

Соревнования Шри Чинмоя по дуатлону «Самопреодоление»

Дата проведения: **14 мая 2017 г.**

Место проведения: **Левобережный лесопарк (велокросс), сквер вдоль Прибрежного проезда и пляж зоны отдыха Левобережного района (бег).**

Место предстартовой регистрации: **оборудованный пляж возле залива Химкинского водохранилища в зоне отдыха Левобережной (Прибрежный проезд, владение 5/7).**

В стартовом городке располагаются раздевалки, камера хранения. Недалеко от зоны старта находятся туалеты для участников.

Время проведения:

- выдача номеров – с **8.30 до 9.30**;
- открытие транзитной зоны – **8.45**;
- закрытие транзитной зоны и предстартовый брифинг – **9.30**;
- старт – **10.00**.

Регистрация участников предварительная на сайте sportspirit.org: **до 17.00 12 мая или до 100 зарегистрированных участников.** Участник считается предварительно зарегистрированным, если он заполнил все обязательные поля при регистрации и получил письмо-подтверждение на указанный им при регистрации электронный адрес. Оплата стартового взноса производится на месте в день старта.

При получении номера участники должны представить **паспорт** и оригинал **медицинской справки** с печатью выдавшего учреждения, подписью и печатью врача. В справке должно быть указано, что участник допущен к соревнованию по дуатлону (бег и велокросс) или триатлону. Справка должна быть оформлена не ранее 14.11.2016. Пенсионеры и студенты должны также предъявить пенсионное удостоверение или студенческий билет.

При отсутствии вышеуказанных документов, организаторы оставляют за собой право не допустить участника к старту.

К участию в соревнованиях допускаются все желающие в возрасте 18 лет и старше, прошедшие предварительную регистрацию, выполнившие все требования по медицинскому Допуску и оплатившие стартовый взнос.

Информация по телефону **8-905- 535-8262, 8-910-426-4001** или **8-916-963-2175** с **12.00 до 17.00 по будним дням** и по эл. почте srichinmoyraces@sportspirit.org

Дисциплины соревнований и возрастные группы участников: мужчины – 1998-1993 г.р.; 1992-1988 г.р.; 1987-1983 г.р.; 1982-1978 г.р.; 1977-1973 г.р.; 1972-1968 г.р.; 1967 г. р. и старше; женщины – 1998 г.р. и старше.

Соревнования по дуатлону являются 1-м этапом серии ГРАН-ПРИ по триатлону, акватлону и дуатлону.

Соревнования включают в себя:

- **дуатлон:** бег на дистанцию 3,3 км + велокросс на дистанцию 16 км + бег на дистанцию 3,3 км.

Трасса 1-го и 3-го этапов 3,3 км по твердому покрытию и частично по грунту.

Обязательно:

- Наличие номера, закрепленного спереди (номер предоставляется организаторами).

Запрещается:

- бежать с голым торсом или босиком;
- бежать с велосипедным шлемом на голове.

На круге находится 1 пункт питания.

Трасса велоэтапа: 16 км – выезд на круг 2 км + 4 круга по лесу 2,8 км + съезд с круга 2 км. Круги участники считают самостоятельно.

Требования к велосипеду: технически исправный горный велосипед с размером колес 26 или 29 дюймов с исправными тормозами на оба колеса. Другие типы велосипедов допускаются по предварительному согласованию с организаторами. Количество передач не регламентируется. Покрышки нужны для лесных тропинок, корней и т.д.

Обязательно:

- наличие жесткого велошлема;
- наличие намера, закрепленного спереди на руле (номер предоставляется организаторами).

Не разрешается:

- участие в велоэтапе при отсутствии жесткого защитного шлема;
- ехать с голым торсом;
- садиться на велосипед в транзитной зоне;
- покидать транзитную зону с неодетым и незастегнутым защитным шлемом;
- передвигаться по трассе без велосипеда. Спортсмен может бежать, или идти пешком, ведя велосипед, или неся его на себе.

