

ФЕДЕРАЦИЯ
ТРИАТЛОНА
РОССИИ



ЛИГА ТРИАТЛОНА

**IRON
STAR**

КРЫЛАТСКОЕ
2023

18-20.08.2023

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR КРЫЛАТСКОЕ 2023

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_OFFICIAL

#IRONSTAR

■ ПРИВЕТСТВИЕ	3
■ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
■ УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»	8
■ СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	9
■ ЭКСПО	10
■ КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	11
■ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	12
■ КАРТА ПАРКОВОК	13
■ РАСПИСАНИЕ	14
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	20
■ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ	21
■ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	22
■ ОБРАЗЦЫ ДОКУМЕНТОВ	23
■ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	25
■ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	26
■ УГЛЕВОДНАЯ ЗАГРУЗКА PASTA PARTY	27
■ БРИФИНГ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	28
■ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ И ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТРИАТЛОНУ	30
■ ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР	34
■ ОБЩИЕ КАРТЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРИАТЛОНУ СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЕЙ	40
■ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	42
■ ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ	43
■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	45
■ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ	46
■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	48
■ КАРТЫ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ДИСТАНЦИЙ	49
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	51
■ КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T1)	52
■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	54
■ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЕННЫМ ДРАФТИНГОМ	55
■ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	56
■ КАРТЫ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ЭТАПОВ	57
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	60
■ КАРТЫ ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T2)	61
■ БЕГОВОЙ ЭТАП И ПУНКТЫ ПИТАНИЯ	62
■ КАРТЫ БЕГОВЫХ ЭТАПОВ	63
■ ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА	66
■ ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА	67
■ СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ	68
■ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	69
■ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	70
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	72
■ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ	73
■ IRONSTAR TEAM	75
■ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	76
■ БУДУЩИЕ СТАРТЫ В СЕЗОНЕ 2023	77

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2023

Дорогие участники и гости соревнования, приветствуем вас в Крылатском, одном из самых спортивных мест Москвы. Второй раз мы проводим здесь фестиваль спорта совместно с Федерацией триатлона России. В течение трех дней на дистанции соревнований выйдут как профессиональные спортсмены, так и любители.

В программе фестиваля:

- Женский забег IRONLADY
- Детский забег STARKIDS
- Соревнования по триатлону среди любителей на дистанции OLYMPIC
- Чемпионат России по триатлону, дисциплина триатлон
- Всероссийские соревнования по триатлону среди юниоров 16-19 лет, дисциплина триатлон-спринт
- Чемпионат России по триатлону, дисциплина триатлон-эстафета (2м+2ж)
- Соревнования по триатлону среди любителей на дистанции SUPERSPRINT RELAY
- Детский кубок ФТР по триатлону
- Заплывы на открытой воде SWIMSTAR ONE и DOUBLE MILE

Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло на знаменитых и безопасных трассах! Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции трёхдневный уикенд. Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

ВСЕМ УДАЧНОЙ И ЛЁГКОЙ ГОНКИ, ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ!



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ, ТРЕНЕРЫ, СУДЬИ, ОРГАНИЗАТОРЫ, БОЛЕЛЬЩИКИ И ВОЛОНТЕРЫ!

Я рада приветствовать вас на Чемпионате России по триатлону в Москве! Сегодня действительно большой день для Федерации триатлона России. Именно здесь, на Гребном канале в Крылатском, мы увидим выступления самых выдающихся триатлетов из основного состава сборной. А также откроем первый в истории Детский Кубок ФТР, который превратится в настоящий праздник детского триатлона.

Сегодня на старт выйдут сильнейшие спортсмены со всей России, для которых триатлон – это не просто вид спорта, а настоящий образ жизни. Это победители и призеры международных стартов, многократные победители и призеры Всероссийских соревнований. Уверена, нас ждет отличная трасса, искренние эмоции, а самое главное – честная, зрелищная спортивная борьба.

Благодарю друзей и партнёров из команды IRONSTAR за значительный вклад и помощь в организации старта, тренерский состав за продуктивную работу со спортсменами, а также судейский корпус и всех волонтеров за организацию мероприятия! Спортсменам желаю легких ног, удачного старта и яркого финиша!

Президент Федерации триатлона России, Ксения Шойгу



ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ И БОЛЕЛЬЩИКИ!

От лица команды IRONSTAR я рад приветствовать участников фестиваля спорта ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2023.

Три дня в рамках фестиваля будут соревноваться и дети, и юниоры и взрослые атлеты. Такая палитра аудитории позволяет стать частью большого спортивного сообщества с самых ранних лет и вдохновляться на развитие и достижения.

Расписание фестиваля позволяет поболеть и за любителей и за профессиональных атлетов в рамках Чемпионата России по триатлону. Фестиваль в Крылатском уникален и с точки зрения наполнения и с точки зрения локации. Желаю всем получить удовольствие на нашем празднике спорта!

Благодарю Федерацию триатлона России за сотрудничество и содействие в реализации такого масштабного мероприятия!

Генеральный директор фестиваля спорта IRONSTAR, Владимир Шейкин





**ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ**



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 звонок на 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 [👉 IRONSTAR.](#)

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции.

Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Посмотрите, как это будет по ссылке [👉 пример ролика.](#)

НАШ КАНАЛ В TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в нашем Telegram-канале по ссылке [👉 @ironstar_official](#)

ФИРМЕННЫЙ МЕРЧ СОРЕВНОВАНИЙ

Все самое необходимое для старта: от пояса для номера до фирменного трисьюта от IRONSTAR

Больше выбора для себя и близких по ссылке [👉 @ironstar_shop](#)



УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»

В этой категории выступают сильнейшие атлеты, которые уложились в нормативы по дистанциям за последние 3 года.

Спортсмены с pro-лицензией НЕ могут участвовать в ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2023

Так как в этот же день на этой дистанции проходит всероссийское соревнование — Чемпионат России.

Если вы уложились в нормативы на наших соревнованиях, то вы попадаете в «Элиту» автоматически. Напротив вашей фамилии на сайте в составе участников соревнования появляется соответствующая подпись.

Если вы уложились в норматив на сторонних соревнованиях, для попадания в «Элиту» вам нужно прислать ссылку на ваш протокол по ссылке [форма обратной связи](#) **до 15:00 16 августа 2023.**

Преимущества участия в «Элите»

- 1. Выход на новый уровень в триатлоне и участие среди лучших из лучших**
- 2. Старт первой волной и свободная трасса**
- 3. Персональное представление ведущими на старте**
- 4. Отдельные велостойки, ближайшие к выходу из транзитной зоны**
- 5. Отдельная стойка регистрации**
- 6. Выделение статуса «Элиты» отдельным цветом шапочек и браслетов**
- 7. Выдача пасты без очереди на паста-пати по браслету**

Всем участникам «Элиты» направляется письмо на почту, в котором необходимо выбрать категорию, в которой вы выступаете.

Если вы чувствуете, что не готовы бороться за призовые места с сильнейшими, то вы можете отказаться от статуса «Элиты» до закрытия регистрации на гонку.

Статус «Элиты» для участников ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2023 необходимо подтвердить до 15:00 16 августа 2023.

ТАК ЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЭТО САМОСТОЯТЕЛЬНО В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ, УБРАВ ОТМЕТКУ «ЭЛИТА»

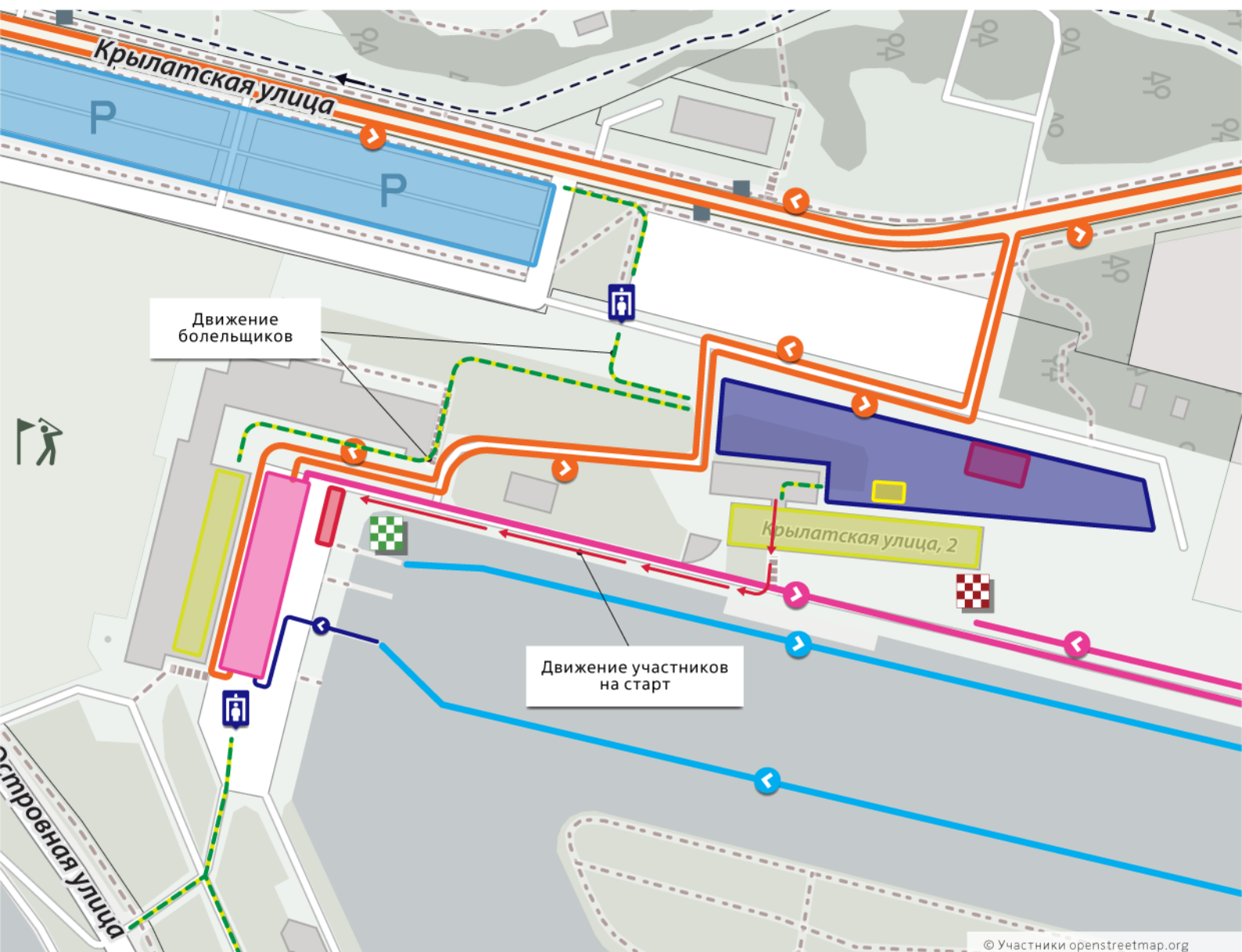
Если вы не подтвердите статус до указанной даты, то автоматически попадаете в возрастные категории и боретесь за призовые места в них.

После этого времени никакие изменения внести нельзя. Старт в других волнах будет означать дисквалификацию. Поэтому взвесьте свои силы заранее.

Правила участия :

- Спортсмен с pro-лицензией НЕ может участвовать в соревновании с любителями
- Спортсмены участвуют в розыгрыше мест только в одной категории. Если вы стартуете в категории «Элита», то не участвуете в розыгрыше мест в возрастной группе
- Спортсмены получают стартовые пакеты на отдельных стойках регистрации «Элита»
- Спортсмены обязаны выступать только в серебряных шапочках
- Спортсмены стартуют одновременно по сигналу судьи
- Награждение «Элиты» включает первые 6 призовых мест среди мужчин и женщин

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2023



Плавание
Swim



К транзитной зоне
To transition area



Велогонка
Bike



Бег
Run



Старт
Start



Финиш
Finish



Транзитная зона
Transition area



КПП
Security gate



Зоны для болельщиков



Стартовый накопитель



Парковка для участников
и болельщиков



ЭКСПО

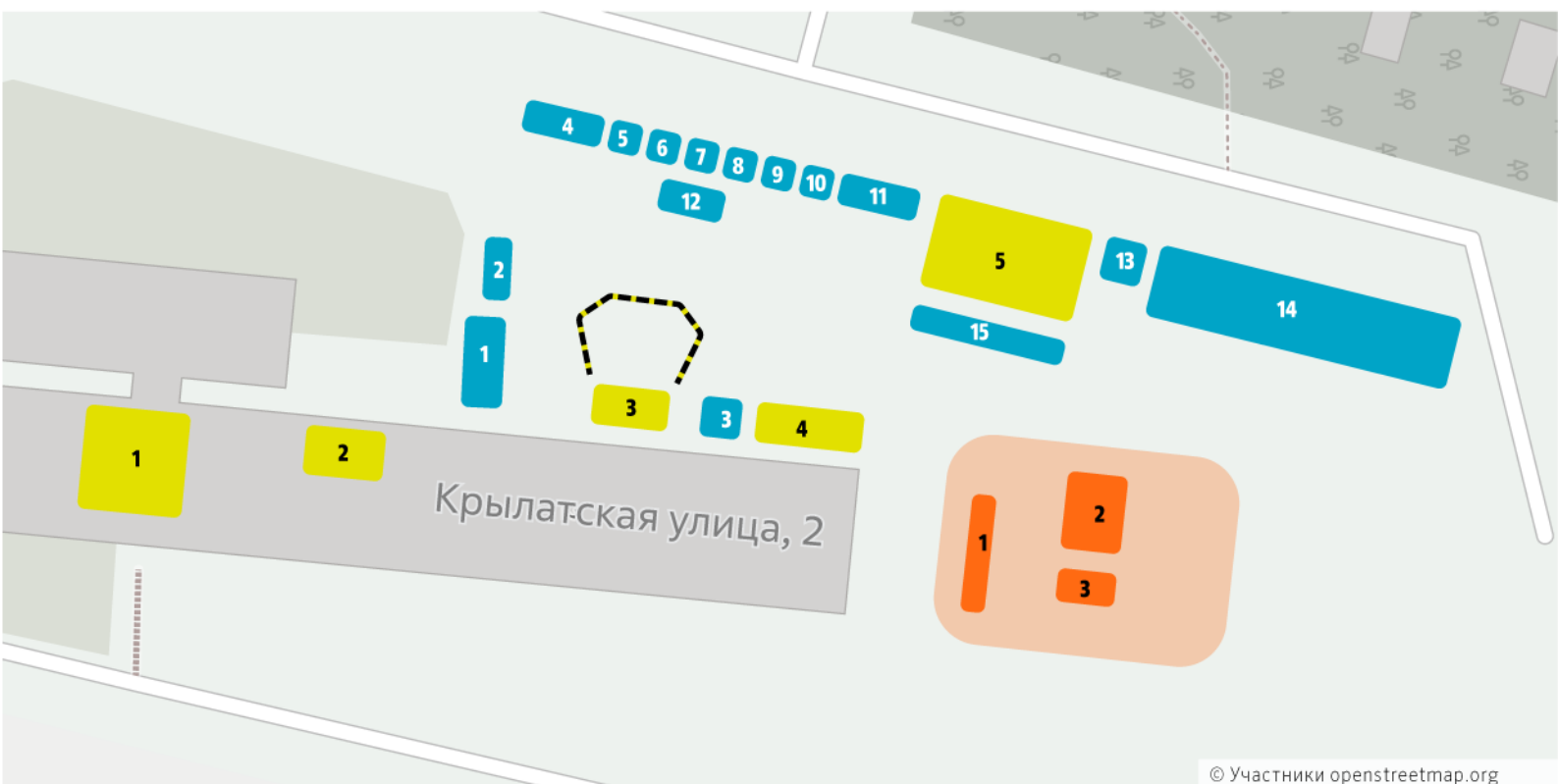


Сцена



Шатер Экспо

ЭКСПО ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2023



© Участники openstreetmap.org

ЗОНА УЧАСТНИКОВ
И БОЛЕЛЬЩИКОВ

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

ДЕТСКАЯ ЗОНА

- 1** Аква-грим, мастер-классы
- 2** Детская конференция
- 3** Детская регистрация

1 AVA BUS

2 AVA GROUP

3 Stoy BAR

4 Велоспорт + сервис

5 FAHRENHEIT

6 BIONIQ

7 MAD WAVE

8 GAVROSH

9 UGLOW

10 MIB

11 IRONSTAR SHOP

12 TELE 2

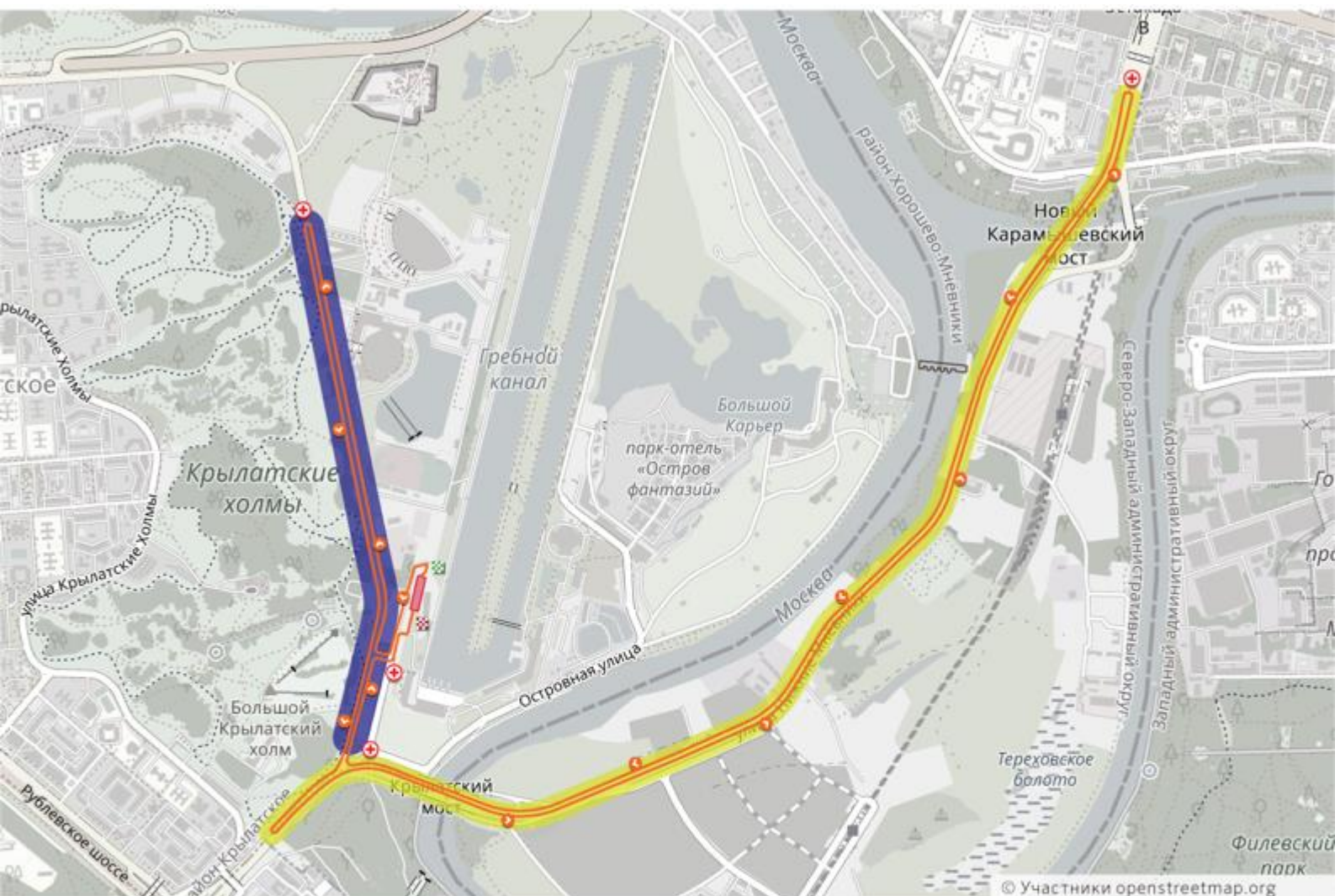
13 Корпоративный шатёр Локомотив

14 Научная конференция

15 УЛИЧНОЕ ЭКСПО:

