Соревнования Шри Чинмоя по дуатлону «Самопреодоление» (бег+велокросс) и эстафета

Дата проведения**: 09 августа 2014 г.**

Место проведения: **сквер вдоль Прибрежного проезда и пляж зоны отдыха Левобережного района (бег), Химкинский лесопарк (велоэтап);**

Место предстартовой регистрации: **оборудованный пляж возле Химкинского залива в зоне отдыха Левобережного района (Прибрежный проезд владение 5/7);**

Время проведения:

- выдача номеров – **8.30 до 9.30;**
- открытие транзитной зоны – **8.30;**
- закрытие транзитной зоны, брифинг **– 9.30;**
- старт – **10.00.**

Регистрация участников дуатлона и эстафеты предварительная на сайте: www.sportspirit.org **до 17.00 6 августа** или до 150-ти зарегистрированных участников на соревнования по дуатлону и 30-ти эстафетных команд. Участник считается предварительно зарегистрированным, если он выполнил все условия регистрации и оплатил стартовый взнос.

При получении номера участники должны представить паспорт и медицинскую справку с печатью выдавшего учреждения, подписью и печатью врача. В справке должно быть указано, что участник допущен к соревнованию на выбранную им дистанцию (либо к участию в соревнованиях по триатлону). Справка должна быть оформлена не ранее 09.02.2014. Ксерокопия справки не принимается. Справка возвращается после завершения соревнования.

Информация по телефону **8-916-999-46-56** или **8-916-963-2175 с 12.00 до 17.00**.

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

Дисциплины соревнований и возрастные группы участников:

- **дуатлон** – мужчины, возрастные группы: 1984-1995 г.р., 1974-1983 г.р., 1964-1973 г.р., 1954-1963 г.р., 1953 г.р. и старше; женщины – 1984-1995 г.р., 1974-1983 г.р., 1973 г.р. и старше;

- **эстафета** – мужские команды, женские команды, смешанные команды. Команда может состоять из двух участников 1995 г.р. и старше. Зачет идет отдельно среди мужских, женских и смешанных команд.

Возрастная группа определяется по году рождения.

Соревнования по дуатлону являются заключительным этапом серии ГРАН-ПРИ по триатлону, акватлону и дуатлону. Эстафета не является этапом серии ГРАН-ПРИ.

Соревнования включают в себя:

- **дуатлон**: бег на дистанцию 3,5 км, велокросс на дистанцию 14 км, бег на дистанцию 3,3 км.

- **эстафету**: 1-й и 3-й этап бег на дистанцию 3,5 км и 3,3 км соответственно; 2-й этап – велокросс на дистанцию 14 км;

Трасса 1-го и 3-го этапов по 3,5 км и 3,3 км соответствено: по два круга по твердому покрытию; участники считают круги самостоятельно.

Обязательно наличие номера, закрепленного спереди. Номер предоставляется организаторами;

Запрещается бежать босиком;

Запрещается бежать с голым торсом;

Передача спортсменам питания может осуществляться на всей трассе при отсутствии помех прочим участникам;

На участке перед началом транзитной зоны передача спортсменам питания запрещена;

Помогать участникам в транзитной зоне не разрешается;

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

Трасса велоэтапа для дуатлона и эстафеты 14 км: съезд на круг 2 км туда и 2 км обратно + 4 круга по 2,5 км по земляным дорожкам и частично – по асфальту, участники считают круги самостоятельно;

Ехать с голым торсом не разрешается;

Жесткий защитный велошлем обязателен;

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

Участник, имеет право садиться на велосипед только после выхода из транзитной зоны и пешего пересечения бегового участка трассы, любая помощь участникам в транзитной зоне запрещена;

Номер, предоставленный организаторами, должен быть закреплен на руле хомутами (так же предоставляется организаторами) таким образом, чтобы он был хорошо виден спереди;

Спортсмен, находясь на дистанции, обязан не препятствовать обгону более сильным соперником;

При обгоне на круг обгоняемым участникам рекомендуется предоставлять сопернику для обгона более выгодную траекторию, вплоть до полной остановки;

Спортсмен, находясь на дистанции, при обгоне более слабого соперника по возможности должен устно предупреждать об обгоне и траектории обгона (слева или справа);

Обгоняющий и обгоняемый на круг спортсмены находятся в равных условиях;

В случае прохождения каких-либо участков трассы пешком спортсмен не должен создавать помехи остальным участникам и по возможности двигаться не по проезжей части трассы;

При выходе за пределы разметки спортсмен должен вернуться на трассу в том же месте;

Не допускается ремонт велосипедов в технически сложных местах.

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 бегуна после 1-го этапа велогонщику, последний должен стоять возле велосипеда; только получив чип, он может начать надевать велошлем;

При передаче эстафеты от велогонщика бегуну после 2-го этапа, последний должен стоять возле стойки, соответствующей номеру команды; велогонщик сначала устанавливает велосипед в стойку, снимает велошлем и лишь затем передает бегуну чип ;

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.

Финиш каждого участника осуществляется после преодоления дистанции целиком. В случае схода организаторы просят ставить в известность судейскую бригаду.

Время на дуатлоне и в эстафете фиксируется с момента старта 1-го этапа бега до момента финиша 3-го этапа бега.

Организаторы имеют право вносить изменения в данное положение, если это будет ими признано целесообразным.

Стартовый взнос на **дуатлон** при предварительной регистрации составляет 450 + 5% (комиссия платежной системы), на **эстафету -** 700 рублей + 5% (комиссия платежной системы).

Возврат стартового взноса участнику, либо перенесение стартового взноса на имя другого участника возможно не позднее 10.00 5 августа 2014 года (четверо суток) до начала соревнований при поступлении заявления участника по электронному адресу: srichinmoyraces*собака*sportspirit.org

Пенсионеры участвуют в соревнованиях без оплаты стартового взноса, **при условии предварительной регистрации**. При прохождении регистрации он-лайн необходимо проинформировать об этом организаторов, либо убедится, что Ваше имя появилось в списке участников. В день старта при получении номера необходимо предъявить пенсионное удостоверение.

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

Победители и призеры в возрастных группах награждаются медалями и дипломами;

Участники дуатлона награждаются памятными медалями и свидетельствами;

Награждение эстафетных команд – по три команды в каждой номинации;

Победители и призеры среди эстафетных команд награждаются дипломами и медалями.