



## **Правила соревнований для личного участия.**

**Пожалуйста, прочитайте эти правила внимательно, прежде чем принять окончательное решение об участии или отказе от участия в ультратриатлоне.**

**Ультратриатлон КИМРЯК** – официальное название соревнований.

**#kimryak515, #кимряк515** – официальные хэштеги соревнований в социальных сетях.

### **Даты проведения:**

11 августа 2021 года – брифинг в г. Кимры, начало в 18:00

12 августа 2021 года – 1 этап, старт в 08:00

13 августа 2021 года – 2 этап, старт в 08:00

14 августа 2021 года – 3 этап, старт в 08:00

15 августа 2021 года – культурно-восстановительная программа с 13:00 до 19:00

### **Место проведения:**

Российская Федерация, Тверская область, г. Кимры.

### **Дистанции:**

#### **День 1:**

10 км плавание (2 круга по 5 км в р. Волге).

[Схема плавательного этапа \(1 круг из 2\)](#)

145 км велогонка (1 круг, старт от городского пляжа, финиш на центральной набережной около обелиска Победы в городе Кимры).

[Схема велоэтапа 1 дня \(145 км\)](#)

День 2:

276 км велогонка (1 круг, старт на окраине города Кимры от администрации Центрального сельского поселения, финиш на центральной набережной около обелиска Победы в городе Кимры).

[Схема велоэтапа 2 дня \(276 км\)](#)

День 3:

84 км бег (20 кругов по 4,2 км, старт и финиш в городе Кимры на берегу р. Волги).

[Схема бегового этапа \(1 круг из 20\)](#)

Все маршруты могут быть изменены, но оставаться в пределах окрестностей городов Кимры, Талдом, Дубна и Дмитров.

### **Транзитная зона перед этапом № 1:**

1. Машина сопровождения не может находиться в транзитной зоне, а должна располагаться на официальной парковке.
2. Капитан команды должен зарегистрировать команду не позднее 07:45 по местному времени.
3. Находясь в транзитной зоне участнику и членам его команды запрещается мешать другим участникам и портить их имущество.
4. При постановке велосипеда в транзитную зону, организаторы проверяют техническое состояние велосипеда и шлем.

### **Плавательный этап:**

1. Каждый участник должен быть одет в плавательную шапочку и находиться на дистанции плавательного этапа только с бумом, которые выдают организаторы.
2. Запрещены ласты, трубки, лопатки и другие искусственные приспособления.
3. Обязательно использовать гидрокостюм, без него участник не допускается до старта.
4. Можно использовать очки или маску для плавания.
5. Участник может получать от членов своей команды питание и напитки только на берегу.
6. Запрещается использовать любое средство ограничивающее слух (MP3, радио, наушники).
7. Сопровождение на плавательном этапе запрещено.
8. Участнику запрещается получать помощь для продвижения вперед, в том числе использовать драфтинг за другими участниками.
9. В экстренном случае участник или сопровождающий должен поднять руку вверх и попросить о помощи.
10. Контрольное время на преодоление плавательного этапа 6 часов.

### **Велосипедный этап (1 день 145 км + 2 день 276 км):**

1. Время, проведённое в транзитной зоне после плавательного этапа, прибавляется ко времени велосипедного этапа первого дня.
2. Запрещается использовать тандем, моторизированный или лежащий велосипед, а также любые другие приспособления, уменьшающие сопротивление, кроме аэробара.
3. Запасной велосипед/рама может перевозиться в машине сопровождения, но замена велосипеда/рамы возможна только при полном повреждении основного велосипеда/рамы. О замене велосипеда/рамы участник или его команда должны уведомить организаторов не позднее конца этого соревновательного дня. Запасной велосипед так же должен пройти процедуру проверки организаторами перед гонкой. Езда на велосипеде, не прошедшим проверку, может привести к дисквалификации. Замена велосипеда/рамы возможна лишь один раз за всю гонку. Все остальные детали велосипеда, кроме рамы, можно менять без ограничения.
4. Запрещено сопровождение участника на велосипеде.
5. Участник не допускается до старта, пока не устранит все неисправности, обнаруженные при проверке велосипеда организаторами. Устранение неисправностей производится за счёт участника и его команды.
6. Во время велосипедного этапа драфтинг за любым механическим, мото/авто средством запрещён.
7. Каждый участник должен соблюдать все правила движения и несёт личную ответственность за их нарушение.
8. Каждый участник должен иметь официальный номер во время прохождения велосипедного этапа. Номер должен быть читаемым и размещён сзади на пояснице.
9. На велосипеде номер участника должен быть закреплён на подседельном штыре.
10. Каждый участник должен на протяжении всего велосипедного этапа быть в шлеме, соответствующем стандартам UCI (допускается использование разделочных шлемов). Шлем должен хорошо прилегать и быть застёгнутым всё время, даже в транзитной зоне.
11. На протяжении всего велосипедного этапа движение без велосипеда запрещено.
12. Запрещается использовать любое средство ограничивающее слух (MP3, радио, наушники).
13. Запрещается езда в паре и подталкивание руками.
14. Велосипедный этап первого дня закрывается через 12 часов после старта плавательного этапа. Велосипедный этап второго дня закрывается через 12 часов после его старта.