При обгоне обгоняемый спортсмен не должен препятствовать обгону более быстрым соперником; по возможности должен стараться придерживаться края трассы.

Преодолевая какие-либо участки трассы пешком, спортсмен должен двигаться по краю трассы и приложить все усилия, дабы не создавать помехи остальным участникам движения.

Обгоняющий спортсмен должен заранее и в корректной форме известить о намерении совершить маневр обгона, например, используя оклики: "Слева!" ("Обхожу слева!") или "Справа!" ("Обхожу справа!"). Грубые и нецензурные оклики со стороны обгоняющего являются прямым основанием для дисквалификации.

Обгоняющий и обгоняемый на круг спортсмены находятся в равных условиях.

Спортсмен обязан двигаться только по указанному маршруту, а в случае выезда за пределы трассы обязан вернуться на трассу в месте съезда с нее и продолжить движение.

Правила поведения в транзитной зоне:

При переходе от бегового этапа к велосипедному участник сначала одевает и застегивает шлем, затем берет велосипед;

При переходе от велосипедного этапа к беговому участник ставит велосипед на свое место в транзитной зоне и только потом расстегивает и снимает шлем;

Участник, имеет право садиться на велосипед только после выхода из транзитной зоны и пешего пересечения бегового участка трассы;

Участник сходит с велосипеда до въезда в транзитную зону, в месте, указанным судьей;

Помогать участникам соревнования в транзитной зоне не разрешается. Любая посторонняя помощь в прохождении дистанции на трассе запрещена, за исключением устранения технической неисправности велосипеда (кроме замены камеры на колесе, её спортсмен должен заменить самостоятельно);

Передача питания спортсменам может осуществляться на всей трассе, при отсутствии создания помех другим участникам. На участке перед началом транзитной зоны передача питания запрещена.

За нарушение данных правил к участнику применяется наказание в виде удержания его в штрафной зоне боксе или участник может быть дисквалифицирован по решению судьи в штрафной зоне.

Хронометраж осуществляется с помощью системы MyLaps ProChip и 3sport.timing.

Выдача чипов производится перед стартом.

Чип должен быть закреплен строго на голени спортсмена. Крепление чипа в других местах (руке, груди и т.д.) может привести к отсутствию результата в итоговом протоколе. Финиш участника осуществляется после преодоления дистанции целиком. Чип многократного использования, после финиша или в случае схода с дистанции его необходимо сдать организаторам.

В случае схода с дистанции спортсмен должен поставить в известность об этом представителей судейской бригады.

В стартовом городке соревнований располагается медицинский персонал. Заметив на трассе человека, попавшего в беду, сразу сообщите об этом любому судье.

Стартовый взнос на **дуатлон** составляет 800 рублей.

Стартовый взнос для пенсионеров и студентов составляет 500 рублей при условии предъявления пенсионного удостоверения или студенческого билета при получении номера.

Допуск участника в день старта без предварительной регистрации возможен в исключительных случаях по решению директора и главного судьи, при этом стартовый взнос составляет 1000 рублей для всех участников.

Награждение участников **дуатлона** – мужчины, по три призовых места в каждой возрастной группе и три призовых места в абсолютном зачете, женщины, семь призовых мест в абсолютном зачете.

Победители и призеры в возрастных группах награждаются медалями и дипломами.

Победители и призеры **дуатлона** в абсолютном первенстве награждаются памятными призами или кубками.

Все участники награждаются памятными медалями, а также электронным сертификатом участника, содержащим имя, результат и занятое место.

Протесты:

Все протесты и апелляции относительно результатов соревнований, нарушений правил прохождения трассы и т.д. подаются в письменной форме главному судье соревнований в течении 15 мин. после финиша спортсмена.

Организаторы имеют право вносить изменение в данное Положение, если это будет признано ими целесообразным.

Программа соревнований:

- выдача номеров – **8.30 до 9.30;**
- открытие штрафной зоны – **8.45;**
- закрытие штрафной зоны, брифинг – **9.30;**
- старт – **10.00;**
- церемония награждения – **12.30**