- PHITEN
- SPORTFERMA
- 5 LB
- WILL POWER
- VOLGA UNION
- ОСТРОВ СОКРОВИЩ

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



ПЕРЕКРЫТИЯ ДВИЖЕНИЯ

19 августа

с 6:00 до 11:30
с 6:00 до 20:00

20 августа

с 8:00 до 13:00

УЧАСТКИ ПРЕКРЫТИЯ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR 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

19 АВГУСТА ДВИЖЕНИЕ ТРАНСПОРТА ОГРАНИЧЕНО С 06:00 ДО 20:00

- 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

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

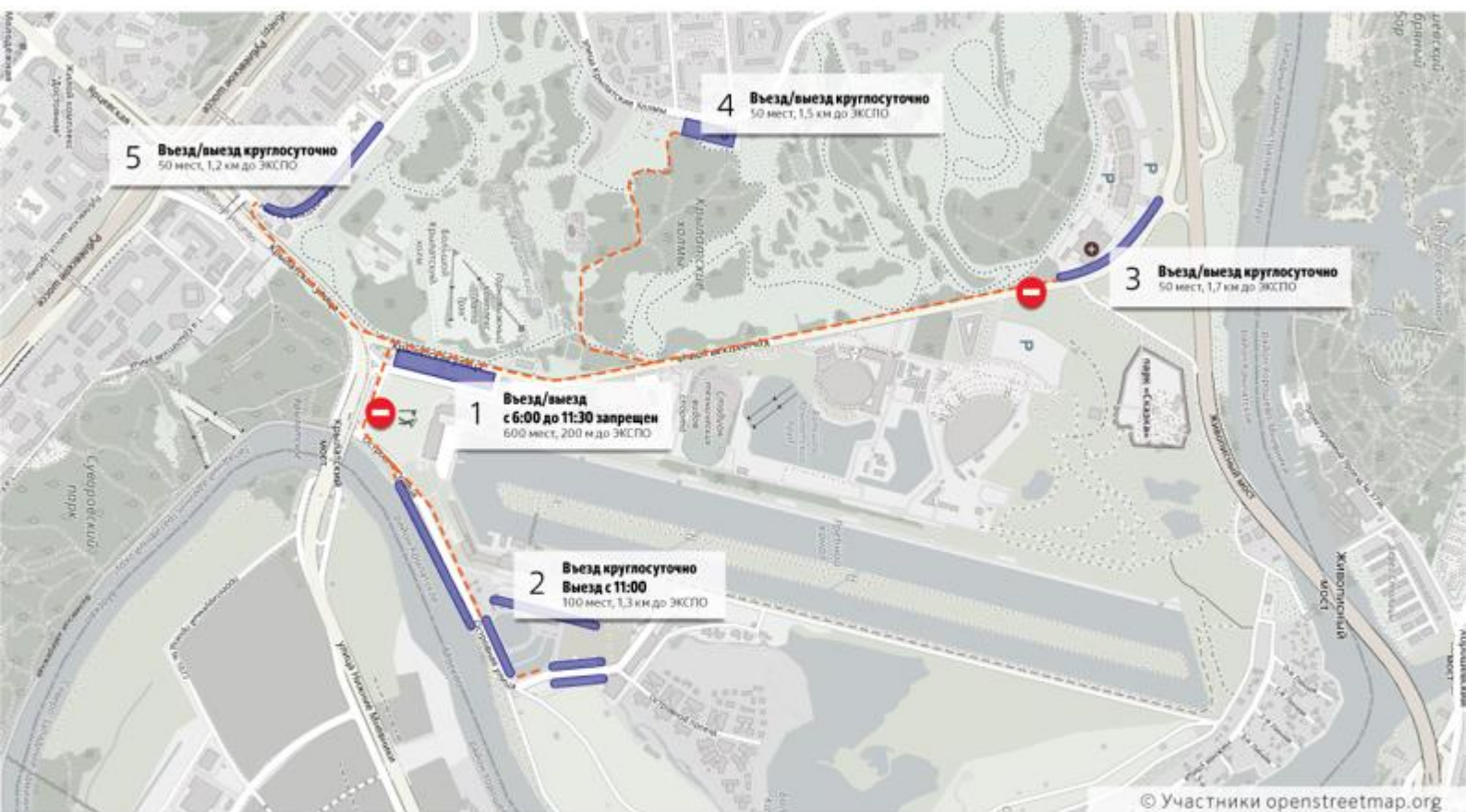
19-20 АВГУСТА С 00:01 ДО ОКОНЧАНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ СТОЯНКА ЗАПРЕЩЕНА

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

Схема перекрытия дорожного движения по ссылке  в [Яндекс.Картах](#)

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

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



Парковки
Parking area



Маршрут до экспо
Expo route



Движение запрещено
Traffic closed



КИСЛО₂РОД
ЖИЛОЙ ЭКО КОМПЛЕКС

КВАРТИРЫ В СОЧИ



Ремонт
в подарок



Пообщаемся?

 8 800 600•27•75

AVA

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2023

ПРОГРАММА 18-20 АВГУСТА 2023

ПЯТНИЦА

12:00	21:00	Информационный центр ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2023	
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Технический сервис велосипедов	
		Регистрация и выдача стартовых пакетов ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC & SUPERSPRINT RELAY (любители)	
12:00	16:00	Работа комиссии по допуску участников Чемпионата России по триатлону (дисциплины - триатлон, триатлон - эстафета), участников Всероссийских соревнований среди юниоров и юниорок 16-19 лет (дисциплина триатлон-спринт)	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
12:00	16:30	Регистрация и выдача стартовых пакетов ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & STARKIDS KRYLATSKOE	
12:00	17:30	Регистрация и выдача стартовых пакетов ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONLADY KRYLATSKOE	
15:00	21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC (любители)	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
16:00	19:30	Камера хранения	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
16:00	17:00	Официальная тренировка, просмотр трассы плавания участниками Чемпионата России по триатлону (дисциплины - триатлон, триатлон - эстафета), участников Всероссийских соревнований среди юниоров и юниорок 16-19 лет (дисциплина триатлон-спринт)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания ул.Крылатская улица, 2с2)
16:00	21:00	Паста-пати	
17:00	17:30	Брифинг с представителя команд участников Чемпионата России по триатлону (дисциплины - триатлон, триатлон - эстафета), участников Всероссийских соревнований среди юниоров и юниорок 16-19 лет (дисциплина триатлон-спринт)	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
17:00	17:20	Старт детского забега ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & STARKIDS KRYLATSKOE 0-6 лет	Набережная Гребного канала
17:20	17:40	Старт детского забега ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & STARKIDS KRYLATSKOE 7-12 лет	
17:30	18:00	Брифинг с участниками Чемпионата России по триатлону (дисциплины - триатлон, триатлон - эстафета), участников Всероссийских соревнований среди юниоров и юниорок 16-19 лет (дисциплина триатлон-спринт)	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
18:00	18:45	Старт женского забега ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONLADY KRYLATSKOE	Набережная Гребного канала
18:50	19:00	Церемония награждения участников ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONLADY KRYLATSKOE	
19:00	19:45	Брифинг с участниками ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC & SUPERSPRINT RELAY (любители)	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)

ПРОГРАММА 18-20 АВГУСТА

СУББОТА

6:00	20:00	Перекрытие автомобильных дорог	
5:30	20:00	Камера хранения	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
5:45	6:45	Открыта транзитная зона. Постановки велосипедов нет!	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
6:00	21:00	Информационный центр ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Технический сервис велосипедов	
6:50		Открытие стартовых кластеров	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
7:00		Старт ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE (любители) Элита Мужчины	Понтон на основном гребном канале (напротив здания ул.Крылатская улица, 2с2)
7:03		Старт All Stars Мужчины	
7:10		Старт возрастных групп (18-34) Мужчины	
7:15		Старт возрастных групп (35-39) Мужчины	
7:20		Старт возрастных групп (40-44) Мужчины	
7:25		Старт возрастных групп (45-69, 70+) Мужчины	
7:40		Старт ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE (любители) Элита Женщины	
7:43		Старт All Stars Женщины	
7:46		Старт возрастных групп (18-34) Женщины	
7:49		Старт возрастных групп (35-39) Женщины	
7:52		Старт возрастных групп (40-44) Женщины	
7:55		Старт возрастных групп (45-69, 70+) Женщины	
8:00		Старт ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE (любители) Эстафетные команды	
8:30	19:30	Выдача футболок финишёров и работа зоны восстановления	
8:30	19:30	Питание для финишеров	
8:50		Финиш лидера ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC (любители)	
9:00	18:30	Гравировка медали финишера	
9:00	10:00	Регистрация участников конференции	
10:00	11:10	Панельная дискуссия «Триатлон. Векторы развития в рамках спорта высших достижений и массового спорта России»	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
10:00	21:00	Выдача стартовых пакетов ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY (любители), ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР	
11:10	12:00	Кофе-брейк для участников конференции	
11:30	11:45	Парад-открытие для участников Чемпионата России по триатлону (дисциплины - триатлон, триатлон - эстафета), участников Всероссийских соревнований среди юниоров и юниорок 16-19 лет (дисциплина триатлон-спринт), поднятие Государственного флага	

ПРОГРАММА 18-20 АВГУСТА

СУББОТА

11:15	12:15	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов участников Чемпионата России по триатлону (дисциплина - триатлон, женщины)	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
11:15	12:15	Открыта транзитная зона для выдачи велосипедов участников ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC (любители)	
12:00	13:30	Круглый стол «Организация и планирование тренировочного процесса высококвалифицированных триатлетов и подготовка резерва» Круглый стол «Перспективы реализации новых подходов к проведению физкультурно-массовых мероприятий» Круглый стол «Соревновательная деятельность триатлетов»	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
12:20		Открытие стартовых кластеров	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
12:30		Старт участников Чемпионата России по триатлону (дисциплина - триатлон, женщины)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания ул.Крылатская улица, 2с2)
12:30		Заккрытие финиша ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC (любители)	Зона финиша перед трибунами (ул. Крылатская, 2)
13:30	14:30	Фуршетный стол для участников конференции	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
14:00	14:45	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов участников Чемпионата России по триатлону (дисциплина - триатлон, мужчины) Открыта транзитная зона для выдачи велосипедов участников ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC (любители)	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
14:30	15:00	Подведение итогов конференции, объявление решений по итогам конференции, общее фотографирование	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
14:30		Финиш лидера женщины	Зона финиша перед трибунами (ул. Крылатская, 2)
14:45		Цветочная церемония награждения Чемпионата России по триатлону (дисциплина - триатлон, женщины)	
15:00	19:00	Обучающий модуль по теме «Первая помощь» для руководителей и специалистов региональных спортивных федераций	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
15:00		Участие в спортивной программе Чемпионата России по триатлону (стандартная дистанция) для участников МНПК	
15:00		Старт участников Чемпионата России по триатлону (дисциплина - триатлон, мужчины)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания ул.Крылатская улица, 2с2)
16:50		Финиш лидера мужчины	Зона финиша перед трибунами (ул. Крылатская, 2)
16:00	16:45	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов участников Всероссийских соревнований по дисциплине триатлон-спринт среди юниоров и юниорок 16-19 лет Открыта транзитная зона для выдачи велосипедов участников ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC (любители), участников Чемпионата России (дисциплина - триатлон) Открыта транзитная зона для постановки велосипедов участников ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY (любители)	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
16:50		Открытие стартовых кластеров для юниоров	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2

ПРОГРАММА 18-20 АВГУСТА

СУББОТА

17:00	Старт участников Всероссийских соревнований по триатлону (дисциплина - триатлон-спринт, юниоры 16-19 лет)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания ул.Крылатская улица, 2с2)
17:15	Цветочная церемония награждения участников Чемпионата России (дисциплина - триатлон, мужчины)	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
17:20	Открытие стартовых кластеров для юниорок	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
17:30	Старт участников Всероссийских соревнований по триатлону (дисциплина - триатлон-спринт, юниорки 16-19 лет)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания ул.Крылатская улица, 2с2)
18:00	Финиш лидера среди юниоров	Зона финиша перед трибунами (ул. Крылатская, 2)
18:30	Финиш лидера среди юниорок	
19:00 20:00	Церемония награждения Чемпионата России по триатлону (дисциплины - триатлон), участников Всероссийских соревнований по дисциплине триатлон-спринт среди юниоров и юниорок 16-19 лет. Церемония награждения участников ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
19:00 21:00	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов участников ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY (любители)	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
19:30 21:00	Подведение итогов грантового конкурса ФТР, вручение благодарственных писем, вручение сертификатов участников конференции)	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

8:00 13:00	Перекрытие автомобильных дорог	
7:30	Информационный центр ФТР & IRONSTAR	
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	17:30 Технический сервис велосипедов	
	Камера хранения	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
	Гравировка медали финишера	
10:30	Выдача стартовых пакетов ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР	
14:00	Выдача стартовых пакетов ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR KRYLATSKOE	
7:30 8:20	Открыта транзитная зона для участников Чемпионата России (дисциплина - триатлон-эстафета), ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY (любители). Постановки велосипедов нет!	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
8:20	Открытие стартовых кластеров	
8:30	Старт участников Чемпионата России по триатлону (дисциплина - триатлон-эстафета)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания ул.Крылатская улица, 2с2)
9:00	Старт эстафетных команд ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY (любители)	
9:00 10:00	Регистрация участников семинара. Приветственный кофе	
9:30 12:00	Выдача футболок финишёров и работа зоны восстановления	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
9:30 15:00	Питание для финишеров участников Чемпионата России (дисциплина триатлон-эстафета), ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY (любители) и ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР	

ПРОГРАММА 18-20 АВГУСТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

9:30	Финиш первой команды Чемпионата России	
9:00 13:40	Аква-гим для участников ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР	
9:00 15:30	Ивент-зона ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР	
9:00	Работа аниматоров на ивент-зоне	Зона финиша перед трибунами (ул. Крылатская, 2)
10:00 17:30	Гравировка медали финишера	
10:00 12:00	Обучающий модуль по теме «Первая помощь» для руководителей и специалистов региональных спортивных федераций	
10:30 13:50	Работа аниматоров на ивент-зоне	
10:40 11:20	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов участников ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
10:45 11:00	Разминка детского кубка	Сцена зоны ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
11:20	Закрытие финиша Чемпионата России (дисциплина - триатлон - эстафета), ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY (любители)	Зона финиша перед трибунами (ул. Крылатская, 2)
11:20 13:00	Открыта транзитная зона для выдачи велосипедов участников Чемпионата России (дисциплина - триатлон - эстафета), ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY (любители)	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
11:30 12:30	Церемония награждения участников Чемпионата России по триатлону (дисциплины - триатлон-эстафета), участников ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & SUPERSPRINT RELAY (любители), Кубок Корпораций	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
11:30 12:30	Старт ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР Мальчики, девочки 13-14 лет (2010-2009 гг.р.) (триатлон)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания ул.Крылатская улица, 2с2)
12:00 12:30	Кофе-брейк для участников конференции	
12:30 14:30	Обучающий модуль по теме «Первая помощь» для руководителей и специалистов региональных спортивных федераций, вручение сертификатов по итогам обучения	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
12:30 13:10	Старт ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР Мальчики, девочки 11-12 лет (2012-2011 гг.р.) (триатлон)	
13:10 13:40	Старт ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР Мальчики, девочки 9-10 лет (2014-2013 гг.р.) (триатлон)	
13:40 14:00	Старт ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР Мальчики, девочки 7-8 лет (2016-2015 гг.р.) (триатлон)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания ул.Крылатская улица, 2с2)
14:00 14:20	Старт ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР Мальчики, девочки 4-6 лет (дуатлон)	
14:00 15:30	Конференция/мастер класс ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
14:20 15:00	Открыта транзитная зона для выдачи велосипедов участников ДЕТСКОГО КУБКА ФТР	Площадка перед зданием по ул. Крылатская, 2с2
14:40 16:55	Старт заплыва ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR DOUBLE MILE KRYLATSKOE	
14:55 16:10	Старт заплыва ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR ONE MILE KRYLATSKOE	Понтон на основном гребном канале (напротив здания ул.Крылатская улица, 2с2)
15:30 16:00	Церемония награждения ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР Мальчики, девочки 9-10, 11-12, 13-14 лет	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)
17:00 17:30	Церемония награждения участников ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & SWIMSTAR	Зона ЭКСПО (парковка за трибунами ул.Крылатская, 2)

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 получают особые привилегии и знаки отличия на наших стартах!

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 PET 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 сбор 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 триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает
 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
Оформите справку заранее и самостоятельно. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.
- ЛИЦЕНЗИЯ ИЛИ СТРАХОВОЙ ПОЛИС ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОНА
 1. Участнику, выступающему индивидуально или в эстафетной команде, необходимо иметь действующую лицензию ФТР ([оформление по ссылке на сайте ФТР](#))
 2. В случае отсутствия лицензии ФТР, участник допускается к соревнованиям при наличии страховки с покрытием риска не менее 1 млн ₽.
 3. Участнику без российского гражданства необходимо иметь национальную лицензию + страховой полис, включающий риски «триатлон» (действующий на территории РФ) с покрытием не менее 1 млн ₽.
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (распечатайте [образец по ссылке](#) и заполните разрешение заранее, чтобы быстрее получить стартовый пакет) И КОПИЯ ПАСПОРТА РОДИТЕЛЯ для участников младше 18 лет.
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу.
Оформите электронную доверенность [в личном кабинете](#) или распечатайте [образец по ссылке](#)

ЭСТАФЕТНАЯ КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ

Если стартовый пакет забирает один за всех участников, то необходимо предоставить:

- Доверенности от остальных участников (только бумажный вариант)
- Полный пакет всех необходимых документов от каждого из участников

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража (обязательно проверьте его наличие на месте получения стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект наклеек
(3 наклейки для шлема, 1 наклейка для мешка и 1 наклейка на подседельный штырь)
- Подарки от спонсоров и партнёров
- Браслет участника

Голубой — OLYMPIC 18-24; 25-29; 30-34 лет Оранжевый — OLYMPIC 35-39 лет Зеленый — OLYMPIC 40-44 лет Белый — OLYMPIC 45-49; 50-54; 55-59; 60-64; 65-69; 70+ лет	Рубиновый — OLYMPIC эстафета Желтый — SUPERSPRINT RELAY Желтый — Детский Кубок ФТР Серебряный — категория ЭЛИТА Золотой — категория ALL STARS Синий — камера хранения
--	--

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)»

Реестровый номер заключения _____

Фамилия _____

Имя _____

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 обследования

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 _____ / _____ /
Подпись Фамилия, инициалы

Печать медицинской организации

ОБРАЗЦЫ ДОКУМЕНТОВ

ЛИЦЕНЗИЯ ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ



ФЕДЕРАЦИЯ
ТРИАТЛОНА
РОССИИ

Age group license



Card № 10215

Dmitriy

first name

Okishev

last name

1990-11-18

date of birth

M

gender

77

region

Insurance card number

expiration date: 05.04.24

GEL4U

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПАРТНЁР
ФЕСТИВАЛЕЙ СПОРТА IRONSTAR**

Подписывайтесь на GEL4U в соцсетях и закупайтесь питанием!

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRONLADY – ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 14 ЛЕТ.

ЗАБЕГ ТРАДИЦИОННО ПРОЙДЁТ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УИКЕНДА.

