



Керівник ГО СК «Амбер Трі Спортс»

Станіслав ХАРЕЧКО

10 01 2024р.

Положення

про проведення змагань з триатлону в закритих приміщеннях

«Amber indoor triathlon 2024»

м. Вараш 2024р.

1. Мета і завдання

Змагання з триатлону в закритих приміщеннях «Amber indoor triathlon» 2024 (далі «Триатлон») проводиться з метою:

- популяризації здорового способу життя серед місцевого населення, залучення їх до видів активного відпочинку, що не завдають шкоди довкіллю;
- популяризації плавання, велоспорту та бігу серед людей різного віку як найпростіших форм і найдешевших засобів запобігання хворобам людини та уникнення залежності від шкідливих звичок;
- популяризації спортивних заходів у місті Вараш, Рівненській області та в Україні;
- підвищення індивідуальної майстерності спортсменів-аматорів, жителів м. Вараш та області, виховання духу здорової конкуренції та зміцнення корпоративної культури.

2. Термін та місце проведення

Триатлон відбудеться 4 лютого 2024 р. у м. Вараш на спортивних спорудах ВП РАЕС.

Збір учасників та підтвердження реєстрації перед проходженням етапів триатлону: зала важкої атлетики СК «Ізотоп» (м. Вараш, м-н Перемоги, 29), Басейн «Енергетик» (м. Вараш, м-н Будівельників, 53)

3. Маршрут

Дистанція indoor-триатлону включає:

- Плавання – 375 м: басейн «Енергетик»;
- Велосипед – 10 км на інтерактивному велотренажері: зала важкої атлетики СК «Ізотоп»;
- Біг – 2,5 км: стадіон «Ізотоп», периметр спортивного комплексу.

4. Організатори

Спортивний клуб «Amber Tri Sports»;

5. Категорії учасників та порядок проходження дистанції

Формат участі:

індивідуальний залік - учасник самостійно долає всі етапи триатлону;

естафета (змішана) - 2-3 учасники в команді долають послідовно по етапу.

Триатлон буде проводитися у таких заліках (категоріях) окремо для учасників:

- «Чоловіки» за найкращим часом проходження дистанції серед чоловіків;
- «Жінки» за найкращим часом проходження дистанції серед жінок;
- «Естафета» за найкращим часом проходження дистанції.



Естафета

До участі в естафеті допускаються команди, що складаються з 2-3 учасників: чоловіків, жінок чи змішані.

Команда вважається зареєстрованою, якщо всі учасники зареєструвалися та сплатили стартовий внесок.

Учасники Естафети реєструються колективно однією особою.

Комплект медалей фінішера отримує учасник останнього етапу у разі перетину фінішної лінії.

Порядок проходження дистанції:

Видача стартових пакетів відбувається перед проходженням першого етапу триатлону. Організатори чітко регулюватимуть кількість людей, яка може одночасно знаходитися у приміщенні та зоні видачі стартових пакетів.

Стартовий коридор — місце короткочасного збору обмеженої кількості учасників безпосередньо перед стартом — буде закритим. До нього допускатиметься лише та кількість учасників, яка може одночасно перебувати у стартовому коридорі.

Плавальний етап

З метою дотримання обмежень скупчення великої кількості людей в одному місці та санітарних епідеміологічних правил та мінімізації контактів між учасниками та судьями плавальний етап відбуватиметься за попереднім записом на конкретний час.

Допуск на плавальний етап тільки за наявності медичної довідки від дерматолога чи сімейного лікаря.

Запливи будуть відбуватись хвилями по 4 учасники — один плавець на доріжці. Максимальне перебування учасників у приміщенні великої ванни басейну — 8 чол.

Всі учасники приходять не пізніше як за 30 хв до часу, на який зареєструвалися, щоб переодягнутися та розім'ятися й очікувати своєї черги на лаві в басейні.

Координатор плавального етапу буде попередньо оголошувати прізвища наступних учасників, які готуються до запливу.

Старт плавального етапу починається з води. Забороняється стрибати з бортика без дозволу організаторів.

Учасник, який завершив дистанцію, залишає доріжку не заважаючи іншим плавцям. На звільнене місце запрошується наступний зареєстрований по списку.

