

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

Программа Кубка состоит из 3-х отборочных этапов, этапа Гранд-финал и включает подготовку к стартам (мастер-классы)

1. Форматы, даты, время проведения стартов

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

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

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

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

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

Гранд Финал старт в 8.00.

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 --- 1400 рублей,

при одновременной оплате 2 – х этапов ----2700 рублей

при одновременной оплате 3 – х этапов ----3900 рублей

при одновременной оплате 4 – х этапов ----5000 рублей

Стартовый пакет включает в себя:

- пользование инфраструктурой клуба в день проведения этапов;
- хронометраж и судейство;
- спортивный питательный гель;
- поясной ремень для номера-для участников 1 раз при регистрации \шнурки –резинки для обуви для всех Финалистов;
- напитки (вода или кока-кола) и бананы на финише.

Определение участников Гранд-Финала

В Гранд-Финал

- на дистанцию СПРИНТ попадают 16 лучших участников по итогам отборочных этапов, при условии оплаты этапа Гранд Финал;

- на дистанцию 1/3 Олимпийской дистанции попадают триатлеты, принявшие участие хотя бы в одном из отборочных этапов, и не попавшие на дистанцию СПРИНТ, при условии оплаты этапа Гранд Финал.

*Участник прошедший отбор на дистанцию СПРИНТ по собственному желанию может отказаться от участия и заявиться в стартовый список на дистанцию 1/3 Олимпийской дистанции.

Начисление очков

Каждый триатлет, 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.

Подсчет очков ведется накопительным итогом: очки, полученные на всех этапах, суммируются.

В день Гранд-Финала участники распределяются по стартовым волнам согласно суммы баллов, полученной на предыдущих этапах: сначала стартуют участники с меньшим количеством баллов, в последней волне стартуют участники с наибольшим количеством баллов (порядок формирования стартовых волн может корректироваться судьями)

Определение победителя Кубка:

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

2) Участники, занявшие первое место на 1/3 Олимпийской дистанции (в Гранд-Финале), награждаются малым Кубком, грамотой, призом, памятной медалью. Призеры на

дистанции 1/3 Олимпийской дистанции (в Гранд-Финале) получают грамоты, призы, памятные медали.

3) Все участники Гранд-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 по предварительному согласованию и утверждению в списках участников Мастер-классов.

Расписание мастер-классов и тренировок:

СЕНТЯБРЬ

по средам 05.09, 12.09, 19.09, 26.09— время сбора в 21:00, в студии Сайкл (55 мин.)

суббота по согласованию — 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.

ОКТАБРЬ

по средам 03.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10— время сбора в 21:00 , в студии Сайкл (55 мин.)

суббота 06.10, 13.10, 20.10— 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 пожеланий участников.

НОЯБРЬ

по средам 07.11, 14.11, 21.11, 28.11— время сбора в 21:00 , в студии Сайкл (55 мин.)

суббота 03.11, 17.11— 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 пожеланий участников.