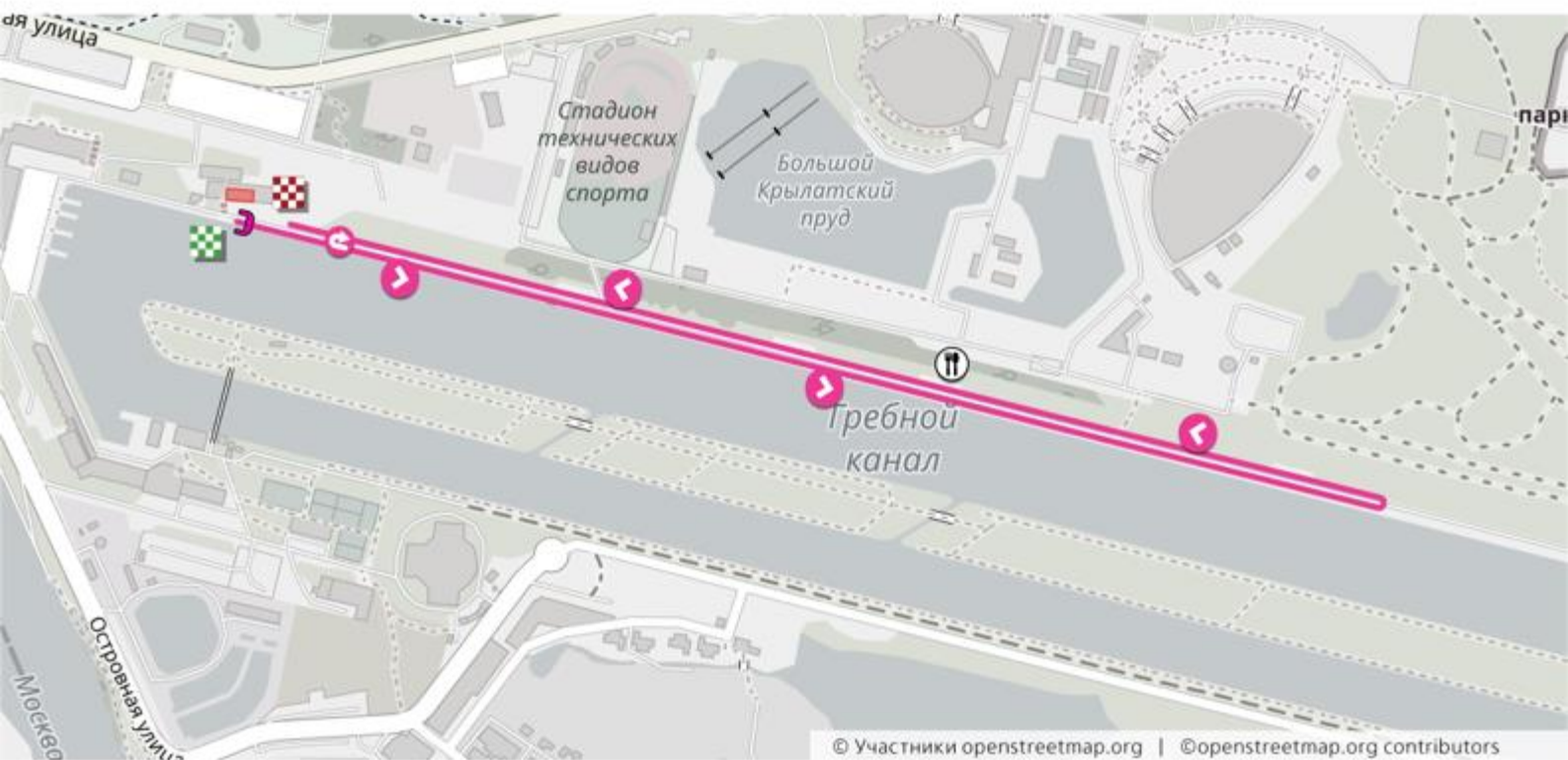
ДИСТАНЦИЯ — 5 КМ | ЛИМИТ ВРЕМЕНИ — 40 минут

ВСЕ IRONLADY ПОЛУЧАТ:

- Стартовый номер
- Подарки от партнеров
- Фирменную футболку и рюкзак
- Красивую медаль
- Сюрприз на финише из рук организаторов

По итогам забега участницы получают награды за 1, 2 и 3 место.

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 5 км (2 круга)
Run 5 km (2 laps)



Старт
Start



Пункт питания
Aid station



Арка
Arch



Финиш
Finish



Раздевалки и камера хранения
Dressing rooms and lockers

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

**САМЫЙ МИЛЫЙ СТАРТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПРИВОДИТЕ НА СТАРТ СВОИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ!
МАЛЫШИ МОГУТ «БЕЖАТЬ» НА РУКАХ У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ В КОЛЯСКЕ**

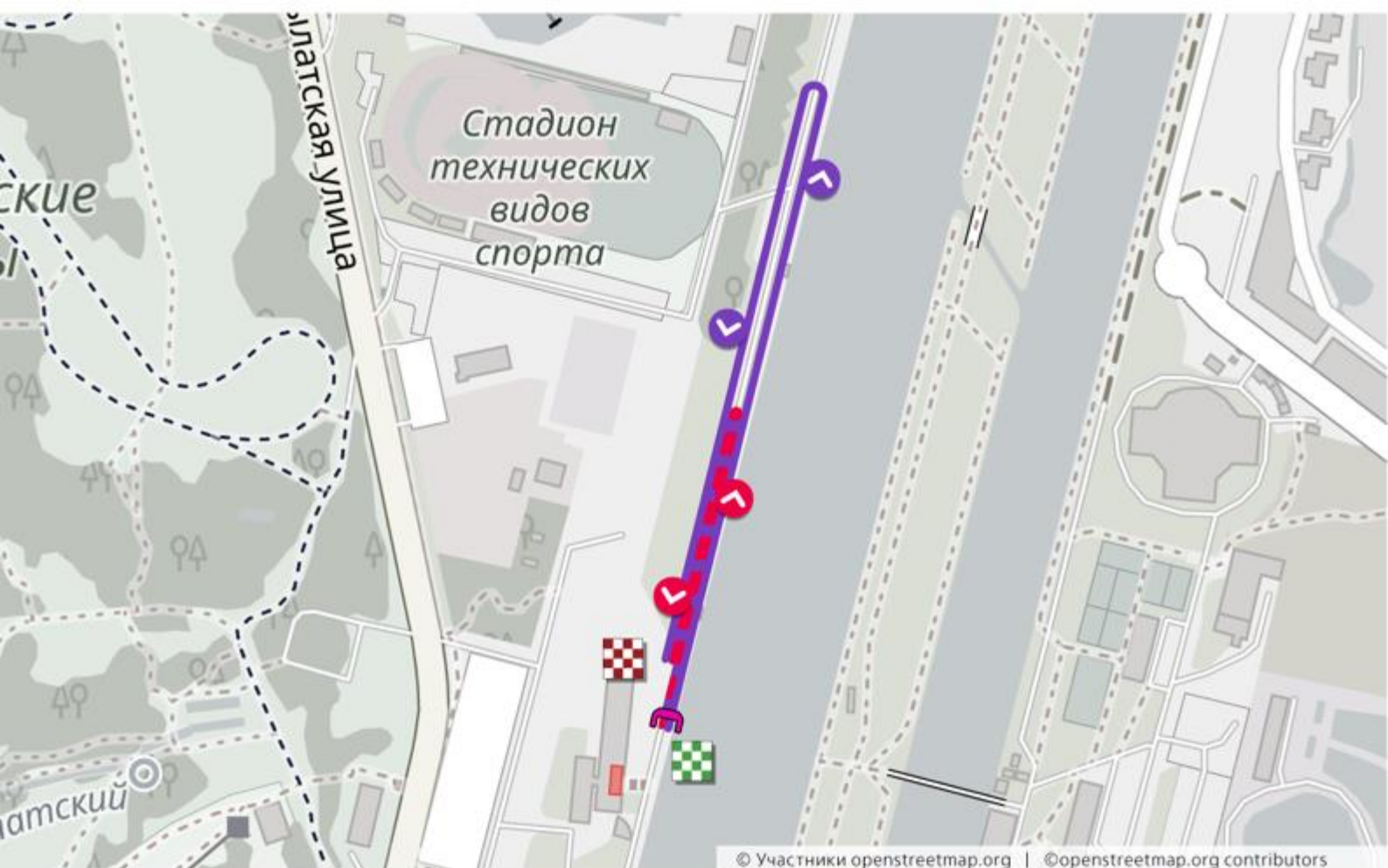
ДИСТАНЦИИ — 500 И 1000 МЕТРОВ
ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО:

- Детки от 0 до 6 лет бегут 500 метров
- Ребята от 7 до 12 лет бегут 1000 метров

КАЖДЫЙ МАЛЕНЬКИЙ ЧЕМПИОН ПОЛУЧИТ

- Стартовый номер под номером «1» (ведь каждый участник — уже победитель)
- Футболку и рюкзак STARKIDS
- Медаль финишера

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 1000 м, дети 7-12 лет
Kids run course 1000 m



Арка
Arch



Финиш
Finish

Бег 500 м, дети 0-6 лет
Kids run course 500 m



Старт
Start



Раздевалки и камера хранения
Dressing rooms and lockers

PASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ



Вкусная новость для триатлетов!

Ждём вас на традиционную предстартовую углеводную загрузку от нашего партнера Støy! Bar. Покажите свой браслет, чтобы получить любимую пасту.

♦ **18 августа ПЯТНИЦА**

♦ **С 16:00 ДО 21:00**

♦ **ПЛОЩАДКА ЭКСПО, УЛ. КРЫЛАТСКАЯ 2 (ПАРКОВКА ЗА ТРИБУНАМИ)**

На выбор для вас 2 вида пасты (фузилли и спагетти) и 2 соуса (болоньезе и песто).
Вы сможете поесть прямо на месте, в компании будущих участников или забрать ужин с собой, чтобы как следует «загрузиться» в любом удобном для вас месте.

♦ **19 августа СУББОТА**

♦ **С 08:30 ДО 19:30**

♦ **ЖДЁМ ВАС НА ЭКСПО ЗА ПИТАНИЕМ ПОСЛЕ ФИНИША**

♦ **20 августа ВОСКРЕСЕНИЕ**

♦ **С 09:30 ДО 15:00**

♦ **ЖДЁМ ВАС НА ЭКСПО ЗА ПИТАНИЕМ ПОСЛЕ ФИНИША**

IRON STAR

ФТР KRYLATSKOE 2023

STØY BAR PASTA PARTY

ПОКАЖИТЕ СВОЙ БРАСЛЕТ
И ПОЛУЧИТЕ ПАСТУ
18 АВГУСТА, С 16:00 ДО 21:00

ЭКСПО IRONSTAR, КРЫЛАТСКАЯ УЛ., 2

WWW.IRON-STAR.COM   @IRONSTAR_OFFICIAL #IRONSTAR



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

БРИФИНГ ПРОЙДЁТ ОФЛАЙН 18 АВГУСТА В 19:00 В ЗОНЕ ЭКСПО.

ЗАМ. ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ И СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ДМИТРИЙ ОКИШЕВ РАССКАЖУТ ОБ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛАХ ГОНКИ И ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ. ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВСЕМ СТАРТУЮЩИМ!

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА

ВЫ ДОЛЖНЫ РАЗМЕСТИТЬ ВСЮ СВОЮ ЭКИПИРОВКУ В КОНТЕЙНЕРАХ, ОТМЕЧЕННЫХ ВАШИМ НОМЕРОМ. ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!

**ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН
ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ ПРИ НАЛИЧИИ БРАСЛЕТА И ЧИПА!**

Прежде, чем войти в транзитную зону, вы обязаны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер. При входе в транзитную зону судьи будут проверять ваши наклейки с номером на подседельном штыре велосипеда и шлеме, браслет участника и чип

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

- Велосипед
- Шлем в расстёгнутом виде (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- Велотуфли (можно пристегнуть к педалям)
- Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- При желании можно сразу же сдать питание, а бутылки установить в держатели
- * Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта.

НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ ВНЕ КОНТЕЙНЕРА.

Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде. Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found.

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!

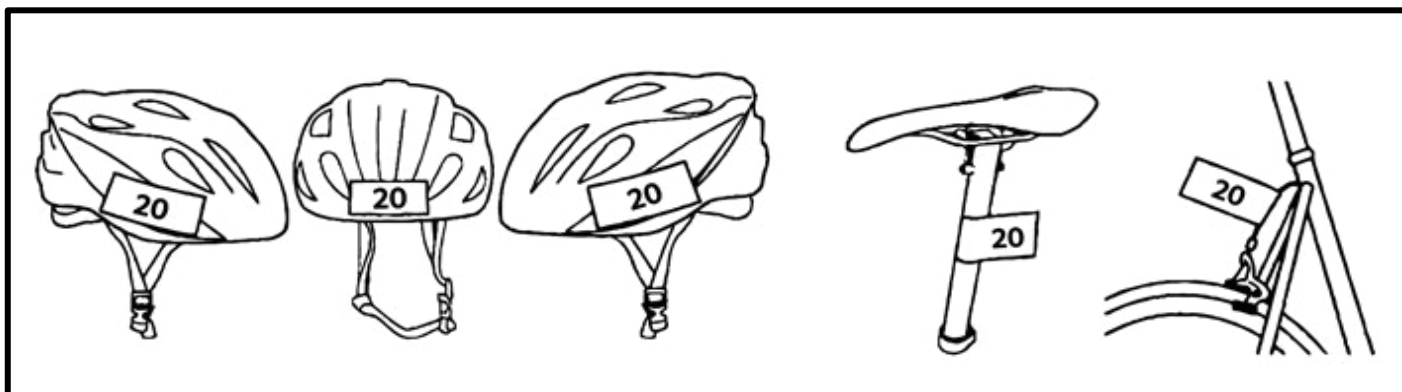
ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ СУДЬИ ПРОВЕРЯЮТ

- Наличие браслета участника и чип
- Наличие двух тормозов на велосипеде участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- Заглушки на руле
- Всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплено). Обратите внимание, что всё навесное оборудование **не предусмотренное производителем** запрещено
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Наличие и фиксация шлема на голове (**вход в «транзитку» разрешён в застёгнутом шлеме**)

ВХОДИТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ БРАСЛЕТА И ЧИПА НЕЛЬЗЯ!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ ОТМЕЧАТЬ ВЕЛОСИПЕД ИЛИ МЕСТО В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ!

Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.



НАКЛЕЙКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ, ТАК КАК НОМЕР УЧАСТНИКА ДОЛЖЕН БЫТЬ ВИДЕН СУДЬЯМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ГОНКИ С ЛЮБОГО РАКУРСА.

НА ВЕЛОСИПЕДЕ ДО СТАРТА РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

- Велотуфли, пристёгнутые к педалям
- Шлем, закреплённый на руле, в расстёгнутом виде
- Гели, безопасно закреплённые на велосипеде
- Бутылки, установленные в держателях

ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ, ВНЕ КОНТЕЙНЕРА ЗАПРЕЩЕНО!

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА И ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЁН СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЕННЫМ ДРАФТИНГОМ

РАЗРЕШЕНО

- ШОССЕЙНЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ
- ГОРНЫЕ (МТВ) ВЕЛОСИПЕДЫ
- ДИСКОВЫЕ ТОРМОЗА

ЗАПРЕЩЕНО

- | | |
|-----------------------------|---|
| РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ | ЛЕЖАК |
| ВЕЛОСИПЕДЫ «ФИКС» | ШЛЕМЫ-КАПЛИ |
| ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ | РОГА НА РУЛЕ |
| ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА | КРЫЛЬЯ, КАТАФОТЫ, ПОДНОЖКА, БАГАЖНИК, ЗЕРКАЛА |
| КОЛЕСА-ЛОПАСТИ | |

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ И ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТРИАТЛОНУ

Лучшие профессиональные спортсмены страны выйдут на старт нескольких дистанций:

19 АВГУСТА (СУББОТА)

- Чемпионат России по триатлону, дисциплина триатлон
1.5 км плавание + 40 км велогонка + 10 км бег
- Всероссийские соревнования по триатлону среди юниоров 16-19 лет, дисциплина триатлон-спринт
0.75 км плавание + 20 км велогонка + 5 км бег

20 АВГУСТА (ВОСКРЕСЕНИЕ)

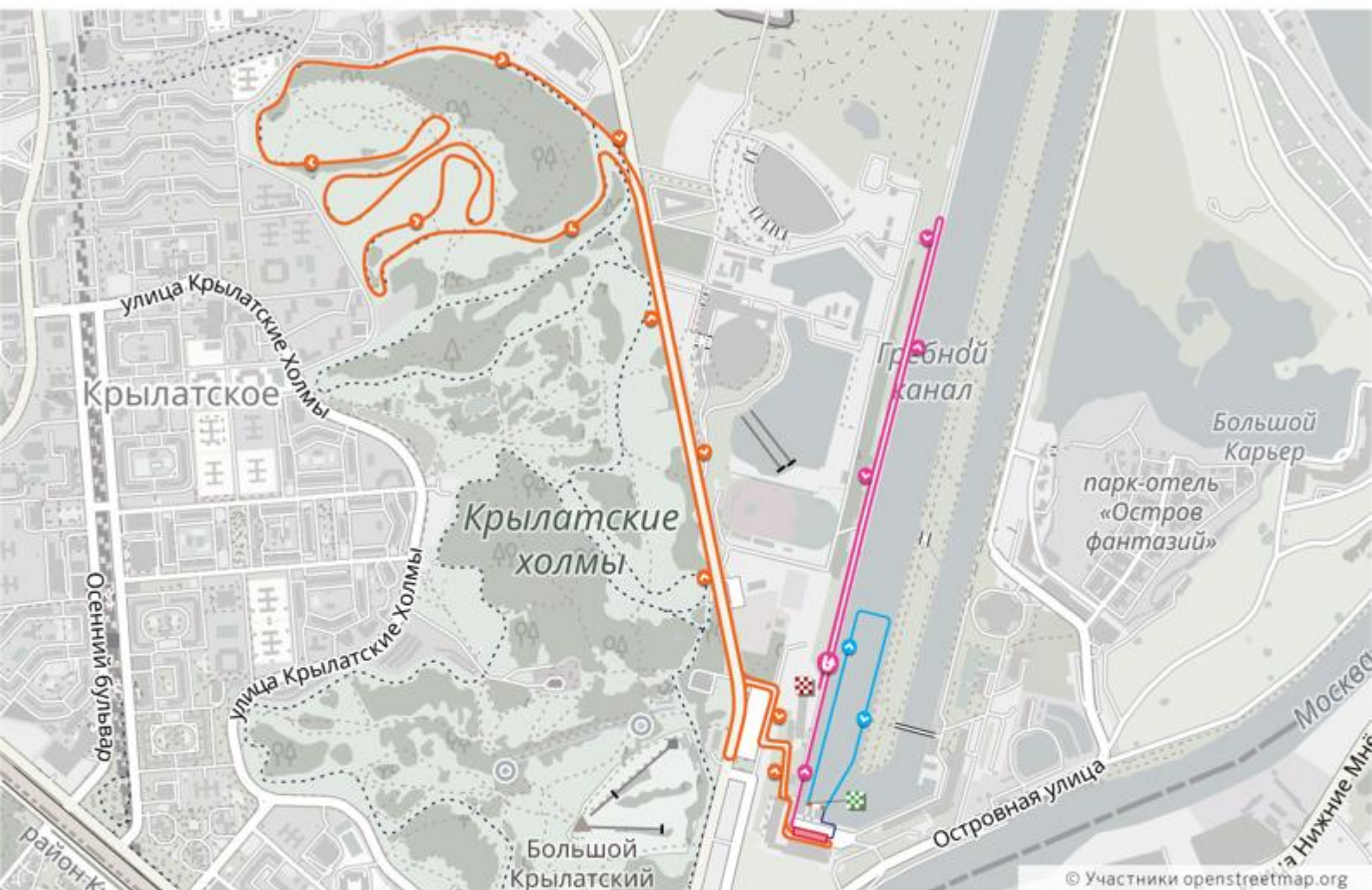
- Чемпионат России по триатлону, дисциплина триатлон-эстафета (2м+2ж)
0.25 км плавание + 5 км велогонка + 1.5 км бег

Приглашаем поддержать участников на всех этапах и встретить их на финише! Это уникальная возможность оказаться в центре событий и ощутить атмосферу соревнований профессиональных спортсменов.