Якщо учасник запізнився на свій час, то його старт автоматично переноситься в кінець списку, або ж на вільний час за погодженням з організаторами.

Плавальний етап проходить в басейні довжиною 25 м.

Відстань плавального етапу становить 375 метрів,

Плавці повинні рухатися тільки по виділеній кожному учаснику доріжці.

Учасники можуть стояти на дні або відпочивати, тримаючись за розділові доріжки або бортики басейну.

Учасник, який відчуває труднощі і потребує допомоги, повинен підняти руку над головою і помахати нею, а також крикнути або попросити про допомогу.

Учасник, якому надали допомогу, незалежно від того, був запит добровільним або вимушеним, повинен зійти з дистанції і відмовитися від продовження боротьби.

Якщо організатор вважає, що учасник повинен відмовитися від подолання дистанції або отримати медичну допомогу, учаснику заборонено повертатися на дистанцію.



Дозволене екіпірування:

- під час плавання учасники повинні використовувати плавальні шапочки (за наявності довгого волосся);
- дозволяється використання окуляр і носових прищіпок.

Заборонене обладнання:

- прилади і пристосування, що штучно сприяють руху;
- гідрокостюм.

Велосипедний етап

Заїзди будуть відбуватимуться на трьох велостанках.

Максимальне перебування учасників у приміщенні де проходить етап – 15 чол:

10 учасників (5 їдуть, 5 розминаються), 5 інструкторів велоетапу.

Представник організатора на велоетапі координує переміщення та кількість учасників — вхід та вихід із зали/роздягальні/спортивного комплексу.

Велосипедний етап проходить на інтерактивних велотренажерах Elite, по заданому програмою *Rouvy* навантаженню, однаковому для всіх учасників.

Перед проходженням етапу кожний учасник проходить процедуру зважування на наданих організаторами вагах, для коректного налаштування навантаження.

Велосипед буде представлений організаторами у розмірі S, M та L (шосе/мтб на вибір).

Встановлення власного велосипеду дозволено організатором. (Час на встановлення, налаштування та проходження дистанції входить в ліміт 30 хв)

Для розминки будуть надані велотренажери.

Відстань велоетапу — *10 км.*

Маршрут вело етапу - *Kyiv | Ride for Ukraine.*

Суддя дає команду, що сигналізує про закінчення етапу.

Учаснику забороняється крутити педалі з оголеним торсом.

На велотренажері будуть встановлені класичні педалі («топталки») або spd mtb контактні педалі. Дозволяється використання будь-яких інших стандартів педалей, за наявності їх в учасника.

Устаткування, яке забороняється використовувати під час проходження етапу:

- скляний посуд для напоїв;
- мобільні телефони;
- mp3 плеєр.

Учасник, який відчуває труднощі і потребує допомоги, повинен підняти руку над головою і помахати нею, а також крикнути або попросити про допомогу.

Учасник, якому надали допомогу, незалежно від того, був запит добровільним або вимушеним, повинен зійти з дистанції і відмовитися від продовження боротьби.



Якщо організатор вважає, що учасник повинен відмовитися від подолання дистанції або отримати медичну допомогу, учаснику заборонено повертатися на дистанцію.

Якщо учасник запізнився на свій час, то його старт автоматично переноситься в кінець списку, або ж на вільний час за погодженням з організаторами.

Біговий етап

Біговий етап проходить по периметру спорткомплексу «Ізотоп» на відкритому повітрі.

Відстань бігового етапу становить 2,5 км - два кола по периметру спорткомплексу Ізотоп.

Старт загальний для всіх учасників.

Забороняється бігти з оголеним торсом.

Устаткування, яке забороняється використовувати під час проходження етапу:

- навушники;

- скляний посуд для напоїв.

Учасник, який відчуває труднощі і потребує допомоги, повинен підняти руку над головою і помахати нею, а також крикнути або попросити про допомогу.

Учасник, якому надали допомогу, незалежно від того, був запит добровільним або вимушеним, повинен зійти з дистанції і відмовитися від продовження боротьби.

Якщо організатор вважає, що учасник повинен відмовитися від подолання дистанції або отримати медичну допомогу, учаснику заборонено повертатися на дистанцію.

