



**КУБОК  
ГУБЕРНАТОРА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ПО ТРИАТЛОНУ**

ГИД АТЛЕТА





Четыре старта в рамках Открытого кубка Губернатора Санкт-Петербурга по триатлону в формате «индор» пройдут в одном из любимых мест жителей и гостей Северной столицы – бассейне КСК «СИБУР АРЕНА» и Легкоатлетическом манеже на Крестовском острове!

**Дистанция** : 300 м плавание + 8 км велогонка + 2 км бег

Данный старт станет началом вашего спортивного года в межсезонье

Выбирайте удобную дату – 6 февраля, 23 февраля, 13 марта и 27 марта 2022 года.

Стань финишером одного или всех четырех стартов! Участвуй сам или с друзьями!

## ФОРМАТ УЧАСТИЯ:

- Индивидуальный
- Командное участие

## ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ:

- Плавание – 12 минут;
- Велогонка – 24 минуты;
- Бег – 16 минут

## СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ:

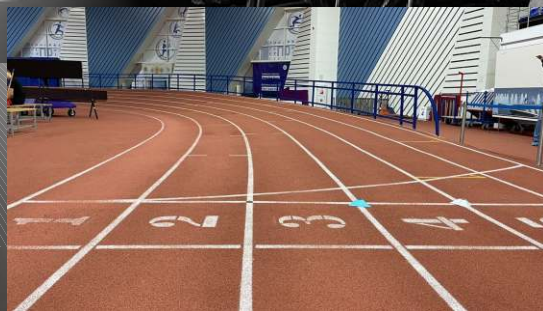
- Рюкзак
- Красивая футболка участника
- Маска
- Спортивное питание для участников
- Напитки
- Шапочка для плавания
- Индивидуальный браслет, наклейки, стартовый номер атлета
- Электронный чип системы хронометража

## ТРЕБОВАНИЯ К ДОКУМЕНТАМ:

Для допуска к старту и получения стартового пакета необходимы следующие документы:

- Паспорт РФ, водительское удостоверение (допускается паспорт моряка, удостоверение военнослужащего или паспорт иностранного гражданина)
- Документ о медицинском допуске в соответствии с Постановлением Минздрава 1144-н
- Документы эпидемиологического характера в соответствии с Постановлением Правительства СПб №121 (QR-код о вакцинации или QR-код перенесшего заболевание, вызванное коронавирусной инфекцией, или документ о медицинских противопоказаниях к вакцинации И отрицательный результат ПЦР не более 48 часов со времени результата)
- Спортивную страховку, содержащую покрытие рисков по виду спорта «триатлон» или одновременно по видам «плавание», «велоспорт», «бег»
- Для участников младше 18 лет – расписку (согласие) на обработку персональных данных.

После проверки документов каждый участник в обязательном порядке проходит процедуру взвешивания и измерения роста. Для взвешивания участнику предоставляется возможность переодеться в спортивную форму.



# МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ





## ОПИСАНИЕ

- Плавательный этап пройдет в современном бассейне КСК «СИБУР АРЕНА».
- Протяженность этапа 300 метров
- Участник должен проплыть 15 бассейнов по 20м.
- Плавание осуществляется «по своей стороне» в обоих направлениях (исключая пересечение траекторий участников).
- Атлеты преодолевают этап в трисьютах/плавках/купальниках.
- Шапочка выдается в стартовом пакете.
- Использование гидрокостюмов запрещено.
- Лимит времени - 12 минут.