ОБЩАЯ КАРТА ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ

ДИСЦИПЛИНА ТРИАТЛОН



© Участники openstreetmap.org

 Плавание 1,5 км (2 круга)
Swim 1.5 km (2 laps)

 К транзитной зоне
To transition area

 Велогонка 40 км (5 кругов)
Bike 40 km (5 laps)

 Бег 10 км (4 круга)
Run 10 km (4 laps)

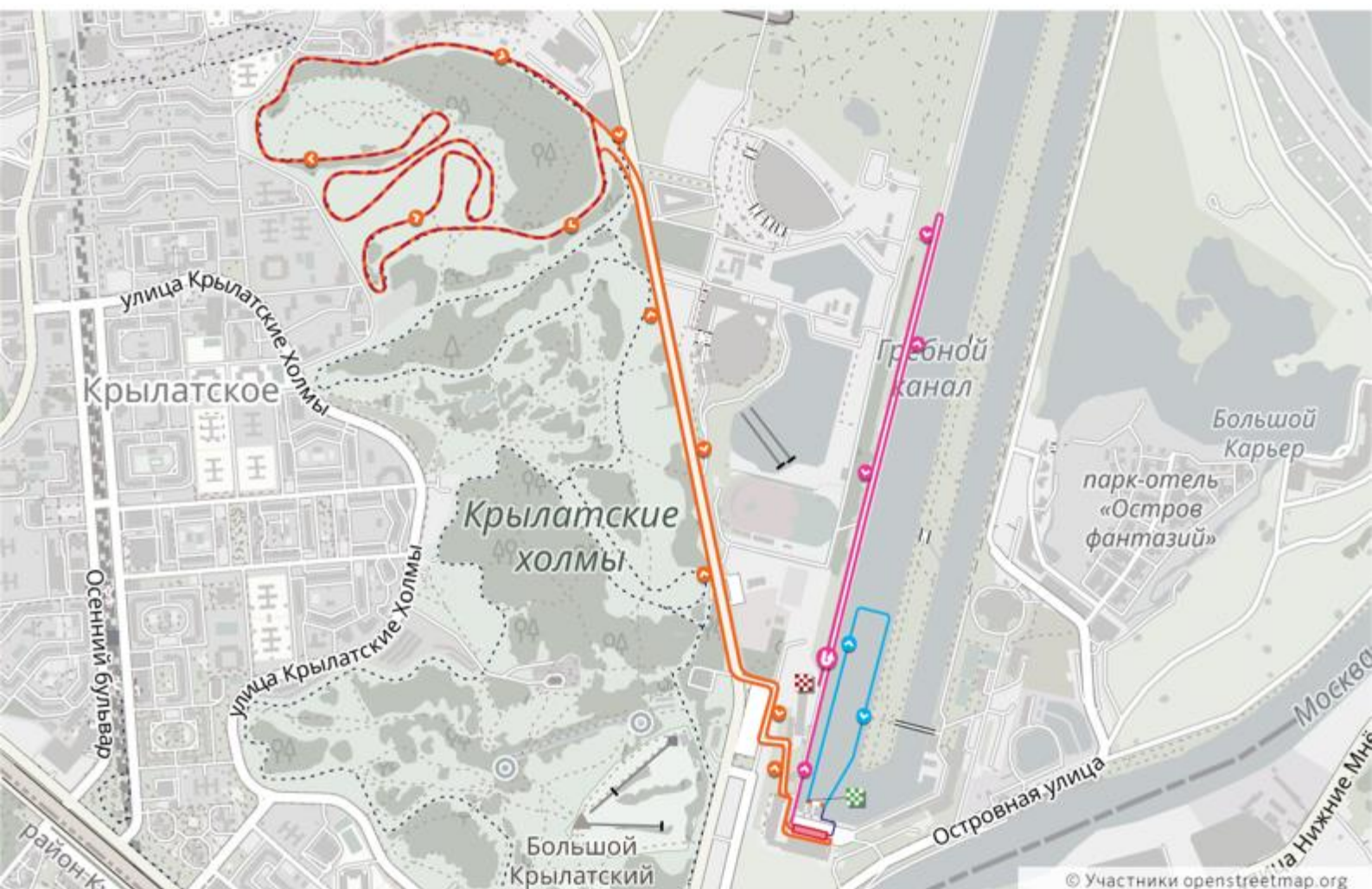
 Транзитная зона
Transition area

 Старт
Start

 Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРИАТЛОНУ СРЕДИ ЮНИОРОВ 16-19 ЛЕТ

ДИСЦИПЛИНА ТРИАТЛОН-СПРИНТ



Плавание 750 м
Swim 750 m



К транзитной зоне
To transition area

Велогонка 20 км | Bike 20 km



3 км | 3 km



4,4 км (4 круга) | 4,4 km (4 laps)



Бег 5 км (2 круга)
Run 5 km (2 laps)



Транзитная зона
Transition area



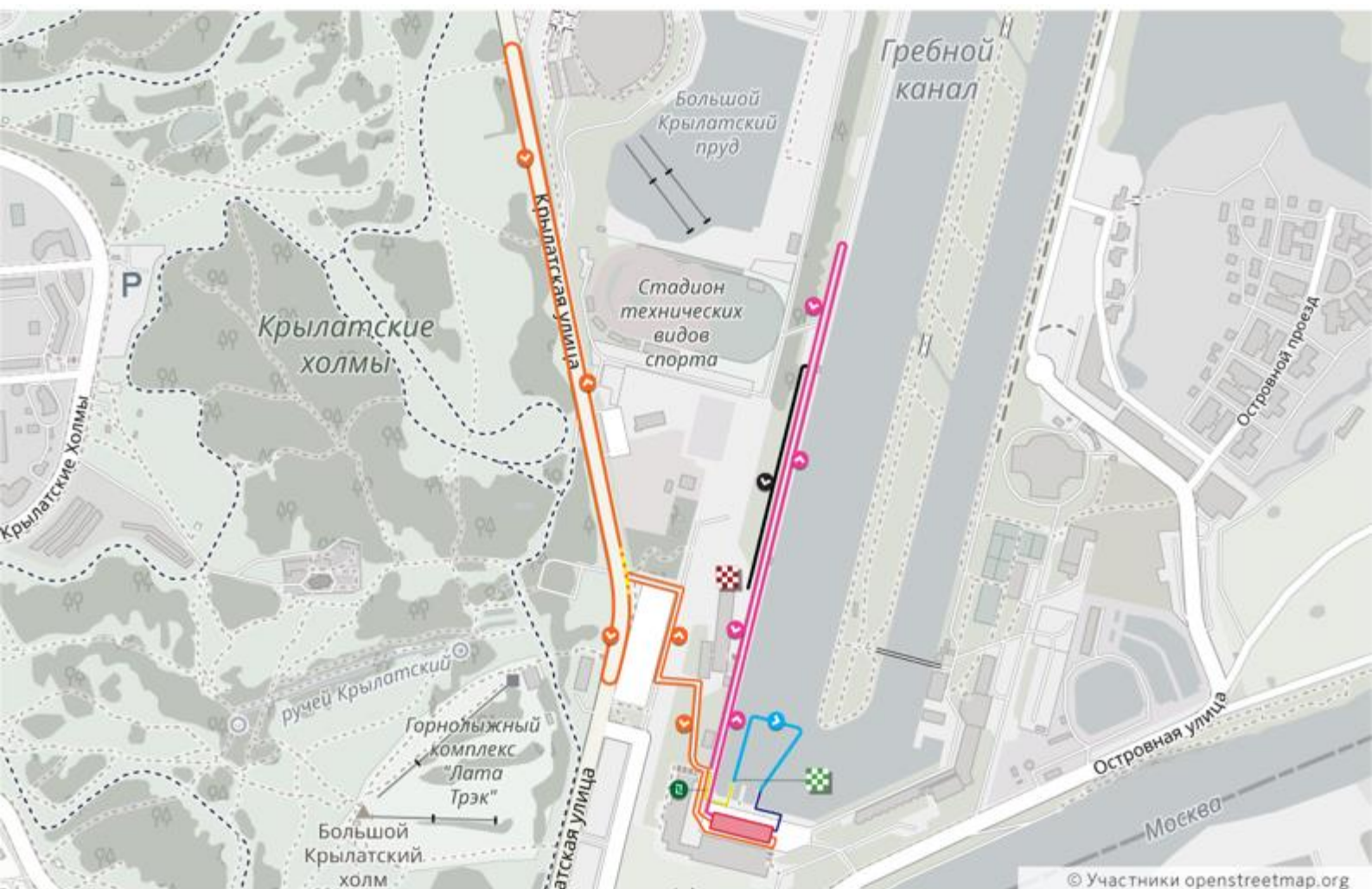
Старт
Start



Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ

ДИСЦИПЛИНА ТРИАТЛОН-ЭСТАФЕТА (2М+2Ж)



Плавание 250 м
Swim 250 m



К транзитной зоне
To transition area



Велогонка 5 км (2 круга)
Bike 5 km (2 laps)



На второй круг
To second lap



Бег 1,5 км
Run 1.5 km



К финишу
To finish



На старт
To start



Передача эстафеты
Relay transfer



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish

ДЕТСКИЙ КУБОК ФТР

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ДУАТЛОНУ СРЕДИ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 6 ЛЕТ

Дуатлон — вид триатлона, состоящий из двух дисциплин и трех этапов: бег, велогонка и бег.

Дистанция — 50 м бег, 200 м велогонка, 50 м бег.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТРИАТЛОНУ СРЕДИ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ

Распределение дистанций по возрастам:

- 7-8 лет — 25 м плавание, 800 м велогонка, 200 м бег
- 9-10 лет — 50 м плавание, 2000 м велогонка, 400 м бег
- 11-12 лет — 100 м плавание, 4000 м велогонка, 800 м бег
- 13-14 лет — 250 м плавание, 5000 м велогонка, 1500 м бег

СПИСОК ДОКУМЕНТОВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ:

- документ, удостоверяющий личность родителя с указанием записи о ребенке или документ, удостоверяющий личность опекуна, а также договор об осуществлении опеки или попечительства
- документ, удостоверяющий личность ребенка (свидетельство о рождении)
- медицинский допуск: справка с печатью и подписью врача о допуске к соревнованиям. В допуске должен быть прописан вид спорта «триатлон» или дисциплина «акватлон». Срок выдачи — не ранее, чем за 6 месяцев до начала соревнований. Ксерокопия медицинской справки принимается только при предъявлении оригинала. Принятые справки не возвращаются. Подробнее по ссылке [🔗 о требованиях к справке](#).
- лицензия ФТР или действующий полис медицинского страхования, в соответствии с правилами вида спорта «триатлон». Полис должен включать риски, связанные с занятием триатлоном и покрывать расходы участника на лечение в случае получения им травмы во время соревнования.
- соглашение от родителей на участие ребенка в соревновании ([скачайте и заполните заранее](#))

Все документы необходимо предоставить в оригинале.

