



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ



Кубок Губернатора СПБ **ПО ТРИАТЛОНУ**

ГИД АТЛЕТА

17-18 декабря 2022



**Кубок
Губернатора
СПБ** ПО ТРИАТЛОНУ



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

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"
Велозапаг на велостанках Tasc 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

- I V 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



РАСПИСАНИЕ

СУББОТА

Расписание *

12:00-15:00 Регистрация на детские и женский забеги.

Регистрация на Велогонки.

14:00 - Старт Детских забегов

14:30 - Старт Женского забега

14:50 - Награждение Женского забега

14:45 - Разминка женской Велогонки

15:00 - Старт Женской Велогонки

16:00 - Награждение Женской Велогонки

16:15 - Разминка Мужской Велогонки

16:30 - Старт Мужской Велогонки I волна

18:00 - Старт Мужской Велогонки II волна

19:00 - Награждение Мужской Велогонки

16:00 - 20:00 - Регистрация триатлон.

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 (любители и эстафеты) от времени старта плавания до старта велозапа 1 час 15 минут.

У волн 6,7,8,9,10 (проф.атлеты) от времени старта плавания до старта велозапа 45 минут.

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

* Возможны изменения за день до старта



**Кубок
Губернатора
СПБ** ПО ТРИАТЛОНУ



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ

Старт для будущих спортсменов! Короткие весёлые дистанции

РАСПИСАНИЕ

Общий старт по возрастам

12.00-15.00 Выдача стартовых пакетов
участникам забега

13.45 Разминка участников детского забега

14.00 Старт детских забегов

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

МЕХАНИКА СТАРТА

Одновременный старт для участников по возрастам в здании Легкоатлетического манежа.

Забеги проводятся по дорожкам легкоатлетического манежа

Участникам предстоит пробежать от 1 (200м) до 4 (800м) кругов и финишировать в арке.





**Кубок
Губернатора
СПБ ПО ТРИАТЛОНУ**



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ

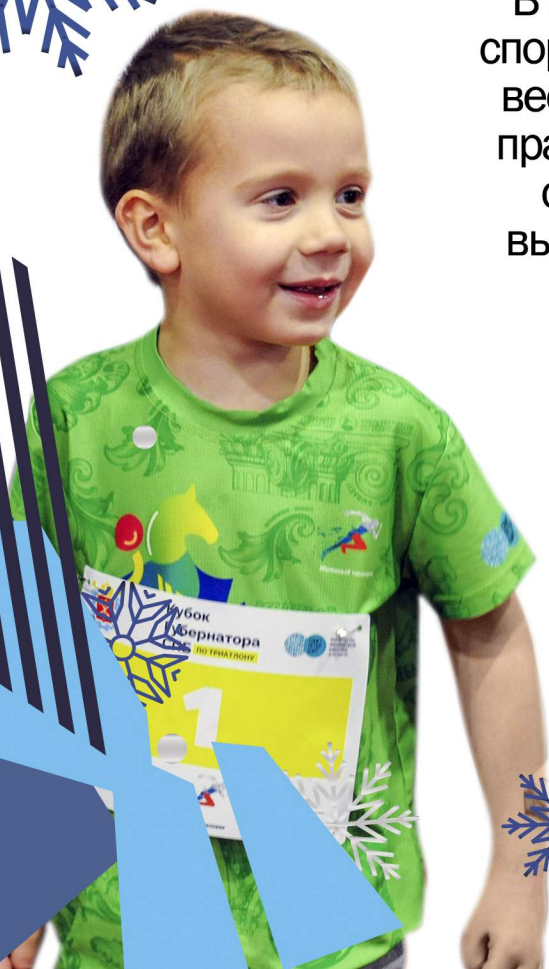
На финише участников ждёт памятная медаль!

- Участники должны прибыть не позднее чем за 1 час до старта.
- Выход на арену СК «Легкоатлетический манеж» разрешен с 13:00
- 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!

В преддверии нового года атмосфера спортивного мероприятия будет такой же веселой, уютной, волшебной как и сам праздник. Ждем тигрят, котят, зайчиков, снежинок и многих-многих других - выбирайте вместе с вашим ребенком костюм и вперед на старт!

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





**Кубок
Губернатора
СПБ** ПО ТРИАТЛОНУ



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ 1КМ

Стань быстрее всех и финишируй красиво!

