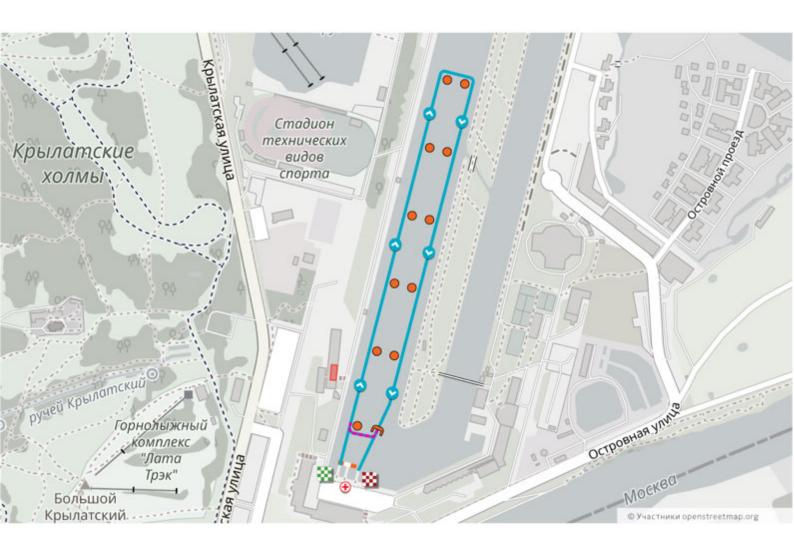
На заплывах SWIMSTAR использование буя остается на ваше усмотрение. Вы можете использовать буй и даже прикрепить к нему питание, либо не использовать. Это никак не отразится на результате в итоговом протоколе.

Если вы не уверены в своих силах и хотите плыть в гидрокостюме при температуре воды, превышающей данные лимиты, то вы можете использовать его на старте. При этом вы не претендуете на призовые места, а в итоговом протоколе будете отмечены статусом NC (Not Classified), но с финишным временем.

Если вы решите использовать гидрокостюм (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы должны сообщить об этом за 5 дней до старта на **почту info@iron-star.com**. В теме письма указать «Плавание NC _ город».

КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE







DOUBLE MILE 3,7 κm (2 κpyra πo 1,85 κm) DOUBLE MILE 3.7 κm (2 laps x 1.85 km)



ONE MILE 1,85 KM ONE MILE 1,85 KM



DOUBLE MILE на второй круг DOUBLE MILE for second lap



Раздевалки и камера хранения Dressing rooms and lockers



Понтон Pontoon



Арка Arch



Буй Buoy



Старт Start



Финиш Finish



Скорая помощь First aid

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ



- Обязательно прочитайте инфокаталог и посмотрите онлайн-брифинг.
- Наденьте чип сразу после его получения и больше не снимайте до старта. Так вы убережете себя от того, что случайно забудете его.
- Соберите все вещи с вечера.
- Выспитесь (7-8 часов), рассчитав время на сон, с учетом раннего подъема.
- Позавтракайте. Даже если он будет в 4:00 утра, привычная каша, яичница или бутерброд должны быть. Заранее и внимательно продумайте всё, что вы будете есть на завтрак.
- Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник + продукты с высоким содержанием клетчатки + постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, он ускоряет работу кишечника.
- Проверьте наличие чипа на своей ноге.
- Проверьте «переводилки» на руках.
- Проверьте, что официальная стартовая шапочка тоже с вами.
- Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы.
- Заранее продумайте свой маршрут до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения, размяться и занять место в кластере.
- Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на весь заплыв.
- Придерживайтесь всех рекомендаций своего тренера.



ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВОЙ ПАРТНЕР:

- ✓ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ SWIMSTAR 2023
- ФЕСТИВАЛЯ БЕГА «МИР ROSA RUN 2023»

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ВСК СТРАХОВАНИЕ»

СКИДКА 20% по коду IRONSTAR





Каско

онлайн-покупка и урегулирование



Телемедицина

врач 24/7 не выходя из дома



Антиклещ

медицинская помощь при укусе клеща



Страхование квартиры

от пожара, затопления и других рисков



Страхование от несчастных случаев

защита от вирусов, болезней и травм

8 800 775 15 75 www.ironstar.vsk.ru







Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» с 20.04.2022 по 31.12.2023 на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на gazprombank.ru. Банк ГПБ (AO). Генеральная лицензия ЦБ РФ № 354. Реклама.

ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ



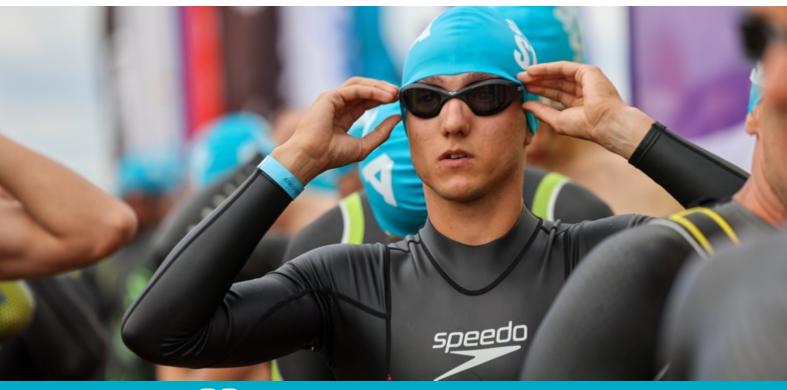
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

ПЛАВАНИЕ

- Гидрокостюм
- Купальник / плавки
- Официальная шапочка соревнования, выданная вам в стартовом пакете
- Очки для плавания
- Мазь от натираний
- Крем от загара
- Антифог для плавательных очков
- Зажимы для носа и беруши для плавания, если вы ими пользуетесь
- Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Паспорт
- Медицинская справка
- Страховой полис
- Часы + нагрудный датчик + зарядка
- Сменная и тренировочная одежда
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное, мазь от натираний)
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное
- Пауэрбанк
- Зарядные устройства от всех гаджетов
- Чёрный маркер, чтобы обвести переводные татуировки
- Изолента для укрепления чипа



ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!



- НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЕ ЧИП НА ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ
- НАНЕСИТЕ НА ТЫЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЛАДОНЕЙ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ
- НАДЕНЬТЕ ОФИЦИАЛЬНУЮ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ШАПОЧКУ СОРЕВНОВАНИЯ
- ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗОНУ СТАРТА И СХЕМУ МАРШРУТА ЗАПЛЫВА

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки вас не допустят на старт
- Перед стартом вы можете сдать одежду в камеру хранения
- Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта.
- Изучите схему заплыва, внимательно прочитайте инфокаталог и прослушайте брифинг
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом
- Изучите ориентиры на дистанции, расположение буёв
- Не начинайте заплыв слишком быстро. Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортным для вас темпе
- Следуйте обозначенному курсу
- Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо.
- Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей
- Следите за своим состоянием! Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину. Вас не дисквалифицируют без необходимости
- На соревнованиях SWIMSTAR разрешается плыть любым удобным стилем

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Плавание на открытой воде — сложный вид спорта. Это большая физическая нагрузка, плюс открытая вода — непредсказуемая стихия. По этой причине кто-то не может решиться на свой первый заплыв. Паниковать не стоит, все критические ситуации уже происходили и правила поведения организаторов четко отработаны.

- 1. Если Вы стартуете в первый раз, встаньте в последний кластер, там будет меньше людей, тем самым вас никто не будет задевать.
- 2. Если вы почувствовали себя плохо, закружилась голова, схватило/сбилось дыхание, необходимо поднять руку для вызова спасателей. Рассказать четко, что у вас болит, спасатель сразу передаст информацию мед. работникам, которые будут ожидать вас на берегу и окажут вам своевременную помощь.
- 3. Если вы захлебнулись, поднимите руку вверх, подав сигнал спасателям. Пока до вас добираются, постарайтесь откашляться. Если состояние пришло в порядок и помощь вам не нужна, при этом вы не продвигались вперед по дистанции с помощью спасателя, можно продолжить гонку дальше.
- 4. Если вас притопили или ударили постарайтесь сохранить спокойствие и оценить ситуацию. Если уверенность не вернулась, <mark>поднимите руку</mark>, к вам подойдет лодка со спасателями.
- 5. Если поднялась волна, начался шторм, пошел сильный дождь, гроза оцените ситуацию. Перейдите на брасс, если уверены, что можете продолжить и организаторы не отменяют заплыв.
- 6. Если шторм поднялся очень сильный, тогда организаторы остановят гонку. К вам подплывет спасатель и эвакуирует на берег. Спасатели и каякеры будут сигнализировать свистком и руками о прекращении гонки. Постарайтесь не паниковать. Если есть силы, плывите к берегу.
- 7. Если слетели очки и они остались у вас, перевернитесь на спину. Используя только работу ног, наденьте очки и продолжайте плавание.
- 8. Если слетела шапочка, продолжайте плыть без нее. Потеря шапочки во время старта не считается нарушением.

sports.ru

РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»

Комьюнити и сервисы для мультиспортсменов. Место для всех, кто хочет вести здоровый образ жизни и занимается спортом.

Здесь спортсмены-любители ведут блоги о своем пути в любительском спорте, а врачи, тренеры и журналисты рассказывают о спорте и медицине, основываясь на проверенных научных данных.

Наша задача – поддержать вас на всем пути от постановки цели и поиска тренера до участия в первом соревновании, победы или возвращения в спорт.

ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ





Наденьте чип перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты.

ЕСЛИ ВЫ ПОТЕРЯЕТЕ ЧИП, МЫ НЕ СМОЖЕМ ЗАФИКСИРОВАТЬ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ. ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА — 6000 РУБЛЕЙ.

ПРОВЕРЬТЕ НАДЁЖНОСТЬ КРЕПЛЕНИЯ ЧИПА ПЕРЕД СТАРТОМ

Если вы решите сойти, пожалуйста, сообщите об этом организаторам и сдайте чип.

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- ДИСТАНЦИЯ ONE MILE 1 час 10 минут
- **ДИСТАНЦИЯ DOUBLE MILE** 2 часа 15 минут

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ! ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ СУЩЕСТВУЮТ В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

По истечении лимита времени даже одного из этапов судьи будут вынуждены снять участников с дистанции.

Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование. В протоколе будет статус DNF.

Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по истечении установленного времени.

НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне и инфостойке до окончания времени её работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь. Всё найденное мы всегда возвращаем.

ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА



Специальное предложение для участников фестиваля спорта ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2023 от наших партнеров Støy! Craft Bar

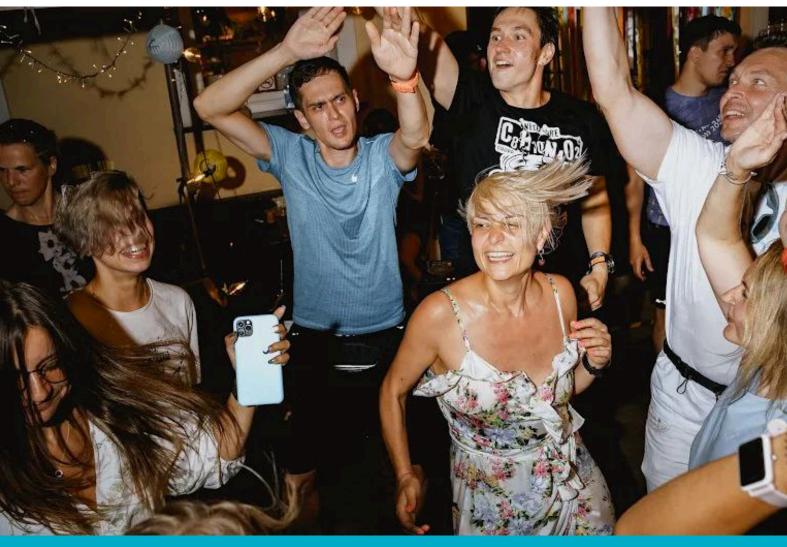
- **♦ 19 и 20 августа**
- ◆ Начало в 20:00 и всю ночь до последнего гостя
- **♦ Støy! Craft Bar**
- ◆ Адрес: ул. Валовая, д. 30, метро «Добрынинская» / «Серпуховская»

Драйвовая музыка, много счастливых финишеров, шум и гам! Что ещё нужно для идеального празднования личной победы.

По медали финишера:

- Welcome drink -0.3 л сидра или лагера
- Скидка 15% на ВСЁ меню напитков и кухни

Приходите в удобной обуви, будем зажигать под лучшие танцевальные хиты.



СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ



Яркие впечатления для участников и болельщиков фестиваля в Крылатском.

Парк развлечений «Сказка»

Единственный в Москве парк развлечений под открытым небом, включающий в себя более 60 вариантов досуга для любого возраста и времени года. На территории парка расположены детские, семейные, экстремальные и виртуальные аттракционы, интерактивные локации. Уникальные тематические парки: «Дино парк», «Альпака парк», «Страна Смешариков», этнопарк «Хаски лэнд», парк топиари «Айва» и другие.

- 500 бонусов по браслету участника/болельщика или медали финишера при покупке любого абонемента парка
- 1 бонус = 1 рубль
- Можно потратить на любой аттракцион или развлечение с 18 августа по 20 сентября
- Розыгрыш сертификатов на посещение парка «Сказка» в развлекательной зоне для детей на площадке ЭКСПО
- В парке вы можете перекусить в одном из кафе и ресторанов

Адрес: ул. Крылатская, 18. От ЭКСПО - 2 км или 20 минут пешком.

