



World Class

**IRONSTAR
INDOOR
TRIATHLON**

IRONSTAR
TRIATHLON

IRONSTAR & WORLD CLASS INDOOR TRIATHLON

17.03.2018



НА СТОЙКЕ РЕГИСТРАЦИИ ПРИ ВХОДЕ
В КЛУБ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ
БРАСЛЕТ ГОСТЯ В ОБМЕН
НА УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ



ФОРМАТ

ИНДИВИДУАЛЫ

ЭСТАФЕТЫ

10 минут



ПЛАВАНИЕ

30 минут

5 мин транзит

30 минут



ВЕЛОГОНКА

30 минут

5 мин транзит

20 минут



БЕГ

30 минут

ВОЛНА	НОМЕРА
1	с 9 по 14
2	с 15 по 20
3	с 21 по 26
4	с 27 по 32
5	с 33 по 38
6	с 39 по 44
7	с 45 по 50
8	с 51 по 56
9	с 57 по 61
10	с 62 по 67
11	с 68 по 73

НОМЕРА ПРИСВАИВАЮТСЯ В ПОРЯДКЕ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

РАСПИСАНИЕ

8:30-9:00	Брифинг эстафетных команд
9:00-9:30	Старт эстафетных команд
9:10-9:35	Брифинг индивидуальных участников
9:35-10:45	1-ая волна
9:50-11:00	2-ая волна
10:15-11:25	3-я волна
10:30	Награждение эстафетных команд
10:30-11:40	4-ей волна
10:50-12:00	5-ая волна
11:05-12:15	6-ая волна
11:25-12:35	7-ая волна
11:40-12:50	8-ая волна
12:00-13:10	9-ая волна
12:15-13:25	10-ая волна
12:35-13:45	11-ая волна
14:00	Награждение индивидуальных участников

КАРТОЧКИ УЧАСТНИКА

ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА

СТАТЬ ЖЕЛЕЗНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ

IRONSTAR & WORLD CLASS INDOOR TRIATHLON

World Class

16 ДЕКАБРЯ 2017 17 ФЕВРАЛЯ 2018 17 МАРТА 2018 14 АПРЕЛЯ 2018

WWW.IRON-STAR.COM INFO@IRON-STAR.COM IRONSTAR.COM IRONSTAR

IRONSTAR.TRIATHLON IRONSTAR_RUSSIA IRON_STAR

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА / ЭСТАФЕТЫ

IRONSTAR & WORLD CLASS INDOOR TRIATHLON
КАРТОЧКА УЧАСТНИКА СОРЕВНОВАНИЙ
www.iron-star.com

Ф.И.О. КАПИТАНА

НАЗВАНИЕ КОМАНДЫ

СОСТАВ КОМАНДЫ

РЕЗУЛЬТАТЫ

30 МИНУТ - ПЛАВАНИЕ (км)

30 МИНУТ - ВЕЛОТРЕНАЖЕР (км)

30 МИНУТ - БЕГ (км)

ИТОГО (км):

ТЫ ГОТОВ К БОЛЬШЕМУ. ПОСТАВЬ НОВУЮ ЦЕЛЬ:

1-2 ИЮНЯ IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018

29-30 ИЮНЯ IRONSTAR 1/8, 1/4, SUPERMIX ZAVIDOVO 2018

3-4 АВГУСТА IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2018

26 АВГУСТА IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2018

21-22 СЕНТЯБРЯ IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018

ПРОМОКОД*: ISINDOOR032018

*Промокод действителен до 31 марта 2018 года

РЕГИСТРАЦИЯ: www.iron-star.com

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА / ИНДИВИДУАЛЫ

IRONSTAR & WORLD CLASS INDOOR TRIATHLON
КАРТОЧКА УЧАСТНИКА СОРЕВНОВАНИЙ
www.iron-star.com

Ф.И.О.