ФОРМАТ УЧАСТИЯ

Общий старт

ДИСТАНЦИЯ

1 км

ЕМКОСТЬ

10 человек / одна волна

РАСПИСАНИЕ

12.00-15.00 Выдача стартовых пакетов участницам забега

14.30 Старт женского забега 1 км

14.50 Награждение победительниц женского забега

- Участницы должны прибыть не позднее чем за 1 час до старта.
- Выход на арену СК «Легкоатлетический манеж» разрешен с 13:30
- 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

- Регистрация на велогонки **СТРОГО** до 15:00
- Участники должны прибыть не позднее чем за **1 час** до старта.
- После получения стартового номера участник **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должен посетить зону приемки 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:
17 декабря
12.00-15.00

Время старта:
15:00 - Старт Женской Велогонки
16:30 - Старт Мужской Велогонки I волна
18:00 - Старт Мужской Велогонки II волна



**Кубок
Губернатора
СПБ** ПО ТРИАТЛОНУ



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

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





**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!



**Кубок
Губернатора
СПБ** ПО ТРИАТЛОНУ



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Велозапа 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 велозапа представляет из себя модель участка длиной 8 км с наличием рельефа.

Велозапа можно проходить как в контактных велотуфлях, так и в обычных кроссовках.

Локация

Протяженность

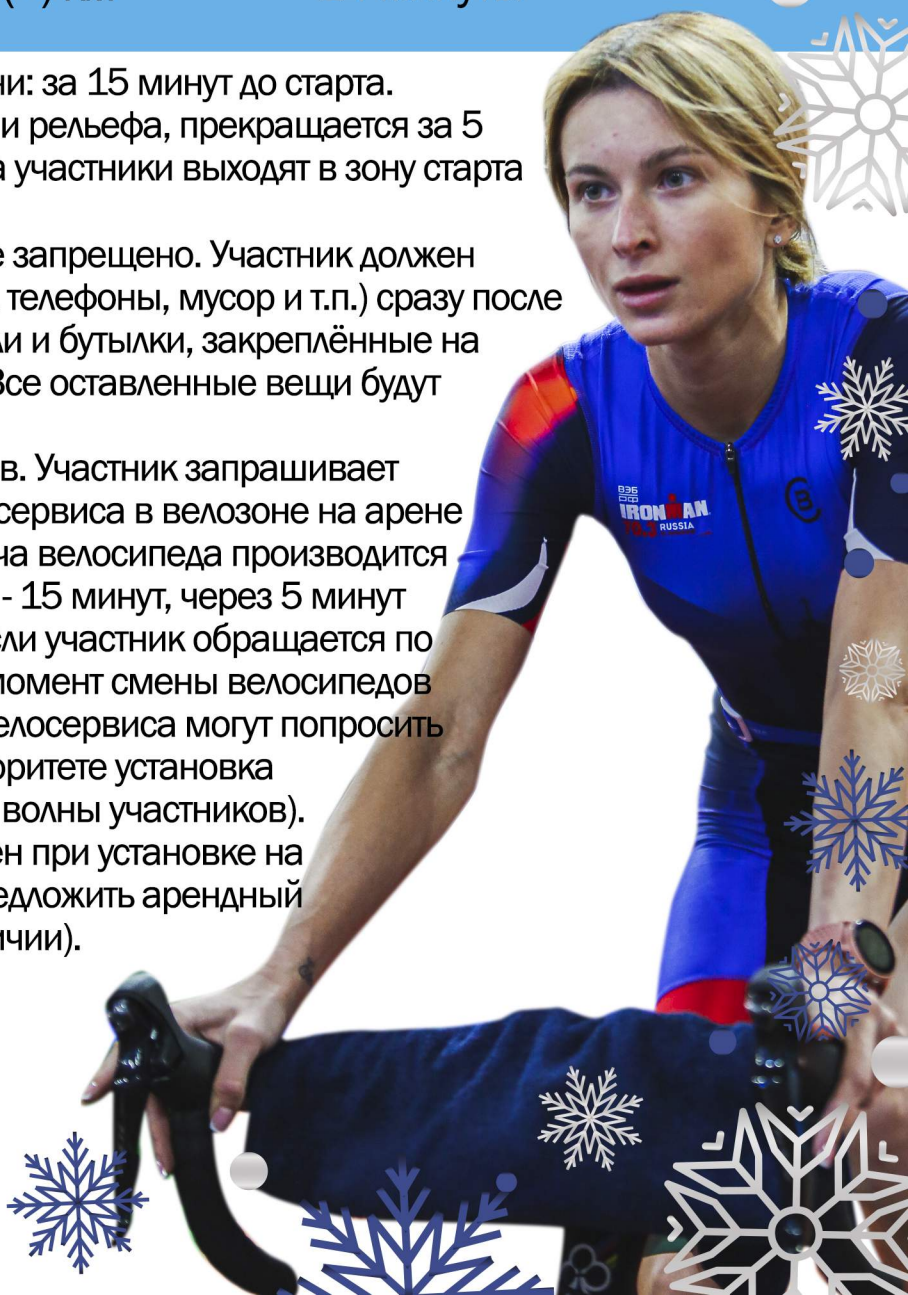
Лимит времени

СК «Легкоатлетический»

8 (+) км

24 минуты

- Доступ в зону велозапа 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 велозапа 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).





