

РЕГЛАМЕНТ
проведения контрольной тренировки в спортивной дисциплине
ДУАТЛОН-КРОСС

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Контрольная тренировка – спортивное мероприятие, направленное на промежуточный контроль выполнения нормативов спортсменами на установленных дистанциях в спортивной дисциплине дуатлон-кросс. Мероприятие не является массовым, проводится с соблюдением ограничений, предусмотренных Указом Губернатора Алтайского края № 44 от 31.07.2020 и учётом рекомендаций ФС Роспотребнадзора от 08.05.2020 МР 3.1.0178-20 и МЗ 3.1/2.1.0192-20.
2. Контрольная тренировка проводится Федерацией триатлона Алтайского края и спортивным движением Altai3Race вне объекта спорта в с. Лесное Бийского района Алтайского края. Местом проведения тренировки является природная территория по координатам: 52.471994, 85,262905. Дата проведения «13» сентября 2020 года (воскресенье).
3. В тренировке принимают участие учащиеся спортивных школ, школ специальной спортивной подготовки, члены общественных спортивных организаций, спортивных клубов, все желающие спортсмены и любители спорта, имеющие необходимую спортивную подготовку и инвентарь, при условии отсутствия характерных признаков вирусной инфекции (температура, кашель, отек слизистых и т.п.).

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОТКРЫТОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Тренировка проводится с целью промежуточного контроля выполнения нормативов спортсменами и направлен на решение следующих задач:
 - определение текущей физической формы спортсменов;
 - определение готовности спортсменов выступать на официальных соревнованиях;
 - выявление лучших результатов в установленных дисциплинах;
 - поддержание и развитие спортивных качеств участников;
 - подготовка спортсменов к участию в официальных соревнованиях;
 - адаптация спортсменов к соревнованиям после соблюдения режима самоизоляции.

III. ДИСЦИПЛИНЫ И ДИСТАНЦИИ

Тренировка проводится в спортивной дисциплине дуатлон-кросс на следующих дистанциях:

юноши/девушки на дистанции супер-спринт - 1,5 км кросс + 5 км велогонка на горном велосипеде + 0,8 км кросс.

юниоры/юниорки, мужчины/женщины на спринтерской дистанции – 3 км кросс + 10 км велогонка на горном велосипеде + 1,5 км кросс

Кросс. Беговой этап проходит в лесу преимущественно по грунтовым дорогам. Набор высоты незначительный.

Велогонка на горном велосипеде. В велогонке могут использоваться только технически исправные горные велосипеды. Трасса проходит в лесу частично по грунтовым дорогам, частично по пересеченной местности. Наличие велосипедного шлема обязательно.

IV. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ УЧАСТНИКОВ

Личные соревнования	Дистанции		
	Кросс	Велогонка	кросс
Юноши, девушки 13-14 лет	1,5 км	5 км	0,8 км
Юноши, девушки 15-17 лет	1,5 км	5 км	0,8 км
Юниоры и юниорки 18-23 года.	3 км	10 км	1,5 км
Мужчины, женщины 24 года и старше	3 км	10 км	1,5 км

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

Заявки на участие в тренировке подаются участниками либо их представителями до «18» сентября 2020 года одним из следующих способов:

- на WhatsApp по номеру телефона 8-923-643-86-96

- на адрес электронной почты: maksachuk_pavel@mail.ru

телефоны организаторов:

8-923-643-86-96 Максачук Павел Михайлович

89232403370 Маховский Денис Александрович

К тренировке допускаются спортсмены спортивных школ, школ специальной спортивной подготовки, члены общественных спортивных организаций (объединений), спортивных клубов по предварительной заявке тренера либо лица, ответственного за физическую подготовку спортсменов. Спортсмен, принимающий участие в тренировке самостоятельно, подает индивидуальную заявку (в случае если возраст спортсмена меньше 18 лет и он принимает участие самостоятельно, необходимо письменное согласие на участие одного из родителя либо опекуна). Каждый участник должен быть здоров, застрахован, иметь необходимый инвентарь, используемый в ходе тренировки (велошлем, горный велосипед)

Зарегистрировавшись на тренировку, участник тем самым подтверждает, что физически здоров, не имеет каких-либо хронических заболеваний и понимает, что ответственность за свою жизнь и здоровье несет он сам.

VI. ПРОГРАММА КОНТРОЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Программа проведения тренировки:

«13» сентября 2020 года

09.00 – 10.00	Просмотр трассы
10.00 – 10.40	Регистрация участников мужчины/женщины, юноши/девушки, юниоры/юниорки, выдача стартовых номеров.
10.30 – 10.40	Брифинг юноши/девушки
10.40 – 10.50	Брифинг юниоры/юниорки, мужчины/женщины
10.00 – 10.50	Открыта транзитная зона юноши/девушки
11.00	Старт участников юноши/девушки
12.00 – 12.20	Открыта транзитная зона юниоры/юниорки, мужчины/женщины
12.30	Старт участников юниоры/юниорки, мужчины/женщины
13.50	Открыта транзитная
14.00	Награждение победителей и призеров

VII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по командированию (проезд, питание, размещение) участников тренировки обеспечивают командирующие организации.

Размеры стартовых взносов:

юниоры и юниорки, юноши, девушки – участие бесплатное;

мужчины, женщины – 300 рублей.

Мужчины, женщины оплачивают стартовый взнос после направления заявки об участии.

VIII. ФИКСАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

Учёт времени прохождения дистанции в дуатлон-кросс осуществляется при помощи судей на старте и финише. Победителем будет являться спортсмен, затративший меньшее время для прохождения всей дистанции.

IX. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры открытой тренировки по триатлону в спортивной дисциплине дуатлон-кросс в своих возрастных категориях награждаются грамотами, медалями, памятными сувенирами.