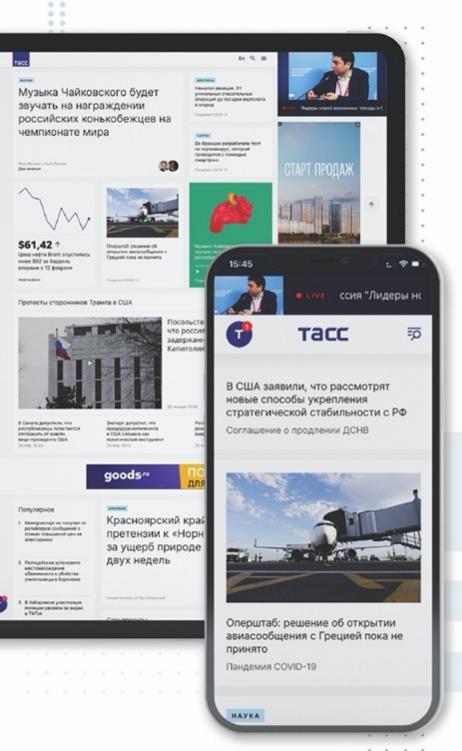
Støy! Craft Bar

Скидка 15% по медали финишера на ВСЁ меню кухни с 21 по 27 августа:

- бар Beermood (Чистопрудный бульвар, 21)
- бар Støy! Craft Bar (ул. Валовая, 30)







У КАЖДОГО ЕСТЬ МНЕНИЕ.

У НАС ЕСТЬ ФАКТЫ.

НОВОСТИ В УДОБНОМ ФОРМАТЕ

ВИДЕО 24/7

СПЕЦПРОЕКТЫ



TASS.RU

IRONSTAR TEAM



ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
ВЕРА ОБНОСОВА	Консультант по маркетингу и продажам
мария ломакина	Директор по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ	Менеджер по продажам и развитию
ЕГОР КАРПЕНКО	Младший менеджер по продажам и развитию
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Руководитель PR-направления
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ПОЛИНА СТЕПАНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
дмитрий юминов	Финансовый контролёр
ЛЕОНИД ТЕРЯЕВ	Административный менеджер
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА	Специалист по мерчандайзингу
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер
ДМИТРИЙ КОЖЕВНИКОВ	Digital-менеджер
СВЕТЛАНА МАЛИНКИНА	SMM-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ

СЕРГЕЙ СЁМИН	Главный судья соревнования
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ХАРЛАН ДАКЕЕВ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, МАРГАРИТА ДРАНИЧНИКОВА, МАКСИМ КОРЕНЕВ	Регистрация
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ, ЕГОР КАРПЕНКО, ЕЛИЗАВЕТА ВОЛЧКОВА	Инфостойка IRONSTAR
МАКСИМ КОРЕНЕВ/ДМИТРИЙ ЮДИН	Камера хранения/Транзитная зона
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ, НИКИТА БОЙЧЕНКО	Водный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ/АНТОН ОВЧИННИКОВ	Велосипедный этап/Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
КСЕНИЯ ВЛАСОВА	Пункты питания
КАБАКОВ ФЁДОР/АНАСТАСИЯ ГУМЕН	Координатор волонтеров/Помощник координатора
КАБАКОВ ФЁДОР/АНАСТАСИЯ ГУМЕН АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА/ЮЛИЯ КАНДРАШКИНА	Координатор волонтеров/Помощник координатора Оперативный штаб/Штаб волонтёров
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА/ЮЛИЯ КАНДРАШКИНА	Оперативный штаб/Штаб волонтёров
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА/ЮЛИЯ КАНДРАШКИНА АРИНА ДАНИЛОВА ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО, СВЕТЛАНА ВДОВЕНКО,	Оперативный штаб/Штаб волонтёров Помощник спортивного директора
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА/ЮЛИЯ КАНДРАШКИНА АРИНА ДАНИЛОВА ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО, СВЕТЛАНА ВДОВЕНКО, ИГОРЬ МОРДОВЕНКОВ	Оперативный штаб/Штаб волонтёров Помощник спортивного директора Show Team
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА/ЮЛИЯ КАНДРАШКИНА АРИНА ДАНИЛОВА ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО, СВЕТЛАНА ВДОВЕНКО, ИГОРЬ МОРДОВЕНКОВ АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ ДИЛЯРА БАЙБИКОВА, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ,	Оперативный штаб/Штаб волонтёров Помощник спортивного директора Show Team Награждение
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА/ЮЛИЯ КАНДРАШКИНА АРИНА ДАНИЛОВА ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО, СВЕТЛАНА ВДОВЕНКО, ИГОРЬ МОРДОВЕНКОВ АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ ДИЛЯРА БАЙБИКОВА, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ, АЛЕКСАНДР СКРЫВЛЯ, ВЛАДИМИР САБУРОВ	Оперативный штаб/Штаб волонтёров Помощник спортивного директора Show Team Награждение Ведущие соревнования

ПАРТНЁРЫ ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR KRYLATSKOE 2023

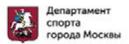






















































































БУДУЩИЕ СТАРТЫ В СЕЗОНЕ 2023





РЕГИСТРАЦИЯ ПО ССЫЛКЕ HA CAŬTE IRONSTAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

#SWIMSTARKRYLATSKOE