



КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ



Кубок Губернатора СПБ **ПО ТРИАТЛОНУ**

ГИД АТЛЕТА

19-20 ноября 2022

ИНФОРМАЦИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Гонка на суперкороткую дистанцию в Санкт-Петербурге.

Выбирай удобную дату!
Ставь личные рекорды!
Становись сильнее в межсезонье!
Участвуй, общайся, побеждай!

ДИСТАНЦИЯ: 300 М ПЛАВАНИЕ + 8 КМ ВЕЛОГОНКА + 2 КМ БЕГ

Плавательный этап в закрытом бассейне КСК "СИБУР АРЕНА"
Велозапа на велостанках Tacx Neo 2T
Бег по беговым дорожкам Легкоатлетического манежа

ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ

2022 ГОД

- I 22-23 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА
- II 19-20 НОЯБРЯ 2022 ГОДА
- III 17-18 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА

2023 ГОД

- IV 21-22 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА
- V 18-19 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА
- VI 18-19 МАРТА 2023 ГОДА
- VII 06-07 МАЯ 2023 ГОДА

ФОРМАТ УЧАСТИЯ

Индивидуально:
- любители
- профессиональные атлеты

Эстафетные команды:
- женские
- мужские
- смешанные
- корпоративные
- семейный зачет

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

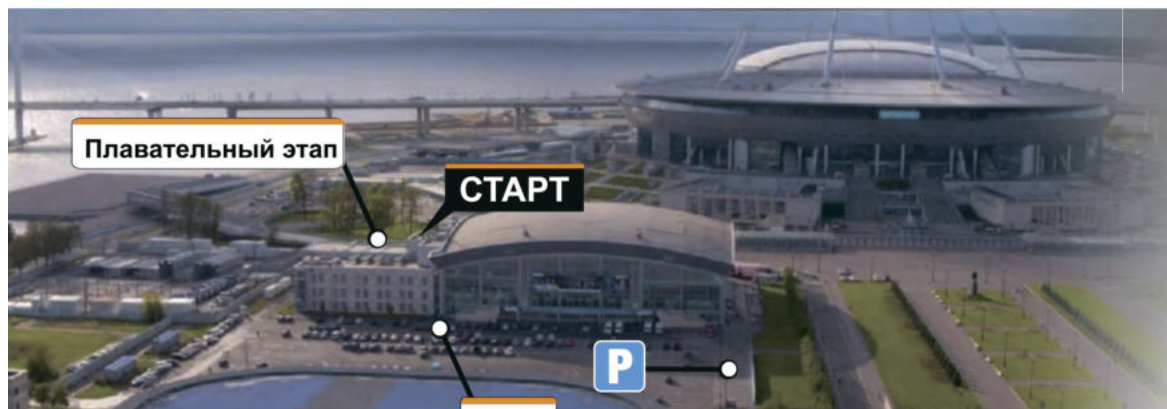
Плавание - 12 минут
Велогонка - 24 минуты
Бег - 16 минут

СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ

- Рюкзак/сумка
- Футболка участника
- Спортивное питание
- Шапочка для плавания
- Индивидуальный браслет
- Наклейки атлета
- Стартовый номер
- Электронный чип системы хронометража

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Вход в СК «Легкоатлетический манеж» в субботу и воскресенье для всех (участники и зрители) осуществляется через пандус со стороны Южной дороги.



📍 Адрес: Футбольная ал., 8

📍 Адрес: Теннисная ал., 3



РАСПИСАНИЕ

СУББОТА

Расписание *

16.00-20.00 Выдача стартовых пакетов участникам велогонки, триатлона, забегов

17.45 Разминка участников детского забега

18.00 Старт детского забега 200м (5-8 лет)

18.05 Старт детского забега 400м (8-13 лет)

18.10 Старт детского забега 800м (13-18 лет)

18.30 Старт женского забега 1 км

18.50 Награждение победительниц женского забега

18.45 Разминка участников велогонки (женщины)

19.00 Велогонка (женщины) 20 км

20.00 Награждение победителей велогонки (женщины)

20.15 Разминка участников велогонки (мужчины)

20.30 Велогонка (мужчины) 30 км

21.30 Награждение победителей велогонки (мужчины)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Время открытия бассейна: 8:30

Старт волн в бассейне (плавание) с 9:00, каждые 45 минут.