НАГРАЖДЕНИЕ

Все финишировавшие участники получают уникальные медали гонки

КАРТА ДЕТСКОГО КУБКА ФТР

ВОЗРАСТ 4-6 ЛЕТ



Бег 50 м
Run 50 m



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish



Велогонка 200 м
Bike 200 m



Старт
Start

КАРТА ДЕТСКОГО КУБКА ФТР

ВОЗРАСТ 7-8 ЛЕТ



© Участники openstreetmap.org



Плавание 25 м
Swim 25 m



К транзитной зоне
To transition area



Велогонка 800 м
Bike 800 m



Бег 200 м
Run 200 m



Стартовый понтон
Starting pontoon



Транзитная зона
Transition area



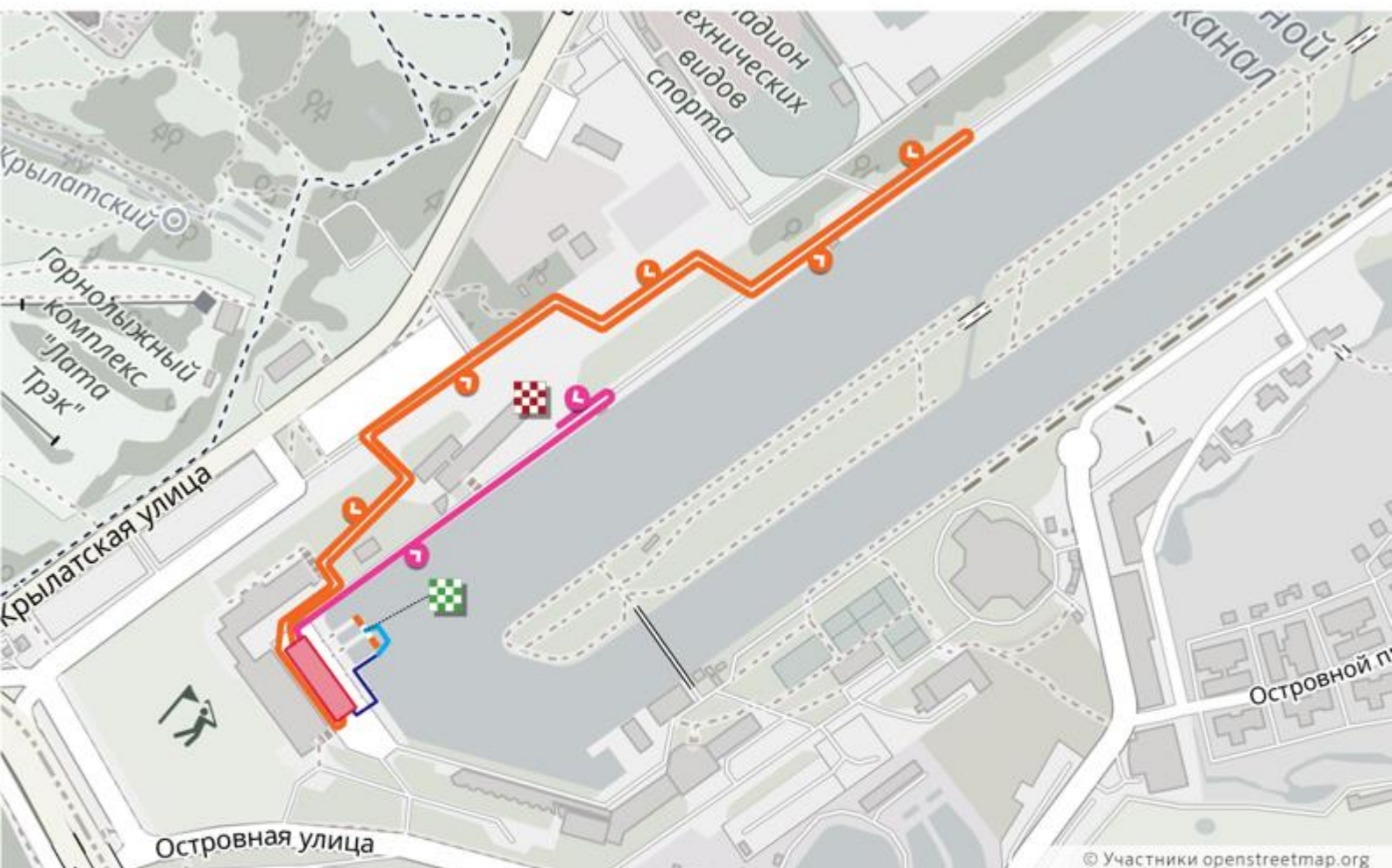
Старт
Start



Финиш
Finish

КАРТА ДЕТСКОГО КУБКА ФТР

ВОЗРАСТ 9-10 ЛЕТ



Плавание 50 м
Swim 50 m



К транзитной зоне
To transition area



Велогонка 2 км
Bike 2 km



Бег 400 м
Run 400 m



Стартовый понтон
Starting pontoon



Транзитная зона
Transition area



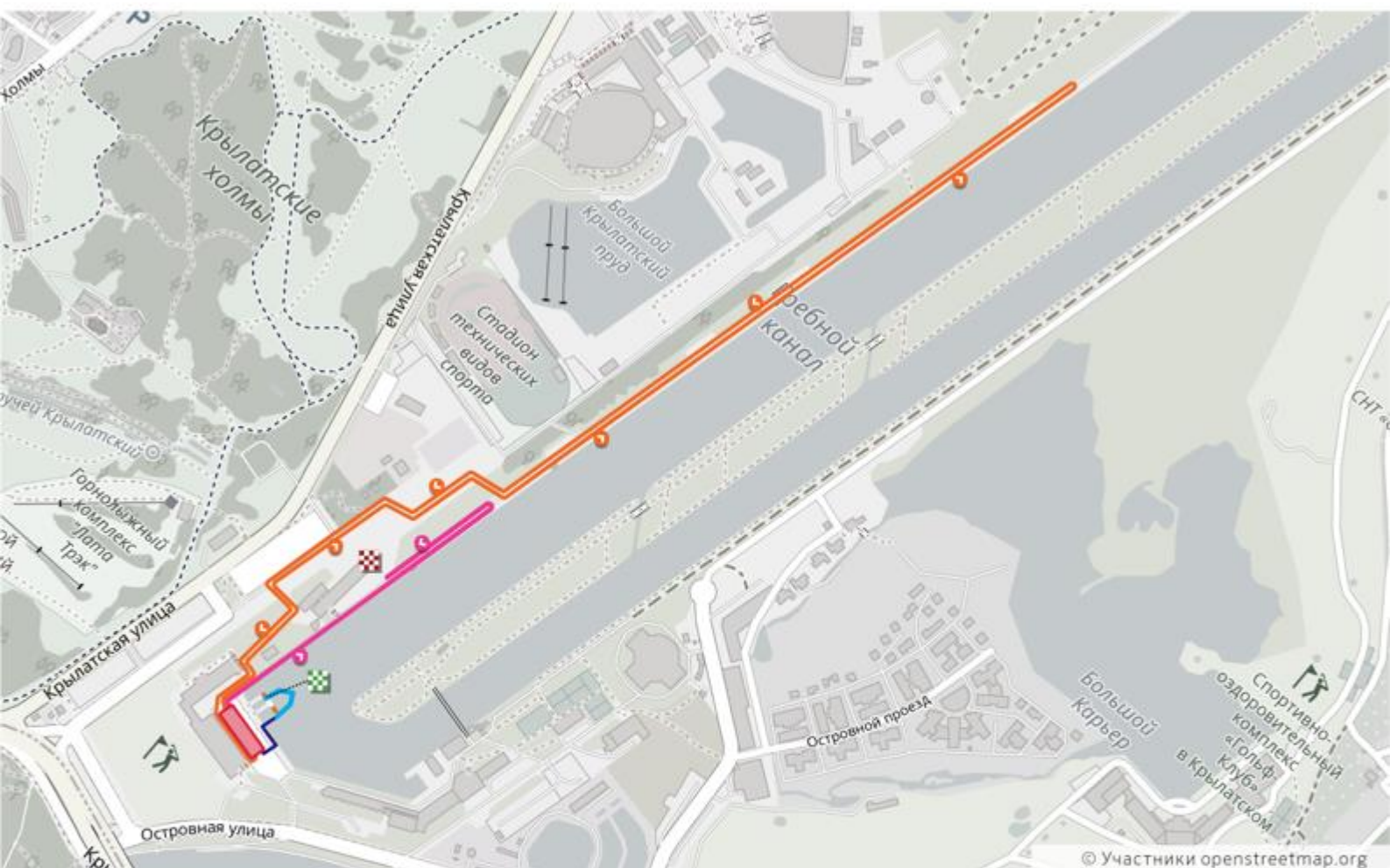
Старт
Start



Финиш
Finish

КАРТА ДЕТСКОГО КУБКА ФТР

ВОЗРАСТ 11-12 ЛЕТ



Плавание 100 м
Swim 100 m



К транзитной зоне
To transition area



Велогонка 4 км
Bike 4 km



Бег 800 м
Run 800 m



Стартовый понтон
Starting pontoon



Транзитная зона
Transition area



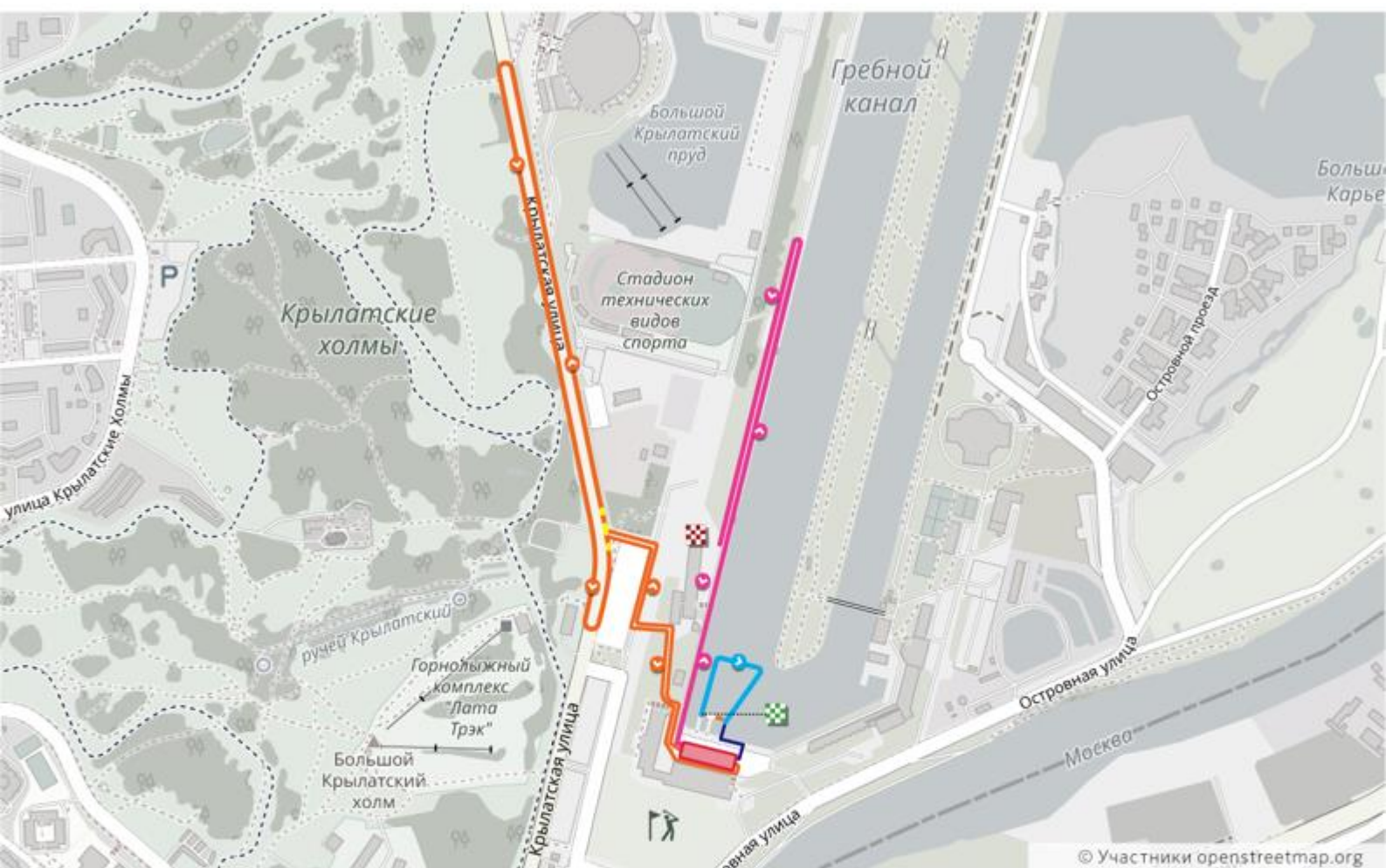
Старт
Start



Финиш
Finish

КАРТА ДЕТСКОГО КУБКА ФТР

ВОЗРАСТ 13-14 ЛЕТ



© Участники openstreetmap.org



Плавание 250 м
Swim 250 m



К транзитной зоне
To transition area



Велогонка 5 км (2 круга)
Bike 5 km (2 laps)



На второй круг
To second lap



Бег 1,5 км
Run 1.5 km



Стартовый понтон
Starting pontoon



Транзитная зона
Transition area

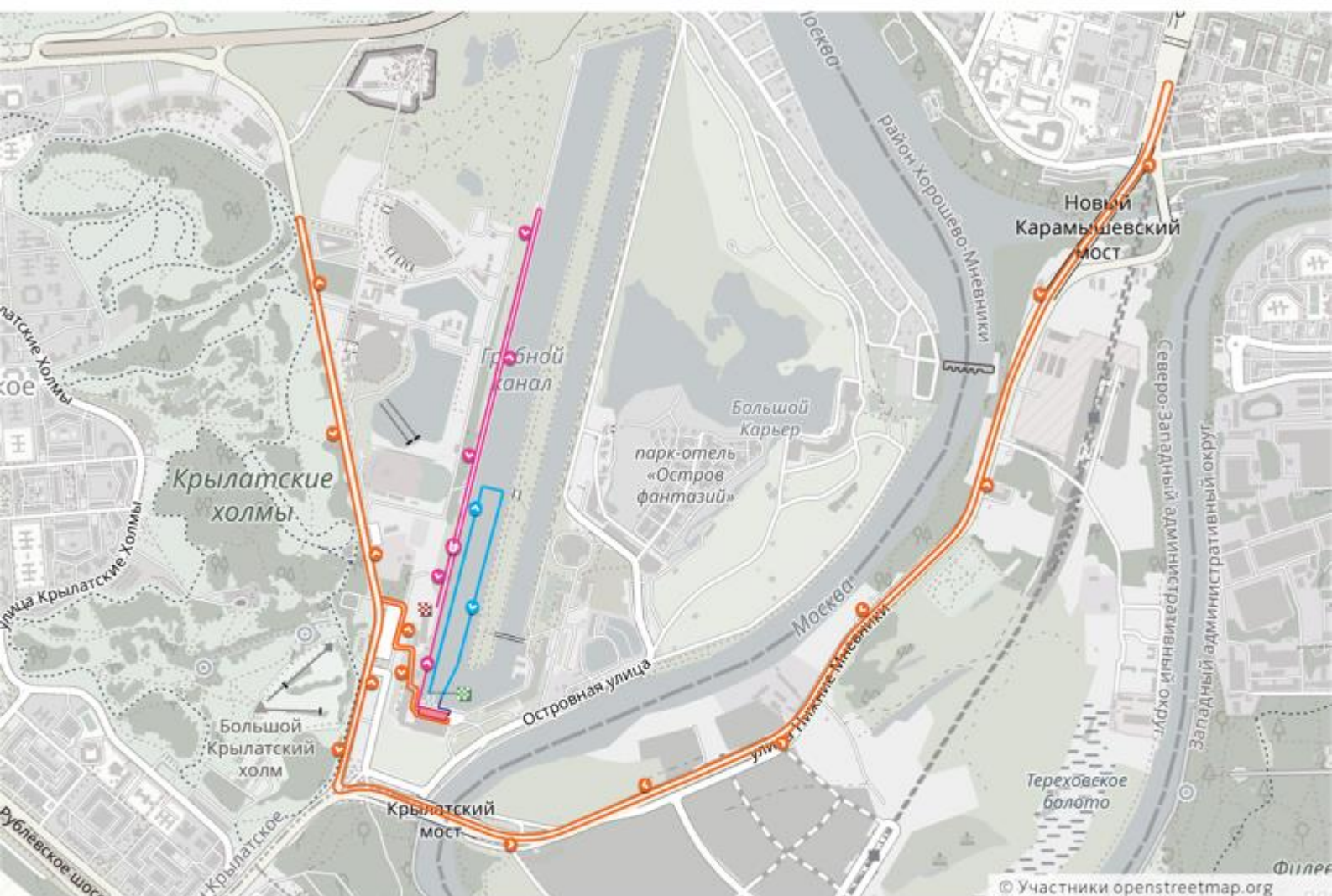


Старт
Start



Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2023



Плавание 1,5 км
Swim 1.5 km



Бег 10 км (4 круга)
Run 10 km (4 laps)



Старт
Start



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area

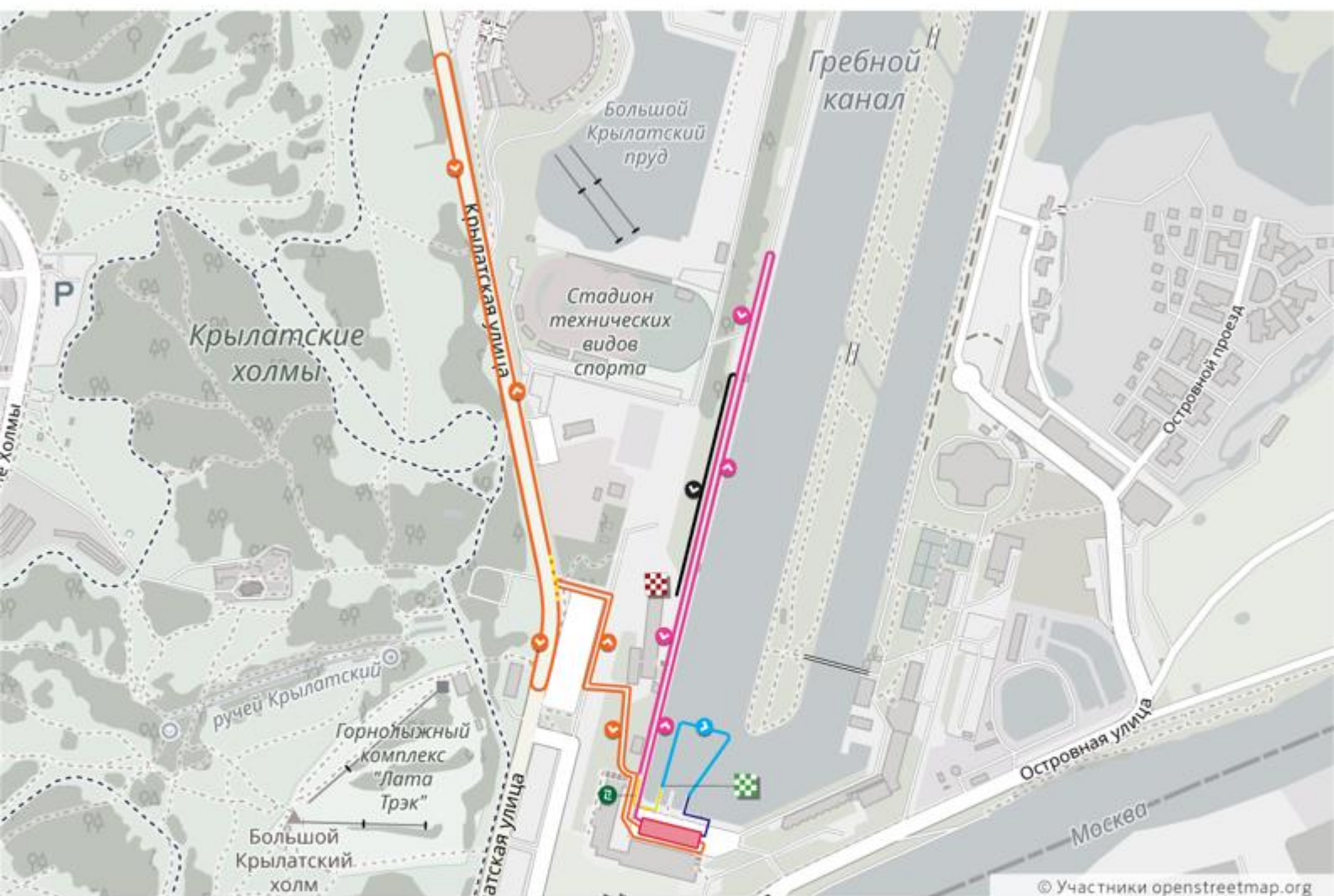


Финиш
Finish



Велогонка 40 км (3 круга)
Bike 40 km (3 laps)

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY KRYLATSKOE 2023



© Участники openstreetmap.org

- | | | | | | |
|---|--|---|-------------------------------------|---|------------------------------------|
|  | Плавание 250 м
Swim 250 m |  | Бег 1,5 км
Run 1.5 km |  | Транзитная зона
Transition area |
|  | К транзитной зоне
To transition area |  | К финишу
To finish |  | Старт
Start |
|  | Велогонка 5 км (2 круга)
Bike 5 km (2 laps) |  | На старт
To start |  | Финиш
Finish |
|  | На второй круг
To second lap |  | Передача эстафеты
Relay transfer | | |

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ

- Обязательно прочитайте инфокаталог и посмотрите онлайн-брифинг.
- Наденьте чип сразу после его получения и больше не снимайте до момента выдачи велосипеда из транзитной зоны. 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 и может «не сыграть вам на руку».
- Надевайте и берите с собой на гонку только заранее проверенные вещи и питание.
- 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 всю гонку.
- 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



отсканируйте QR-код



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

*** 7575 8 800 775 15 75 www.ironstar.vsk.ru**

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Телемедицина, Антиклещ, Медицина без границ, страхование путешествующих, квартиры, от несчастного случая. ЗАО «ВСК», лицензия Банка России от 11.09.2015: СЛ № 0621, СИ № 0621, ОС № 0621-04, ОС № 0621-05, ПС № 0621. Имеются ограничения. Подробности на www.vsk.ru, в офисах компании или у агентов. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play и логотип Google Play являются товарными знаками Google LLC. Действительно до 31.12.2020 г. Не является офертой. Реклама.

ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ТРИАТЛОНА

**МЫ ПРОДОЛЖАЕМ СЕРИЮ ПРЯМЫХ ТРАНСЛЯЦИЙ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
МОБИЛЬНОГО ОПЕРАТОРА TELE2!**

Погружаться в атмосферу динамичных гонок триатлона в Крылатском будем с нашим комментатором **Марией Шорец**, мастером спорта международного класса по триатлону, участницей Олимпийских игр-2016.

ВСТРЕЧАЕМСЯ

19 АВГУСТА В 06:40

- В нашей группе Вконтакте (прямая [ссылка на трансляцию](#))
- На нашем канале в YouTube (прямая [ссылка на трансляцию](#))

20 АВГУСТА В 08:10

- В нашей группе Вконтакте (прямая [ссылка на трансляцию](#))
- На нашем канале в YouTube (прямая [ссылка на трансляцию](#))

Результаты в режиме LIVE можно отслеживать по ссылке на live.russiarunning

СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК И ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ!





ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ

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 (АО). Генеральная лицензия ЦБ РФ № 354. Реклама.

ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Отправляясь на гонку, собирайте вещи по списку, последовательно представляя в голове все этапы гонки. Здесь, как и в сборах в отпуск: лучше взять больше, чем что-то забыть и искать это «что-то» на месте соревнования.

ПЛАВАНИЕ

- Стартовый трисьют
- 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

БЕГ

- Кроссовки (если вы летите на самолёте, то рекомендуем взять их с собой в салон, а не сдавать в багаж)
- Бейсболка / козырек
- Шорты / тайтсы / трисьют
- Футболка / майка / лонгслив
- Очки
- Носки
- Питание (гели / батончики / изотоник)
- Солевые таблетки или регидрон
- Держатель для номера
- Солнцезащитный крем
- Лейкопластырь (очень важен для мужчин)

ВЕЛОЭТАП

- Велосипед (не забудьте зарядить велосипед, если у вас электроника)
- Шлем
- Колеса
- Велотуфли
- Велоноски
- Очки
- Салфетку, чтобы протереть визор
- Джерси / ветровка
- Питание (гели / батончики) + изолента или бумажный скотч для крепления на велосипед
- Бутылки для воды (для крепления на раму) или гидратор
- Велокомпьютер + зарядка
- Педальный ключ, CO2, мультитул, насос
- Держатель для номера / булавки
- Резинки для крепления велотуфлей на раму

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Паспорт
- Медицинская справка
- Лицензия триатлета
- Часы + нагрудный датчик + зарядка
- Сменная и тренировочная одежда
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления)
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные)
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное, мазь от натираний, средство от укачивания и ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь)
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное
- Гигиеническая помада (для всех)
- Пауэрбанк
- Зарядные устройства от всех гаджетов
- Чёрный маркер, чтобы обвести переводные татуировки
- Изолента для укрепления чипа

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

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 СХЕМЫ МАРШРУТОВ ЭТАПОВ**



НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа — нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки вас не допустят на старт
- Перед стартом вы можете зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить бачки и питание
- В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс
- Обратите внимание: насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом вы можете сдать одежду в камеру хранения.



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](#)

- Проходит в гребном канале «Крылатское»
- Участники категории «Элита» стартуют отдельно в первой волне в формате «масс-старт»
- Остальные категории участников стартуют по очереди в формате rolling start, небольшими группами, по сигналу судьи
- Отсчёт времени для «Элиты» начинается со стартового сигнала по системе gun-time
- Для возрастных групп отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15.9°C

ГИДРОКОСТЮМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ

- **SUPERSPRINT RELAY – ВЫШЕ 22°C**
- **OLYMPIC – ВЫШЕ 22°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 [@ironstar_official](#) и напомним из уст ведущих.

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО

- Нанести переводные наклейки на внешнюю сторону кисти рук
- Сдать вещи в камеру хранения
- Надеть плавательную шапочку IRONSTAR (стартовать можно только в ней)
- Закрепить ЧИП на левой ноге
- Не снимать браслет участника до окончания всей гонки

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПЛАВАТЕЛЬНОМУ ЭТАПУ IRONSTAR

Если вы не уверены в своих силах и хотите плыть с индивидуальным страховочным бумом или в гидрокостюме (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы можете их использовать при старте в возрастных категориях. При этом вы не претендуете на призовые места, а в итоговом протоколе будете отмечены статусом NC (Not Classified), но с финишным временем.

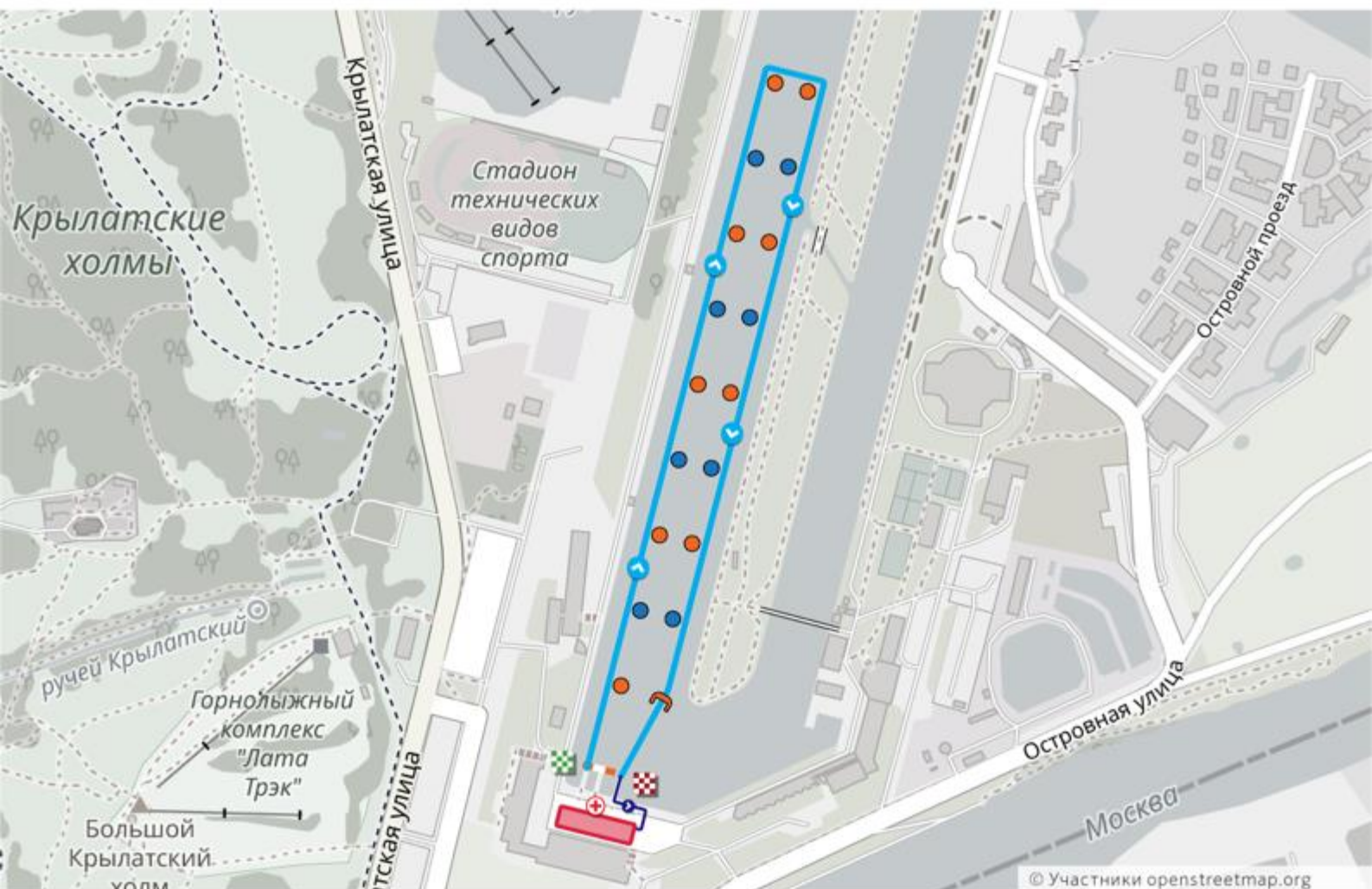
Гидрокостюмы на дистанциях OLYMPIC и SUPERSPRINT RELAY при температуре воды до 22 градусов.