### **Беговой этап:**

1. Участники должны бежать или идти на протяжении всей дистанции. Передвижение ползком запрещено. Передвижение с голым торсом запрещено.
2. Каждый участник должен иметь официальный номер соревнования, который должен быть хорошо читаемым и находиться спереди у атлета.

3. Сопровождение участника на дистанции разрешено, но не более чем одним человеком одновременно. Все сопровождающие должны быть пешими, бежать рядом или сзади, бежать впереди участника запрещено.
4. Всем членам команды и сопровождающим запрещено использовать скейты, велосипеды, роликовые коньки и тому подобное.
5. Участник и члены его команды должны быть предельно осторожны при движении по дорогам с механическими транспортными средствами.
6. Запрещается использовать любое средство ограничивающее слух (MP3, радио, наушники).
7. Беговой этап закрывается через 12 часов после его старта.

### **Правила для всех трёх этапов:**

1. Ответственность за прохождение всей дистанции возлагается на участника и членов его команды. Участник и члены его команды изучают трассу самостоятельно, предварительно до старта 1 этапа. Если участник сбился с маршрута, итоговое время пересчитываться не будет. Неверное прохождение маршрута может привести к штрафному времени или дисквалификации.
2. Все остановки (отдых, ремонт, медицинская помощь, остановки по требованию полиции и на светофорах), которые сделает участник на протяжении, не вычитаются из итогового времени.
3. Дороги не будут перекрываться, необходимо соблюдать все правила дорожного движения, дорожные знаки и светофоры. При несоблюдении правил дорожного движения участником возможна его дисквалификация.

### **Опасные участки:**

Для обеспечения безопасности участников соревнований и других участников дорожного движения питание на опасных участках запрещено. Такие участки будут обозначены на карте маршрута.

### **Команда поддержки:**

1. Каждая команда поддержки должна состоять как минимум из одного совершеннолетнего лица на протяжении всей гонки. Все члены команды поддержки должны быть указаны в командном соглашении до старта гонки.
2. Каждая команда поддержки отвечает только за одного участника, кроме экстренных случаев.
3. Как минимум один из членов команды поддержки должен иметь действующее водительское удостоверение.
4. Во время нахождения участника на велоэтапах в 1 и 2 день соревнований как минимум один из членов команды поддержки должен иметь рабочий мобильный телефон и периодически информировать организаторов о местонахождении и состоянии участника.
5. Каждый член команды поддержки должен указать своё имя, адрес, телефон и подписать командное соглашение до старта гонки.
6. Во время всей гонки всем членам команды нельзя использовать запрещённые препараты, в том числе алкоголь.
7. Один из членов команды должен быть назначен капитаном, и этот человек должен говорить по-русски.

8. Капитан команды может официально выступать от лица участника и команды, в этом случае он отвечает за всю команду.
9. Ответственность за все затраты и организацию подготовки, тренировочного процесса, перевозки грузов, транспортные расходы, проживание и питание несёт участник.
10. На предстартовом брифинге должен быть капитан команды или назначенный представитель команды. Все остальные члены также могут присутствовать.
11. Капитан команды должен зарегистрировать свою команду на старте и финише каждого этапа.
12. Капитан той команды, чей участник не может закончить дистанцию, должен доставить его на финишную линию.
13. Все члены команды должны подчиняться правилам соревнования, местным законам, правилам дорожного движения, а также следовать и выполнять инструкции организаторов и местных властей.
14. Запрещено мешать другим участникам, членам команды и окружающим.
15. Находясь в машине, член команды не имеет права оказывать помощь участнику.
16. При необходимости оказать помощь участнику (питание), автомобиль должен быть припаркован, и должны быть включены аварийные огни.
17. Дисквалифицированные участники должны быть доставлены на финиш этапа как можно скорее. Если это невозможно, то капитан команды должен об этом уведомить организаторов как можно скорее.
18. Во время соревнования организаторы не несут ответственности за здоровье и безопасность участника и членов его команды. В случае возникновения экстренной ситуации, требующей медицинской помощи, группа поддержки должна самостоятельно транспортировать пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение или позвонить организаторам для помощи в транспортировке.
19. Роль команды поддержки жизненно важна для каждого участника и безопасности соревнований. Так как члены команды будут обеспечивать участника питанием, оказывать ему медицинскую и техническую поддержку, они должны быть соответствующе подготовлены.
20. Не смотря на то, что соревнование индивидуальное, без помощи команды закончить его будет невозможно. От слаженной работы всей команды будет зависеть итоговый результат гонки.
21. Все участники, их команды и организаторы руководствуются правилами честной игры.