Вход в бассейн осуществляется за 30 минут до старта своей волны.

Старт волн в Манеже (велозапа с гандикапом + бег) с 9:45, каждые 45 минут.

У волн 1,2,3,4,5 (проф.атлеты и эстафеты) от времени старта плавания до старта велозапа 45 минут.

У волн 6,7,8,9,10 от времени старта плавания до старта велозапа 1 час 15 минут.

№ Волны	Проход в бассейн	Старт плавания	Старт вело+бег
1 (Спортсмены)	8:30	9:00	9:45
2 (Спортсмены)	9:15	9:45	10:30
3 (Спортсмены)	10:00	10:30	11:15
4 (Спортсмены)	10:45	11:15	12:00
5 (Эстафеты)	11:30	12:00	12:45
Награждение 13:30			
6 (Любители)	12:15	12:45	14:00
7 (Любители)	13:00	13:30	14:45
8 (Любители)	13:45	14:15	15:30
9 (Любители)	14:30	15:00	16:15
10 (Любители)	15:15	15:45	17:00
Награждение 18:00			

* Возможны изменения за день до старта

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ

Старт для будущих спортсменов! Короткие весёлые дистанции

РАСПИСАНИЕ

Общий старт по возрастам
16.00-17.30 Выдача стартовых пакетов участникам забега
17.45 Разминка участников детского забега
18.00 Старт детского забега 200м (5-8 лет)
18.05 Старт детского забега 400м (8-13 лет)
18.10 Старт детского забега 800м (13-18 лет)

МЕХАНИКА СТАРТА

Одновременный старт для участников по возрастам в здании Легкоатлетического манежа. Забег проводится по дорожкам легкоатлетического манежа. Участникам предстоит пробежать от 1 (200м) до 4 (800м) кругов и финишировать в арку.

ДИСТАНЦИИ

200 м от 5 до 8 лет
400 м от 8 до 13 лет
800 м от 13 до 18 лет

ЕМКОСТЬ: 20 человек / одна волна



На финише участников ждёт памятная медаль!

- Участники должны прибыть не позднее чем за 1 час до старта.
 - Выход на арену СК «Легкоатлетический манеж» разрешен с 17:00
 - Нахождение на беговых дорожках запрещено (кроме времени «своего» забега).
 - Проход внутрь круга (до своего старта) запрещен, стартовый накопитель находится на прямой под трибунами.
 - Участники могут использовать для разминки внешнюю площадь арены (большой круг вне беговых дорожек).
 - Старты происходят группами не более чем по 10 человек в соответствии с возрастными (детские забеги).
 - Финиш всех забегов – в финишную арку.
 - После финиша участники могут отдохнуть в зоне восстановления.
- Пересечение беговых дорожек во время проведения забегов строго запрещено!

Пожалуйста, будьте внимательны. Мы заботимся о безопасности Вас и Ваших детей.

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ 1КМ

Стань быстрее всех и финишируй красиво!

