



Беговой этап



Плавательный этап

Янкин Арсений Дмитриевич, студент группы 20 ИТ27 .
Я занимаюсь триатлоном 4 года, участвую в областных, региональных и всероссийских соревнованиях
Являюсь чемпионом Пензенской области в своей возрастной категории по акватлону и легкой атлетике, призёром первенств Пензенской области по дуатлону и акватлону. Финишером многих всероссийских соревнований по триатлону. Выполнил норматив кандидата в мастера спорта России.
Являюсь членом сборной Пензенской области.
Моими тренерами являются Брюханкова Татьяна Владимировна и Захаров Алексей Владимирович.
Президентом Федерации Пензенской области по триатлону, является Лаврентьев Дмитрий Анатольевич.

Считается, что родоначальницей триатлона была Франция. Именно в этой стране в 1920 году состоялись первые триатлонные соревнования. Первым триатлетам предстоял бег на дистанцию 3 км, велогонка 20 км и заплыв через канал Марнэ. Затем до 1974 года история не знала подобных стартов, пока в США не был проведен турнир, собравший 46 участников.

Триатлón (троебóрье) — это вид спорта, представляющий собой мультиспортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов: плавания, велогонки и бега, каждый из которых происходит из самостоятельного циклического вида спорта. Существуют различные модификации триатлона, различающиеся по образующим его видам спорта и их последовательности, однако в настоящее время наиболее популярной и единственной, входящей в олимпийскую программу является та, которая включает в себя плавательный этап, велоночный этап и беговой этап. Соревнования проходят на нескольких стандартных и множестве нестандартных дистанций.

Триатлон делится на пять основных дистанций (плавание/велосипед/бег):

1. Полная, или «железная», дистанция - 3,8/180/42,2

2. «Половинка» - 1,9/90/21,1

3. Олимпийская дистанция - 1500/40/10

4. Спринт - 750/20/5

5. Суперспринт - 300/8/2

«Железная» дистанция:

Самая большая дистанция триатлона (3,8/180/42,2 км) называется классической потому, что именно с соревнований на Гавайях Hawaiian IronMan Triathlon в 1977 году пошло победное шествие этого многоборья по планете.

«Половинка»:

Перед покорением полной дистанции триатлона многие новички пробуют себя именно на «половинке», или «полужелезке», состоящей из плавания на 1,9 км, велоэтапа в 90 км, а также полумарафона 21,1 км.

«Олимпийка»:

Несложно догадаться, почему триатлонная гонка на 1500 метров плавания, 40 км велогонки и забега на 10 км гордо именуется «олимпийской».

Именно на такой дистанции соревнуются лучшие триатлеты мира, выступая на Олимпийских играх.

Масстарт



Swimrun



Спринт и суперспринт:

Спринт и суперспринт в триатлоне, так же как и другие дистанции, самостоятельны: такие гонки часто проводятся среди профессиональных триатлетов на официальных стартах. Подобные короткие гонки - отличный способ для начинающего в триатлоне проверить, подходит ли ему формат триатлона. Затем некоторые понимают, что хотят развиваться в спринтерских дистанциях, а другие тренируются, чтобы стать “железным человеком”.

Существует много разновидностей триатлона, вот некоторые из них:

Ультратриатлон

Дистанция Ironman - это не максимум триатлона. Кому-то стало мало 3,8/180/42,2, и тогда появился не только двойной айронмен, но и тройной, а также другие ультра-дистанции для людей, у которых нет границ выносливости.

Акватлон

Еще одна разновидность триатлона. В акватлоне три этапа, два из которых беговые: бег - плавание - бег. На чемпионате мира по акватлону стандартной дистанцией является бег на 2,5 км, плавание 1 км и снова бег на 2,5 км. А на любительских стартах можно проводить состязания на любую дистанцию.



Дуатлон

Дуатлон в противовес акватлону не имеет плавательной дистанции, и участники сначала бегут, затем едут на велосипеде и в завершение снова бегут. В дуатлоне, так же как в триатлоне, есть спринтерская и олимпийская дистанции.

Swimrun

Соревнования swimrun всегда проходят на открытой и пересеченной местности. Беговые и плавательные дистанции не имеют обозначенных критериев и чередуются несколько раз. В отличие от остальных разновидностей триатлона, в свимране нет транзитных зон, а потому участники плывут в том же, в чем бегут, и наоборот.

Зимний триатлон

Зимний триатлон - это бег + велогонка + лыжная гонка. Он набирает все больше поклонников в странах, где значительную часть года лежит снег. Дистанции в зимнем триатлоне регламентированы: Международный союз триатлона проводит официальные старты бегом на дистанцию от 2 км, велоэездом минимум на 4 км и лыжным этапом от 3 км. Зимний триатлон из всех альтернативных вариантов триатлона стал настолько популярен, что даже идет речь о включении этой дисциплины в программу зимних Олимпийских игр.