#### **Транспортное средство команды поддержки:**

1. На протяжении всей гонки участник может иметь только одно сопровождающее его моторное транспортное средство.
2. На каждом транспортном средстве в указанном организаторами месте должен быть размещён официальный знак мероприятия.
3. Транспортное средство не может двигаться непосредственно перед участником и рядом с ним.
4. При сопровождении участника очень важна постоянная смена членов команды поддержки.

5. Каждый участник должен самостоятельно обеспечить себе машину сопровождения на протяжении всей гонки.

**Пункт оказания первой медицинской помощи:**

Так как помощь участнику оказывается командой поддержки на протяжении всей гонки, организаторы не предоставляют пункты оказания первой медицинской помощи.

**Награждение:**

Каждый финишёр получит памятную награду. Она будет вручена после финиша 3 этапа.

**Процедура регистрации на каждом этапе:**

В начале каждого этапа соревнований участник и капитан команды должны зарегистрироваться у организаторов, которые будут находиться в зоне старта этапа. В противном случае участник не будет допущен до прохождения дистанции.

**Непредвиденные обстоятельства:**

Если во время хода гонки произойдут непредвиденные обстоятельства, которые могут помешать проведению соревнований (в том числе получение травм не совместимых с жизнью любого из атлетов) организаторы могут:

- перенести соревнования
- изменить маршрут
- отменить соревнования

В случае невозможности проведения плавательного этапа в первый день, он переносится на утро, следующее за этапом 3. Если соревнования или его часть переносится, изменяется или отменяется по причинам, не зависящим от организаторов, стартовый взнос не возвращается.

**Временной лимит на этапах:**

Для обеспечения безопасности установлены следующие лимиты: плавание - 6 часов, 1, 2, 3 этап по 12 часов каждый, всего 36 часов. Любой участник, не уложившись в один из лимитов, будет дисквалифицирован. Продолжение гонки, возможно, только неофициально, без результатов в протоколе и финишной награды. Лимиты могут быть изменены при форс-мажорных обстоятельствах.

**Дисквалификация:**

Участники, не уложившись в лимит любого из этапов или не вышедшие на старт следующего этапа, будут дисквалифицированы. Участники и члены команды, не соблюдающие правила соревнований будут дисквалифицированы. Дисквалифицированные участники могут продолжить гонку только неофициально, без результатов в протоколе и финишной награды, под свою ответственность.

**Драфтинг:**

Ультратриатлон КИМРЯК — это индивидуальное соревнование на выносливость, поэтому любой драфтинг на всех этапах запрещён.

**Видео и фотосъемка:**

Весь отснятый фото/видео материал во время проведения гонки организаторы имеют право использовать в своих целях.

**Официальный язык:**

Все участники и члены команды должны понимать русский язык.

**Лимит участников:**

Лимит участников - 10 человек.

Участие возможно только по личному приглашению организаторов.

**Питание:**

Питание для всех участников и их команд на протяжении гонки осуществляется самостоятельно за счёт участника. 15 августа 2021 года будет организована культурно-восстановительная программа для участников и их команд, каждой максимально из двух человек, стоимость которой входит в стоимость стартового взноса. Во время программы участникам будут предложены безалкогольные напитки и питание. Дополнительные места по предварительной заявке на платной основе.

**Нумерация:**

Каждому участнику соревнований присваивается уникальный номер участника.

На плавании номер будет размещён на руке участника, на велосипедном этапе один номер будет на подседельном штыре, второй на пояснице, третий на шлеме, на беговом этапе один номер на поясе спереди.

Каждому капитану команды выдадут две наклейки, на заднее и переднее стекло автомобиля, которые обязательно должны быть наклеены на стёкла автомобиля команды поддержки.

Во время всей гонки все номера должны быть читаемы и размещены по правилам соревнований. Участие с не официальными номерами, а также изменение официальных номеров запрещено.

