

## ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ВЕСЕННЕГО КУБКА СЕЗОНА 2018 КЛУБА DELPHINE FITNESS CLUB PREMIUM ПО ТРИАТЛОНУ В ПОМЕЩЕНИИ

Программа Кубка состоит из 4-х отборочных этапов, этапа Гранд-финал и включает подготовку к стартам (мастер-классы)

### 1. Форматы, даты, время проведения стартов

17.02.18 --- ТАЙМ ЛИМИТ (10 мин плавание – 30 минут велогонка – 20 минут бег)

03.03.18 --- СУПЕР-СПРИНТ (300 метров плавание – 9 км велогонка – 3 км бег)

17.03.18 --- ТАЙМ ЛИМИТ

31.03.18 --- СУПЕР-СПРИНТ

07.04.18 --- ГРАНД-ФИНАЛ СПРИНТ (750 метров плавание – 20 км велогонка – 5 км бег) и ФИНАЛ 1/3 Олимпийской дистанции (500 метров плавание – 13 км велогонка – 4 км бег)

Старт участников отборочных этапов в 8:30, сбор в клубе в 8:00

Старт участников Гранд-Финала в 7:30, сбор в клубе в 7:00

Особенность тайм Лимита – время на транзит между плаванием и велогонкой, велогонкой и бегом фиксированное для всех участников и равно 5 минутам.

### 2. Стоимость участия, стартовый пакет, определение финалистов и награждение

Запись Всех желающих производится как на один этап , так и на серию этапов. Старты открыты для участников любого уровня подготовки.

**Стоимость** одного этапа --- 1300 рублей,

при одновременной оплате 2 – х этапов ----2500 рублей

при одновременной оплате 3 – х этапов ----3600 рублей

при одновременной оплате 4 – х этапов ----4600 рублей

при одновременной оплате 5– ти этапов ----5500 рублей

**Стартовый пакет** включает в себя:

- пользование инфраструктурой клуба;
- хронометраж и судейство;
- спортивный питательный гель;
- напитки (вода или кока-кола) и бананы на финише.

В Гранд-Финал (Спринт) попадают 16 лучших триатлетов ( 5 девушек и 11 мужчин) по сумме 3-х - лучших результатов на отборочных этапах, все остальные участники Кубка попадают в Финал (1/3 Олимпийской дистанции). Гендерное соотношение может быть

изменено по решению организаторов, количество участников Гранд-Финала может быть увеличено по решению Администрации клуба.

### **Определение участников Гранд-Финала**

По итогам участия в отборочных стартах, по сумме трех лучших полученных им зачетных очков и всех заработанных бонусных очков.

### **Определение участников Финала**

Участники, не попавшие в Гранд Финал по сумме очков, имеют возможность выступить в Финале.

### **Начисление очков**

Каждый участник, принявший участие в любом этапе, получает зачетные очки согласно занятому месту на данном этапе. Место участника определяется с учетом возрастного коэффициента 0.8% за каждый год, для участников старше 35 лет. Возраст участников считается на 31/12/2018. Очки начисляются согласно занятым местам по таблице, где за первое место на этапе присваивается 40 очков, за второе место - 37 и так далее. Участник, занявший 30-е место, получает 1 зачетное очко. Участники, занявшие места ниже 30-го, не получают зачетных очков.

Бонусные очки на каждом этапе Кубка получает участник показавший лучший результат на:

- плавательном этапе: +3 очка;
- велосипедном этапе: +3 очка;
- беговом этапе: +3 очка.

Участник, принявший участие в 4 отборочных этапах получает сумму трех лучших, полученных им зачетных очков и всех заработанных бонусных очков (если было 4 старта и бонусы были на всех 4, то они суммируются).

### **Определение победителя Кубка:**

1) Победитель и призеры КУБКА ВЕСНА-2018 определяются по сумме очков, набранных на трех лучших отборочных этапах, в Гранд-Финале и бонусных очков. Победитель награждается кубком, грамотой, медалью, ценным призом, призеры - грамотой, медалью, ценным призом.

2) Победитель и призеры среди финалистов КУБКА ВЕСНА-2018 определяются по сумме очков, набранных на трех лучших отборочных этапах, в Финале и бонусных очков. Награждаются грамотой, памятной медалью, призом.

3) Участник, занявший первое место на дистанции СПРИНТ (в Гранд-Финале), награждается малым Кубком, грамотой, призом, памятной медалью. Призеры на дистанции СПРИНТ (в Гранд-Финале) получают грамоты, призы, памятные медали.

4) Все участники Гранд-Финала и Финала награждаются памятными медалями финишера.

#### **Таблица начисления зачетных очков.**

1 место	40 очков
2 место	37 очков
3 место	34 очка
4 место	32 очка
5 место	30 очков
6 место	28 очков
7 место	26 очков
8 место	24 очка
9 место	22 очка
10 место	21 очко
11 место	20 очков
12 место	19 очков
13 место	18 очков
14 место	17 очков
15 место	16 очков
16 место	15 очков
17 место	14 очков
18 место	13 очков
19 место	12 очков
20 место	11 очков
21 место	10 очков
22 место	9 очков
23 место	8 очков
24 место	7 очков
25 место	6 очков
26 место	5 очков
27 место	4 очка
28 место	3 очка
29 место	2 очка
30 место	1 очко
31 место	0 очков

### **3. Мастер-классы**

В целях знакомства с триатлоном, подготовки к стартам, совершенствованию спортивной формы проводятся **мастер-классы**.

**Мастер-классы** включают: тренировки по трем видам спорта (гоночная), как отдельно, так и в комплексе, а также отдельные занятия -специальные упражнения: силовые для триатлетов- в тренажерном зале, специальные беговые упражнения (СБУ)– в

зале, сухая тренировка пловца- в зале с выходом в бассейн, развитие выносливости – в зале сайкла.

**Мастер-классы** проводятся при наборе группы от 4 человек и более. Оплата (400 руб.) в кассу Фитнес центра . Исходя из числа участников, загруженности бассейна и беговых дорожек, может быть сформировано несколько групп, которые стартуют друг за другом с разрывом в 15 минут .

К занятиям допускаются:

Участники, имеющие клубную карту фитнес центра Delphine Swim Premium на Пионерской и фитнес центра Delphine Swim на Большевском шоссе.

Участники не имеющие клубную карту, оплатившие участие в одном из этапов;

### **Расписание мастер-классов и тренировок:**

#### **Февраль**

по средам 07.02, 14.02, 21.02, 28.02— время сбора в 21:00, в студии Сайкл ( 55 мин.)

суббота 10.02— время сбора в 10-30, в студии Сайкл ( 55 мин.)

каждое воскресенье –начало в 9-00 - специальные беговые упражнения;

каждое воскресенье –начало в 11-00 – развитие выносливости Cycle pro 90мин.

#### **Март**

по средам 07.03, 14.03, 21.03, 28.03— время сбора в 21:00 , в студии Сайкл ( 55 мин.)

суббота 24.03— время сбора в студии сайкл 10-30 длительность 55 минут

каждое воскресенье –начало в 9-00 - специальные беговые упражнения

каждое воскресенье –начало в 11-00 – развитие выносливости -сайкл-про, 90мин

График мастер-классов по средам и субботам будет представлен отдельно.

По средам и субботам в один день могут проводиться различные типы тренировок ( силовая, гоночная, сухое плавание) в зависимости от желающих.