**Кубок
Губернатора
СПБ** ПО ТРИАТЛОНУ



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

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

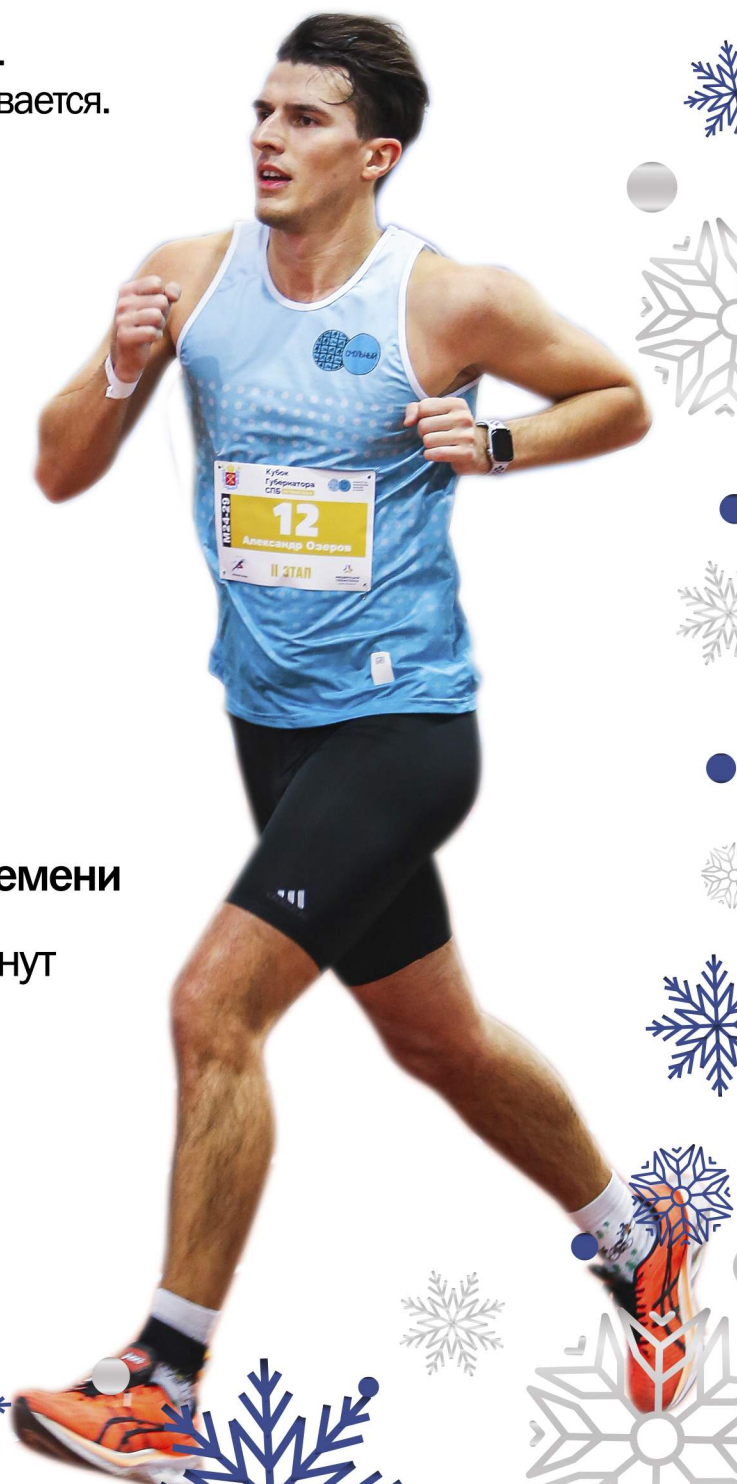
СК “Легкоатлетический”

Протяженность

2 км

Лимит времени

16 минут





**Кубок
Губернатора
СПб** ПО ТРИАТЛОНУ



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

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)





**Кубок
Губернатора
СПБ** ПО ТРИАТЛОНУ



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

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**



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

ПАРТНЕРЫ

NUTREND®

**RUN
LAB**

ИНГОССТРАХ
Просто быть уверенным

ВАСТЭКО


ROYAL THAI

**Хваловские
Воды**

RAVETAPE

World Class


ЛЮБИМЫЙ
КРАЙ

sports.ru


САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ТЕЛЕКАНАЛ

РАДИО 89.7 FM
Зенит

ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ДНЕВНИК
ВОДЧЕРНИКОВ ГАЗЕТА

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

