Регламент соревнований Квадратлон в рамках Песок•VL

Дисциплины: плавание 500, велоэтап 3000, бег 2000, сап 500.

Цель соревнований: - спортсмен должен пройти каждый из этапов за максимально короткое время.

Участие: участник должен зарегестрироваться на сайте, иметь медицинскую справку, получить стартовый пакет, обязательное присутствие на брифинге перед стартом.

Старт и прохождение всех дисциплин.

Подготовка к старту: участник получает свой номер, в трансферной зоне, настраивает велосипед под себя и длину вёсла, так же должен ознакомится с маршрутом гонки.

Старт и первый этап: участники выстраиваются у береговой линии, по сигналу стартуют и двигаются до буя в море , обогнув буй, участники возвращаются обратно.

Выйдя на берег, участник проходит в зону трансфера к своему велосипеду. Обязательно! участник должен сложить в пакет у своего трансферного места ( очки, буй, гидрокостюм ).

Велоэтап: взяв свой велосипед в зоне трансфера, участник двигается до стартовой арки катив велосипед рядом, езда начинается только после арки старта велоэтапа. Езда вдоль побережья осуществляется с правосторонним движением ( разметка осуществлена конусами).

После прохождения арки, участник с велосипедом двигается к своему трансферному месту, ставит велосипед в подставку, если нужно переобувается и двигается на беговой этап.

 Бег: бег осуществляется вдоль береговой линии по тому же маршруту что и вело этап, с правосторонним движением, в целях безопасности.

Сап: в зоне трансфера, участник на своём месте берет сапборд со своим номером и бегом двигается к воде, зайдя в воду спортсмен двигается к главному бую, и обогнув его двигается обратно. Финишная линия пересекается в воде непосредственно на сапе.

Важно - после пересечения финишной линии участник обязан вернуться в зону трансфера и оставить там сапборд.