ДАТА РОЖДЕНИЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ

10 МИНУТ - ПЛАВАНИЕ (км)

КОЛИЧЕСТВО БАСЕЙНОВ ПО 25 МЕТРОВ					
1	6	11	16	21	26
2	7	12	17	22	27
3	8	13	18	23	28
4	9	14	19	24	29
5	10	15	20	25	30

30 МИНУТ - ВЕЛОТРЕНАЖЕР (км)

20 МИНУТ - БЕГ (км)

ИТОГО (км):

ТЫ ГОТОВ К БОЛЬШЕМУ. ПОСТАВЬ НОВУЮ ЦЕЛЬ:

1-2 ИЮНЯ IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018

29-30 ИЮНЯ IRONSTAR 1/8, 1/4, SUPERMIX ZAVIDOVO 2018

3-4 АВГУСТА IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2018

26 АВГУСТА IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2018

21-22 СЕНТЯБРЯ IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018

ПРОМОКОД*: ISINDOOR032018

*Промокод действителен до 31 марта 2018 года

РЕГИСТРАЦИЯ: www.iron-star.com



СУДЬИ

СТАРТ/ПЛАВАНИЕ



- У ДОРОЖЕК ВАС БУДУТ ЖДАТЬ СУДЬИ
- ОДИН СУДЬЯ НАЧИНАЯ С ЗАПЛЫВА И НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО СОРЕВНОВАНИЯ КУРИРУЕТ ДВУХ УЧАСТНИКОВ
- **НУЖНО СДАТЬ КАРТОЧКИ СУДЬЯМ**
- СУДЬИ РАСПРЕДЕЛЯТ ПО ДОРОЖКАМ

СЕРЕДИНА БАССЕЙНА



ДЛИНА БАССЕЙНА 25 М

СЕРЕДИНА БАССЕЙНА
ОТМЕЧЕНА ФЛАГОМ.
ЕСЛИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ
ЗАПЛЫВА ВЫ ЗАПЛЫЛИ
ЗА ФЛАГ, ТО БАССЕЙН
ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ,
ЕСЛИ НЕ ДОПЛЫЛИ, ТО
БАССЕЙН НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ.

“ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА”

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КАЖДОЙ “ТРАНЗИТКИ”: **5 МИНУТ**



СТАРТ СЛЕДУЮЩЕГО СЕГМЕНТА НАЧИНАЕТСЯ РОВНО ЧЕРЕЗ 5 МИНУТ ПОСЛЕ ФИНИША ПРЕДЫДУЩЕГО



“ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ” МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ОТДЫХА И/ИЛИ НАСТРОЙКИ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА И БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЙТИ ВСЮ ДИСТАНЦИЮ В ТРИСЬЮТЕ (TRISUITS) И В «ТРАНЗИТКАХ» НЕ ПЕРЕОДЕВАТЬСЯ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЛОТЕНЦА ВЫДАННЫЕ ВАМ В КЛУБЕ ЧТОБЫ ВЫТЕРЕТЬСЯ ПОСЛЕ ПЛАВАНИЯ, ВЫТИРАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ И ЗАБЕГА

