

FAQ IRONSTAR DUATHLON ONLINE

ДО ГОНКИ

Где можно почитать полные правила?

[Правила IRONSTAR DUATHLON ONLINE](#)

Какие есть дистанции?

- RUN 1 км + BIKE 8 км + RUN 2 км — **SUPERSPRINT**
- RUN 2,5 км + BIKE 20 км + RUN 5 км — **SPRINT**
- RUN 10 км + BIKE 90 км + RUN 21 км — **113**

Для каждой дистанции предусмотрена отдельная регистрация.

Могу ли я участвовать сразу в нескольких дистанциях?

Можно зарегистрироваться одновременно на дистанции:

- SPRINT (Суббота, 30 Мая) и 113 (Воскресенье, 31 Мая)
- SPRINT (Суббота, 30 Мая) и SUPERSPRINT (Воскресенье, 31 Мая)

Зарегистрироваться одновременно на дистанции SUPERSPRINT и 113 нельзя, потому что они проходят в один день (Воскресенье, 31 Мая).

Можно ли участвовать эстафетной командой?

Нет, нельзя. Для данной гонки предусмотрен только индивидуальный формат — участник должен самостоятельно преодолеть всю дистанцию.

С какого возраста можно участвовать?

К участию допускаются лица, достигшие возраста:

- Дистанция SUPERSPRINT — 14 лет
- Дистанция SPRINT — 16 лет
- Дистанция 113 — 18 лет

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря 2020 года

Что нужно для участия?

1. Зарегистрироваться в бесплатном [фитнес-сервисе STRAVA](#) (если до этого не были зарегистрированы) и [настроить синхронизацию со своими спортивными часами](#) (если до этого синхронизация не была настроена)
2. Зайти на сайт IRONSTAR, зарегистрироваться на выбранную дистанцию и оплатить взнос.
3. Дать разрешение на использование тренировочных данных из профиля STRAVA.
4. В день гонки пробежать и проехать выбранную дистанцию в нужном порядке (RUN → BIKE → RUN). Каждый этап должен быть записан на часы/телефон, как отдельная тренировка.

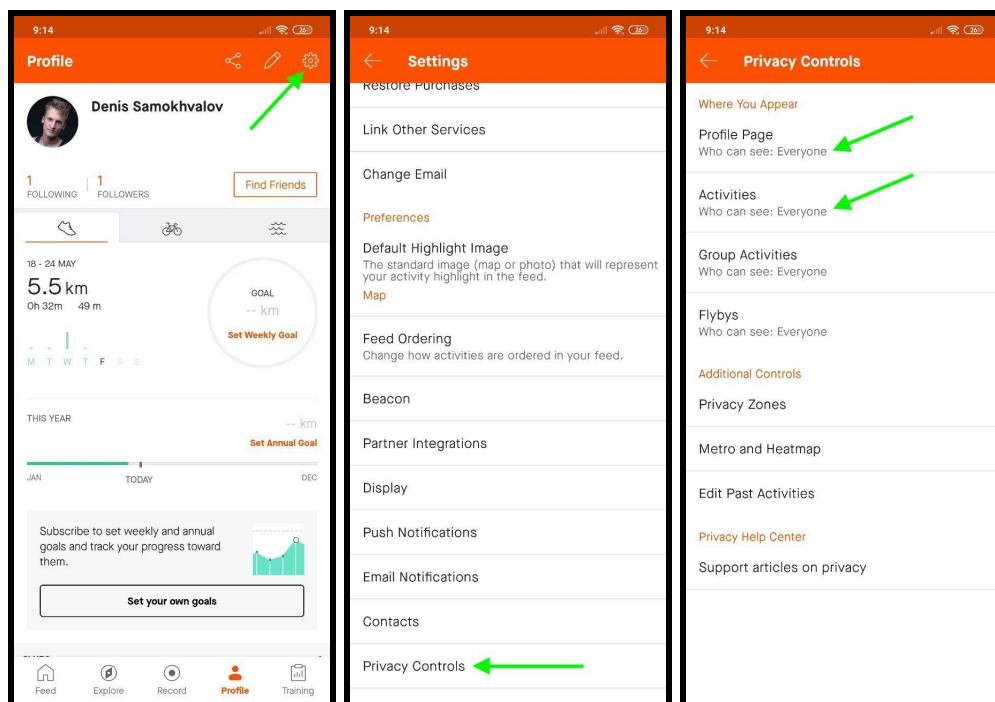
Как настроить синхронизацию спортивных часов со STRAVA?

