



ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

IRONSTAR INDOOR TRIATHLON – WORLD CLASS “ГОРОД СТОЛИЦ”

1. Общие положения

ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ	СБ ¹ 29 ноября 2014
СТАРТОВ:	СБ 20 декабря 2014 СБ 28 февраля 2015 СБ 28 марта 2015
МЕСТО СТАРТОВ:	Фитнес-клуб WORLD CLASS “Город Столиц”, г. Москва, Пресненская набережная 8 строение 1, 3 этаж
СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ ЗА КАЖДЫЙ СТАРТ:	В индивидуальном зачете / RUR 5 000 участник В составе эстафетных команд (в команде по 3 человека) / RUR 10 000 команда
НАГРАЖДЕНИЕ / КУБКОВЫЙ РЕЙТИНГ:	Награждаются призовые места среди женщин, мужчин и эстафетных команд. Все участники и команды получают баллы согласно местам в кубковом рейтинге
ПРОГРАММА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ДНЯ:	08:30 - Сбор участников, регистрация 09:00 - Брифинг 09:30 - Разминка 09:45 - Старт Волна ² № 1 10:00 - Старт Волна № 2 10:15 - Старт Волна № 3 10:30 - Старт Волна № 4 12:00 - Награждение победителей
ФОРМАТ СОРЕВНОВАНИЙ:	• 10 минут плавание в бассейне (25 метров) • 5 минут “Транзит - 1” • 30 минут на велотренажере Life Fitness • 5 минут “Транзит - 2” • 20 минут бег на дорожке Life Fitness

2. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:

Триатлон и другие комплексные дисциплины вида спорта «триатлон» требуют значительных энергетических затрат. Чтобы принимать в них участие, участники должны быть в отличной физической форме.

Весь риск в случае возникновения недомогания, заболеваний, травм участник берёт на себя и освобождает организаторов и других участников от ответственности за своё здоровье.

¹ Суббота

² Участники разбиваются на волны по 8 человек, в зависимости от количества участников. Время старта волн может меняться, следите за объявлениями на сайте iron-star.ru и в facebook - <https://www.facebook.com/Ironstar.triathlon>.

Регистрацией и оплатой стартового взноса участник соглашается с настоящим Положением о соревнованиях.

3. СПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

Участник обязан

1. Вести себя в духе честного спортивного соперничества
2. Быть ответственным за свою собственную безопасность и безопасность других
3. Знать, понимать и следовать Правилам соревнований
4. Обращаться с другими участниками соревнований, судьями, волонтерами и зрителями с уважением и любезностью
5. Не использовать оскорблений и ругательств
6. Сообщить линейному судье или главному судье о сходе с дистанции или отказе от участия в соревнованиях

4. ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

Общие правила:

1. Невыполнение Правил соревнований (Раздел 5 настоящего Положения) может повлечь за собой следующие санкции: предупреждение (устное), штрафное время, дисквалификацию.
2. Линейный судья и/или Главный судья имеет право налагать штраф, даже если нарушение не перечислено в правилах, если судья считает, что было получено незаслуженное преимущество, или если преднамеренно была создана опасная ситуация. Все спорные ситуации решаются по усмотрению Главного судьи.

Предупреждение:

1. Может быть устным или судья может не предупреждать до назначения более серьезного наказания
2. Цель предупреждения - уведомить спортсмена о возможном нарушении правил и привлечь внимание со стороны судей
3. Предупреждение дается на усмотрение судьи. Если позволяет время и условия, судья предупреждает:
 - С помощью свистка
 - Назвав номер спортсмена и фразу «Штрафные секунды»
 - В целях безопасности, судья может озвучить предупреждение с опозданием.

Предупреждение дается, если:

1. Спортсмен нарушает правила неумышленно;
2. Судья полагает, что нарушение может произойти;
3. В случае нарушения правил не было получено никакого преимущества
4. В случае наложения штрафных секунд:

Первое предупреждение штраф 30 сек., второе предупреждение штраф 60 сек., третье предупреждение дисквалификация.

Дисквалификация:

Дисквалификация - это снятие с соревнований за грубое нарушение правил, или опасное или неспортивное поведение.

ТО обозначит дисквалификацию:

- С помощью свистка
- Назвав номер или имя, фамилию спортсмена и слово «Дисквалифицирован»
- В целях безопасности, судья может озвучить дисквалификацию с опозданием.

Действия после Дисквалификации:

1. Спортсмен может закончить гонку, когда судья озвучил дисквалификацию, в этом случае его результат не засчитывается.

5. ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

5.1. ПЛАВАНИЕ:

1. Спортсмены могут использовать любой стиль плавания, для продвижения по воде. Они могут стоять в воде на одном месте или держаться на поверхности воды. Разрешается отталкивание от дна в начале и в конце каждого круга в плавании.
2. Спортсмены должны двигаться по заданному маршруту.
3. Разрешается стоять на дне или держаться за неодушевленный предмет.
4. В чрезвычайной ситуации спортсмен обязан поднять руку над головой и позвать на помощь. После оказания помощи, спортсмен не может продолжать дистанцию, получают дисквалификацию.
5. Участники стартуют одновременно, не более двух человек на дорожке
6. Старт из воды.
7. Движение строго по своей стороне дорожки.
8. Лимит на прохождение дистанции 10 минут.
9. В случае если спортсмен пересекает 50% бассейна после финишного свистка, тогда дистанция округляется в сторону увеличения равной длине 25 метрового бассейна. Если спортсмен не достиг 50% бассейна после финишного свистка, тогда дистанция округляется в сторону уменьшения равной длине 25 метрового бассейна.
10. В зачёт идёт количество метров, которые спортсмен преодолет за отведенный лимит времени
11. Определение стартовой позиции производится главным судьёй в зависимости от номера каждого спортсмена
12. Учет общего времени с момента старта не останавливается

Экипировка:

1. Обязательно использование плавательной шапочки.
2. Разрешается использование плавательных костюмов
3. Запрещается использование гидрокостюмов и неопреновых плавательных шапочек
4. Запрещается использование ласт, лопаток, любых приспособлений для улучшения плавучести и скорости на воде.

5.2. ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1:

1. Лимит на прохождение T1 5 минут
2. Участники из бассейна переходят в раздевалку
3. Необходимо сухо вытереться полотенцем
4. Переодевание разрешается только в раздевалке
5. Вся экипировка, одежда и обувь, необходимая участнику для прохождения следующего этапа, находится только в раздевалке или в специальном мешке рядом с личными вещами в бассейне.
6. Запрещается публичное переодевание в любых зонах клуба кроме раздевалки
7. Участники из раздевалки переходят в зону велоэтапа

5.3. ВЕЛОГОНКА:

Общие правила:

1. Велосипеды оборудованы педалями допускающими использование велотуфель с шипами под МТБ или кроссовок
2. Настройки велосипеда под свои параметры участник выполняет самостоятельно
3. Установка заранее своих педалей, седла и других компонентов запрещена
4. Педальирование босиком запрещено
5. Педальирование с голым торсом запрещено
6. Велосипеды оборудованы компьютерами
7. В зачёт идёт количество километров, которые спортсмен преодолет за отведенный лимит времени

8. Лимит на прохождение только велоэтапа – 30 минут

5.4. ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2:

1. Лимит на прохождение T2 5 минут
2. Участники с велоэтапа переходят в раздевалку
3. Переодевание разрешается только в раздевалке
4. Запрещается публичное переодевание в любых зонах клуба кроме раздевалки
5. Если участнику не требуется переодевание, он может сразу перейти в зону бега

5.5. БЕГ:

1. Участник может бежать или идти
2. Бег проводится на беговых дорожках
3. Угол наклона устанавливается участником произвольно. Рекомендуемый угол не менее 1%
4. Запрещается бег с голым торсом
5. Запрещается бег босиком
6. В зачёт идёт количество километров, которые спортсмен преодолевает за отведенный лимит времени
7. Лимит на прохождение бегового этапа – 20 минут

5.6. Правила безопасности.

1. Ответственность двигаться по установленной трассе лежит на участнике. Участник, который, по мнению судьи или медицинского сотрудника, представляет опасность для себя, или других, может быть удален с трассы.
2. Организаторы не несут ответственности за жизнь и здоровье участников и не выплачивают никаких компенсаций в связи с возможным вредом для здоровья, который может быть причиненным им во время соревнований
3. Принятие участия в мероприятии означает согласие со всеми пунктами данного положения

Запрещенное оборудование

1. Наушники
2. Стекланные бутылки и посуда
3. Мобильные телефоны

5.7. ПОВЕДЕНИЕ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ:

Общие Правила:

1. Участник не должен мешать движению других участников в транзитной зоне.
2. Участник не должен трогать оборудование и вещи других участников.
3. Спортсмены не могут останавливаться в местах сильного движения в ТЗ.

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ:

Победители и призёры определяются по общему километражу гонки, начиная со старта плавательного этапа до финиша бегового этапа. Если участник не выполнил полностью один из этапов, это считается сходом с дистанции. Участник получает статус DNF.

7. ФОТОГРАФИРОВАНИЕ

Организаторы имеют право использовать сделанные ими во время соревнования фотографии по своему усмотрению.

8. ПРОТЕСТЫ И АППЕЛЯЦИИ

Участник, желающий подать протест касательно полученного штрафа, приемлемости участника или оборудования участника, должен сам подать протест Судье соревнования в письменном виде в течение двух часов после завершения дистанции или выхода с неё.