ФОРМАТ УЧАСТИЯ

Общий старт

ДИСТАНЦИЯ

1 км

ЕМКОСТЬ

10 человек / одна волна

РАСПИСАНИЕ

16.00-20.00 Выдача стартовых пакетов участницам забега

18.30 Старт женского забега 1 км

18.50 Награждение победительниц женского забега

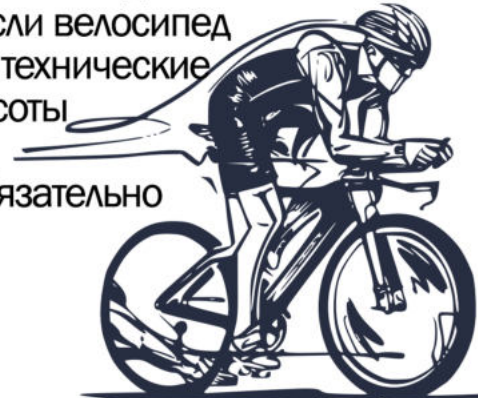
- Участницы должны прибыть не позднее чем за 1 час до старта.
- Выход на арену СК «Легкоатлетический манеж» разрешен с 17:00
- Нахождение на беговых дорожках запрещено (кроме времени «своего» забега).
- Проход внутрь круга (до своего старта) запрещен, стартовый накопитель находится на прямой под трибунами.
- Участницы могут использовать для разминки внешнюю площадь арены (большой круг вне беговых дорожек).
- Старты происходят группами не более чем по 10 человек
- Финиш всех забегов – в финишную арку.
 - После финиша участники могут отдохнуть в зоне восстановления. Пересечение беговых дорожек во время проведения забегов строго запрещено!

На финише всех участниц ждёт памятная медаль!



ВЕЛОГОНКА

- Участники должны прибыть не позднее чем за 1 час до старта.
- После получения стартового номера участник **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должен посетить зону приемы велосипедов: сдать свой велосипед или, если велосипед арендный, решить со специалистами зоны велосервиса технические вопросы (подбор размера велосипеда, выставление высоты седла, тип используемых педалей и т.д.).
- Если участник использует контактную велообувь, то обязательно сдать в велосервис свои педали.



ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ

2022 ГОД

- I 22 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА
- II 19 НОЯБРЯ 2022 ГОДА
- III 17 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА

2023 ГОД

- IV 21 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА
- V 18 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА
- VI 18 МАРТА 2023 ГОДА
- VII 06 МАЯ 2023 ГОДА

ФОРМАТ УЧАСТИЯ

Индивидуальная гонка

ЁМКОСТЬ

20 человек/одна велогонка

ДИСТАНЦИЯ

Мужчины - 30 км
Женщины - 20 км

- Разминка проводится без имитации рельефа, прекращается за 1 минуту до старта.
- Оставлять личные вещи в велозоне запрещено. Участник должен забрать личные вещи (туфли, бутылки, телефоны, мусор и т.п.) сразу после окончания велогонки. Все оставленные вещи будут помещены в зону «Lost&Found».
- Время и место выдачи велосипедов. Участник запрашивает выдачу велосипеда у сотрудника велосервиса в велозоне на арене Легкоатлетического манежа. Выдача велосипеда производится на 2-м этаже.
- Если велосипед неисправен при установке на станок, тех служба может предложить арендный велосипед (если есть в наличии).

Регистрация:
19 ноября
16.00-20.00

Время старта:
Велогонка (женщины) 19.00
Велогонка (мужчины) 20.30



**Кубок
Губернатора
СПБ** ПО ТРИАТЛОНУ



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



Локация

КСК "СИБУР АРЕНА"

Протяженность

300 м

Лимит времени

12 минут

Участник должен проплыть 15 бассейнов по 20 м. Плавание осуществляется «по своей стороне» в обоих направлениях.
(исключая пересечение траекторий участников)

Шапочка выдается в стартовом пакете. Атлет преодолевает этап в трисьютах/плавках/купальниках.

Использование гидрокостюмов запрещено!

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Велоэтап проходит на велостанках Tacx Neo 2T с использованием собственных велосипедов участников или на предоставленных организаторами.

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.