Мы сделали специальную инструкцию для [Garmin, Polar и Suunto](#).

Если у вас часы другой фирмы, [напишите нам](#), мы поможем.

Как мне сделать профиль STRAVA публичным?

Если у вас есть приложение STRAVA на смартфоне, то необходимо перейти в Профиль → Настройки → Конфиденциальность и сделать страницу профиля и физ. активность доступными для просмотра всем (Everyone).



Если у вас нет приложения на смартфоне, перейдите на [сайт STRAVA в раздел настройки доступа](#) и сделайте страницу профиля и физ.активность доступными для просмотра всем.

Настройки доступа

Где появляются данные

Страница профиля

В профиле отображаются ваше имя, данные физической активности, подписчики, фотографии и статистика. Некоторые из этих данных будут доступны для просмотра, независимо от установленных вами настроек. [Подробнее...](#)

КТО МОЖЕТ ПРОСМАТРИВАТЬ

☒ Все пользователи

Любой пользователь Strava может найти ваш профиль, посмотреть все его данные и отчеты о физической активности, а также подписаться на ваши обновления. Любой пользователь Интернета может найти и посмотреть определенные данные вашего профиля.

Физическая активность

Данные физической активности включают тренировки, забеги или события, которые вы записываете или загружаете в Strava. Ниже вы можете выбрать настройки, которые будут применяться **по умолчанию**. Кроме того, настройки можно менять для каждого сеанса физической активности в отдельности. Если вы не установите эти настройки, данные вашей физической активности будут появляться в совместных тренировках и Flyby. [Подробнее...](#)

КТО МОЖЕТ ПРОСМАТРИВАТЬ

☒ Все пользователи

Любой пользователь Strava может просматривать данные вашей физической активности. Ваши результаты будут появляться в турнирных таблицах задач и участков, а также в другой статистике спортсменов Strava.

Совместные тренировки

Эта функция позволяет анализировать загруженные данные и находить спортсменов, которые занимались вместе с вами. При совпадении времени и маршрута ваши тренировки могут быть

Flyby

С помощью Flyby можно воспроизвести запись тренировки, чтобы оценить ее эффективность, а также увидеть спортсменов, которые были поблизости и/или маршрут пересекались с вашим. Эти

У меня нет спортивных часов, могу ли я участвовать?

Да, можете.

Скачайте приложение STRAVA на смартфон и записывайте свои тренировки с его помощью. Бегать и ездить на велосипеде нужно будет со смартфоном в кармане.

Могу ли я с другом использовать один аккаунт в STRAVA на двоих?

Нет, у каждого участника должен быть личный аккаунт в STRAVA.

ВО ВРЕМЯ ГОНКИ

Где можно проходить дуатлон?

Этапы можно проходить в помещении или на улице.

В случае, если вы проходите дуатлон в помещении, понадобится беговая дорожка и велостанок, синхронизирующиеся с вашими спортивными часами.

В каком порядке проходить этапы?

Этапы нужно проходить в строгом порядке, как в дуатлоне (Бег → Велосипед → Бег). Каждый этап должен быть записан на часы/телефон, как отдельная тренировка.

Могу ли я ставить часы на паузу во время тренировки?

Нет, это запрещено правилами.

Могу ли я делать перерывы между этапами?

Между этапами можно делать перерывы не более 1 часа.

Какой лимит на прохождение дистанции?

Лимит на прохождение каждого этапа и всей дистанции не устанавливается.

Все этапы должны быть пройдены в течение дня гонки (00:00-23:59 МСК).

Что если я пробегу/проеду больше, чем нужно?