Транзитна зона

Транзитної зони немає, так як кожний етап долається окремо та в різний час.



Порушення правил і штрафи

Триатлон проводиться у відповідності з цим Положенням.

Відсторонення учасника - це покарання за навмисне або дуже серйозне порушення Правил, що неодноразово повторюється або неспортивна поведінка.

Штрафи/попередження видаються в усній формі.

Кожен Учасник несе відповідальність за обізнаність і розуміння Правил триатлону.

ПОВІТРЯНА ТРИВОГА

При сигналі «повітряна тривога» організатори/інструктори/ведучий сповіщає всіх учасників заходу, та наголошує дотримуватись алгоритму дій, які будуть озвучуватися.

Під час проходження плавального етапу укриттям буде будівля навпроти – Ліцей номер 2;

Під час проходження велосипедного етапу укриттям буде будівля навпроти спорткомплексу – Ліцей номер 3.

Під час проходження бігового етапу укриттям буде задній двір Палацу культури та Ліцей номер 3.

6. Умови участі

Кожен учасник триатлону добровільно бере участь у триатлоні, визнаючи всі ймовірні ризики для власного здоров'я під час і після його закінчення.

До участі допускаються особи, яким на момент триатлону виповнилось 18 років та, які при реєстрації можуть підтвердити свій вік.

*Учасники, які беруть участь в індивідуальному проходженні усіх етапів дистанції, не можуть брати участь в складі команди естафети (*результати з етапів зараховуватися не будуть).*

До участі у триатлоні потрібно надати організаторам медичну довідку — допуск для відвідування басейну, також обов'язкова наявність шапочки для басейну (за наявності довгого волосся).

Учасники допускаються до участі у триатлоні, надавши розписку про повну відповідальність за стан свого здоров'я та фізичну підготовку. (Додаток А)

Згідно з юридичними зобов'язаннями цього Положення — організатори триатлону не несуть жодної відповідальності за стан здоров'я та фізичну підготовку учасників, а також за інші непередбачувані обставини і наслідки.

Разом із тим, організатори триатлону переконливо рекомендують всім учасникам відвідати напередодні лікаря-терапевта і в разі незадовільного самопочуття – не брати участь у триатлоні.

За вимогою організаторів триатлону лікар, що супроводжує захід може перевірити стан здоров'я будь-якого учасника до старту, під час проходження етапів триатлону та після фінішу і, в разі необхідності, не допустити/зняти учасника із змагання.

Учасники мають дотримуватись всіх карантинних обмежень та санітарних епідеміологічних правил під час проходження етапів триатлону.

Ми просимо наших учасників:

- не приходити на старт, якщо вони помітили ознаки респіраторного захворювання або температура тіла перевищує 37,2 °С;
- регулярно дезінфікувати руки за допомогою антисептиків;
- не торкатися брудними руками обличчя;
- уникати скупчень людей більше 10 осіб;
- обов'язково дотримуватися соціальної дистанції у 1,5 метри;
- утриматися від «п'ятюнь» та обіймів з іншими учасниками;
- дотримуватися респіраторної гігієни та етикету кашлю.



7. Порядок реєстрації учасників

Участь у триатлоні є платною.

Учасник вважається зареєстрованим, якщо він заповнив реєстраційну форму та сплатив стартовий внесок.

Попередня реєстрація учасників розпочинається з 31 грудня 2023 р.

Кількість учасників обмежена. Ліміт учасників: 50 осіб - індивідуальне проходження дистанції; 10 команд - Естафета.

Попередня реєстрація учасників ведеться за посиланням: <https://runstyle.net/events/amber-indoor-triathlon-2024/>

Попередня реєстрація закривається 28 січня 2024 р. о 23:59.

Організатори залишають за собою право завершити реєстрацію достроково.

З метою дотримання карантинних обмежень та мінімізації скупчення людей, участь у триатлоні буде розведена у часі, реєструючись учасник вибирає стартову хвилю (стартовий час) для проходження вело та плавального етапу.

Реєструючись на триатлон, учасник приймає Положення про проведення триатлону (<https://runstyle.net/events/amber-indoor-triathlon-2024/>).