Локация

Протяженность

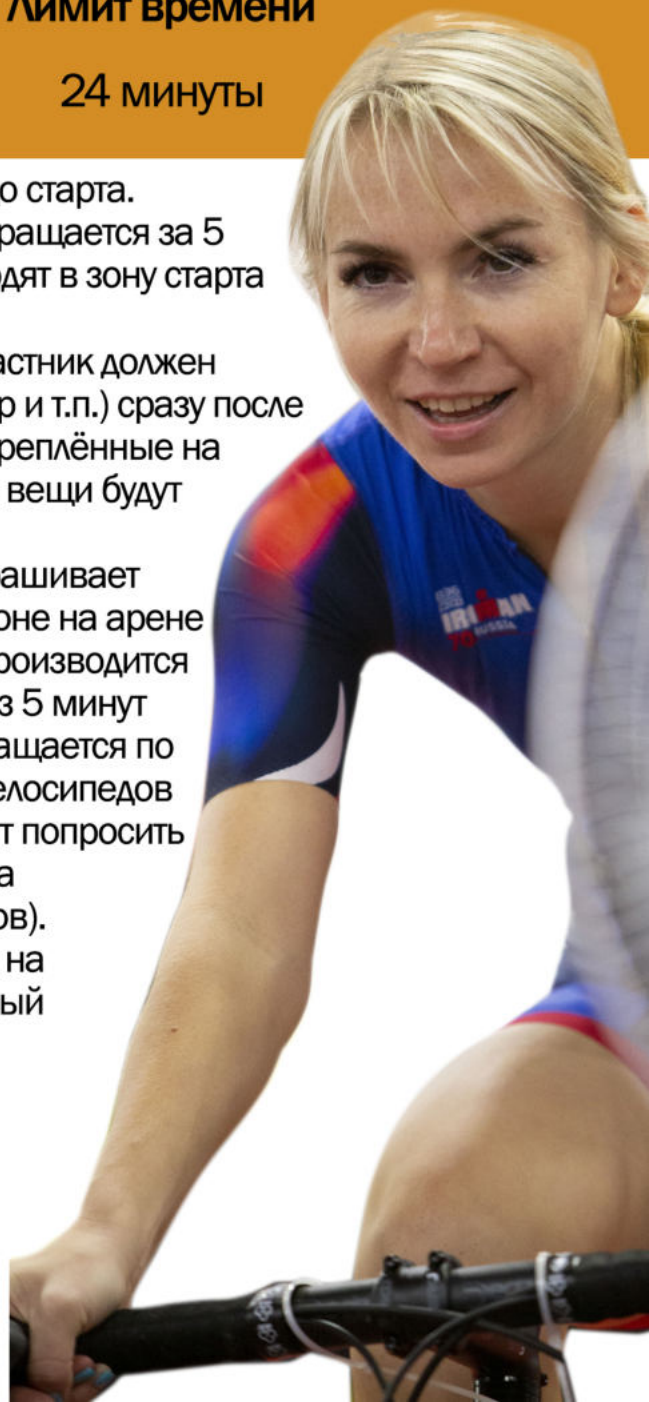
Лимит времени

СК «Легкоатлетический»

8 (+) км

24 минуты

- Доступ в зону велоэтапа по времени: за 15 минут до старта.
- Разминка проводится без имитации рельефа, прекращается за 5 минут до старта. За 5 минут до старта участники выходят в зону старта велоэтапа на брифинг и построение.
- Оставлять личные вещи в велозоне запрещено. Участник должен забрать личные вещи (туфли, бутылки, телефоны, мусор и т.п.) сразу после окончания забега. Исключение – туфли и бутылки, закреплённые на собственном велосипеде участника. Все оставленные вещи будут помещены в зону «Lost&Found».
- Время и место выдачи велосипедов. Участник запрашивает выдачу велосипеда у сотрудника велосервиса в велозоне на арене Легкоатлетического манежа. Выдача велосипеда производится на 2-м этаже. Временное окно - 15 минут, через 5 минут после старта каждой волны (если участник обращается по поводу выдачи велосипеда в момент смены велосипедов между волнами, сотрудники велосервиса могут попросить немного подождать, т.к. в приоритете установка велосипедов для следующей волны участников).
- Если велосипед неисправен при установке на станок, тех служба может предложить арендный велосипед (если есть в наличии).



БЕГОВОЙ ЭТАП

Бег проходит 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.

