**РЕГЛАМЕНТ**

**ПРОВЕДЕНИЯ​ СОРЕВНОВАНИЙ**

**ПО ​ТРИАТЛОНУ**

**В​ ЗАКРЫТОМ​ ПОМЕЩЕНИИ**

**Orange Fitness INDOOR**

**TRIATHLON**

**Российская ​Федерация​, ​ г​. ​ Краснодар​, ​​Кубанская набережная​,​ д​.​ 1, фитнес​-​клуб​**

**Orange Fitness ( Кубанская Набережная )**

**Дата​проведения ​​соревнований​:​ 11 декабря ​​2022 года​**

**РЕГЛАМЕНТ**

**проведения соревнований по триатлону в закрытом помещении**

**INDOOR TRIATHLON**

1. **Общая информация о соревновании**

1.1. Соревнования по триатлону в закрытом помещении INDOOR TRIATHLON (далее Соревнование).

1.2. Дистанция:

●Индивидуальная**​**: 300 метров плавание, 10 минут ТЗ, 8000 метров велогонка, 10 минут ТЗ, 2000 метров бег

1.3. Лимиты:

Индивидуальная дистанция:

* Плавательный этап: 10 минут
* Прохождение “транзитной зоны”: 10 минут
* Велосипедный этап: 20 минут
* Прохождение “транзитной зоны”: 10 минут
* Беговой этап: 15 минут
  1. Дата и время начала соревнований**: 11.12.2022, 10 часов 00 минут**.
  2. Дата и время закрытия соревнований: ориентировочно 14:00
  3. Место проведения: Российская Федерация, г.**​**Краснодар, Кубанская Набережная, 1. (Фитнес клуб Оранж Фитнес)

**2.Требования к участникам и условия допуска**

2.1. Допуск к участию

К участию в соревнованиях допускаются лица, достигшие возраста 18 лет.

* Возраст Участников определяется по состоянию на 11 декабря 2022 года.
* При регистрации участник обязан подписать заявление

(приложение 1 к регламенту), в соответствии с которым он полностью снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб здоровью, полученный им во время соревнований.

* Организаторы оставляют за собой право отказать в регистрации участнику в случае обоснованных сомнений в том, что участник физически способен преодолеть дистанцию, либо если его участие несет угрозу его жизни и здоровью, либо в случае если участие спортсмена в соревнованиях может нанести ущерб имиджу соревнований. В таком случае участнику предоставляется ответ с объяснением причин.
  1. Ответственность за прохождение дистанции лежит на участнике. Любой участник, который представляет опасность для других участников может быть снят с соревнований решением главного судьи.
  2. **Информация об участии**

3.1. Лимит регистраций:

* – до 50 человек

3.2. Форматы участия:

* Индивидуальное, спортсмен самостоятельно преодолевает всю дистанцию;
  1. **Категории участников**

4.1. Три возрастные группы участников:

5

* мужчины, женщины
* 18-30 лет
* 31-45лет
* 45+ лет
  1. **Правила соревнований**

5.1. Участники делятся на волны, согласно стартовым номерам, присвоенным при регистрации. 1-я волна: участники, чьи номера находятся в диапазоне 1-6, 2-я волна: участники 7-12, 3-я волна: участники с номерами 13-18, 4-я волна: участники с номерами 19-24, 5-я волна с номерами 25-30. И т.д.

5.2. Участники каждой волны распределяются по дорожкам бассейна судьями. Допускается одновременный старт двух участников по одной дорожке плавательного бассейна.

**6**. **Индивидуальная​** **дистанция**

6.1. **Плавательный​** **этап**

* Плавательный этап проходит в бассейне длиной 25 м.
* Протяженность плавательного этапа составляет 300метров.
* Участники могут использовать любой стиль плавания, в том числе плыть под водой. Разрешается отталкиваться от дна только в начале и в конце каждой дорожки.
* 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. (участник, сошедший с плавательного этапа, но желающий продолжить борьбу на других этапах получает в протокол лимитированное время для прохождения дистанции, равное 10 минутам)

6.2. Разрешённая экипировка:

* Разрешается использование очков и носовых прищепок;

6.3. Запрещенное оборудование:

* Приборы и приспособления, искусственно способствующие движению;

6.4. **Велосипедный​** **этап:**

* Велоэтап проходит на велотренажерах.
* Протяженность велосипедного этапа составляет 8000 метров.
* Участнику запрещается крутить педали с обнаженным торсом.

6.5. 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. (участник, сошедший с велосипедного этапа, но желающий продолжить борьбу на других этапах получает в протокол лимитированное время для прохождения дистанции, равное 20 минутам)

**6.6. Беговой этап:**

* Беговой этап проходит на беговых дорожках.
* Протяженность бегового этапа составляет 2000 метров
* Запрещается бежать с обнаженным торсом;

6.7. Оборудование, которое запрещается использовать во время прохождение этапа:

* Наушники;
* Стеклянная посуда для напитков;
* Мобильные телефоны.
  1. Если официальный представитель организатора, оказывающий помощь Участнику, считает, что Участник должен отказаться от преодоления дистанции или получить медицинскую помощь, Участнику запрещено возвращаться на дистанцию. (участник, сошедший с бегового этапа получает в протокол лимитированное время для прохождения дистанции, равное 15 минутам

1. **Транзитная зона:**

* Транзитная зона на Соревновании является условной и располагается в раздевалках фитнес-клуба (женской и мужской соответственно). Там индивидуальные 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 10 минут, по истечении которых судья даёт старт следующего этапа. Судья не дожидается опоздавших участников.
* Раздеваться и обнажать тело вне раздевалок запрещено.
* Переодевание разрешено только в специально оборудованных раздевалках.

**8**. **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 Правил Соревнования.

**9.Условия определения победителей**

9.1. Победители определяются по сумме времени прохождения в трёх дисциплинах (плавание, велогонка, бег). Победителем считается участник, прошедший все этапы с минимальной суммой времени. При равной сумме времени, победитель определяется по лучшему времени показанном на беговом этапе.

9.2. Хронометраж: ручной.

**10. Награждение**

10.1. Участники награждаются памятными призами

1. **Порядок подачи заявок**

11.1. Регистрация участия

* Для участия в соревновании участник должен пройти обязательную предварительную регистрацию на рецепции клуба Orange Fitness Кубанская Набережная. Оплата участия на месте, в клубе (ул. Кубанская Набережная,1).
* 11.2. Стоимость участия - **1500** рублей.

**12. Фото и видеосъёмка на Соревновании**

12.1. Организаторы имеют право использовать сделанные ими во время Соревнования фотографии и видео по своему усмотрению.

1. **Обстоятельства непреодолимой силы**

В зависимости от погодных и иных форс-мажорных обстоятельств Организаторы оставляют за собой право изменения регламента соревнований (перенос времени старта) вплоть до их отмены с последующим уведомлением участников.