Если вы решите на плавании использовать буй или 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».

Участники элиты не могут использовать буй и гидрокостюмы при температурах, превышающих указанные лимиты.

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2023



Плавание 1,5 км
Swim 1.5 km



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Понтон
Pontoon



Старт
Start



Финиш
Finish



Арка
Arc



Буй
Buoy



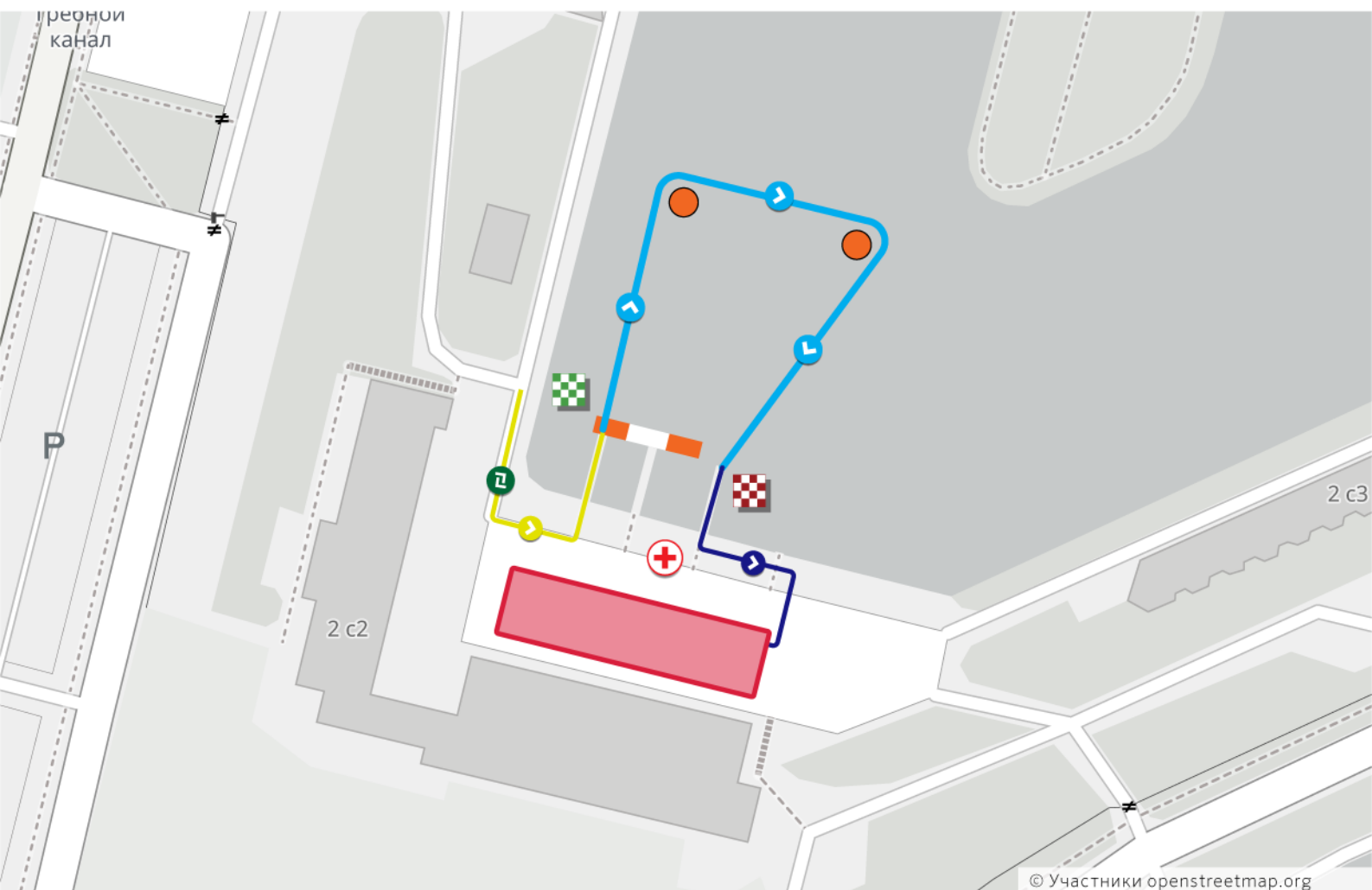
Буй
Buoy



Скорая помощь
First aid

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY KRYLATSKOE 2023



Плавание 250 м
Swim 250 m



К транзитной зоне
To transition area



На старт
To start



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Понтон
Pontoon



Буй
Buoy



Передача эстафеты
Relay transfer



Скорая помощь
First aid

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

После выхода из воды необходимо проследовать в транзитную зону 1 (T1). Там вы сможете сменить плавательную экипировку и взять велосипед. Вся экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы можете переодеться прямо у велосипеда, складывая плавательную экипировку в ящик или в раздевалке в транзитной зоне. Затем вы отправляетесь на велоэтап.

Напоминаем! За оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

УЧАСТНИКИ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ПЕРЕДАЮТ ЧИП В СПЕЦИАЛЬНОЙ ЗОНЕ В ОТДЕЛЬНОМ НАКОПИТЕЛЕ, ВНЕ ЗОНЫ T1

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК СНЯТЬ ВЕЛОСИПЕД СО СТОЙКИ, ВЫ ДОЛЖНЫ НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЬ ШЛЕМ НА ГОЛОВЕ!

Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила — штраф. После выхода из T1 на ковре будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. За посадку на велосипед до линии — штраф.

ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД
В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.



Будни с 8:00 до 22:00
Выходные с 10:00 до 19:00



8 800 101-02-86
www.point2meet.ru

*«Митинг пойнт»

МЕСТО ДЛЯ РАБОТЫ, ПЕРЕГОВОРОВ И ДЕЛОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЦЕНТРЕ МОСКВЫ!

Доступные цены — Корпоративное обслуживание



- VIP и TEAM офисы с обслуживанием
- переговорные
- конференц-залы
- коворкинг

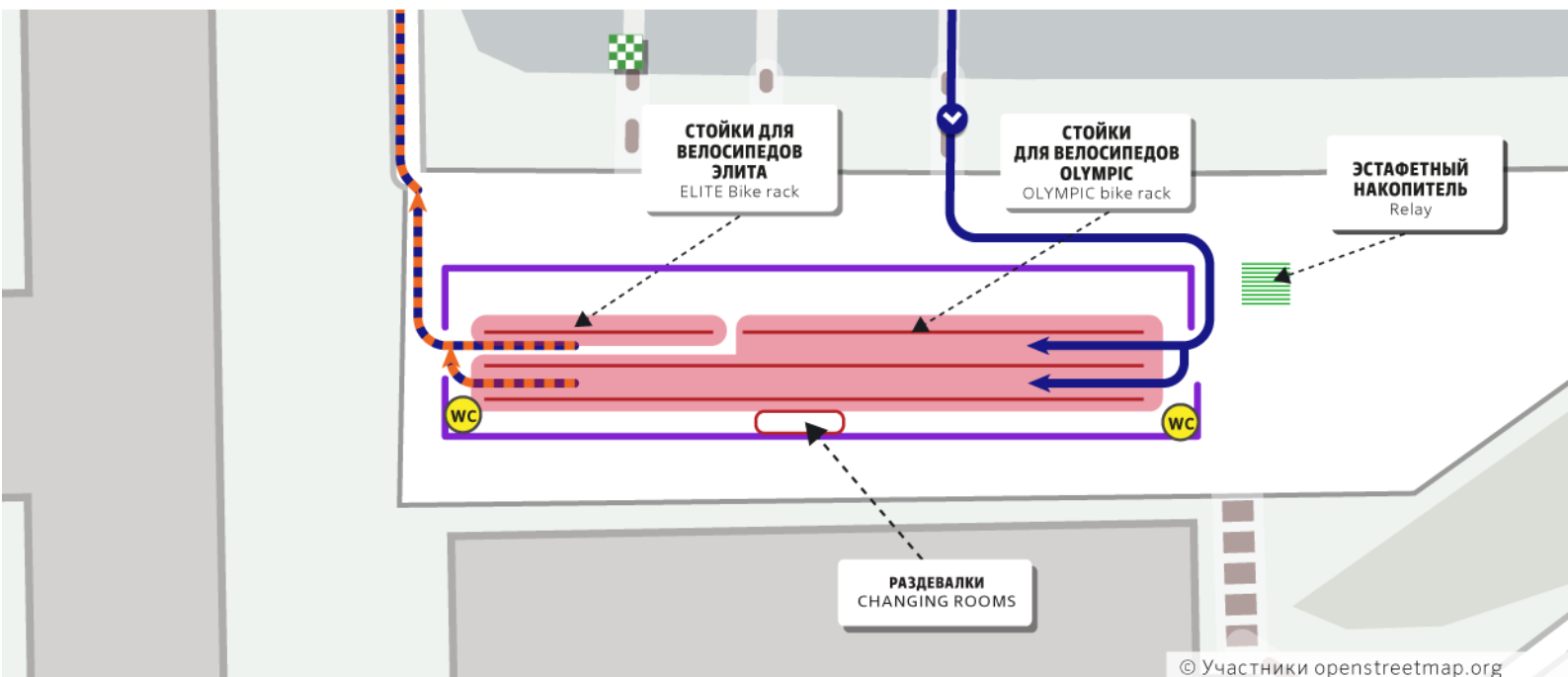


- центр Москвы
- шаговая доступность от метро
- парковка
- сервис «все включено»

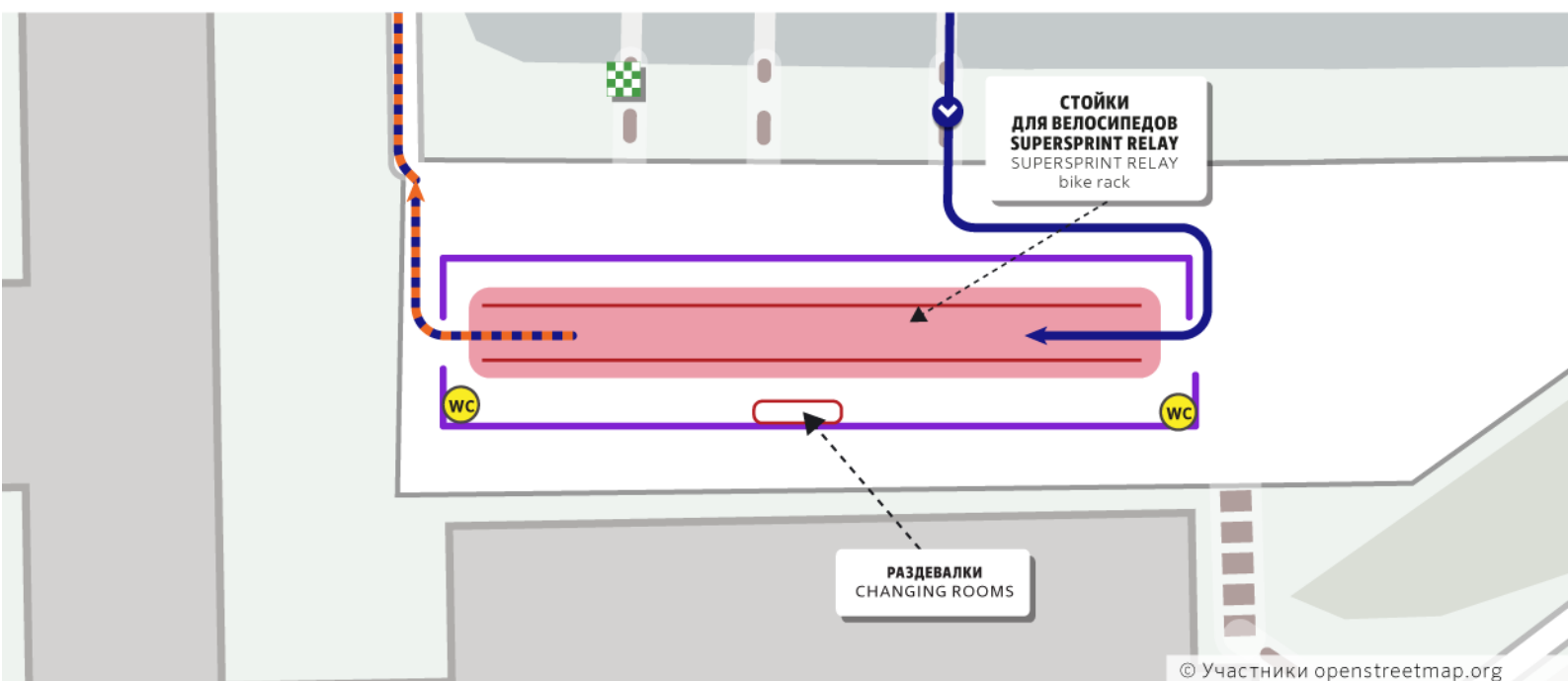
КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2023

OLYMPIC



SUPERSPRINT RELAY



От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes

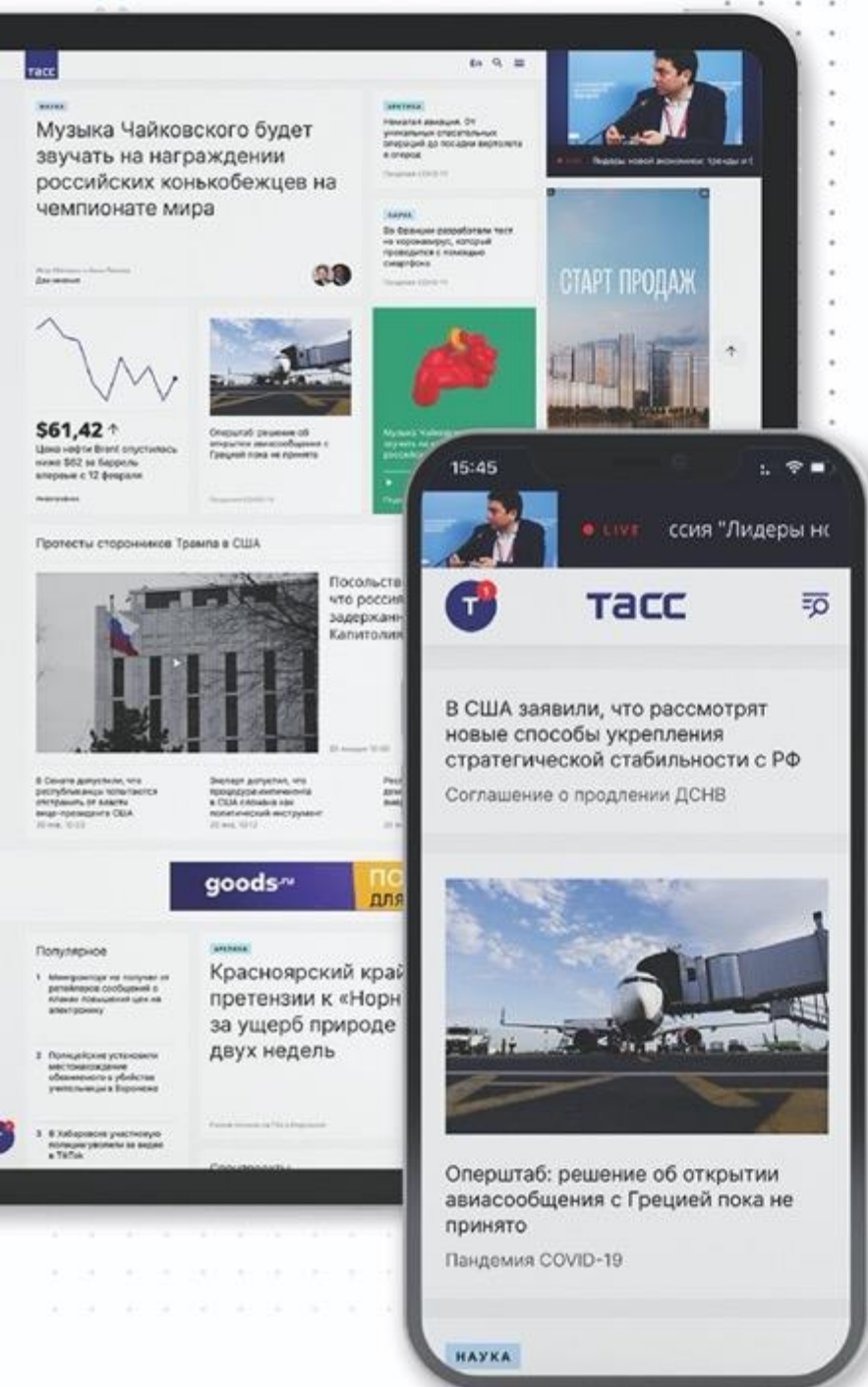


Туалеты
Toilets



Старт
Start

ТАСС



У КАЖДОГО
ЕСТЬ
МНЕНИЕ.
У НАС
ЕСТЬ
ФАКТЫ.

НОВОСТИ
В УДОБНОМ
ФОРМАТЕ

ВИДЕО 24/7

СПЕЦПРОЕКТЫ



TASS.RU

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

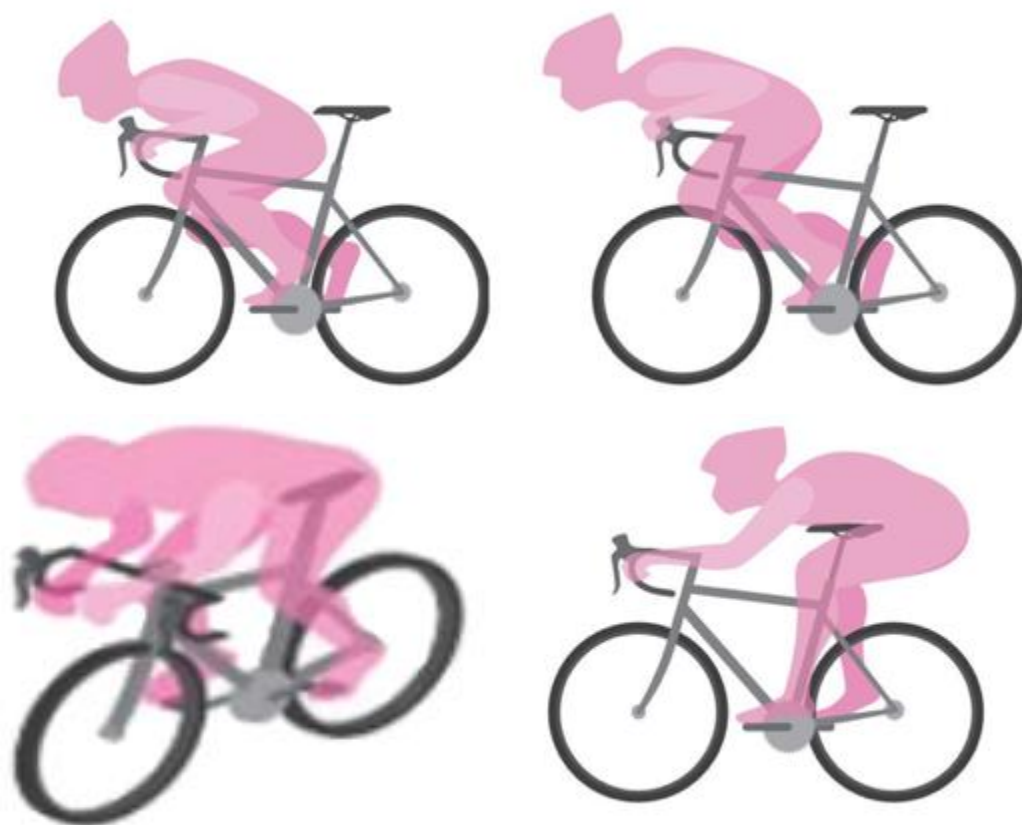
- Трасса велоэтапа проложена по улице Нижние Мневники без заезда на велокольцо
- Драфтинг разрешен
- На гонке необходимо держаться правой стороны и не препятствовать обгону слева

ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ

- Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть размещен сзади на спине и виден судьям и техническому персоналу
- Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования
- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- Запрещено выезжать на встречную полосу движения
- Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и полиции. Несоблюдение этого требования — дисквалификация
- На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику
- Запрещён любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)

ОБЯЗАТЕЛЬНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!