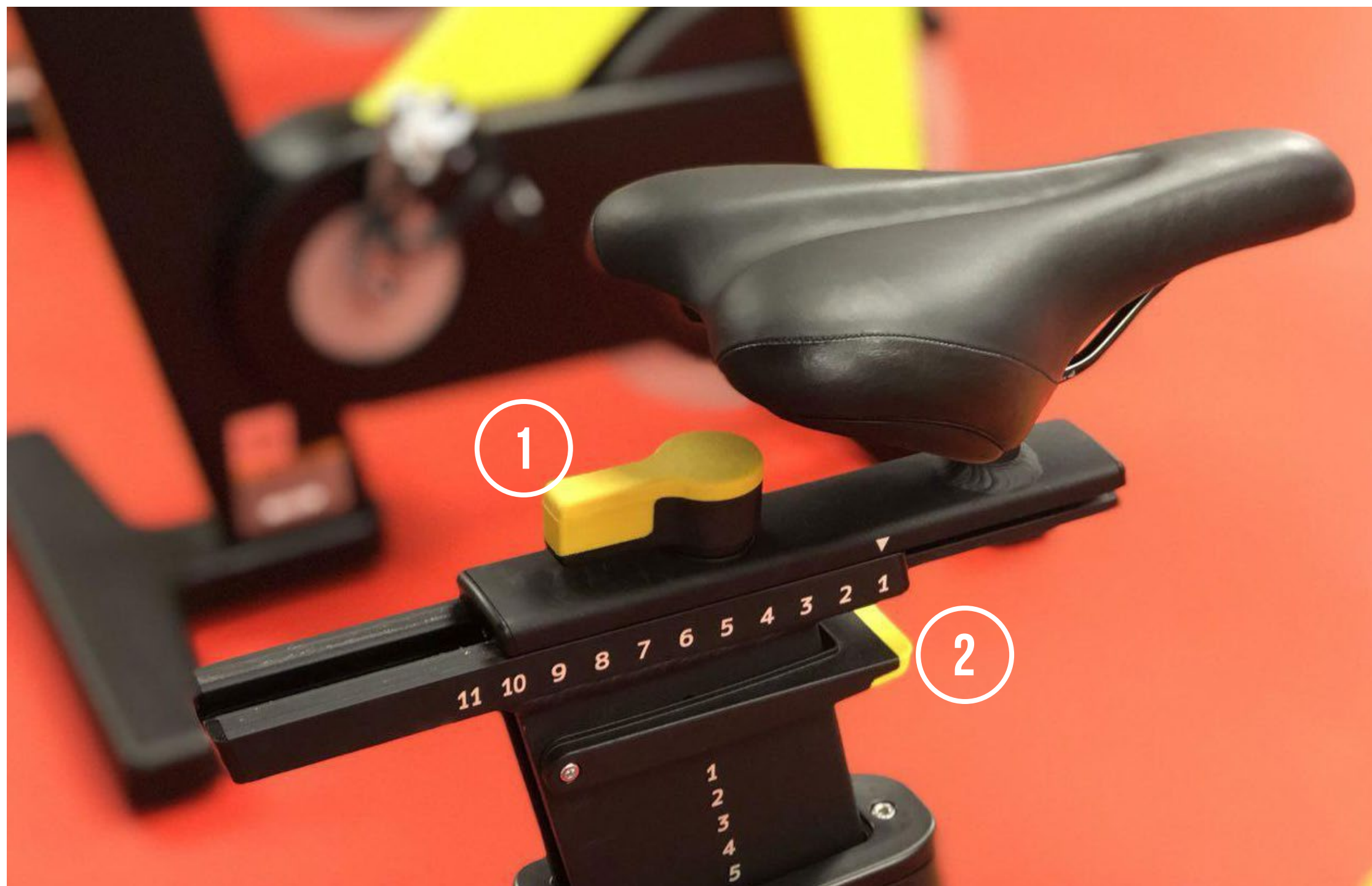
ВЕЛОГОНКА



- **30 МИНУТ**
- МОЖНО ВЫБРАТЬ ЛЮБОЙ СВОБОДНЫЙ ВЕЛОСИПЕД
- ОБЯЗАТЕЛЬНО НАСТРОЙТЕ ВЕЛОСИПЕД ПОД СЕБЯ
- ПЕДАЛИ НА ТРЕНАЖЁРАХ: ТУКЛИПС(TOECLIPS), МТВ SPD (ШОССЕ)

