**Коротко о можно\нельзя в триатлоне**

Базовый уровень

1. **Бюрократия.**

Необходимо заранее:

* Знакомство с положением
* Знакомство с правилами
* Регистрация

Необходимо на месте:

* Паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;
* «Расписка об ответственности за своё здоровье» заполняется на месте;

Прошли регистрацию и получили стартовый пакет?!

Разместите все имеющиеся у вас наклейки со стартовым номером на себе, одежде, велошлеме и велосипеде согласно инструкции.

**Транзитная зона**

На входе осмотр велосипеда и надежность крепления шлема на голове.

После чего вас пропускают внутрь зоны, где вы размещаете свой велосипед согласно стартовому номеру.

Ознакомьтесь с движением в транзитной зоне – оно строго определено, вход и выход из «транзитки» разделен.

Важно помнить, что в транзитке все вещи должны быть аккуратно убраны в предназначенный для этого мешок либо корзину.

Передвижение на велосипеде в транзите запрещено.

В транзитную зону вы должны войти (вбежать) и выйти, придерживая велосипед рядом с собой.

**Запрещено при любом раскладе:**

* Преднамеренная грубость по отношению к другим участникам, волонтерам, зрителям, судьям.
* Умышленное срезание дистанции.
* Игнорирование требований судей.
* Нахождение на этапе с голым торсом.
* Использование телефона, плеера, наушников.
* Бросать мусор вне пунктов питания (на дистанции будет 1).

**Перед стартом плавательного этапа**

Использование гидрокостюма возможно по вашему желанию и его наличию.

**Стартовый сигнал, погнали!**

Плыть разрешено любым способом, но использование подручных средств, ускоряющих движение – запрещено (лопатки, ласты, колобашка и прочее).

Если вам стало плохо на водном этапе и требуется помощь, вы можете привлечь внимание спасателей. Это не ведет вас к автоматической дисквалификации. Передохнули, пришли в чувство, поплыли дальше!

После плаванья вы забегаете в транзитку переодеваетесь в велосипедную экипировку, сначала надеваете шлем, затем берете велосипед и выбегаете из транзитной зоны, где за обозначенной линией вы можете садиться на велосипед.

Внимание, выступать можно на любом велосипеде. Лежак запрещён.

Ремонт на трассе при поломке велосипеда – своими руками.

Выходим на беговой этап, точнее выбегаем.

Да, беговой этап разрешено преодолевать как пешком, так и бегом.

Проверяем, чтобы номер участника был на месте (на специальном поясе или закреплен на одежде).

**Контрольное время**

Дистанция «S» 60 минут

Дистанция «L» 180 минут

**Финиш**