**Регламент открытой тренировки INDOOR TRIATHLON для детей.**

**Дисциплина – дуатлон.**

**2 марта 2024 г.**

**Место проведения:**

О. Русский, Кампус ДВФУ, Корпус S

**Общее.**

К участию в тренировке допускаются спортсмены 2015-2009 г.р. в имеющие соответствующую физическую подготовку и медицинский допуск. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря 2024 года

Этап проводится в формате Классического дуатлона (без перерыва между сегментами), Каждая возрастная группа стартует в свою волну.

Волна состоит из трех сегментов Бег => Велогонка => Бег

Сегменты проходят один за одним без перерывов с транзитной зоной на вело этапе.

**Все перемещения между сегментами только в кроссовках!**

Распределение по волнам:

- 1 волна Дети мальчики и девочки 9-10 лет старт волны 14.00

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9-10 лет (2015-2014 г.р.) | 0.5 км(2 круга) | 2 км | 0.5 км(2 круга) |

- 2 волна Девочки 11-12 лет старт волны 14:30.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11-12 лет (2013-2012 г.р.) | 1км (4 круга)  | 4 км | 0.5 км (2 круга) |

- 3 волна Мальчики 11-12 лет старт волны 15:30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11-12 лет (2013-2012 г.р.) | 1км (4 круга) | 4 км | 0.5 км (2 круга) |

- 4 волна Девочки 13-15 лет старт волны 16:30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13-14 лет (2011-2009 г.р.) | 1 км(4 круга) | 5 км | 1 км(4 круга) |

- 5 волна мальчики 13-15 лет старт волны 16:30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13-14 лет (2011-2009 г.р.) | 1 км(4 круга) | 5 км | 1 км(4 круга) |

**! время старта волн предварительное! Точное время старта будет после окончания регистрации!**

**Регистрация.**

**Предварительная регистрация участников на сайте оргего.**

**В день старта:**

Все участники старта регистрируются за один час до старта своей волны.

1. Получение чипа.
2. Установка велосипедов и настройка приложения ZWIFT. Судья на велосипедном этапе организовывает установку велосипеда и настройку программы ZWIFT. Родителям чьи дети едут на своих велосипедах обеспечить предоставление велосипеда судье.

Дети, которые едут на арендных велосипедах убедиться в том, что велосипед находиться в станке и проверить готовность программы ZWIFT.

Велосипеды должны быть чистые в обязательном порядке.

**Сегмент беговой. 4 этаж**

Бег проходит в манеже

Масс-старт каждой волны. Участники пробегают свою первую беговую дистанцию, после чего перемещаются по лестнице вниз на вело этап.

**Сегмент велогонки. 3 этаж.**

Бег проходит в манеже**.** На велосипедном этапе в корзинке лежат вело туфли..

Наличие шлема не обязательно.

**Сегмент беговой. 4 этаж.**

После прохождения вело этапа участник убегает на беговой этап. Бег проходит в манеже. Если ваш Ребенок крутит в вело туфлях переобувание происходит на велосипедном этапе. Если в кроссовках, то ребенок в этих же кроссовках убегает на беговой этап.

**Прохождение трассы.**

**Все перемещения между сегментами только в кроссовках.**

бег---> вело---> бег --->

После первого бегового этапа участник по коридору перемещается до лестницы ведущей на велосипедный этап, забегает в транзитную зону переодевается, садиться на велосипед и начинает свой велосипедный этап, после окончания велосипедного этапа выбегает в коридор и по лестнице перемещается в зону бегового этапа, пробегает своей кол-во кругов и финиширует.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Категория | бег | велосипед | бег |
| 9-10 лет | 0.5 км(2 круга) | 2 кмтрасса уже будет настроена | 0.5 км(2 круга) |
| 11-12 лет | 1км (4 круга) | 4 кмтрасса уже будет настроена | 0.5 км(2 круга |
| 13-15 лет | 1 км(4 круга) | 5 кмтрасса уже будет настроена | 1 км(4 круга) |

**УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

В зачет идет сумма результатов всех сегментов. (Электронный хронометраж)

Контрольная тренировка является вторым этапом отбора спортсменов категории 9-10 лет и 11-12 лет для участия в этапах «Детской Лиги» в апреле-май 2024г. Отбор проводится по лучшему (наименьшему) времени прохождения всех сегментов.

**ТАБЛИЦА**

**Начисления очков отбора и детской лиги триатлона Приморского края \*\*\***

**2024 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Место** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Очки | 100 | 90 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| **Место** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| Очки | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| **Место** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| Очки | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |
| **Место** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** |
| Очки | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

 \*\*\* Каждый спортсмен, занявший 41 место и ниже, получает одно очко.