

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ЛИЧНОГО ПЕРВЕНСТВА В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО «ТРИАТЛОНУ» СФК АВРОРА

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- пропаганда здорового образа жизни;
- мотивация к достижению целей членов СФК «Аврора»;
- привлечение ЧК к активной жизни СФК «Аврора»;
- улучшение физических качеств ЧК.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ И БАССЕЙН СФК «АВРОРА» 17.01.2018 В 10.00

3. ПРОВЕДЕНИЕ АКЦИИ

Общее руководство возлагается на менеджера тренажерного зала — Энгельберга Владимира и менеджера бассейна — Старовойтова Артема, непосредственное проведение акции возлагается на тренерский состав тренажерного зала и бассейна.

4. УЧАСТНИКИ

К участию в акции допускаются участники с 14 лет. Участники представлены в категориях:

- Юноши 14-20 лет
- Мужчины 20-40 лет
- Мужчины 41 +
- Юниоры девушки 14-20 лет
- Девушки 20-35 лет
- Девушки 35+

5. СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ

До 16.01.2018 ЧК обязан подать заявку на участие в акции на рецепцию тренажерного зала. 17 февраля участники должны прийти на соревнования и показать лучший результат.

6. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победитель категории будет определен по результатам выполнения трех этапов

соревнования: гребля 500 метров, велосипед 1000 метров и заплыв на 200 метров. Участнику необходимо преодолеть все три дистанции за минимальный промежуток времени. Соревнования проводятся в 3 этапа: этап № 1 и №2 проводится в тренажерном зале. Участник начинает дистанцию с гребли (сопротивление выставляется на уровень «5»), с первым гребком начинается отсчет времени, по преодолению дистанции в 500 метров участник пересаживается на велосипед (сопротивление «5»), при этом время не останавливается, когда 1000 метров преодолена, судья останавливает отсчет времени. Далее спортсмен переходит к этапу № 3 в бассейне: по команде судьи спортсмен прыгает в бассейн и возобновляется отсчет времени (участник может плыть любым удобным для него стилем, при этом менять стили плавания во время заплыва разрешается). По преодолению 200 метровой дистанции время останавливается, и именно оно является личным результатом участника. Спортсмен, показавший лучшее время объявляется победителем категории и награждается дипломом, медалью и памятным призами.

7. ЗАЯВКИ

Заявку на участие в конкурсе регистрируют на рецепции тренажерного зала до 16.01.2018