ЗАПРЕЩЁННЫЕ ПОЗИЦИИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ



ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ

НА ГОНКЕ С РАЗРЕШЕННЫМ ДРАФТИНГОМ ЗАПРЕЩЕНО:

- Драфтинг за участником противоположного пола
- Драфтинг за мотоциклом
- Разделочные и ТТ велосипеды
- Остроконечные шлемы-капли
- Запрещено следующее оборудование на велосипеде:
 - Дисковые колёса
 - Колеса-лопасти
 - Электродвигатели
 - Лежаки
 - Крылья и багажники
 - Катафоты (светоотражатели)
 - Подставки (подножки) под велосипед
 - Бутылки с водой / поилки, размещенные на руле и за седлом
 - Педали типа "туплексы" с ремнями
 - Аэробары

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК ↓

ЖЕЛТАЯ (пересечение линии посадки / спешивания / экипировка вне контейнера / блокирование / запрещённые позиции на велосипеде / шлем и очки на велосипеде после Т-2 / велосипед не на своём месте / выброс мусора вне специальной зоны)
 OLYMPIC — штраф 15 секунд
 SUPERSPRINT RELAY — штраф 10 секунд

СИНЯЯ (нарушение правил драфтинга)
 OLYMPIC — штраф 2 минуты Penalty Box
 SUPERSPRINT RELAY — штраф 1 минута Penalty Box

КРАСНАЯ (2 синих карточки / выезд на встречную полосу / нецензурная брань в отношении участников и представителей организаторов / обнажение / неправильное преодоление дистанции / неисправленное нарушения по указанию судьи) — **дисквалификация для всех дистанций**

ШАТЕР PENALTY BOX НАХОДИТСЯ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ (ЗА 400 МЕТРОВ ДО ФИНИША)

ОТСТОЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ШТРАФ — ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА! ИГНОРИРОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ ВЕДЁТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ!

АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протест подаётся главному судье с указанием нарушения пункта правил соревнований для рассмотрения апелляционным жюри в течении 30 минут после финиша спортсмена, подающего протест или финиша виновника нарушения, с приложением 3000 рублей. Протест подаётся на инфостойку зоны получения стартовых пакетов. В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращаются заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

На велосипедном этапе дистанции будет работать стационарный и мобильный пункты технической помощи. Специалисты помогут вам устранить основные виды поломок. Например:

- ✓ Произвести замену колеса, камеры покрышки
- ✓ Устранить проблему с передачами

ЕСЛИ НА ДИСТАНЦИИ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ТЕХСПЕЦИАЛИСТА, ОБРАТИТЕСЬ К СУДЬЕ НА МОТОЦИКЛЕ ИЛИ ЧЛЕНУ КОМАНДЫ ВЕЛОСЕРВИСА

Мобильной «техничке» нужно некоторое время, чтобы доехать до вас. Техпомощь на трассе оказывается в качестве дополнительного сервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг автомобиль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтёры, сотрудники полиции и ЧОП сделают всё возможное для оперативной организации движения и безопасности участников.

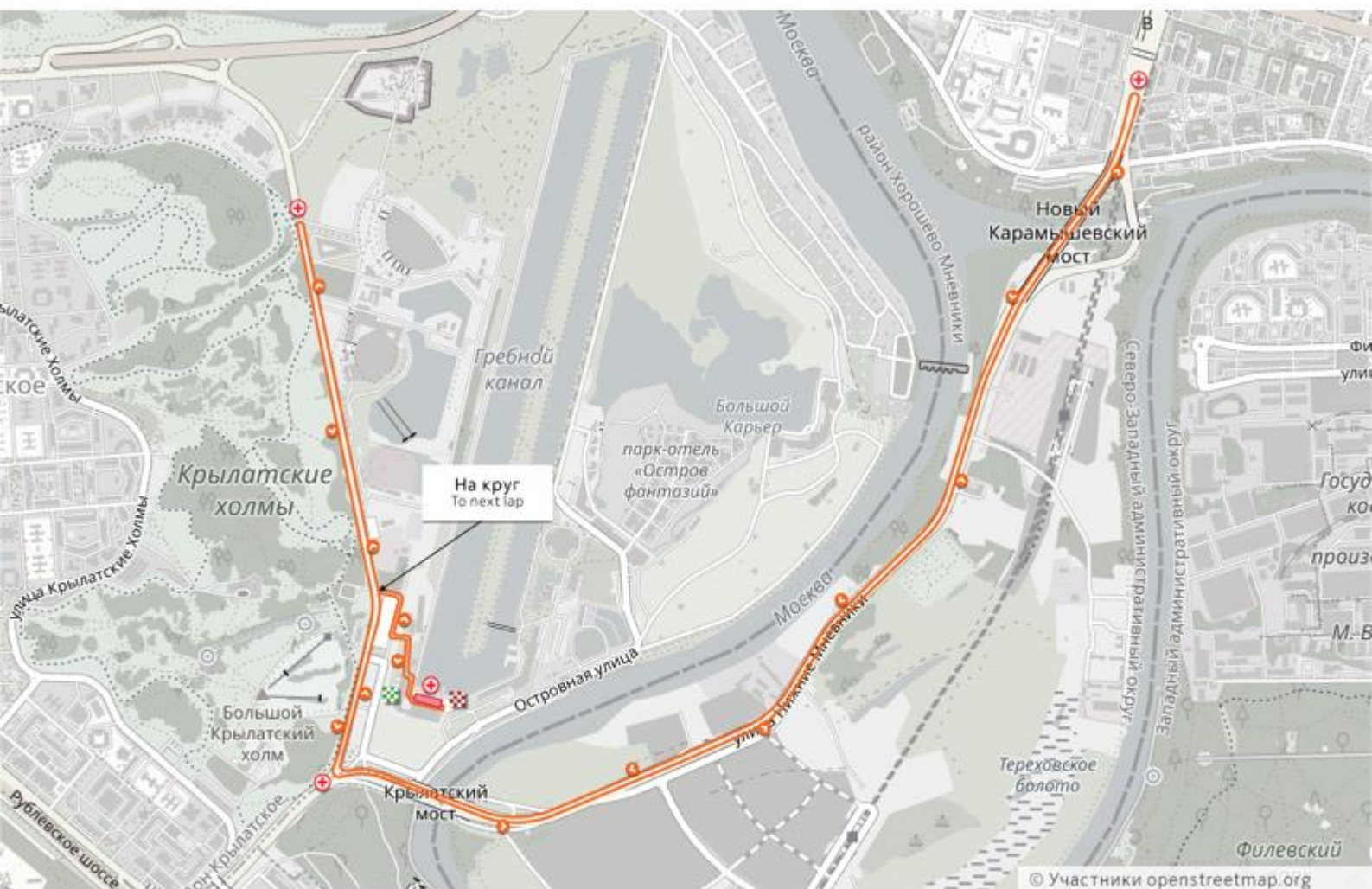
В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, пожалуйста, снизьте скорость и пропустите машины с мигалками, возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

ВЫ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ И САМОСТОЯТЕЛЬНО СЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ ВЕЛОЭТАПА.



КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2023



Велогонка 40 км (3 круга)
Bike 40 km (3 laps)



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



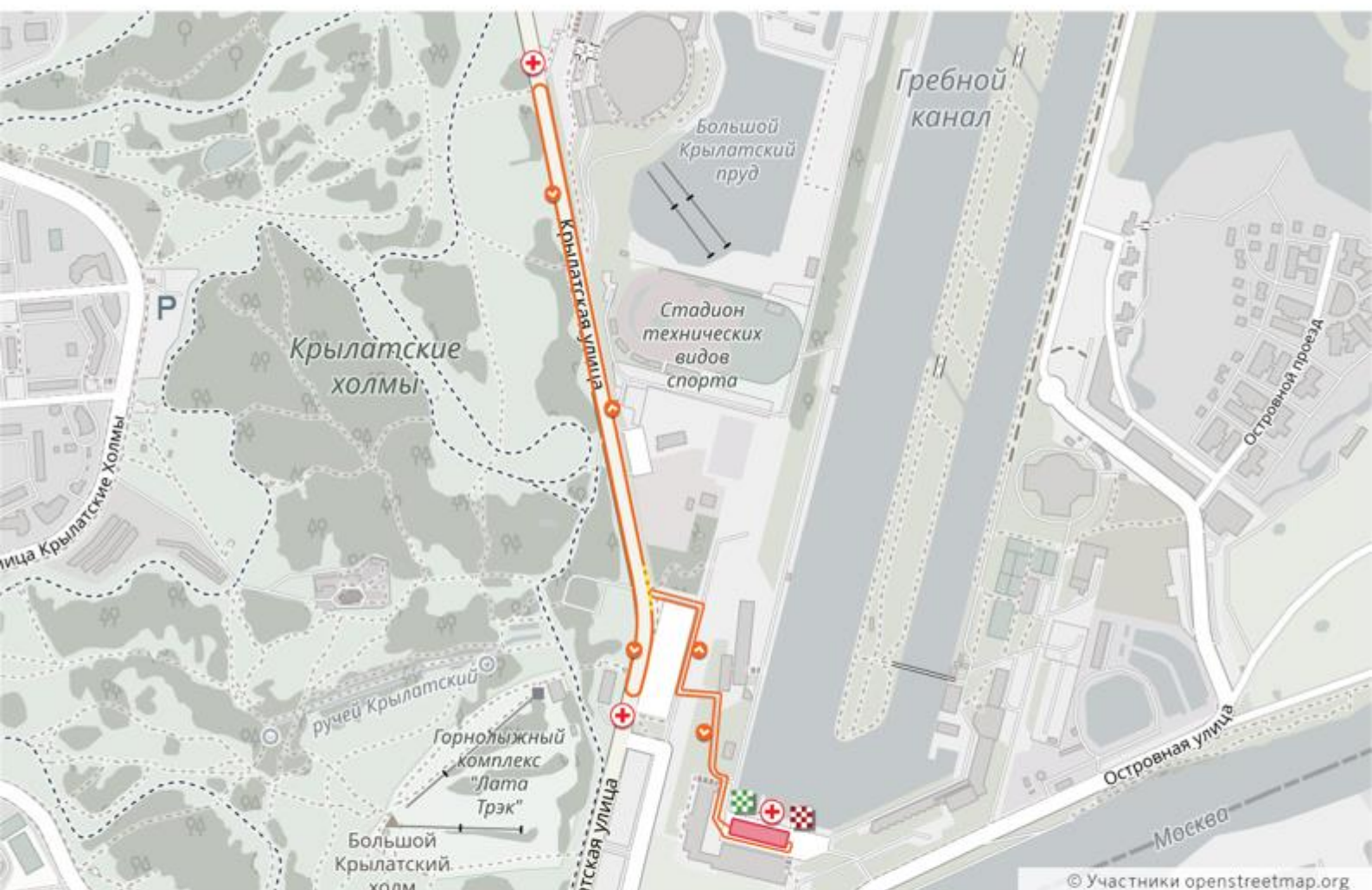
Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY KRYLATSKOE 2023



Велогонка 5 км (2 круга)
Bike 5 km (2 laps)



На второй круг
To second lap



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish

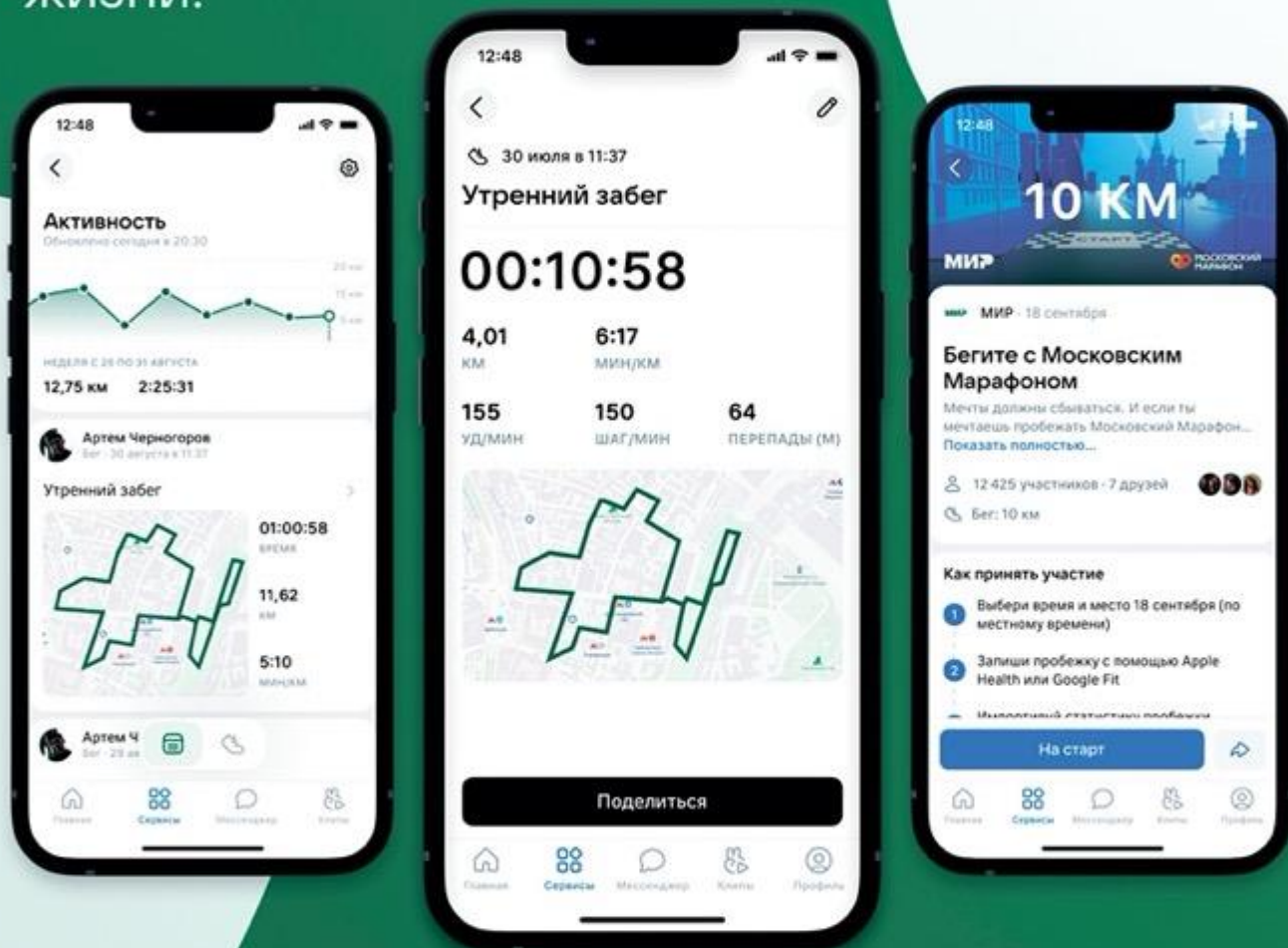


Скорая помощь
First aid

Новый сервис «Бег»



Для тех, кто любит активный образ жизни.



Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

Для каждой тренировки можно просмотреть маршрут и свои основные показатели: дистанцию, темп, сердечный ритм.

В приложении можно принимать события и получать за это специальные награды.

Попробуйте «Бег» — и становитесь частью бегового сообщества ВКонтакте!

 **ВКонтакте**



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

По окончании велогонки на въезде в T2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на ковре перед транзитной зоной.

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. На велосипеде вы можете оставить **только** пристёгнутые к педалям велотуфли. Шлем необходимо положить в свой контейнер. Экипировка будет находиться в **контейнере** у велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложив велосипедную экипировку в ящик. Затем направляйтесь к выходу на беговой этап.

ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ДИСТАНЦИЙ ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ T2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

В транзитной зоне следуйте схеме движения. Перемещение в других направлениях может помешать другим участникам.

ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.

