

## Шановні спортсмени та глядачі

Пропонуємо Вашої увазі новий супер динамічний формат дуатлону в приміщенні! Максимально наближений до перегонів на вулиці.

**Формат дистанції:** 1600 м біг/6 км велоперегонів в симуляторі Rouvy/800 м біг виконується один за одним безперервно з проходженням ТЗ 1 після першого бігу та ТЗ 2 після велосипедного етапу.

**Локація:** Сучасний відновлений легкоатлетичний манеж. В наявності зручні роздягальні, душі з гарячою водою, кафе, трибуни для глядачів.

**Для кого це:** Формат дистанції доступний кожному любителю бігу або прогулянки на вело.

### **Велосипед:**

- Якщо у вас немає велосипеда, або вам важко везти його з іншого міста - організатори нададуть вам свій безкоштовно. Для цього достатньо зареєструватися. З вами зв'яжуться та все розпитають.
- Ви можете заявляти власний велосипед. Вимоги - шосейний, гревел, циклокрос велосипед для групових гонок, або для гонок з роздільним стартом. Касета має бути на 11 зірок (швидкостей). Ексцентрик або під вісь. Є обмежена можливість заявити велосипеди з касетами на 10 або 12 зірок. З вами зв'яжуться та все розпитають.
- Гірські, міські, дитячі велосипеди де касети на 9 та менше зірок не приймаються, але вам буде запропоновано велосипед організаторів.

## Порядок реєстрацій

- При реєстрації в манежі ви маєте зареєструвати велосипед. Присвоять номер, промаркують велосипед та волонтер віднесе його на парковку.
- Ви отримаєте стартовий пакет, та проходитье у роздягальні. Для входу в зону роздягалень та на трибуни ви маєте одягнути бахіли або змінне взуття. Вихід на доріжки дозволено лише у чистому змінному взутті!
- Перед входом в манеж ви маєте пойти процедуру зважування, тому підготуйтеся бути в стартовому одягу.
- Всередину манежу СУВОРО заборонено проносити їжу на кольорові напої. Але ви можете перед стартом перекусити в роздягальні або кафе в холі.

## Підготовка до старту

В манежі буде влаштовано 7 змагальних зон.

- Стартовий коридор
- Біговий етап
- Транзитна зона
- Велоетап
- Фінішний коридор
- Зона відпочинку фінішерів

- Розподіл по стартовим групам відбувається за попередніми заявленими результатами з бігу на 1.6 км які ви вказали при реєстрації. Формування груп від кращого результату до гіршого, але з урахуванням використання велосипедів організаторів.
- Попередній склад та розклад старту груп буде опубліковано за 1 добу до змагань. Якщо спортсмен або його велосипед був відсутній на момент старту своєї групи його дискваліфікують.

## Формування стартової групи

- Велосипеди та налаштування програми проводить організатор.
- В цей час суддя формує групу, виводить та знайомить учасника з його персональним суддею. Далі уся комунікація та/або допомога може бути лише через персонального суддю.
- Потім учасники проходять в транзитну зону де спортсмен має покласти своє екіпірування у відповідну корзину.
- Як тільки всі велосипеди встановлені, починається відлік 5 хвилин до старту. В цей час спортсмен має доступ до свого велосипеду щоб:
  - Підготувати велотуфлі. Їх можна встановити у педалі, або ж покласти перед своїм велосипедом
  - Провести коротку розминку та перевірити встановлення велосипеду, або зручність налаштувань.
- Після цього треба перейти у стартовий коридор.

## Проходження дистанції

### Старт. Перший біговий етап.

Старт спортсменів відповідної групи загальний

- Стартовий номер має бути закріплений на майці/футболці або бути на поясі.
- Біг тільки в кросівках.
- Спортсмени долають 8 повних кіл.
- Контроль кіл проводить персональний суддя для кожного учасника.
- Спортсмену забороняється використовувати навушники, гарнітура(и) або технічні беруші, які вставляються або закривають вуха;

### Транзитна зона 1

Спортсмен після бігового етапу заходить в ТЗ та знімає кросівки, переходить на велосипедний етап. Коридор заходу в ТЗ зазначений конусами в який направляє суддя. Скорочувати маршрут або заходити в ТЗ в іншому місті заборонено.

### Велосипедний етап.

- Спортсмен долає дистанцію у симуляторі Rouvy.
- У разі не закінчення дистанції - дискваліфікація.
- Драфтинг за іншими учасниками дозволено.

- При виникненні технічних проблем, суддя рахує час витрачений на її подолання. Потім головний суддя приймає рішення стосовно вирішення ситуації.
- Після подолання дистанції спортсмен переходить у транзитну зону. Велотуфлі можна залишити на велосипеді, або покласти в корзину.

### **Транзитна зона 2**

Тут спортсмен взуває кросівки, та переходить на біговий етап по коридору що зазначений конусами. Скорочувати маршрут або виходити на бігову доріжку в іншому місті заборонено.

### **Другий біговий етап.**

Спортсмени долають 4 повні кола. Контроль кіл проводить персональний суддя для кожного учасника. Після 4 кола спортсмени завершують дистанцію через фінішний коридор. Час фіксується при перетині фінішної лінії під аркою.