Существует также кросс-триатлон, кросс-дуатлон, где гонки проходят на пересеченной местности с использованием горных велосипедов. Есть и indoor-триатлон, означающий соревнования в помещении. Любители триатлона, ко всему прочему, соревнуются и в эстафетах, деля этапы на членов команды.

Ход проведения гонки

Плавание

Соревнования начинаются с плавания. Производится массовый старт всех участников с берега, понтона или прямо из воды. В случае пониженной температуры воды допускается использование гидрокостюмов толщиной до 5 мм. Обычно заплыв идет по треугольному маршруту, обозначенному буями и тросами. За каждое произвольное сокращение длины маршрута назначается пенальти или возможна дисквалификация. Спортсмены могут использовать любой стиль плавания, который они предпочитают, но наиболее эффективный — вольный стиль (кроль).

Велосипедная гонка

После выхода из воды спортсмены переодеваются в транзитной зоне, садятся на велосипеды, и начинается велосипедный этап. По дистанции расположены пункты питания, но техническая помощь для профессионалов запрещена. В коротком триатлоне вообще используются обычные шоссейные велосипеды для групповых гонок, в триатлоне IRONMAN профессионалы используют велосипеды, более схожие с велосипедами для раздельной гонки в велоспорте.

Зимний триатлон



Транзитная зона



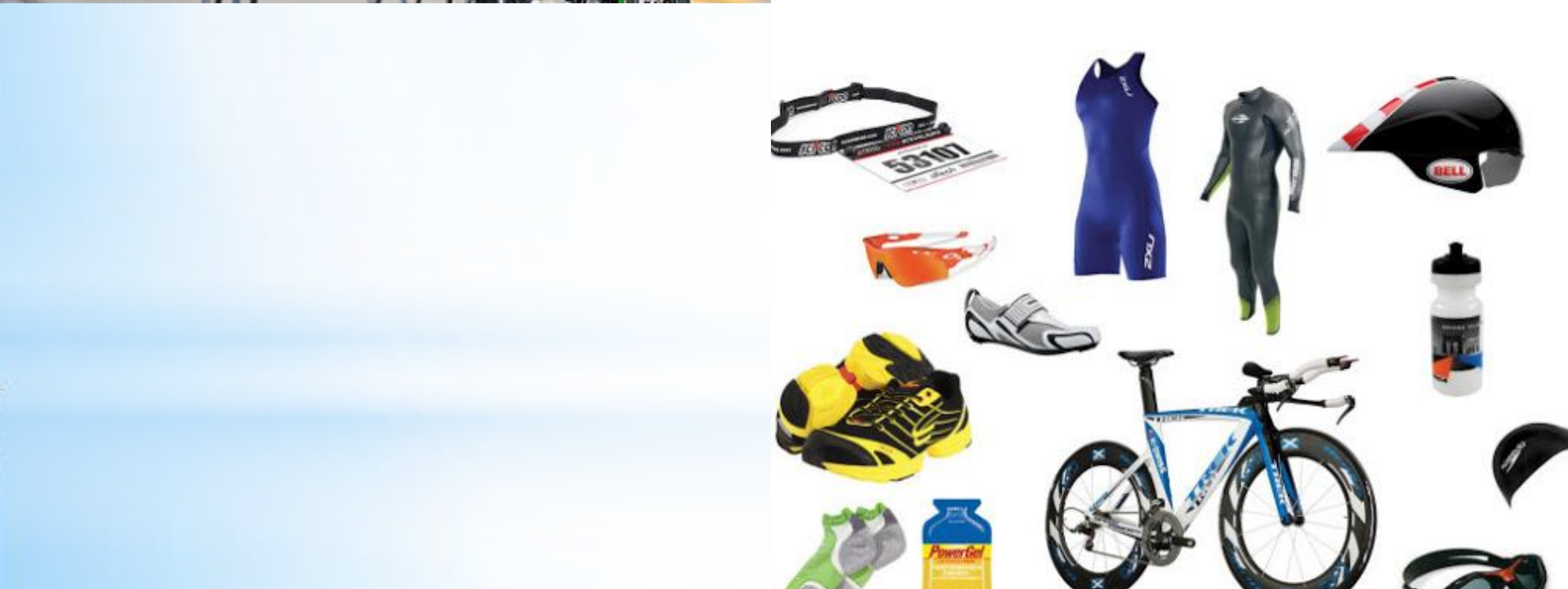
Бег

Главное правило состоит в том, что спортсмен должен передвигаться на ногах.