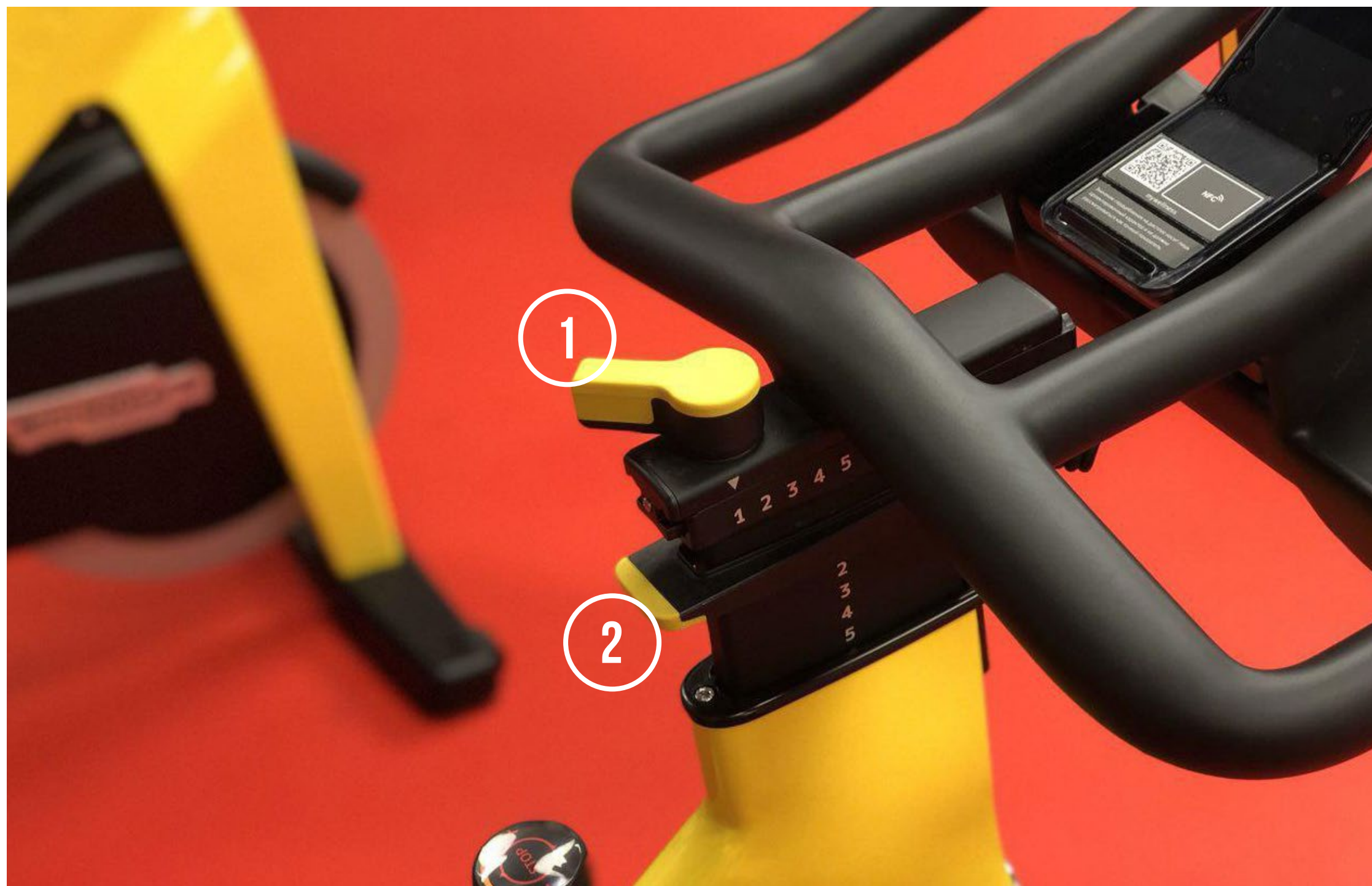
К МОМЕНТУ СТАРТА ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ КРУТИТЬ ПЕДАЛИ, И ВАШ ВЕЛОКОМПЬЮТЕР ДОЛЖЕН ПОКАЗЫВАТЬ НУЛЕВЫЕ ЗНАЧЕНИЯ

НАСТРОЙКА ВЕЛОСИПЕДОВ



**НАСТРОЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ
СЕДЛА:
СДВИНУВ ФИКСАТОР **1**
ПЕРЕДВИНЬТЕ СЕДЛО ВПЕРЁД/
НАЗАД
ИЛИ ПОДНИМИТЕ СЕДЛО,
НАЖАВ ВВЕРХ НА ФИКСАТОР **2**.**