Якщо учасник бажає скасувати свою реєстрацію, повідомлення про анулювання участі має бути відправлено на електронну адресу ambertrisports@gmail.com або за телефоном 0966446467.

7.1 Реєстраційний пакет учасника включає:

- акаунт з доступом до програми Rouvy (на 5 комп'ютерів);
- доступ до плавбасейну;
- доступ до зали проходження велоетапу;
- доступ до маршруту бігового етапу;
- доступ до інтерактивного велотренажеру;
- індивідуальний номер учасника;
- вода;
- харчування після фінішу;
- фото;
- отримання результату ручного хронометражу;
- медаль фінішера.



8. Вартість участі та умови оплати.

Учасник вважається зареєстрованим, якщо він заповнив реєстраційну форму та сплатив стартовий внесок.

Оплата стартового внеску учасниками здійснюється на "банку МОНОБАНК".
<https://send.monobank.ua/jar/2zFHX28Gat>

В коментарях до оплати вписати присвоєний номер учасника та прізвище (цим самим ви підтверджуєте свою реєстрацію).

ІНДИВІДУАЛЬНА УЧАСТЬ:

- до 7 січня - 1000 грн;
- до 21 січня - 1200 грн;
- до 28 січня - 1500 грн

ЕСТАФЕТА :

- до 7 січня - 1500 грн;
- до 21 січня - 1700 грн;
- до 28 січня - 2000 грн.

8.1 Перереєстрація на іншу особу платна, вартість — 100 грн. Перереєстрація на іншу людину можлива не пізніше 28 січня 2024 року. Для цього потрібно написати листа на електронну адресу: ambertrisports@gmail.com

8.2 Повернення стартового внеску.

Можливе повернення 80% від суми внеску здійснюється у тому випадку, коли зареєстрований учасник до 15 січня 2024 р. надіслав нам на пошту ambertrisports@gmail.com відповідного листа. Повернення внеску з 15 січня відсутнє.

8.3 Знижки на реєстрацію

- На додаткову знижку в розмірі 25% мають право учасники старші за 50 років (різниця року змагань та року народження мають бути понад 50);
- Для військових знижка 40%;
- Учасники спортивних клубів мають знижку 20% при реєстрації від 3-х представників клубу.

Щоб скористатися пільговими умовами реєстрації, необхідно повідомити Організаторів про своє право.

Контакти організаторів:

Станіслав Харечко, 0966446467

ambertrisports@gmail.com



9. Програма триатлону «Amber indoor triathlon» 2024:

4 лютого 2024р:

- 8:00 – 15:00 - проходження велоетапу (за попереднім записом) — зала важкої атлетики СК «Ізотоп» (м-н Перемоги 29);
- 7:00 – 11:00 – проходження плавального етапу (за попереднім записом) — басейн «Енергетик» (м-н Будівельників 53);
- 15:30 – 16:00 – проходження бігового етапу — СК «Ізотоп»;
- 16:00-16:30 – обід для учасників заходу;
- 17:00 – підбивання підсумків заходу та нагородження — СК «Ізотоп».

10. Оголошення результатів і нагородження

Переможцем оголошуються учасники, які за підсумком проходження трьох етапів показали найменший час.

Підведення підсумків змагань відбувається протягом 4 лютого 2024 року та публікується на офіційних сторінках заходу в соціальних мережах.

«Абсолют»:

* Чоловіки

1 - місце

2 - місце

3 - місце

* Жінки

1 - місце

2 - місце

3 - місце

Вікові категорії :

* Чоловіки

- 18-29 років;

- 30-39 років;

- 40-49 років;

-50+ років.

* Жінки

- 18-29 років;

- 30-39 років;

- 40-49 років;

-50+ років.

* ЕСТАФЕТА (змішані команди)

1 - місце

2 - місце

3 - місце



Примітка

Переможець/переможниця може бути нагородженим/нагородженою тільки один раз.

За організаторами залишається право змінювати або об'єднувати вікові категорії.

11. Результати та їх облік

Захід буде забезпечений:

- суддями, які фіксуватимуть час проходження дистанцій за допомогою ручного хронометражу.

Учасники триатлону можуть оскаржити попередні результати до проведення нагородження.