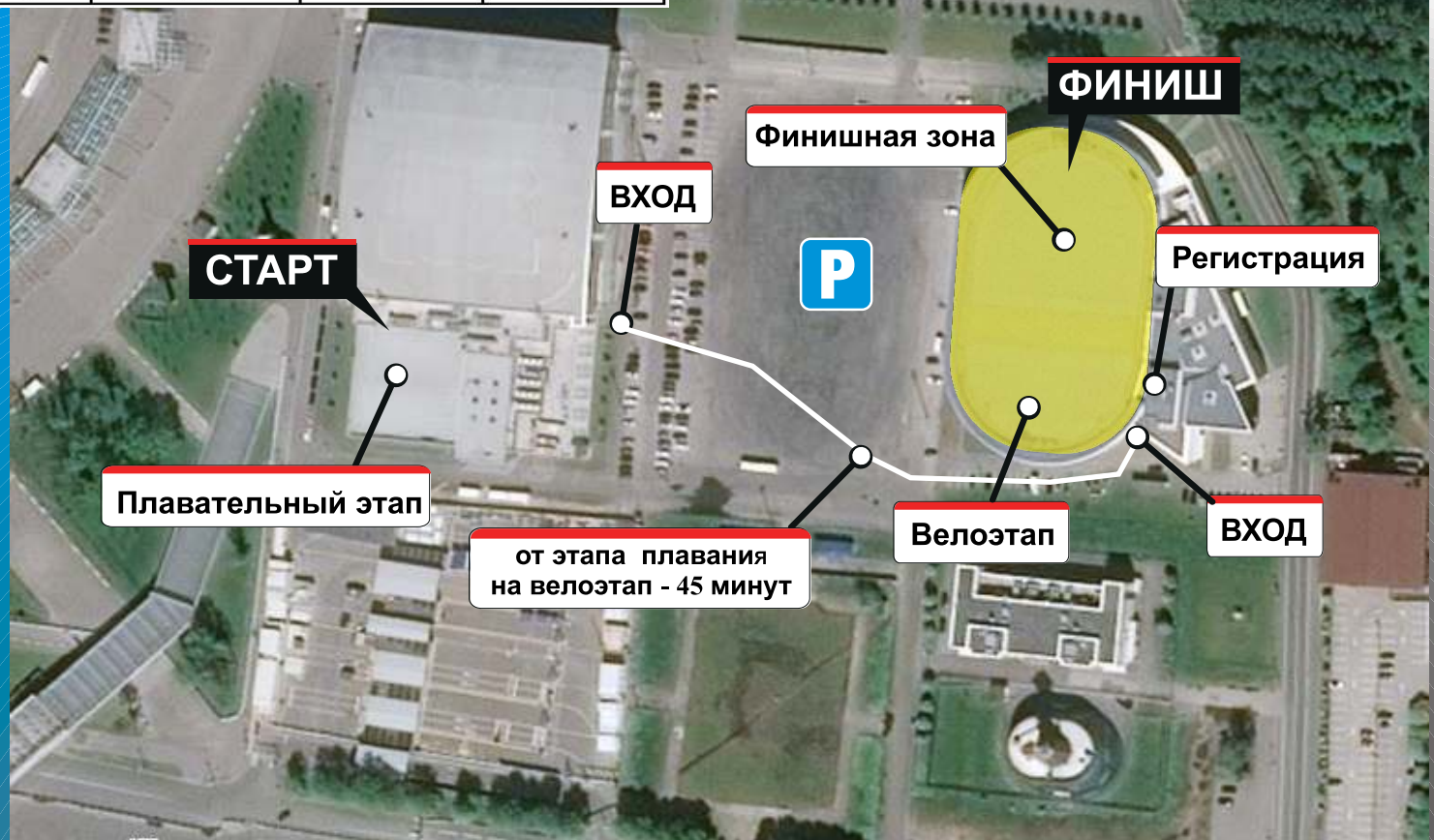




## ОПИСАНИЕ

- Дистанция 8 км
- Велоэтап проходит в здании Легкоатлетического манежа на велостанках Tacx Neo 2T с использованием собственных велосипедов участников или на предоставленных организаторами (по предварительной заявке).
- Велогонка проводится в системе Rouvy AR с использованием трех основных параметров гонщика: мощность, вес и рост
- Маршрут велоэтапа представляет из себя модель участка длиной 8 км с наличием рельефа
- Велоэтап можно проходить как в контактных велотуфлях, так и в обычных кроссовках.
- Лимит времени - 24 минуты

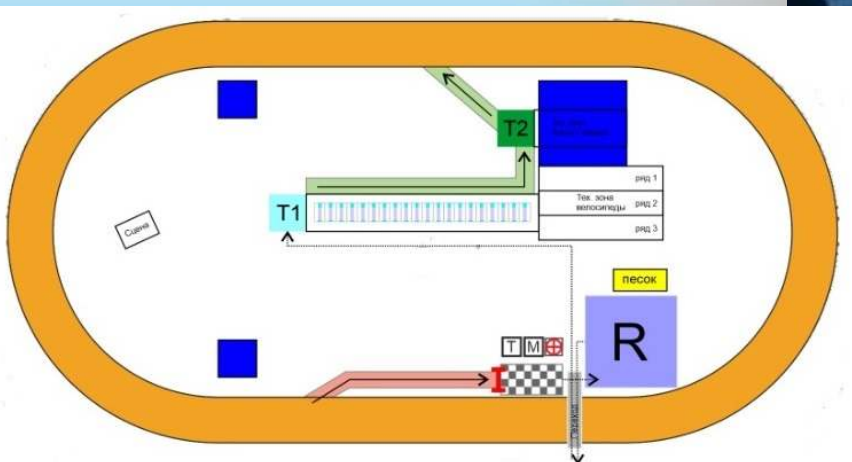
№ волны	проход в бассейн	старт плавания	старт вело+бег
1	8:30	9:00	10:30
2	9:15	9:45	11:15
3	10:00	10:30	12:00
4	10:45	11:15	12:45
5	11:30	12:00	13:30
6	12:15	12:45	14:15
7	13:00	13:30	15:00
8	13:45	14:15	15:45
9	14:30	15:00	16:30
10	15:15	15:45	17:15
11	16:00	16:30	18:00





## ОПИСАНИЕ

- Дистанция 2 км
- Бег проводится по беговым дорожкам Легкоатлетического манежа.
- Длина дорожки (круга) составляет 200 метров, необходимо пробежать 10,5 кругов.
- Выход на беговой этап с велоэтапа осуществляется через транзитную зону, где участник при необходимости может переобуться.
- Время в транзитной зоне не останавливается.
- Лимит времени - 16 минут





## ОПИСАНИЕ

- Атлеты награждаются подарками организаторов и партнеров в следующих категориях:
  - Мужчины, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете
  - Женщины, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете
  - Мужчины, занявшие 1-3 места в своих возрастных категориях
  - Женщины, занявшие 1-3 места в своих возрастных категориях
- Все участники, завершившие дистанцию, награждаются медалями финишеров (у каждого этапа соревнований свой эксклюзивный дизайн).
- Финишера каждого из четырёх соревнований ждёт медаль финишера

### КОНТАКТЫ:

Сайт : [www.железныйчеловек.рф](http://www.железныйчеловек.рф)

Телефон : +74994300557

E-mail : [info@go-russia.ru](mailto:info@go-russia.ru)