Локация

СК “Легкоатлетический”

Протяженность

2 км

Лимит времени

16 минут



НАГРАЖДЕНИЕ

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;
- Эстафетные команды 1-3 места (мужские, женские, смешанные, корпоративные, семейный зачет)

Участники, завершившие дистанцию, награждаются медалями финишеров серии Кубка Губернатора СПб по триатлону.
(серия из 7 медалей в индивидуальном дизайне общей концепции)



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
- Для участников младше 18 лет – расписку (согласие) на обработку персональных данных.

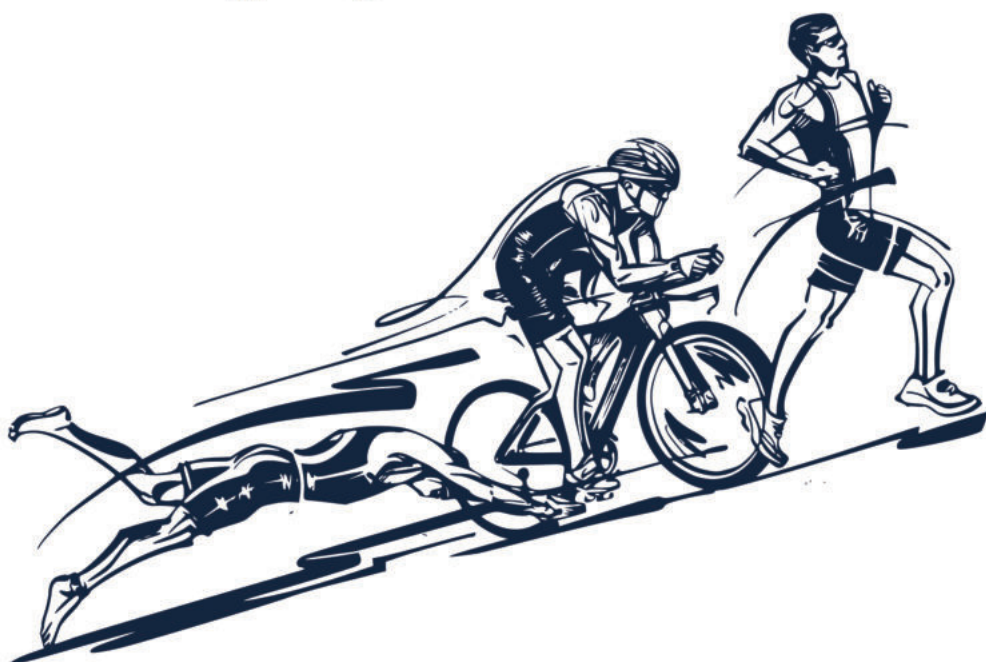
Участникам до 18 лет (детям) для участия в соревнованиях необходимо подписанное родителями согласие на участие ребенка. Ознакомиться с формой согласия и скачать можно на сайте регистрации.

Допускаются к участию атлеты, *не достигшие 18 лет*, исключительно по заявлению спортивной школы.

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

Регистрация открыта для участников, достигших 18 лет.

E-mail для приема заявлений: race.support@go-russia.ru





**Кубок
Губернатора
СПБ** ПО ТРИАТЛОНУ



КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

ПАРТНЕРЫ

NUTREND®

**RUN
LAB**

ИНГОССТРАХ
Просто быть уверенным


**GINZA
PROJECT**
— ginza.ru —


ROYAL THAI

**Хваловские
Воды**

RAVETAPE

World Class


**ЛЮБИМЫЙ
КРАЙ**


**Хлебцы
МОЛОДЦЫ**

sports.ru


**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ТЕЛЕКАНАЛ**


**РАДИО 89.7 FM
ЗЕНИТ**

**ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ДНЕВНИК**
ВЕЩАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР

www.sportsdaily.ru
Спорт
ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

КОНТАКТЫ

**Сайт www.go-russia.ru
Email info@go-russia.ru
Телефон 8-499-430-05-57
Whatsapp +7-499-430-05-57**

РЕГИСТРАЦИЯ

