

## РЕГЛАМЕНТ

проведения открытого Первенства г. Уссурийска  
по дуатлону в закрытом помещении.

### 1. Сроки и место проведения

Соревнование проводится 23 февраля 2025 года  
г. Уссурийск, манеж ТМК  
День приезда участников 23 февраля 2025 года

### 2. Возрастные категории и дистанции.

Категории участников	Дистанции		
	Бег	Велогонка	Бег
<b>Дуатлон - спринт</b>			
мужчины 18 лет и старше женщины 18 лет и старше	3 м	10 км	2 км

### 3. Расписание.

#### 23 февраля, воскресенье

10.30 - 1,2,3,4 волна, получение стартовых пакетов;

10.50- предстартовый брифинг

#### 11.00 - старт 1 волны

11.30 - 2,3,4 волна, получение стартовых пакетов;

11.50- предстартовый брифинг

#### 12.00 - старт 2 волны

12.30 - 3,4 волна, получение стартовых пакетов;

12.50- предстартовый брифинг

#### 13.00 - старт 3 волны

13.30 - 4 волна, получение стартовых пакетов;

13.50- предстартовый брифинг

#### 14.00 - старт 4 волны

15.00 - награждение

Время прибытия участник выбирает самостоятельно. Участник опоздавший на старт дисквалифицируется.

### 4. Условия и порядок прохождения дистанции.

Дуатлон в закрытом помещении состоит из сегментов бег, велогонки и бег.

Старт производится волнами. Каждая волна стартует в строго определённое время, согласно стартового списка.

Сегменты проходят с транзитными зонами один за одним, без перерывов.

1 сегмент – бег, манеж 200 метров

ТЗ1, находится в зоне велогонки (корзина)

2 сегмент – велосипед, интерактивный станок, программа ZWIFT (трасса определяется в день гонки, перед стартом 1-й волны) .

ТЗ2, находится в зоне велогонки (корзина)

3 сегмент – бег, манеж 200 метров

**1-й Бег.** 3000 м - **15 кругов** по 200 м. Участники стартуют общим стартом, согласно стартового списка. Номер находится впереди на поясе. Каждый участник самостоятельно выбирает стартовую позицию. Ответственность за подсчёт кругов лежит полностью на участнике.

**ТЗ1.** Всё оборудование, необходимое для гонки находится в корзине. Велотуфли разрешено закреплять на велосипеде. После бега кроссовки помещаются в корзину если на велогонке используются велотуфли. Если используются «топтальки», то разрешено не переобуваться и выполнять велосегмент в беговых кроссовках.

**Велогонка.** 10 км - программа ZWIFT. Номер находится сзади на поясе. Старт самостоятельно. Финиш велогонки по команде судьи.

**ТЗ2.** После велогонки, всё уже использованное оборудование должно находиться в корзине. Велотули разрешено оставлять закреплёнными на велосипеде.

**2-й Бег. 2000 м - 10 кругов** по 200 м. Каждый участник самостоятельно после ТЗ2 выполняет заключительный беговой сегмент. Номер находится впереди на поясе. Ответственность за подсчёт кругов лежит полностью на участнике.

### **5. Хронометраж.**

Ручной. Каждого участника, в каждой волне ведут судьи, фиксирую временные интервалы, правильность прохождения дистанции и нарушения.

При наличии, хронометраж дублируется электронными средствами.

### **6. Лимит времени нахождения на дистанции.**

1-й бег - 15 минут (ср. темп 5" на 1 км)

Велогонка - 20 минут (ср. скорость 30км/ч)

2-й бег - 10 минут (ср. темп 5" на 1 км.)

Общий лимит - 50 мин

Участник не уложившийся в лимит после каждого сегмента, снимется с дистанции.

### **7. Нарушения и штрафы**

1. Опоздание на старт - дисквалификация
2. Старт до сигнала стартера - штраф 10 секунд.
3. Нахождение (хранение) экипировки или оборудования спортсмена вне предназначенного пространства - штраф 10 секунд
4. Отклонение от предписанного маршрута гонки - штраф 10 секунд