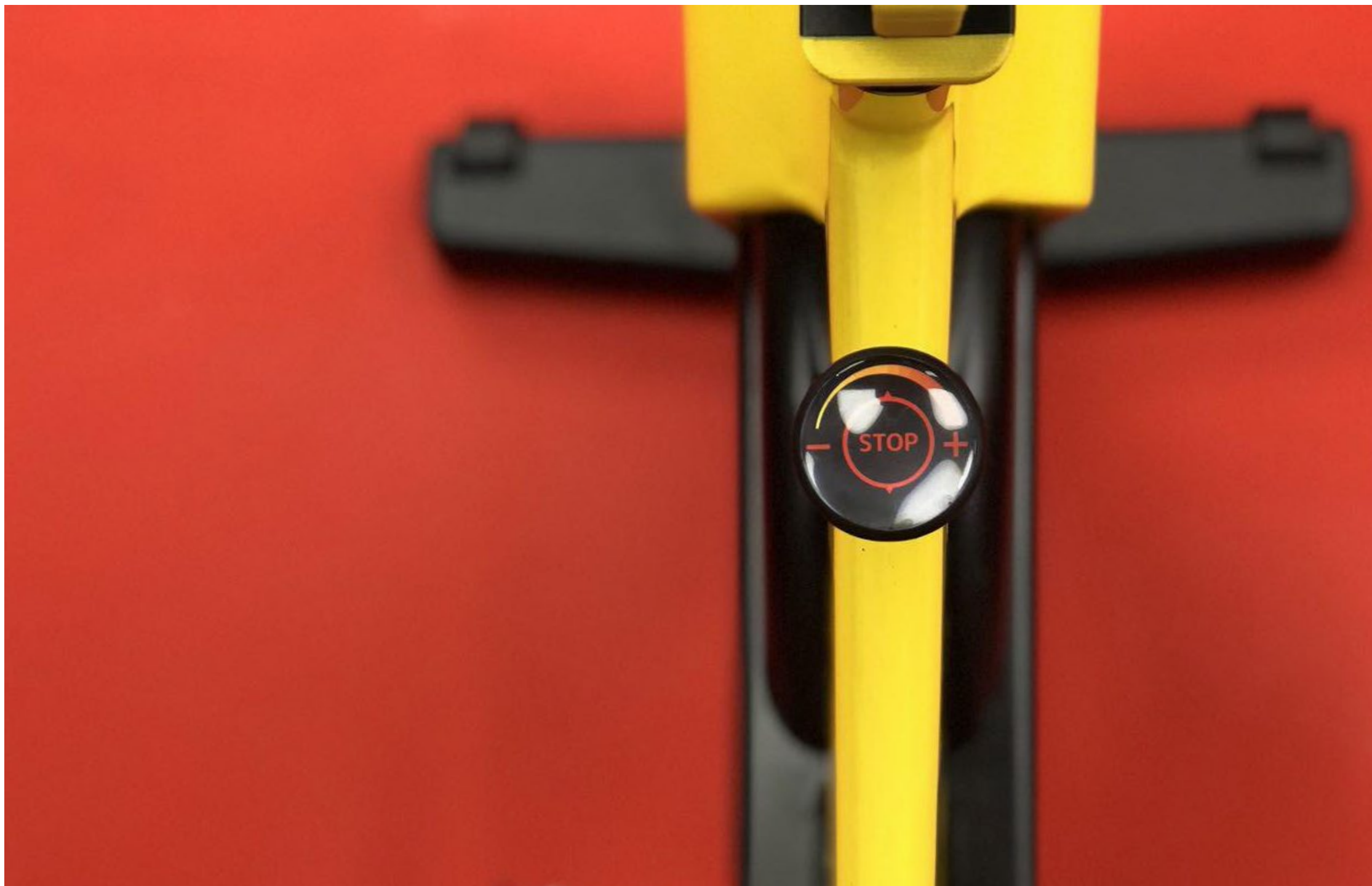
НАСТРОЙКА ВЕЛОСИПЕДОВ



**НАСТРОЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ
РУЛЯ:**

СДВИНУВ ФИКСАТОР 1
**ПЕРЕДВИНЬТЕ РУЛЬ ВПЕРЁД/
НАЗАД ИЛИ ПОДНИМИТЕ РУЛЬ,
НАЖАВ ВВЕРХ НА ФИКСАТОР 2.**

НАСТРОЙКА ВЕЛОСИПЕДОВ



ВЫ МОЖЕТЕ РЕГУЛИРОВАТЬ НАГРУЗКУ. ПРИ ОДИНАКОВОМ КАДЕНСЕ (ЧАСТОТЕ ВРАЩЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ) РАССТОЯНИЕ БУДЕТ БОЛЬШЕ ПРИ ВЫСОКОЙ НАГРУЗКЕ +++.