Экипировка в триатлоне

Для того, чтобы участвовать в соревнованиях по триатлону, Вам необходимо иметь минимум купальный костюм (это могут быть и плавки, и полный гидрокостюм), шоссейный велосипед, велосипедный шлем, спортивную обувь и одежду для езды на велосипеде и бега.

После регистрации в соревнованиях участник обычно получает основной номер на резинке, плавательную шапочку с номером, номер на велосипед (крепится на раму в районе вилки или подседельного штыря) и номера на велошлем (приклеиваются спереди и сбоку). Вместо резинки можно использовать специальный поясной ремень для номера. При регистрации номер нанесут на тело спортсмена с помощью маркера (сбоку на плечо и бедро).



Экипировка

Правила проведения триатлона

Регистрация

1) Иметь:

- а) Паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;
- б) Договор страхования жизни и здоровья от несчастного случая либо лицензию триатлета;
- с) Медицинскую справку, допуск к участию в данном спортивном мероприятии.

2) Пройти регистрацию, получить стартовый пакет и разместить все имеющиеся наклейки со стартовым номером на пакетах с вещами, велошлеме и велосипеде.

Транзитная зона

- а) Судьи на входе у «транзитки» производят технический осмотр велосипеда и надежность крепления шлема на голове. После чего пропускают внутрь зоны, где размещается велосипед согласно стартовому номеру.
- б) Необходимо ознакомиться с движением в транзитной зоне - оно строго определено, вход и выход из «транзитки» разделен.
- с) После переодевания все вещи должны быть аккуратно убраны в предназначенный для этого мешок либо корзину.
- д) Передвижение на велосипеде в транзите запрещено. В транзитную зону надо войти (вбежать) и выйти, придерживая велосипед рядом с собой.



Плавательный этап (первый)

1) Перед началом этапа:

- а) Должна быть одета плавательная шапочка, из стартового пакета, выданного вам организаторами.
- б) Использование гидрокостюма регламентировано согласно температуре воды. При температуре воды 15,9 С и ниже использование гидрокостюмов обязательно, в случае, если температура выше 24,6 С гидрокостюмы запрещены, в промежутке между 16 и 24,5 С - использование гидрокостюмов остается на усмотрение участников.

2) Во время прохождения этапа:

- а) Плыть разрешено любым способом, но использование подручных средств, ускоряющих движение - запрещено.
- б) При плохом самочувствии во время плавания спортсмен может привлечь внимание спасателей и подняться к ним в лодку, отдохнуть, прийти в чувства и поплыть дальше. Это не ведет к автоматической дисквалификации.
- с) Если спортсмен сбился с водного пути, необходимо обратиться к любому волонтеру, уточнить, куда двигаться; в противном случае, если сознательно «срезать» дистанцию - можно получить дисквалификацию.



Второй (вело) и третий (беговой) этап

1) Вело этап:

- a) Велосипед должен быть традиционной конструкции, приводимый в движение мускульной силой ног.
- b) Велосипедный шлем на протяжении всего второго этапа должен быть на голове. А номер надежно закреплен и расположен на спине.
- c) Драфтинг запрещен. Расстояние между спортсменами должно быть не менее 12 метров в обе стороны. Лидирование запрещено, имеется ровно 25 секунд на обгон. Обгон справа запрещен.
- d) Нахождение на этапе с голым торсом запрещено.
- e) Использование телефона, плеера, наушников запрещено.
- f) Сброс мусора вне пунктов питания запрещен.
- g) Номер участника должен быть сзади.

2) Беговой этап:

- a) Беговой этап разрешено преодолевать как пешком, так и бегом.
- b) Номер участника должен быть спереди.
- c) Использование телефона, плеера, наушников запрещено.
- d) Сброс мусора вне пунктов питания запрещен.

Штрафы и пенальти-бокс

Пенальти-бокс - это зона, в которой спортсмен останавливается и должен отстоять свое нарушение.

На определенном участке третьего этапа расположены стенд на который записываются номера спортсменов, нарушивших определенные правила, и сам пенальти бокс. Спортсмен пробегая мимо стенда, должен посмотреть, есть ли он в списке нарушивших или нет. Если он есть в списке, то спортсмен обязан остановится в зоне пенальти-бокса и отстоять определенное время сопоставимое нарушению.

Нарушения, за которые дают штрафное время:

Фальстарт; неумышленное срезание дистанции; нерегламентированная плавательная шапочка; надевание стартового номера под гидрокостюм; нахождение на велосипеде в транзитной зоне; оголение; нарушение правил о драфтинге; использование телефона, плеера, наушников; сброс мусора вне места пункта питания.

Нарушения, за которые дисквалифицируют:

Использование подручных средств, ускоряющих движение; умышленная грубость; игнорирование требований судей; умышленное срезание дистанции