

Региональная спортивная общественная организация «Федерация триатлона Республики Коми» (далее – РСОО «ФТ РК»)

**Информация по контрольной тренировке кросс дуатлон в зимних условиях**

**1. Общая информация.**

1.1. Контрольная тренировка по кросс дуатлону в зимних условиях.

1.2. Место и время проведения: 12 декабря 2020 года с 12.00 до 14.00, лыжная база «Динамо».

1.3. Формат контрольной тренировки: бег/велосипед/бег.

1.4. Параметры дистанции: 2 км / 4,3 км / 2 км.

1.5. Место старта: стартовая поляна.

**2. Требования к спортсменам и условия допуска.**

2.1. К участию в контрольной тренировке допускаются лица, достигшие возраста 16 лет.

2.2. Ответственность за прохождение дистанции лежит на участнике.

2.3. Выдача номеров и регистрация участников осуществляется в районе старта контрольной тренировки.

2.4. Форматы контрольной тренировки:

- индивидуальная, спортсмен самостоятельно преодолевает всю дистанцию;

- эстафетная, двое спортсменов последовательно преодолевают каждый свой этап.

**3. Организационный взнос.**

3.1. Каждый участник вносит организационный взнос, который составляет 100 рублей.

3.2. Взносы не используются на цели обогащения или в иных предпринимательских целях.

**4. Расписание контрольной тренировки.**

11.00 – 11.45 регистрация спортсменов, выдача стартовых номеров.

12.00 – 12.05 – старт группы «Новичок».

12.05 – 12.10 – старт группы «Любители».

12.10 – 12.15 – старт группы «Профи».

12.15 -12.20 – старт «Эстафеты».

13.00 – 13.30 – подведение итогов контрольной тренировки.

**5. Правила прохождения дистанции.**

**5.1. Бег.**

1. Дистанция – 2 км

2. Запрещается:

- бежать в наушниках;

- бежать без нагрудного номера.

3. Форма одежды должна соответствовать погодным условиям (шапка, перчатки, термобелье).

**5.2. Велосипедный этап**

1. Дистанция – 4,3 км.

2. Спортсмену запрещается:

- блокировать продвижение по трассе других участников;

- двигаться вперед без велосипеда;

- проходить этап в наушниках;

- передвигаться на велосипеде без шлема.

3. Требования к велосипедам:

- разрешено использование MTB велосипедов при условии исправности и прохождения ими технического контроля;

- на каждом колесе велосипеда должен быть работающий тормоз;

- шлем должен быть постоянно и безопасно закреплен на голове спортсмена, когда спортсмен находится на велосипеде, снимает или ставит его на стойку;

- разрешены только те модели педалей, у которых контактный механизм позволяет вынуть ногу при падении.

4. Форма одежды должна соответствовать погодным условиям (шапка, перчатки, термобелье).

**5.3. Бег.**

1. Дистанция – 2 км

2. Запрещается:

- бежать в наушниках;

- бежать без нагрудного номера.

3. Форма одежды должна соответствовать погодным условиям (шапка, перчатки, термобелье).

**6. Транзитная зона (ТЗ)**

6.1. Спортсмен должен надеть шлем и застегнуть ремешок до того, как снимет свой велосипед со стойки в начале велогонки, и до тех пор, пока не поставит свой велосипед на стойку по окончании велогонки.

6.2. Велотуфли разрешается оставлять пристёгнутыми к педалями велосипеда.

6.3. Велошлем разрешается оставлять на велосипеде, надёжно закрепив.

6.4. Спортсмены не должны мешать перемещению других участников в транзитной зоне.

6.5. Спортсмены не должны брать и перемещать вещи других участников в транзитной зоне.

6.6. Езда на велосипеде в ТЗ запрещена. Спортсмены должны садиться и сходить со своих велосипедов перед линией спешивания.

6.7. В ТЗ волонтёры могут помочь спортсменам взять и поставить велосипеды на стойки.

**7. Регистрация участия.**

7.1. Для участия в контрольной тренировке спортсмен должен пройти процедуру регистрации на сайте orgeo.ru/event/ftrk\_11.

7.2. Спортсмен несет персональную ответственность за указанные им при регистрации данные.

7.3. Регистрация на сайте orgeo.ru/event/ftrk\_11 открыта до 00 часов 00 минут 12.12.2020.

7.4. В случае, если спортсмен не успел зарегистрироваться на сайте orgeo.ru/event/ftrk\_11, регистрация будет доступна в день контрольной тренировки до 11 часов 30 минут 12.12.2020.

**8. Дополнительная информация.**

8.1. Фото и видеосъёмка на контрольной тренировке разрешена.

8.2. В зависимости от погодных и иных форс-мажорных обстоятельств может быть изменен регламент контрольной тренировки (перенос времени старта, и т.д. и т.п.).