**Положение.**

«Рождественский акватлон 2021».

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

05 января 2021 года. г. Ижевск, Дворец спорта УдГУ, ФОК « Планета спорта».

ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ:

Мужчины 18-29: 30-39: 40-49: 50-59 лет.

Женщины 18-29; 30 лет +

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены 2003 года рождения достигшие 18 лет ( на 05.01.2021)

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

Дворец спорта УдГУ (бассейн 25 метров 4 дорожки)

08.45 – 09.15 регистрация участников, выдача стартовых номеров.

09.00 – 09.25 - разминка в бассейне.

09.30 – Старт. 1 заплыв.

ФОК « Планета спорта» (круг 200 метров)

11.15 – Старт. 1 забег.

12.30 — Подведение итогов.

ДИСТАНЦИЯ :

Женщины. Плавание 300 метров + бег 2000 метров.

Мужчины. Плавание 500 метров + бег 3000 метров.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ.

Стартовый взнос для мужчин и женщин – 400 рублей..

ПЛАВАНИЕ: Старт из воды, по 2 человека на дорожке (правая или левая сторона). Лимит времени на дистанции 300 метров — 7.00 минут, 500 метров — 10.30 минут.

БЕГ: В первом забеге стартуют все женщины. Мужские забеги будут сформированы отдельно по возрастным группам

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ и НАГРАЖДЕНИЕ.

Победитель определяется по наименьшей сумме времени в плавании и беге. Победители и призеры в каждой возрастной группе награждаются грамотами ФТУР и призами от партнеров соревнований.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАЯВКИ И ДОПУСК УЧАСТНИКОВ

Регистрация электронная. Заканчивается 29.12 2020 года или на момент окончания слотов. Общее количество слотов 72. Мужчины- 56: женщины- 16.

Каждый участник при получении стартового номера, обязан предоставить медицинскую справку разрешающую участие в соревнованиях.