



Правила триатлона.

Разбор правил прохождения триатлона и стартов серии IronStar.



**FOR**TRUN

# План Лекции

- Общие положения
- Документы и регистрация
- Брифинг перед стартом
- Установка и проверка амуниции в транзитной зоне
- Правила прохождения и нахождения на дистанции
  - Плавание
  - Велосипед
  - Бег
  - Транзитные зоны
- Правила и положения для эстафетных команд



# Общие положения

- **Общие положения**

- Триатлон - индивидуальный вид спорта, что состоит из плавания, велогонки и бега, одно после другого, в непрерывной последовательности.
- Смена этапов осуществляется в транзитной зоне.
- Правила соревнований призваны утвердить принцип честной игры, создать равные условия для атлетов, и обеспечить их безопасность.



# Общие положения

- **Обязанности атлета:**

- Отвечать за собственную безопасность, и безопасность других атлетов.
- Вести борьбу в духе честного спортивного соперничества.
- Выполнять указания судей, в частности по дорожному движению.
- В случае схода с дистанции проинформировать об этом судей.
- Вести себя вежливо по отношению к окружающим
- Воспрещается использование личных оскорблений в адрес других атлетов, судей, волонтеров и зрителей.

## Регистрация заранее на сайте организатора

### Документы при регистрации:

- *Документ, удостоверяющий личность, с фотографией*
- *Медицинская страховка*
- *Медицинская справка*

### Пакет участника:

- *Браслет участника*
- *Пакеты в транзитную зону*
- *Чип*
- *Шапочка*
- *Клейкие номера на велосипед, пакеты*
- *Номер участника*
- *Маркировка на теле*

# Установка и проверка амуниции в транзитной зоне

- Пропуск в транзитную зону – вечернее время, утреннее время
  - Открытие и закрытие транзитной зоны
- Требования к велоэкипировке
- Правила размещения амуниции в транзитной зоне
- Пакеты для вещей



# Правила прохождения и нахождения на дистанции

- Хронометраж
  - Виды чипов и правила их установки
- Лимиты

	Плавание	Вело	Бег
Спринт	750 м	20 км	5 км
<b>Лимиты</b>	<b>0:30:00</b>	<b>01:30:00</b>	<b>02:15:00</b>
Олимпийка	1,5 км	40 км	10 км
<b>Лимиты</b>	<b>01:00:00</b>	<b>03:00:00</b>	<b>04:30:00</b>
Половинка	1,9 км	90 км	21,1 км
<b>Лимиты</b>	<b>01:10:00</b>	<b>05:10:00</b>	<b>08:00:00</b>
Полный	3,8 км	180 км	42,2 км
<b>Лимиты</b>	<b>02:15:00</b>	<b>10:00:00</b>	<b>16:00:00</b>

# Плавание

- Разминка
- Требования к снаряжению
- Виды старта
- Правила прохождения этапа (маршрут)
- Штрафы , сходы





# Транзитная зона 1

- Правила поведения в транзитной зоне
- Последовательность действий
- Помощь от волонтеров
- Штрафы



# Велоэтап

- Драфтинг
- Обгоны
- Питание
- Тех помощь
- Мусор
- Неспортивное поведение
- Использование телефонов, наушников и тд
- Виды предупреждений
- Правила отбывания штрафа
- Дисквалификация

## СХЕМЫ ДРАФТИНГА ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ

ПОД ТЕРМИНОМ «ДРАФТИНГ» ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ДВИЖЕНИЕ ПОЗАДИ ДРУГОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА В СОЗДАВАЕМОЙ ИМ ЗОНЕ ПОНИЖЕННОГО ДАВЛЕНИЯ ВОЗДУШНОГО ПОТОКА.

**СХЕМА 01** ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



**СХЕМА 02** ДРАФТИНГ



# Драфтинг

## Схема 1:



## Схема 2:



# Транзитная зона 2

- Правила поведения в транзитной зоне
- Последовательность действий
- Помощь от волонтеров
- Штрафы



# Беговой этап

- Правила прохождения бегового этапа
- Расположение номера
- Прохождение кругов



# Финиш гонки

- Финиш
- Выдача велосипеда и личных вещей из транзитной зоны
- Апелляции
- Награждение

