**World Class / Геометрия фитнеса**

Положение

О физкультурно-оздоровительном мероприятии

**Indoor Triathlon**

 (далее по тексту "мероприятие")

**Дата: 24 апреля 2021**

**Время: 9:00**

**Место проведения: фитнес клуб World Class Владивосток, ул. Батарейная 8**

**Стартовый взнос: 500 рублей**

**1. Организаторы**

Общее руководство и подготовкой проведения мероприятия **Indoor Triathlon** осуществляет фитнес клуб World Class. Непосредственное проведение мероприятий, а также их судейство возлагается на фитнес клубы World Class, Геометрия фитнеса Авангард, Давыдов, Строитель и Кловер.

 **2. Участники**

Участие в мероприятии могут принять  члены клубов в следующих категориях:

1. **Профессионалы** - мужчины от 18 лет без разделения на возраст в индивидуальных стартах (16)
2. **Профессионалы** - женщины от 18 лет без разделения на возраст в индивидуальных стартах (8)
3. **Любители** - мужчины от 18 до 30 лет в индивидуальных стартах (24)
4. **Любители** - женщины от 18 до 30 лет в индивидуальных стартах (8)
5. **Любители -** мужчины от 31 до 40 лет в индивидуальных стартах (24)
6. **Любители** - женщины от 31 до 40 лет в индивидуальных стартах (16)
7. **Любители** - мужчины от 41 до 50 лет в индивидуальных стартах (24)
8. **Любители -** женщины от 41 до 50 лет в индивидуальных стартах (8)
9. **Любители** - мужчины от 51 год и старше в индивидуальных стартах(8)
10. **Любители** - женщины от 51 год и старше в индивидуальных стартах (8)
11. **Любители –** мужчины и женщины от 18 лет без разделения возраста в командных стартах (8 команд)
12. **Любители** – мужчины от 18 лет без разделения возраста в командных стартах (8 команд)

Профессионалы - действующие спортсмены или спортсмены, имеющие спортивный разряд выше 3-го взрослого либо участники прошлых соревнований – призеры и победители (1-6 места).

Смешанные команды делятся по гендерному признаку (наличие мужчин и женщин в команде не регламентируется настоящим положением. Общее количество участников в команде 3 (три) человека. Каждый участник в команде проходит лишь одну дистанцию на выбор (плавание, велосипед, бег).

Организатор имеет право менять участнику категорию при условии выполненных результатов:

Плавательный этап 10 минут – 700м и более

Велосипедный этап 30 минут – 20км и более

Беговой этап 20 минут - 5км и более

Каждый участник имеет право участвовать только в одной категории

Максимальное количество участников - 193 человека

**Сотрудники не принимают участие в дисциплине**

**3. Программа**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00 | Регистрация участников. |
| 09:30 | Брифинг, просмотр стартовых зон, подготовка оборудования, разминка. |
| 10:00 | Старт 1 волны |
| ~17.00 | Награждение  |

**Дистанции:**

 Индивидуальная: 10 минут плавание, 5 минут ТЗ (транзитная зона) , 30 минут велогонка, 5 минут ТЗ, 20 минут бег

Устанавливаются следующие лимиты для прохождения этапов

 **Индивидуальная дистанция:**

• Плавательный этап: 10 минут

• Прохождение “транзитной зоны”: 5 минут

• Велосипедный этап: 30 минут

• Прохождение “транзитной зоны”: 5 минут

• Беговой этап: 20 минут

**4. Правила проведения**

  Участники делятся на 20 волн, согласно стартовым номерам, присвоенным при регистрации.

1-я волна 10:00: индивидуальные участники с номерами 1-8 (профессионалы мужчины)

2-я волна 10:20: индивидуальные участники с номерами 9-16 (профессионалы мужчины)

3-я волна 10:40: индивидуальные участники с номерами 17-24 (профессионалы женщины)

4-я волна 11:00: индивидуальные участники с номерами 25-32

5-я волна 11:20: индивидуальные участники с номерами 33-40

6-я волна 11:40: индивидуальные участники с номерами 41-48

7-я волна 12:00: индивидуальные участники с номерами 49-56

8-я волна 12:20: индивидуальные участники с номерами 57-64

9-я волна 12:40: индивидуальные участники с номерами 65-72

10-я волна 13:00: индивидуальные участники с номерами 73-80

11-я волна 13:20: индивидуальные участники с номерами 81-88

12-я волна 13:40: индивидуальные участники с номерами 89-96

13-я волна 14:00: индивидуальные участники с номерами 97-104

14-я волна 14:20: индивидуальные участники с номерами 105-112

15-я волна 14:40: индивидуальные участники с номерами 113-120

16-я волна 15:00: индивидуальные участники с номерами 121-128

17-я волна 15:20: индивидуальные участники с номерами 129-136

18-я волна 15:40: индивидуальные участники с номерами 137-144

19-я волна 16:00: индивидуальные участники с номерами 145-168

20-я волна 16:20: индивидуальные участники с номерами 169-192

Участники каждой волны распределяются по дорожкам бассейна, велосипедам и беговым дорожкам судьями.