bioniq

Система управления
здоровьем

КАК ЭТО РАБОТАЕТ



Анализ крови по 50 параметрам и консультация нутрициолога



Персональный витаминно-минеральный комплекс – до 53 элементов в формуле



Отслеживайте показатели здоровья организма в удобном приложении



© bioniq.ru

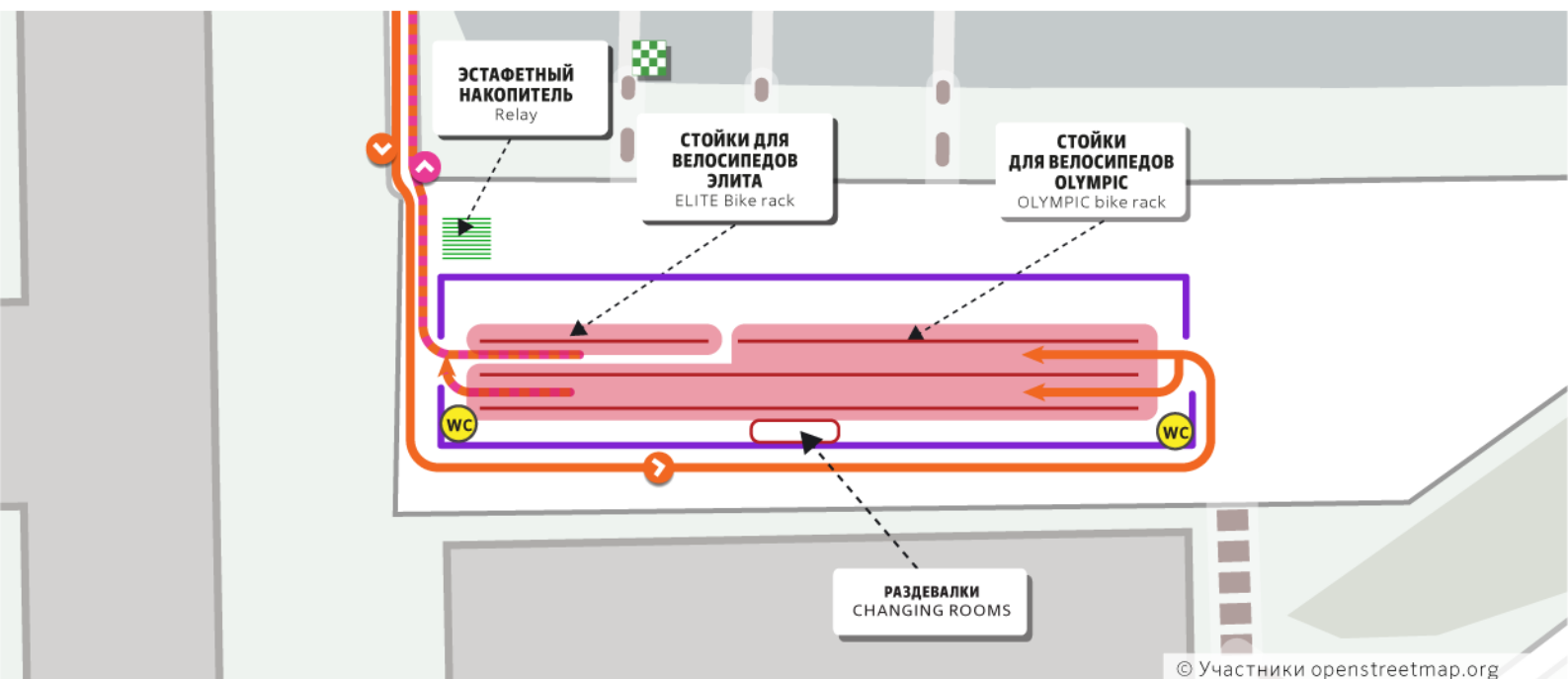


БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

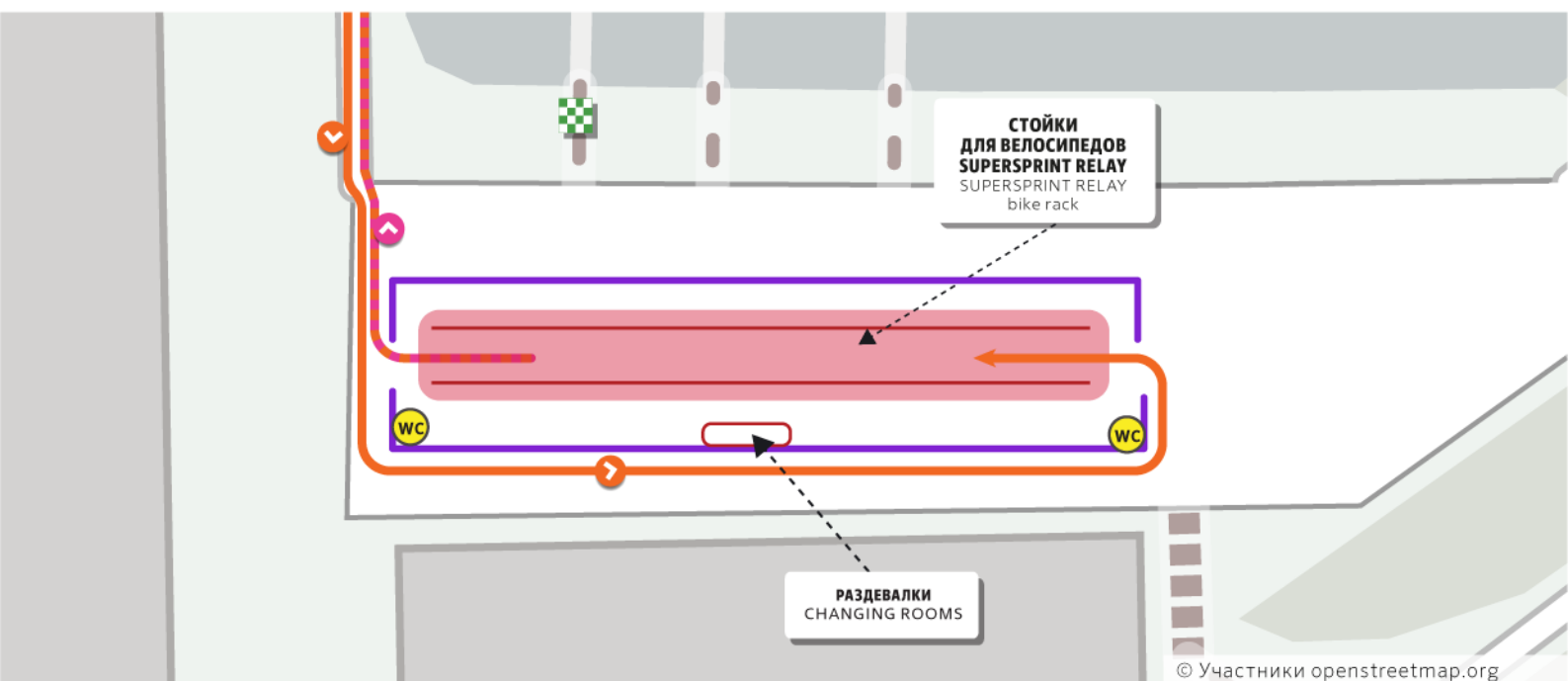
КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2 (Т2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ)

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2023

OLYMPIC



SUPERSPRINT RELAY



Велогонка
Bike



Транзит к беговому этапу
Run to the running course



Туалеты
Toilets



Старт
Start

- Проходит вдоль гребного канала «Крылатское»
- Плоский и без набора высоты

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

- ✓ Поясной номер должен быть размещён СТРОГО спереди
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ Вы можете расстегнуть молнию до начала грудной клетки (12 см), НО за 200 метров до финиша необходимо застегнуться
- ✓ На дистанции запрещено мусорить: пожалуйста, выбрасывайте мусор только в специально отведённых местах, расположенных «до» и «после» пункта питания
- ✓ Не допускается использование наушников, телефона, фото- и видеотехники
- ✓ Также запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ БУДУТ ДОСТУПНЫ: ВОДА, ИЗОТОНИК И ГЕЛИ, ФРУКТЫ, ГУБКИ, ЛЁД

Ваши болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание только на официальных пунктах питания. На дистанции будут расположены туалеты (справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах).

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ БЕГОВОГО ЭТАПА РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция OLYMPIC — 1,0 / 2,2 / 3,4 / 4,6 / 5,8 / 7,0 / 8,2 / 9,4 км

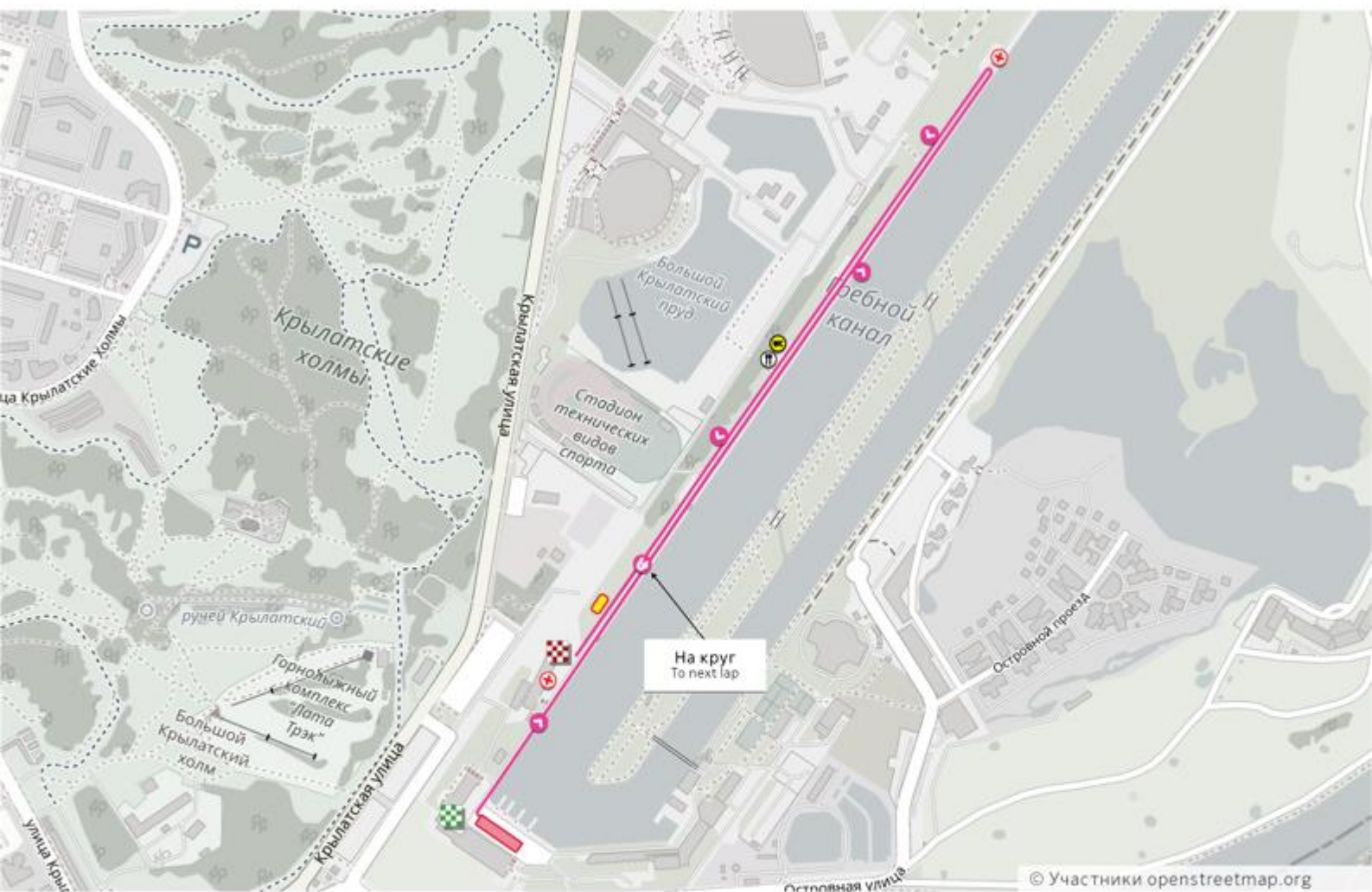


НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

У	В	И	К	Ф	Г	Г	Л	Т	У
Р	О	З	О	Р	Е	У	Ё	У	Р
Н	Д	О	Л	У	Л	Б	Д	А	Н
А	А	Т	А	К	И	Л		Л	А
		О		Т				Е	
		Н		Ы				Т	
		И						Ы	
		К							

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2023



Бег 10 км (4 круга)
Run 10 km (4 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



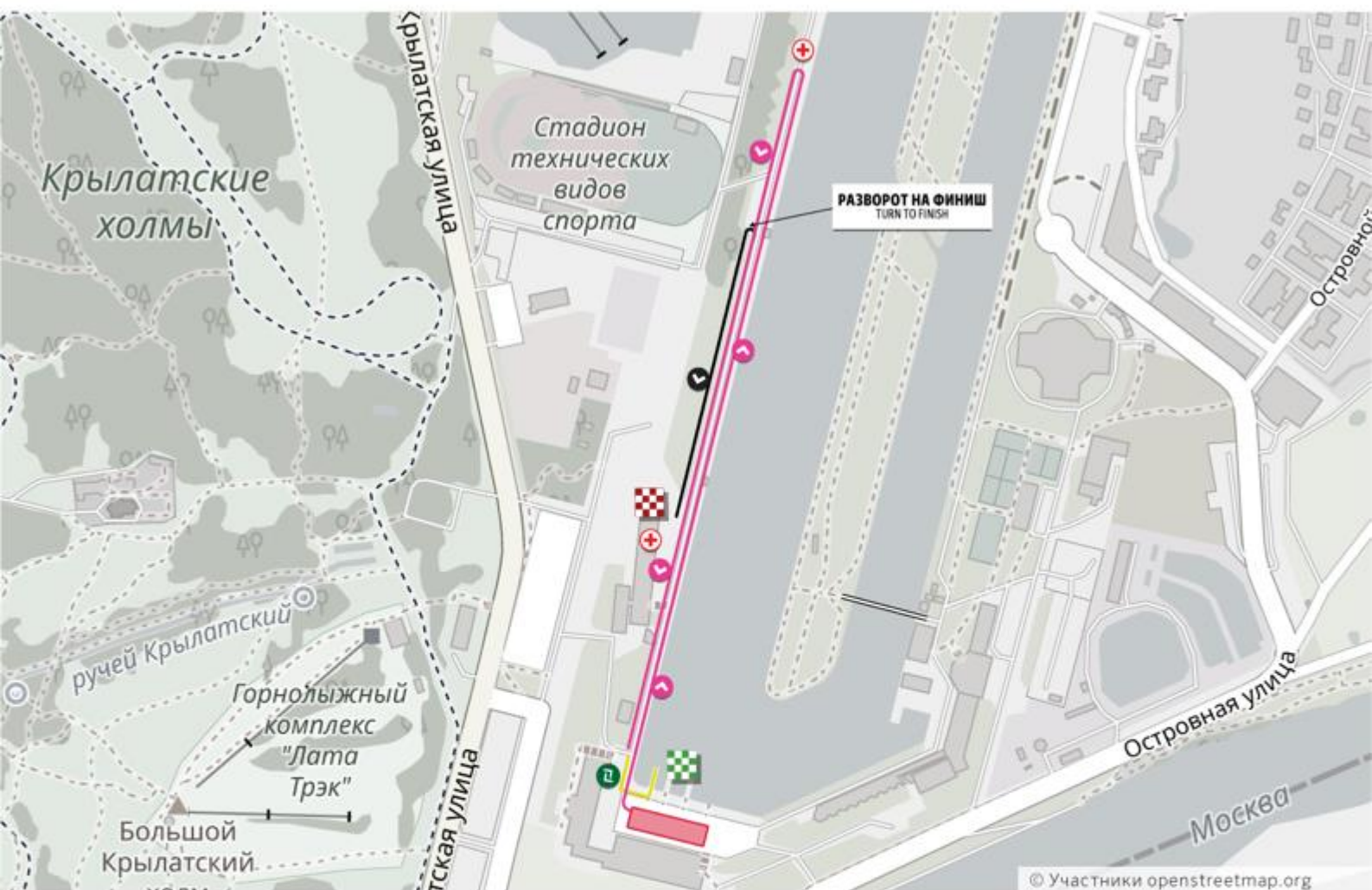
Туалеты
Toilets



Штрафная площадка
Penalty box

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY KRYLATSKOE 2023



- | | | | | | |
|---|--------------------------|---|------------------------------------|---|-------------------------------------|
|  | Бег 1,5 км
Run 1.5 km |  | Транзитная зона
Transition area |  | Передача эстафеты
Relay transfer |
|  | К финишу
To finish |  | Старт
Start |  | Скорая помощь
First aid |
|  | На старт
To start |  | Финиш
Finish |  | Штрафная площадка
Penalty box |

MAXIMUM

ЕСЛИ РАДИО — ТО MAXIMUM

1991

2023



MAXIMUM.RU

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС77-53749 ОТ 17 АПРЕЛЯ 2013 Г. "МАКСИМУМ 103,7 ФМ"
ЛИЦЕНЗИЯ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАДИОВЕЩАНИЯ СЕРИЯ РВ № 29448 ОТ 05 АПРЕЛЯ 2012 Г.



ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА

Завершив гонку, вы получите медаль финишера IRONSTAR. Затем необходимо пройти в зону ЭКСПО, чтобы получить футболку и пакет финишера.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ЭКСПО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДОЙТИ НА ЭКСПО И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ.

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ И ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ ЗОНЫ ВЫДАЧИ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!



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 абонеента 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)



ХРОНОМЕТРАЖ

Наденьте чип перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты. Получить свой велосипед из транзитной зоны вы можете только в обмен на чип.

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

- **OLYMPIC** — заплыв (1 час), велогонка (2 часа), бег (1 час 30 минут), общий: 4 часа 30 минут
- **SUPERSPRINT** — заплыв (10 мин), велогонка (15 мин), бег (9 мин), общий: 34 мин x 1 участника

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 маршрутам соревнования по истечении установленного времени.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Награждаются победители и призеры в категории «Элита» и в возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)
- Также мы наградим победителей специальных номинаций от наших партнёров и спонсоров

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.

ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке. Автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу. В ходе соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при малейшей необходимости.

НА ДИСТАНЦИИ ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ. ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРИЗНАКОВ НЕДОМОГАНИЯ ПРЕКРАТИТЕ СОРЕВНОВАНИЕ.

Атлеты, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ СОРЕВНОВАНИЙ, БУДЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.

ЕСЛИ ВДРУГ АТЛЕТ РЯДОМ С ВАМИ ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ:

- Первое — подхватите его и, контролируя голову, аккуратно положите на землю (это позволит избежать травмы при падении)
- Далее уложите его на бок и контролируйте это положение до прибытия медпомощи.
- Срочно (через волонтера или иным способом) вызовите скорую помощь.
- Пожалуйста, не стесняйтесь обратиться за помощью к окружающим, в том числе к спортсменам, если это необходимо.

 **Оперативные новости**

 **Честно**  **Захватывающие**

истории  **Удобная статистика**

 **Матчи**  **Эксклюзивные**

интервью  **Мнения**

Реклама 18+

SPORT24.RU

25-27
АВГУСТА

ЙОГА
ЖУРНАЛ

ЭКО ФЕСТИВАЛЬ
"РАВНОВЕСИЕ"
В АБРАУ ДЮР©

3 ДНЯ БОЛЕЕ 60 ПРАКТИК

ЭКО МАРКЕТ И КЕМПИНГ

ТОПОВЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ВЕЧЕРА



БОРИС
РАГОЗИН



ИГОРЬ
ПАНТЮШИН



ТАТЬЯНА
ИЛМАРИОНОВА



РАНДЖОТ



МАКСИМ
ЦВЕТОВ



ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- 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 комфортном 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 IRONSTAR разрешается плыть любым удобным стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Помните, что вы несёте полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надёжно закреплено. **Если вы попали в аварию с другим участником, зрителем, волонтером и т.п., пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований.** Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

Если во время соревнования у вас возникли неприятные ощущения, то вам следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние. Если неприятные ощущения не пройдут, обратитесь к организатору, волонтеру или судье за помощью:

- | | |
|--|---------------------------------|
| ✓ Потемнение в глазах | ✓ Резкая головная боль |
| ✓ Тошнота | ✓ Чувство нехватки воздуха |
| ✓ Ощущение тяжести и перебоев в области сердца | ✓ Давящая боль в грудной клетке |
| ✓ Резкие боли в области живота | ✓ Судороги в мышцах |

Своевременно восполняйте потерю жидкости, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Признаки теплового удара: слабость, жажда, головокружение, ощущение духоты. Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

НА ФИНИШЕ

По правилам соревнований **зрителям запрещено пересекать финишную черту и заходить на финишную дорожку вместе с участниками соревнований.**

Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим атлетам. Помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Плавательный этап многие считают самым сложным в триатлоне, не только потому что это большая физическая нагрузка, но и потому что открытая вода — непредсказуемая стихия. По этой же 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, **поднимите руку**, 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.





Вкус и энергия жизни!

R.A.W. LIFE - натуральные протеиновые батончики для любителей драйва, соревнований и максимально активного образа жизни!

В основе лучшие источники растительного белка: изолят горохового протеина, белок семян конопли и белок семян чиа. Батончики обладают идеальным витаминно-минеральным составом, соотношением белков, жиров, углеводов и клетчатки для заряда энергии и роста мышечной массы.

R.A.W. LIFE



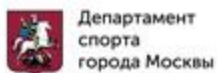
IRONSTAR TEAM

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 мерчендайзингу
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер
ДМИТРИЙ КОЖЕВНИКОВ	Digital-менеджер
СВЕТЛАНА МАЛИНКИНА	SMM-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ СОРЕВНОВАНИЯ

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
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА/ЮЛИЯ КАНДРАШКИНА	Оперативный штаб/Штаб волонтеров
АРИНА ДАНИЛОВА	Помощник спортивного директора
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО, СВЕТЛАНА ВДОВЕНКО, ИГОРЬ МОРДОВЕНКОВ	Show Team
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
ДИЛЯРА БАЙБИКОВА, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ, АЛЕКСАНДР СКРЫВЛЯ, ВЛАДИМИР САБУРОВ	Ведущие соревнования
МАРИЯ ШОРЕЦ	Ведущая прямой трансляции
EWAN JOHANSSON	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ ЛИГИ ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2023



БУДУЩИЕ СТАРТЫ В СЕЗОНЕ 2023

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ СЕЗОНА
SWIM ★ BIKE ★ RUN

IRON STAR

IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023

6-8.10

ФТ «СИРИУС»

226 / 113 OLYMPIC / SPRINT

SWIMSTAR / IRONLADY / STARKIDS



РЕГИСТРАЦИЯ НА ГОНКУ ПО ССЫЛКЕ **НА САЙТЕ IRONSTAR**



ФЕДЕРАЦИЯ
ТРИАТЛОНА
РОССИИ



ЛИГА ТРИАТЛОНА

IRON  **STAR**



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

IRON-STAR.COM