



ФИНАЛ



**КУБОК
ГУБЕРНАТОРА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ПО ТРИАТЛОНУ**

ГИД АТЛЕТА **4**



ИНФОРМАЦИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ



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:

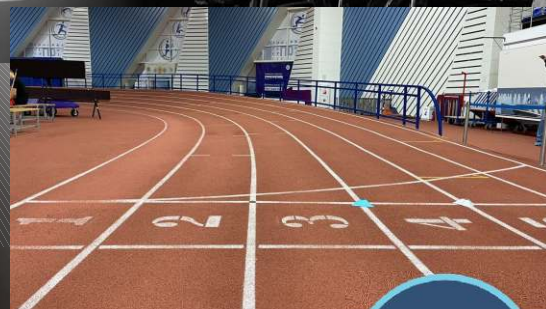
Для допуска к старту и получения стартового пакета необходимы следующие документы:

- 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.

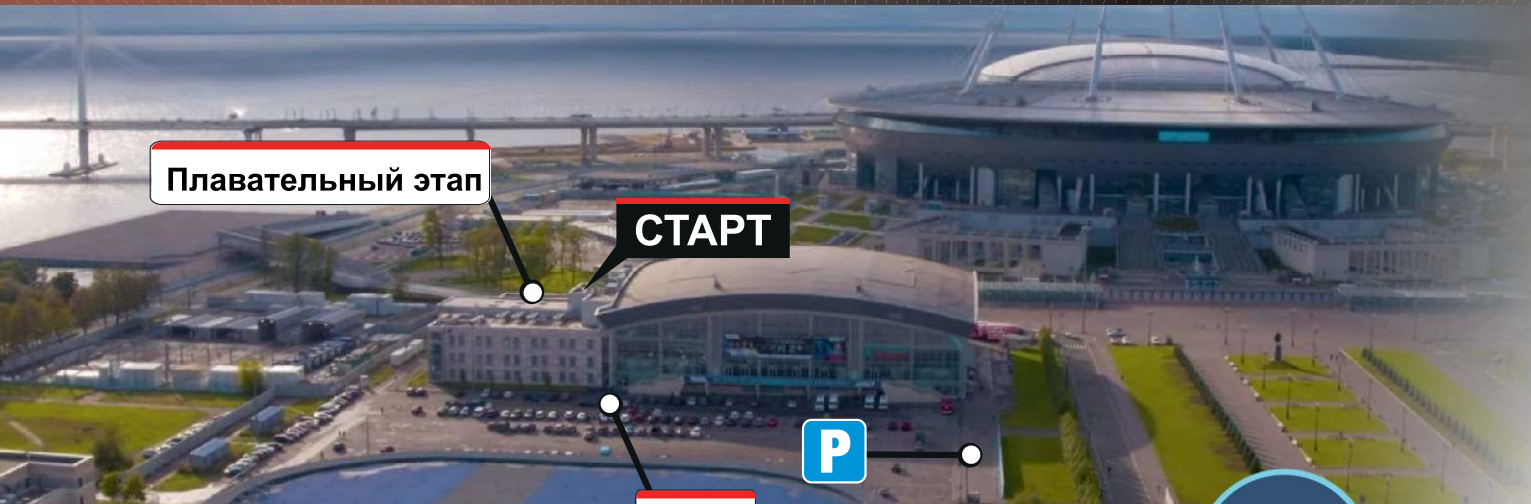
После проверки документов каждый участник в обязательном порядке проходит процедуру взвешивания и измерения роста. Для взвешивания участнику предоставляется возможность переодеться в спортивную форму.

ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА:

суббота 26 марта с 15.00 до 20.00 /Здание Легкоатлетического манежа/ (Теннисная аллея, 3)



МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

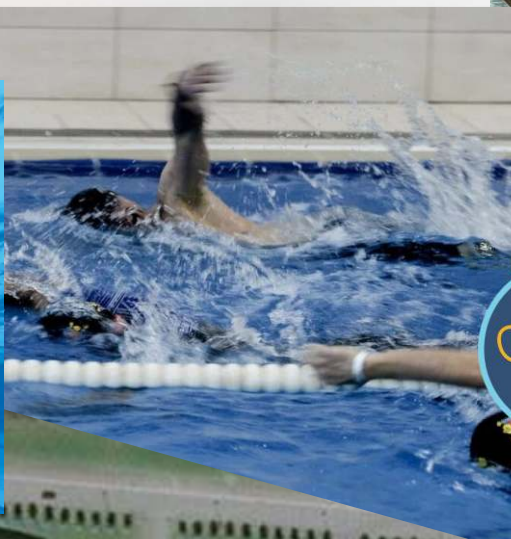
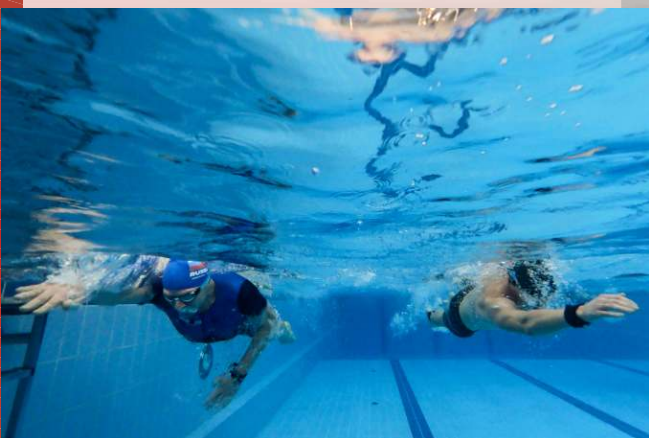


ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



ОПИСАНИЕ

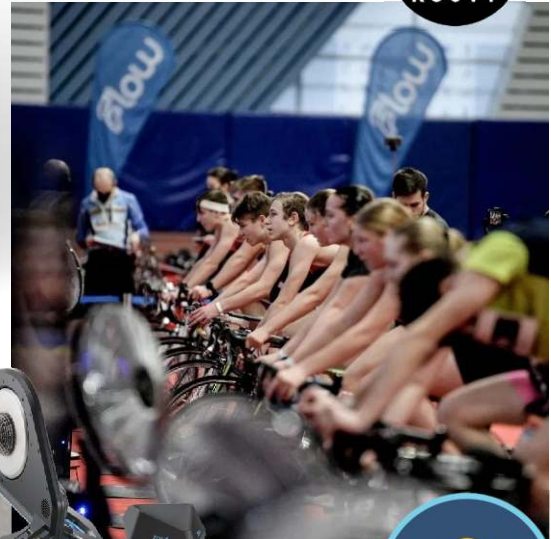
- Плавательный этап пройдет в современном бассейне КСК «СИБУР АРЕНА».
- Протяженность этапа 300 метров
- Участник должен проплыть 15 бассейнов по 20м.
- Плавание осуществляется «по своей стороне» в обоих направлениях (исключая пересечение траекторий участников).
- Атлеты преодолевают этап в трисьютах/плавках/купальниках.
- 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



Волна	Доступ в бассейн	Старт плавания	Старт вело+бег	Финиш
Дуатлон			09:00	09:45
1	08:30	09:00	10:30	11:15
2	09:15	09:45	11:15	12:00
3	10:00	10:30	12:00	12:45
4	10:45	11:15	12:45	13:30
5	11:30	12:00	13:30	14:15
6	12:15	12:45	14:15	15:00
7	13:00	13:30	15:00	15:45
8	13:45	14:15	15:45	16:30
9	14:30	15:00	16:30	17:15

17:30 Награждение всех категорий, абсолют М + Ж, эстафет и семейного зачета

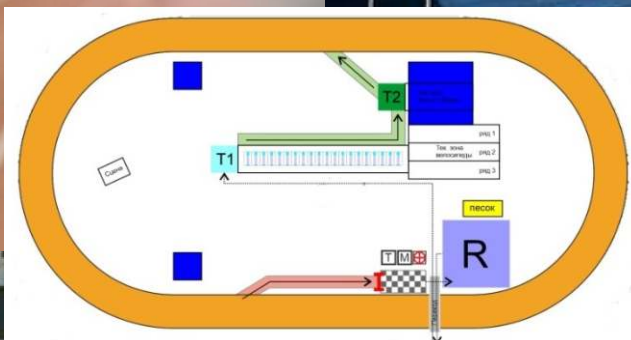


БЕГОВОЙ ЭТАП



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

Телефон : +74994300557

E-mail : info@go-russia.ru



ФИНИШ