Подробное расписание всех волн в приложении.

**Индивидуальная дистанция**

 **Плавательный этап**

Плавательный этап проходит в бассейне длиной 25 м.

 Длительность плавательного этапа составляет 10 минут, после чего судья даёт команду, сигнализирующую об окончании этапа.

Участники могут использовать любой стиль плавания, в том числе плыть под водой.

Участники должны двигаться только по выделенной каждому участнику дорожке.

Участники могут стоять на дне или отдыхать, держась за разделительные дорожки или бортики бассейна.

Участник, испытывающий трудности и нуждающийся в помощи, должен поднять руку над головой и помахать ей, а также крикнуть или попросить о помощи. Участник, которому оказали помощь, вне зависимости от того, был запрос добровольным или вынужденным, должен сойти с дистанции и отказаться от продолжения борьбы.

Если официальный представитель организатора, оказывающий помощь Участнику, считает, что Участник должен отказаться от преодоления дистанции или получить медицинскую помощь, Участнику запрещено возвращаться на дистанцию.

Разрешённая экипировка: во время плавания Участники должны использовать плавательные шапочки, предоставленные организаторами. Разрешается использование очков и носовых прищепок.

Запрещенное оборудование: гидрокостюмы, приборы и приспособления, искусственно способствующие движению.

Запрещается находиться во всех зонах клуба, кроме бассейна с голым торсом!

**Велосипедный этап**

Велоэтап проходит на велотренажерах.

Длительность велосипедного этапа составляет 30 минут, после чего судья даёт команду, сигнализирующую об окончании этапа.

Участнику запрещается крутить педали с обнаженным торсом.

Разрешено использование собственных велотуфель , велотренажеры оснащены контактными педалями типа SPD.

Запрещено до начала велосипедного этапа закреплять свои велотуфли к велосипеду и резервировать оборудование.

Установка собственных педалей запрещена.

Оборудование, которое запрещается использовать во время прохождение этапа: наушники; стеклянная посуда для напитков; мобильные телефоны.

Если официальный представитель организатора, оказывающий помощь Участнику, считает, что Участник должен отказаться от преодоления дистанции или получить медицинскую помощь, Участнику запрещено возвращаться на дистанцию.

**Беговой этап**

Беговой этап проходит на беговых дорожках.

Длительность бегового этапа составляет 20 минут, после чего судья даёт команду, сигнализирующую о финише.

Запрещается бежать с обнаженным торсом; держаться за ручки и поручни беговой дорожки

Оборудование, которое запрещается использовать во время прохождение этапа: наушники; стеклянная посуда для напитков; мобильные телефоны.

Если официальный представитель организатора, оказывающий помощь Участнику, считает, что Участник должен отказаться от преодоления дистанции или получить медицинскую помощь, Участнику запрещено возвращаться на дистанцию.

**Транзитная зона**

Транзитная зона на Соревновании является условной и располагается в раздевалках фитнес-клуба (женской и мужской соответственно). Там участники могут переодеться в перерыве между этапами. После плавательного и велосипедного этапов участникам дается время на переодевание в “транзитной зоне” (раздевалке). На прохождение “транзита” отводится 5 минут, по истечении которых судья дает старт следующего этапа. Судья не дожидается опоздавших участников.

Раздеваться и обнажать тело вне раздевалок запрещено.

Переодевание разрешено только в специально оборудованных раздевалках.

**Командная дистанция**

 Командная дистанция проходит в соответствии с данными правилами об Индивидуальной дистанции.

 Все участники должны ожидать начало своего старта на каждом этапе. Каждый участник после прохождения своего этапа должен пройти транзитную зону и передать эстафету участнику следующего этапа. Судьи дают страт каждому этапу согласно таймингу, не дожидаясь опоздавших участников.

**Нарушения правил и штрафы:**

Соревнование проводится в соответствии с настоящим Положением.

Официальные технические лица могут оценивать уровень нарушений, если даже нарушение не указано, но судья посчитал, что было получено нечестное преимущество или создана опасная ситуация в ходе соревнований.

Отстранение Участника – это наказание за преднамеренное или очень серьезное нарушение Правил, повторяющиеся нарушения или неспортивное поведение.

Штрафы/предупреждения выдаются в устной форме.

Каждый Участник несет ответственность за осведомленность и понимание данного Положения

Организаторы оставляют за собой право изменять и дополнять настоящие правила и порядок проведения мероприятия на любом этапе его подготовки, в том числе в день проведения.

Участник, скрывший информацию об имеющихся разрядах, может быть дисквалифицирован.

**Награждение:**

 Каждый участник при регистрации получает стартовый пакет с плавательной шапочкой и подарками от партнеров. После прохождения своей дистанции каждый участник получает медаль участника.

Участники, занявшие призовые места (1-3 место) ,получают наградные кубки.

Награждение проводится после прохождения дистанции всех участников.