12. Юридичні зобов'язання учасників щодо участі у Триатлоні

Підписавши реєстраційну форму та пройшовши інструктаж, кожен учасник дає згоду дотримуватись порядку, а також обережної та поміркованої поведінки протягом усього заходу.

Окрім цього, підписавши реєстраційну форму та пройшовши інструктаж, кожен учасник дає згоду та підтверджує:

1. що він/вона несе повну відповідальність за стан свого здоров'я та фізичної підготовки та звільняє організаторів Триатлону від будь-якої відповідальності з цього приводу.
2. що він/вона уповноважують організатора обробляти його/її особисті дані, які мають відношення до Триатлону, дотримуючись конфіденційності, або, в інших випадках, отримавши дозвіл учасника;
3. що він/вона дають згоду організаторам на необмежене безкоштовне використання статичних та рухомих аудіовізуальних записів із зображенням учасника, без територіальних обмежень, будь-якими сторонами, в комерційних та рекламних цілях та/або з метою створення архіву події; учасник відмовляється від будь-яких вимог, що можуть виникнути щодо прав на використання такої аудіовізуальної інформації;
4. що він/вона усвідомлюють, що участь у Триатлоні є потенційно небезпечною активністю і, відповідно, він/вона відповідають за всі без винятку ризики, пов'язані з участю у запливі, велозаїзді, під час бігу в тому числі: зіткнення, падіння, контакти з іншими учасниками і транспортними засобами, глядачами, погодними умовами, якістю траси, інфраструктурними особливостями і обставинами на трасі під час проходження етапу; учасники усвідомлюють, що це може становити небезпеку для здоров'я. У випадку отримання травми внаслідок нещасного випадку, власної помилки під час проходження етапу або такої помилки іншими учасниками заходу, технічної несправності обладнання або через стан здоров'я він/вона несе відповідальність за наслідки можливої травми і пошкодження екіпіровки тощо, при цьому він/вона не отримує відшкодування (за винятком страхових виплат за наявності страховки);
5. що він/вона усвідомлюють, що організатори не несуть відповідальності за можливі прояви вандалізму, крадіжки та різного роду форс-мажорні обставини, яких може зазнати кожен учасник на різних етапах Триатлону;
6. що він/вона звільняють організаторів, співорганізаторів, волонтерів і будь-які сторони, задіяні організаторами з будь-яким ступенем відповідальності без винятку, від відповідальності, пов'язаної з діями, заявами, обставинами, станом, умовами цього Положення, що були заподіяні ним/нею самим, іншими учасниками та іншими сторонами;
7. що він/вона приймають можливе рішення організаційного комітету про своє недопущення, дискваліфікацію, відкликання тощо, передбачені цим Положенням та/або чинним законодавством України;
8. що він/вона погоджується на можливий огляд лікарем до, під час та після Триатлону в будь-який момент і можливе зняття його/її з дистанції за порадою лікаря.
9. що організатори надають можливість тимчасового зберігання речей учасника для участі в заході, учасників та докладуть усіх зусиль для організації якісного обслуговування, проте не дають 100% гарантії зберігання і не несуть відповідальності.



13. Форс-мажор

У випадку форс-мажорних обставин: несприятливих погодних умов, несприятливих соціально-політичних умов в країні та інших надзвичайних і непередбачуваних ситуацій, Триатлон може бути перенесений на невизначений термін або скасований.

14. Зв'язок з організаторами.

Вся інформація, оновлення, зміни, правил стосовно «Триатлону Amber indoor triathlon» буде розміщуватись на офіційній сторінці заходу, Amber tri sports у мережі Facebook та <https://runstyle.net/events/amber-indoor-triathlon-2024/>

Сторінка заходу у Facebook: <https://fb.me/e/6htbhr0Ln>

Електронна пошта: ambertrisports@gmail.com

За додатковою інформацією можна звертатись за телефонами:

Станіслав Харечко: 0966446467

15. Заключна примітка

Організатори залишають за собою право вносити зміни до Положення і правил протягом підготовки та в день Триатлону з метою покращення організації події. Найважливіші можливі зміни в маршруті, термінах, правилах, вимогах до учасників будуть додані до Положення і висвітлені та офіційних сторінках заходу та організаторів.

