ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении контрольной индивидуальной тренировки по кросс- триатлону**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

 Контрольная индивидуальная тренировка проводится с целью определения функциональной готовности спортсменов, повышения спортивного мастерства, а также для выявления сильнейших спортсменов.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

 Контрольная индивидуальная тренировка проводится возле пос. Эммаус, Калининского р-на, Тверской области в акватории затона р. Волги. Начало 18 июля 2020 года в 11:00 час.

3. ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Контрольная индивидуальная тренировка проводится для спортсменов с разным уровнем функциональной готовности. На выбор предложено две дистанции (основная и короткая). Каждый участник по степени своей готовности сам выбирает дистанцию тренировки.

1. **Основная дистанция** по кросс-триатлону (дистанция 1000 м + 20 км + 6 км.)

Старт с 11.00 раздельный по стартовой станции.

2. **Короткая дистанция** по кросс-триатлону (дистанция 300 м + 10 км + 2 км.)

Дистанция для начинающих спортсменов и тех, кто только хочет попробовать себя в триатлоне. Старт с 11.00 раздельный по стартовой станции.

4. УЧАСТНИКИ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

 К участию в контрольной индивидуальной тренировке допускаются все желающие спортсмены по следующим возрастным группам:

**Основная группа (А)**: мужчины и женщины 2004 г.р. и старше.

**Ветеранская группа (В)**: мужчины и женщины 1980 г.р. и старше.

 Все участники должны иметь соответствующую спортивную подготовку для преодоления выбранной дистанции. Каждый участник соревнований несет личную ответственность за состояние своего здоровья и заверяет это личной подписью в заявке участника.

 Принимая участие в контрольной тренировке, каждый участник сознательно и ответственно относится к сложившейся эпидемиологической ситуации и обязуется принять все меры, необходимые для нераспространения коронавирусной инфекции, соблюдать социальную дистанцию, избегать физического контакта с другими участниками, использовать индивидуальные средства защиты и дезинфекции. Участие в мероприятии возможно только при условии соблюдения всех действующих в Тверском регионе ограничений.

5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

ОСОБЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

Для этапа по преодолению водного препятствия:

 - Разрешено использовать гидрокостюмы.

- Участники могут преодолевать водное препятствие любым удобным стилем плавания. Запрещается использование любых подручных средств, облегчающих плавание (ласты, нарукавники, перчатки и прочее).

- Участников будут сопровождать байдарки. В случае возникновения непредвиденной ситуации (судорога, захлебывание, общее ухудшение самочувствия) участник должен остановиться, помахать рукой над головой и голосом привлечь внимание ближайшей лодки сопровождения. Если участник попадает в байдарку сопровождения, это не ведет к его автоматической дисквалификации. В байдарке он может передохнуть, набраться сил и продолжить участие, если судья в байдарке не решит, что дальнейшее плавание не повредит его здоровью.

Для вело этапа:

- Только горные велосипеды (МТВ) могут использоваться на соревнованиях.

- Разрешено использовать любые типы шин. Минимальный размер шин 26 дюймов.

- В случае поломки велосипеда допускается передвижение бегом или пешком, но только вместе с велосипедом и не мешая движению других спортсменов.

- Велосипедный шлем обязателен. На всем протяжении велосипедного этапа участникам необходимо быть в велосипедном шлеме. Ремешок велошлема должен быть застегнут плотно под подбородком. Снимать велошлем разрешено только при окончании велоэтапа в транзитной зоне и только после того, как велосипед установлен в велосипедную стойку.

- Разрешено использовать любую обувь.

Для бегового этапа:

- Разрешено использовать любую обувь.

В транзитной зоне:

- Начало и конец транзитной зоны отмечаются линией.

- Движение на велосипеде в транзитной зоне запрещено.

- Спортсмены не должны мешать друг другу при нахождении в транзитной зоне.

- Нахождение в транзитной зоне зрителей и представителей команд запрещено.

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛУЧШИХ И НАГРАЖДЕНИЕ

Определение сильнейших спортсменов определяются по лучшему результату в каждой возрастной группе участников. Первые трое сильнейших спортсменов награждаются медалями, дипломами соответствующих степеней.

7. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ

Расходы по проведению контрольной индивидуальной тренировки возлагается на самих участников. Стартовый взнос для участников основной дистанции 500 руб., для участников короткой дистанции 300 руб. Расходы, связанные с командированием участников несут командирующие организации.

9. ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВОК

 Предварительные заявки на участие в контрольной индивидуальной тренировке подаются до 20.00 17 июля 2020 через систему онлайн заявки ОРГЕО на сайте: https://orgeo.ru/event/12902

 Регистрация и выдача номеров заканчивается за пол часа до старта.

Телефон для справок: 8(930)161-65-04

**Данное положение является приглашением!**