

Триатлон Шри Чинмоя «Радуга самопреодоления»

Дата проведения: **12 июня 2013 г.**

Место проведения: **акватория Химкинского залива (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 транзитной зоны, брифинг в **9.45**, старт в **10.00**.

Регистрация участников триатлона и эстафеты предварительная **до 17.00 10 июня**. Чтобы зарегистрироваться необходимо:

- заполнить заявку, размещенную на сайте: <http://www.sportspirit.org/>
- прислать ее на наш электронный адрес: russiacobaka@richinmoyraces.org

Информация по телефону **8-916-999-46-56** или **8-916-963-2175** с **12.00 до 18.00**.

Допускается регистрация в день соревнований без гарантии награждения памятными медалями и рубашками поло, стартовый взнос увеличивается.

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

Дисциплины соревнований и возрастные группы участников:

личное первенство:

- **триатлон** – мужчины и женщины, возрастные группы: 18-29 лет (1994-1983 г. р.); 30-39 лет (1982-1973 г. р.); 40-49 лет (1972-1963 г.р.); 50-59 лет (1962-1953); 60 лет и старше (1952 г. р. и старше);

командное первенство:

- **эстафета** - мужские команды и женские команды. Команда может состоять из двух или трех участников. Зачет идет отдельно среди женских и мужских команд.

Соревнования по **триатлону** являются этапом ГРАН-ПРИ. Эстафета не является этапом ГРАН-ПРИ.

Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники. Каждый участник при регистрации **обязан** предъявить медицинскую справку или страховку от несчастного случая при участии в данных соревнованиях. Для участников ГРАН-ПРИ при оформлении страховки при регистрации в день старта возможно оформить ее на все старты серии.

Соревнования включают в себя:

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

- **эстафету**: 1-й этап - заплыв на дистанцию 750 м; 2-й этап - велокросс на дистанцию 16 км; 3-й этап - бег на дистанцию 5 км.

Трасса этапа плавания **триатлона и эстафеты**: 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 и эстафеты**: 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 горный 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 эстафеты** 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.

Правила передачи эстафеты:

Передача эстафеты осуществляется только в транзитной зоне возле стойки с велосипедом.

Эстафета передается передачей чипа (чипов) следующему участнику.

При передаче эстафеты от пловца велогонщику, последний должен стоять возле велосипеда.

Только получив чип, он может начать надевать велошлем и стартовый номер.

При передаче эстафеты от велогонщика бегуну, последний должен стоять возле стойки, соответствующей номеру команды

Велогонщик сначала устанавливает велосипед в стойку, снимает велошлем и лишь затем передает бегуну чип и стартовый номер.

Запрещается выбегать из транзитной зоны с незакрепленным чипом или стартовым номером.

За нарушение данных правил команда может быть дисквалифицирована по решению судьи в транзитной зоне.

Стартовый взнос при предварительной регистрации на **триатлон** составляет 700 рублей, на **эстафету** - 900 рублей. Для участников ГРАН-ПРИ при оплате стартового взноса за все три этапа в день проведения первого этапа предоставляется скидка 15% на все старты серии.

Стартовый взнос при регистрации в день соревнований на **триатлон** 900 рублей, на **эстафету** 1500 рублей без гарантии награждения памятными медалями и рубашками поло.

Пенсионеры участвуют в соревнованиях без оплаты стартового взноса при предъявлении пенсионного удостоверения. Студенты очных отделений ВУЗов оплачивают половину стартового взноса при предъявлении студенческого билета.

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.

Победители и призеры в возрастных группах награждаются медалями и дипломами;

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

Награждение **эстафетных** команд – по три команды в каждой номинации;

Победители и призеры среди эстафетных команд награждаются дипломами и медалями;

Участники триатлона награждаются памятными медалями, свидетельствами и рубашками поло;

Участники эстафеты памятными медалями и свидетельствами.