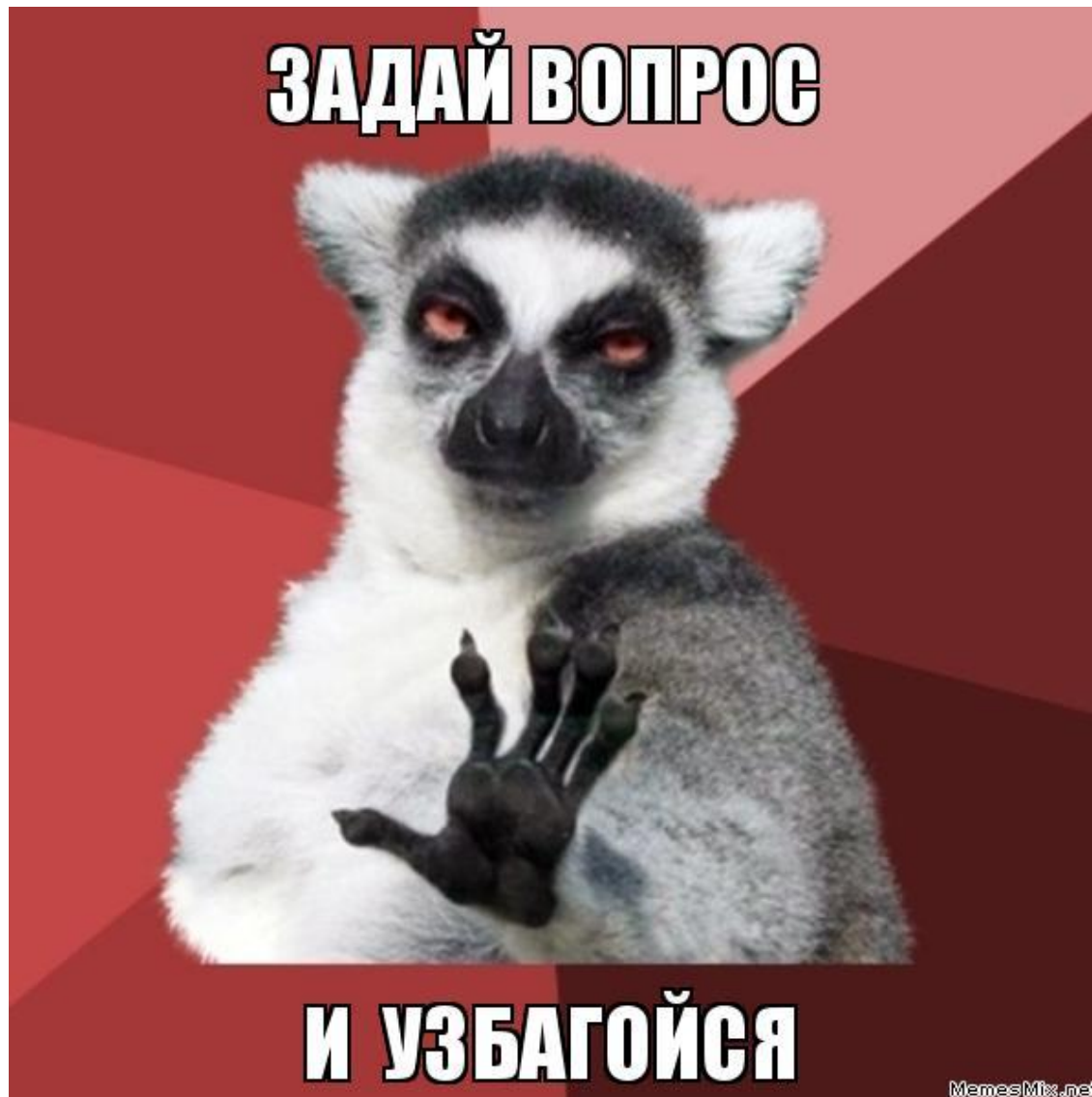


# Правила и положения для эстафетных команд

- Типы команд
- Передача эстафеты
- Финиш







# Темы следующих лекций

- Мой первый старт
  - непосредственная подготовка к старту триатлона
  - что делать и чего не делать за день до старта
  - подготовка амуниции в транзитной зоне, питание
  - день старта, утро перед стартом
  - старт, прохождение и раскладывание сил на дистанции плавание, вел, бег
  - питание, гидратация
  - форс мажорные ситуации - поломки, травмы, проблемы с самочувствием и тд
  - финиш и после финишное восстановление.
- Прохождение транзитной зоны, теория и практика
- Травмы, реабилитация



Спасибо!



**FOR**TRUN