**World Class**

Положение

О физкультурно-оздоровительном мероприятии

**Indoor Triathlon**

(далее по тексту "мероприятие")

**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 клуб World Class.

**2. Участники**

Участие в мероприятии могут принять  члены клубов в следующих категориях:

1. **Любители** - мужчины от 16 до 40 лет в индивидуальных стартах.
2. **Любители** - женщины от 16 до 40 лет в индивидуальных стартах
3. **Любители** - мужчины от 40 лет и старше в индивидуальных стартах
4. **Любители** - женщины от 40 лет и старше в индивидуальных стартах
5. **Любители –** мужчины и женщины от 16 лет без разделения возраста в командных стартах
6. **Любители** – мужчины от 16 лет без разделения возраста в командных стартах

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).

Максимальное количество участников - 120 человек

**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 |
| ~16.00 | Награждение |

**Дистанции:**

Индивидуальная: 10 минут плавание, 5 минут ТЗ, 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 12 волн, согласно стартовым номерам, присвоенным при регистрации.

1-я волна 10:00: индивидуальные участники с номерами 1-4

2-я волна 10:30: индивидуальные участники с номерами 5-8

3-я волна 11:00: индивидуальные участники с номерами 9-12

4-я волна 11:30: индивидуальные участники с номерами 13-16

5-я волна 12:00: индивидуальные участники с номерами 17-20

6-я волна 12:30: индивидуальные участники с номерами 21-24

7-я волна 13:00: индивидуальные участники с номерами 25-28

8-я волна 13:30: индивидуальные участники с номерами 29-32

9-я волна 14:00: индивидуальные участники с номерами 33-36

10-я волна 14:30: командные участники с номерами 37-40

11-я волна 15:00: командные участники с номерами 41-44

12-я волна 15:30: командные участники с номерами 45-48

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

Участникам из одной команды присваивается один номер.

**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: 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.

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.

**Командный этап**

Командный этап проходит в соответствии с данными правилами об Индивидуальном этапе.

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.