НАСТРОЙКА ВЕЛОСИПЕДОВ



ПЕДАЛИ НА ТРЕНАЖЁРАХ:
ТУКЛИПС(ТОЕСCLIPS),
MTB SPD (ШОССЕ)

**УСТАНОВКА СВОИХ
ПЕДАЛЕЙ НЕВОЗМОЖНА!**

НАСТРОЙКА ВЕЛОСИПЕДОВ



НА ВЕЛОКОМПЬЮТЕРЕ ОТОБРАЖАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВАШЕГО ЗАЕЗДА

“ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА”

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КАЖДОЙ “ТРАНЗИТКИ”: **5 МИНУТ**



СТАРТ СЛЕДУЮЩЕГО СЕГМЕНТА НАЧИНАЕТСЯ РОВНО ЧЕРЕЗ 5 МИНУТ ПОСЛЕ ФИНИША ПРЕДЫДУЩЕГО



“ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ” МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ОТДЫХА И/ИЛИ НАСТРОЙКИ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА И БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЙТИ ВСЮ ДИСТАНЦИЮ В ТРИСЬЮТЕ (TRISUITS) И В «ТРАНЗИТКАХ» НЕ ПЕРЕОДЕВАТЬСЯ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЛОТЕНЦА ВЫДАННЫЕ ВАМ В КЛУБЕ ЧТОБЫ ВЫТЕРЕТЬСЯ ПОСЛЕ ПЛАВАНИЯ, ВЫТИРАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ И ЗАБЕГА