Если дистанция, пройденная участником, больше необходимой, то засчитывается общее время прохождения всей дистанции без льгот за перевыполнение.

То есть если вы вместо 10 км пробежали 11 км за 50 минут, то будут учтены все 50 минут.

Внимательно планируйте маршрут, чтобы не пробежать лишнего.

Что если я пробегу/проеду меньше, чем нужно?

Если дистанция, пройденная участником, меньше необходимой, то участник будет дисквалифицирован.

То есть если вы вместо 10 км пробежали 9 км, то вы будете дисквалифицированы.

ПОСЛЕ ГОНКИ

Где можно посмотреть результаты?

Результаты появятся на [сайте IRONSTAR](#) в течение 24 часов после окончания гонки.

Мои результаты не появились в таблице, что делать?

Это может быть связано с техническими причинами:

1. Посмотрите, загрузились ли ваши тренировки в STRAVA. Если нет, проверьте [синхронизацию часов и STRAVA](#)
2. Проверьте, открыты ли ваши тренировки в STRAVA для публичного доступа. Если нет, прочитайте [инструкцию как сделать профиль публичным](#)

Возможно вы нарушили правила:

1. Не успели пройти всю дистанцию до 23:59 (по Москве) дня гонки
2. Прошли этапы в неправильном порядке
3. Не записали каждый этап, как отдельную тренировку
4. Пройденная дистанция меньше необходимой
5. Средняя скорость на велосипедном этапе выше 45 км/ч.
Средний темп на беговом этапе быстрее 2:45 мин/км.

Какие будут наградные категории?

Абсолютный зачёт

- мужчины, занявшие 1-3 места
- женщины, занявшие 1-3 места

Возрастные категории, участники занявшие 1 место

- мужчины, женщины 14 – 18 лет (эта категория только у SUPERSPRINT)
- мужчины, женщины 18 – 29 лет (16-29 у SPRINT)
- мужчины, женщины 30 – 39 лет
- мужчины, женщины 40 – 49 лет
- мужчины, женщины 50 – 59 лет
- мужчины, женщины 60 – 69 лет
- мужчины, женщины старше 70 лет

Участники, занявшие 1-3 место в абсолюте, не участвуют в распределении наград для победителей возрастных категорий.

Как будут определяться победители?

- При определении победителей учитывается общее время прохождения всех этапов. Победителем становится участник, показавший наименьшее время.
- Аккаунт на платформе STRAVA должен принадлежать участнику. Все тренировки должны быть открыты для публичного просмотра. В противном случае результаты участника являются неподтвержденными.
- IRONSTAR имеет право запросить у участника дополнительные подтверждающие данные (результаты тренировок и соревнований по триатлону, велосипеду, бегу). При отказе или невозможности предоставить дополнительные подтверждающие данные, результаты участника являются неподтвержденными.
- IRONSTAR оставляет за собой право отказать участнику в подтверждении результатов без объяснения причин.
- Участники с неподтвержденными результатами получают статус DSQ и не участвуют в распределении призовых мест

Как IRONSTAR планирует бороться с читерами?

Мы будем проверять тренировки на наличие пауз и аномальных скоростей.

Если мы посчитаем результаты участника подозрительными, мы проверим его историю результатов на стартах IRONSTAR. Также мы можем попросить предоставить доказательства — результаты других тренировок и соревнований.

Получу ли я очки в рейтинге All Stars?

Все финишировавшие участники с подтвержденными результатами получают очки в рейтинге ALL STARS по следующей схеме:

- SUPERSPRINT
 - Макс: 375
 - Мин: 110
 - Шкала понижения: 26 баллов/мин
- SPRINT
 - Макс: 560
 - Мин: 190
 - Шкала понижения: 24 баллов/мин
- 113
 - Макс: 2600
 - Мин: 525
 - Шкала понижения: 12 баллов/мин

Я хочу подать протест, как это сделать?

Протесты подаются в электронном виде через форму обратной связи на странице [Помощь](#) в течение 12 часов после опубликования предварительных результатов.

Мы рассмотрим ваш протест и ответим в течение 72 часов.