**Сопровождение участника:**

Сопровождение на плавательном этапе запрещено.

Сопровождение на велосипедном этапе на велосипеде запрещено.

Сопровождение на беговом этапе разрешено, но не более чем одним человеком одновременно. Все сопровождающие должны быть пешими, бежать рядом или сзади, бежать впереди участника запрещено.

**Парковка:**

Все автомобили сопровождения при оказании помощи участнику должны быть припаркованы по правилам дорожного движения.

### **Штрафы:**

За нарушение правил назначаются временные штрафы или дисквалификация. За каждое первое нарушение - 6 минут, за второе – 12 минут, за третье – дисквалификация. Штрафы, полученные на каждом этапе, суммируются. Директор гонки имеет право изменить правила в нестандартной ситуации для её безопасного продолжения. Все участники и их члены команды соглашаются с этими правилами.

### **Экипировка и инвентарь:**

Рекомендуется промаркировать все свои личные вещи и инвентарь до начала соревнований. Организаторы гонки не несут ответственности за собственность участников.

### **Планирование:**

Все участники должны тщательно спланировать свою подготовку и подготовку всех членов команды до момента регистрации. Участник должен познакомиться со всеми правилами соревнования и вовремя доводить до них информацию обо всех изменениях. Никто не сможет начать любой из этапов без необходимого оборудования на этом этапе и команды поддержки.

### **Протесты:**

Протест от лица участника и любого члена команды может подавать только капитан. Протест должен быть подан в письменном виде в течении 30 минут после окончания этапа, во время которого было сделано нарушение. Форма протеста произвольная.

### **Безопасность:**

Безопасность во время соревнований на первом месте, команда поддержки необходима на всём протяжении дистанции. При этом участник должен быть очень стойким, выносливым и сильным. На всех этапах возможен риск несчастного случая, получения травм, в том числе не совместимых с жизнью. Чтобы соревнования были безопасными, очень важно хорошо подготовиться к ним, иметь качественное оборудование и уважать всех участников гонки. В экстренном случае организаторы имеют право изменить правила гонки для её безопасного продолжения.

### **Стартовые сигналы:**

Все стартовые сигналы будут подаваться за 1 минуту, а за 10 секунд до старта начнётся обратный отсчёт. После окончания 10 секунд даётся стартовый сигнал. Каждый участник должен стартовать во время стартового сигнала, в случае опоздания время пересчитываться не будет.

### **Хранение инвентаря и оборудования:**

Ответственность за оборудование команды на протяжении всей гонки несёт участник и капитан команды. Организаторы не отвечают за сохранность оборудования участников и их команд.



### **Страхование:**

Каждый участник должен быть застрахован на время проведения соревнований на сумму не менее 1 000 000 рублей. Страховка должна распространяться на вид спорта - триатлон, срок страхования 3 дня (12-14 августа 2021 года).

### **Стартовый пакет участника:**

В стартовый пакет участника входит: плавательная шапочка, спасательный буй, футболка с логотипом соревнования, две футболки для команды поддержки, стартовые номера на все этапы соревнований и две наклейки на авто.

### **Финишный пакет участника:**

На финише участник получает: медаль финишёра, сертификат участника с указанием индивидуального времени прохождения каждого этапа, питание, торт.

### **Транспорт и проживание:**

Все транспортные расходы и расходы на проживание несут участники.

### **Регистрация:**

Участие в соревновании возможно только по личному приглашению организаторов. Все участники на момент регистрации должны иметь финиш на дистанции классического длинного триатлона формата IRONMAN не ранее 2019 года или иметь опыт участия в других соревнованиях на выносливость не ранее 2019 года. Регистрация на соревнование начинается 1 декабря 2020 года и закрывается 11 апреля 2021 года либо по исчерпанию лимита участников – 10 человек. Участник считается зарегистрированным, после того, как он подтвердил своё участие и оплатил стартовый взнос. Стартовый взнос - 18 000 рублей.

Кандидатуры участников, не имеющих на момент регистрации финиша на дистанции классического длинного триатлона формата IRONMAN, рассматриваются организаторами индивидуально и также имеют возможность быть в числе участников соревнований.

Подать заявку на участие можно по ссылке:

[Хочу стать Ultraman!](#)

### **Возврат средств за стартовый взнос:**

Крайний срок требования возврата денежных средств 11 апреля 2021 года, до 11 апреля возвращается сумма за минусом 2 500 рублей (затраты на сувенирную продукцию). После 11 апреля 2021 года требования на возврат стартового взноса не принимаются.