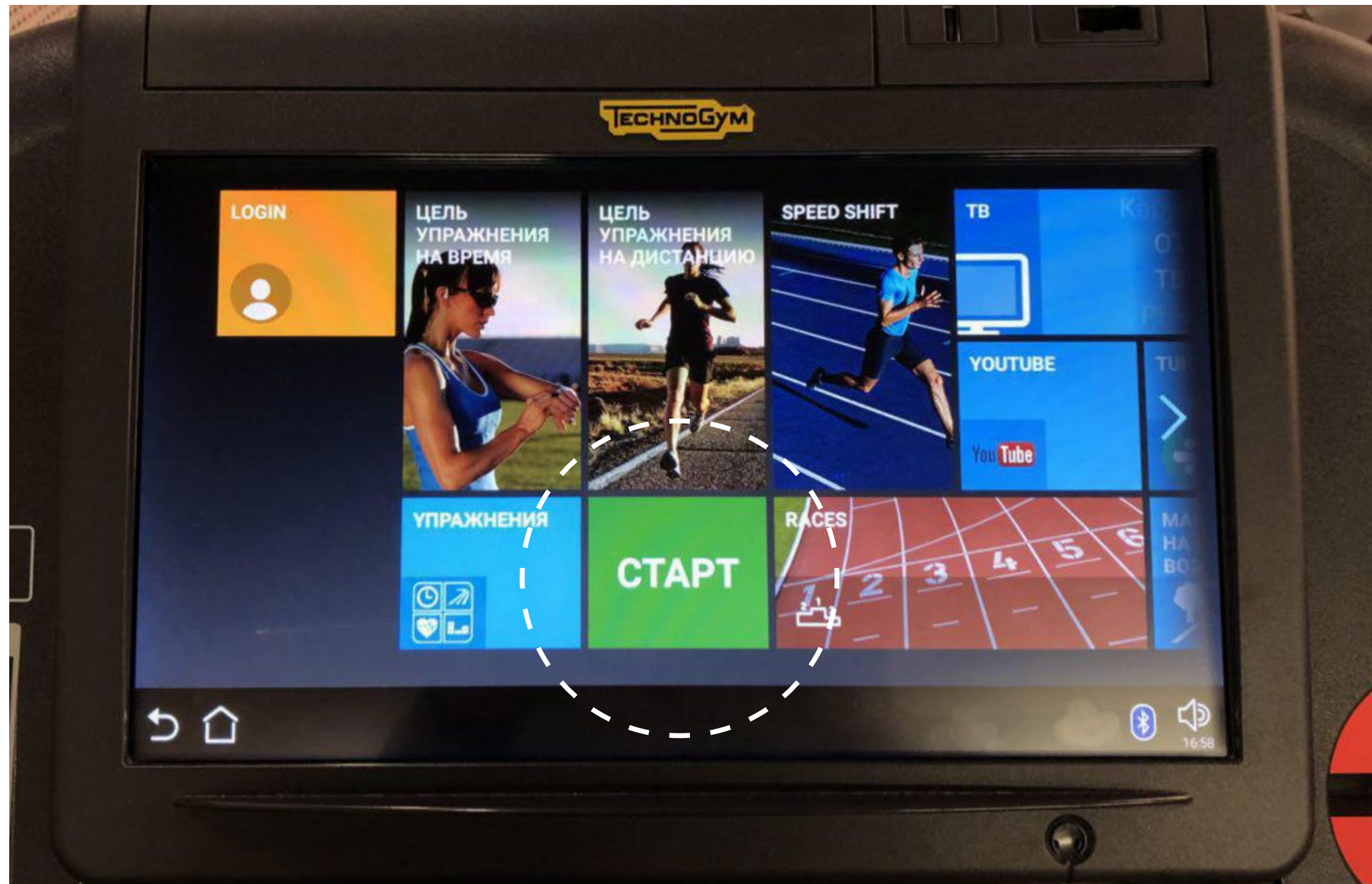
БЕГ

УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ



**ДЛЯ АКТИВАЦИИ ДОРОЖКИ
КОСНИТЕСЬ ЭКРАНА**

УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ



**ДЛЯ НАЧАЛА ЗАБЕГА
НАЖМИТЕ КНОПКУ «СТАРТ».**

**ПОМНИТЕ, ЧТО СТАРТОВАТЬ
МОЖНО ТОЛЬКО ПОСЛЕ
СИГНАЛА СУДЬИ.**

УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ



КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ



**ЧТОБЫ ЗАКОНЧИТЬ ЗАБЕГ
НАЖМИТЕ КНОПКУ «СТОП».**

**НА ЭКРАНЕ ОТОБРАЖАЮТСЯ
ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
ВАШЕГО ЗАБЕГА.**

УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ



**ЧТОБЫ ЗАКОНЧИТЬ ЗАБЕГ
НАЖМИТЕ КНОПКУ «СТОП».**

**ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ЗАБЕГА
СУДЬЯ ЗАПИШЕТ ВАШ
РЕЗУЛЬТАТ В АНКЕТУ.**

РЕЗУЛЬТАТЫ

Главная / Результаты соревнований / IRONSTAR & WORLD CLASS INDOOR 17.02.2018

IRONSTAR & WORLD CLASS INDOOR 17.02.2018

О ГОНКЕ **РЕЗУЛЬТАТЫ** УЧАСТНИКИ НОВОСТИ

ИМЯ И ФАМИЛИЯ	НОМЕР	КАТЕГОРИЯ	РЕЗУЛЬТАТ	МЕСТО АБС	МЕСТО М/Ж	МЕСТО КАТ.
Trapashko Ivan	0060	M	24.725 км	1	1	1
Lebedev Roman	0054	M	24.53 км	2	2	2
Pylskiy Yuriy	0020	M	23.75 км	3	3	3
Pavlov Aleksey	0037	M	23.03 км	4	4	4
Kostylev Kirill	0048	M	22.975 км	5	5	5
Ludnikov Anatoliy	0045	M	21.68 км	6	6	6
Karpenko Andrey	0033	M	21.455 км	7	7	7
Shestov Artem	0071	M	21.415 км	8	8	8
Gavrilov Artem	0061	M	21.405 км	9	9	9
Bikbulatov Artur	0068	M	20.89 км	10	10	10
Karpenko Sergey	0067	M	20.785 км	11	11	11
Bakharev Maksim	0032	M	20.71 км	12	12	12
Trubitsyna Mariya	0015	F	20.695 км	13	1	1
Skobtsov Vitaliy	0039	M	20.595 км	14	13	13

РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ
ДОСТУПНЫ ПО ССЫЛКЕ
IRON-STAR.COM/RESULTS/



НАГРАЖДЕНИЕ