

Триатлон и акватлон Шри Чинмоя «Радуга самопреодоления»

Дата проведения: **8 июля 2012 г.**

Место проведения: акватория залива Химкинского водохранилища (плавание), Левобережный лесопарк (велокросс), сквер вдоль Прибрежного проезда (бег).

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

Время проведения: выдача номеров с 8.00 до 9.30, открытие транзитной зоны в 9.00, закрытие в 9.45, старт в 10.00.

Регистрация участников триатлона и акватлона предварительная на сайте: <http://www.registration.sportspirit.org/> до 17.00 4 июля, информация по телефону 8-9169632175 с 21 июня с 12.00 до 18.00.

Допускается регистрация в день соревнований без гарантии награждения памятными медалями и рубашками поло.

К участию в соревнованиях допускаются все желающие в возрасте 18 лет и старше.

Дисциплины соревнований и возрастные группы участников:

- **триатлон** – мужчины и женщины (возрастные группы: женщины - 18-24 года; 25-29 лет; 30 лет и старше; мужчины - 18-24 года; 25-29 лет; 30-34 года; 35-39 лет; 40-49 лет; 50 лет и старше).

- **акватлон** – мужчины и женщины (возрастные группы: женщины - 18-39 лет; 40-49 лет; 50 лет и старше; мужчины: 18-29 лет; 30-39 лет; 40-49 лет; 50-59 лет; 60 лет и старше).

Возраст определяется по количеству целых лет на день соревнования.

Соревнования по **триатлону** проводятся на личное первенство.

Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники. Каждый участник при регистрации предъявляет медицинскую справку или медицинскую страховку. В иных случаях допуск на усмотрение главного судьи при условии, если участник даст расписку об ответственности за свое здоровье во время соревнований.

Соревнования включают в себя:

- **триатлон**: заплыв на дистанцию 750 м + велокросс на дистанцию 16 км + бег на дистанцию 5 км.

- **акватлон**: заплыв на дистанцию 750 м + бег на дистанцию 5 км.

Трасса этапа плавания **триатлона и акватлона**: 1 круг 750 м.

Гидрокостюмы разрешены.

Шапочка с номером обязательна (предоставляется организаторами).

Позиция участника на старте определяется предполагаемым результатом в плавании. Старт с береговой линии.

Стиль плавания вольный.

Трасса велоэтапа для **триатлона**: 16 км. Съезд на круг 2 км туда и 2 км обратно + 4 круга по 3 км по земляным дорожкам и частично – по асфальту.

Велошлем обязателен.

Требования к велосипеду: технически исправный велосипед с размером колес 26 или 29 дюймов с обоими рабочими тормозами. Количество передач не регламентируется.

Спереди на руле должен быть закреплен номер (предоставляется организаторами).

Ехать с голым торсом не разрешается.

Обгоняемый спортсмен не должен препятствовать обгону более сильным 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 спортсмен обязан вернуться на трассу в месте съезда с нее и продолжить движение.

Трасса этапа бега **триатлона** и **акватлона** 5 км: **3** круга по твердому покрытию и частично по грунту.

Наличие номера, закрепленного спереди обязательно.

Бежать с голым торсом или босиком не разрешается.

Время на триатлоне и в эстафете фиксируется от момента старта заплыва до момента финиша этапа бега.

Помогать участникам в транзитной зоне не разрешается.

Любая посторонняя помощь в прохождении дистанции на трассе запрещена, за исключением технической неисправности велосипеда (кроме замены камеры на колесе, которую участник должен заменить сам).

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

Стартовый взнос на **триатлон** составляет 400 рублей; стартовый взнос на **акватлон** составляет 200 рублей.

Награждение участников **триатлона** – по три призовых места в каждой возрастной группе, а также в абсолютном первенстве участников **триатлона** – по три призовых места среди мужчин и женщин соответственно.

Награждение участников **акватлона** – по три призовых места в каждой возрастной группе среди мужчин и женщин соответственно.

Победители и призеры в возрастных группах награждаются медалями и дипломами.

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

Участники триатлона награждаются памятными медалями, свидетельствами и рубашками поло.

Участники акватлона награждаются памятными медалями и свидетельствами.