

IRON ⚡ STAR

MOSCOW
2022

22-23.04.2022

IRONSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2022

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_OFFICIAL

#IRONSTAR

▪ ПРИВЕТСТВИЕ	3
▪ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
▪ РАСПИСАНИЕ	6
▪ КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	8
▪ КАРТА ПАРКОВОК	10
▪ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	11
▪ РЕЙТИНГ ALL STARS	12
▪ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	13
▪ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	14
▪ КАРТА ДЕТСКОГО ЗАБЕГА STARKIDS	15
▪ АКВАТЛОН JUNIORSTAR	16
▪ АКВАТЛОН JUNIORSTAR (УЧАСТНИКИ 7-12 ЛЕТ)	18
▪ АКВАТЛОН JUNIORSTAR (УЧАСТНИКИ 13-16 ЛЕТ)	19
▪ КАРТА АКВАТЛОНА JUNIORSTAR	20
▪ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	22
▪ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	24
▪ ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	25
▪ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	26
▪ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	27
▪ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА	28
▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (Т1)	29
▪ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	30
▪ СУДЕЙСТВО	31
▪ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА	32
▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (Т2)	33
▪ БЕГОВОЙ ЭТАП	34
▪ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА	35
▪ ХРОНОМЕТРАЖ / ЛИМИТЫ / ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	37
▪ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	38
▪ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА / ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ / LOST AND FOUND	39
▪ IRONSTAR TEAM	41
▪ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	42

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2022!

Долгожданное открытие сезона российского триатлона в одной из самых любимейших локаций!

Дорогие друзья, мы с радостью приветствуем вас на соревновании, которое будет уникально сразу по нескольким причинам. Во-первых, мы с вами начнём его гораздо раньше, чем во все предыдущие годы. Во-вторых, гонка пройдёт в самом сердце столицы нашей страны. И, наконец, в-третьих, именно здесь впервые состоится абсолютно новая для наших соревнований дисциплина «акватлон» ♥

Это будет яркая, динамичная и эмоциональная гонка!

В двухдневной программе соревнований → триатлон на дистанции 1/8, акватлон для участников от 7 до 16 лет, а также женский и детский забеги. Нас с вами ждёт потрясающая динамика, драйв, шикарные виды, простая логистика и уникальный для России формат City Triathlon → с плаванием в закрытом бассейне Аквакомплекса «Лужники», но велогонкой и бегом «на улице».

Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали невероятно огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось! Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции уикенд. Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ОТКРОЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН В ГЛАВНОЙ ЛОКАЦИИ СТРАНЫ ☆





Газпромбанк. Премиум

Премиальная карта Газпромбанка

- Премиальный сервис
- Обслуживание 0 ₺
- Надбавки по вкладам
- Надежное инвестирование
- Операции в валюте



Премиальная карта — карта в Пакете услуг (ПУ) «Газпромбанк. Премиум». Подробные условия указаны в тарифах на gazprombank.ru/premium и по тел. 8-800-719-19-11 (беспл. звонок на тер. РФ). Информация на 10.04.2022. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ ↓

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день старта на сайте → <https://iron-star.com/live/> После финиша каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, указанный при регистрации.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ ↓

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! Фото можно будет приобрести на сайте → photo.iron-star.com

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО ↓

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Пример ролика → [ждёт вас по ссылке.](#)

TELEGRAM ↓

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в нашем Telegram-канале @ironstar_official → https://t.me/ironstar_official



ПРОГРАММА 22 И 23 АПРЕЛЯ 2022

Schedule for APRIL 22-23, 2022

ПЯТНИЦА

	Информационный центр IRONSTAR	
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
11:00	Технический сервис велосипедов	Территория напротив входных групп D6 и D7 Олимпийского комплекса «Лужники»
	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 1/8, JUNIORSTAR	
15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
17:00	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
15:00 18:00	Камера хранения	Балкон Аквакомплекса «Лужники»
11:00 22:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов и сдача экипировки IRONSTAR 1/8	Парковка №5 рядом с ЭКСПО
16:00 16:40	Забег IRONLADY	Арка IRONLADY, рядом с зоной ЭКСПО
16:45 17:00	Церемония награждения забега IRONLADY	Сцена возле транзитной зоны
17:20 17:35	Забег STARKIDS (мальчики/девочки 0-6 лет)	Арка STARKIDS, рядом с зоной ЭКСПО
17:40 18:00	Забег STARKIDS (мальчики/девочки 7-12 лет)	

СУББОТА

6:00	Открытие СК Лужники	КПП №1,2,3,4
6:45 7:45	Открыта транзитная зона для проверки велосипедов. Постановки велосипедов НЕТ!	Парковка №5 рядом с ЭКСПО
	Работа раздевалок и камер хранения	Балкон Аквакомплекса «Лужники»
7:00	Информационный центр IRONSTAR	Территория напротив входных групп D6 и D7 Олимпийского комплекса «Лужники»
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
12:00	Выдача стартовых пакетов JUNIORSTAR	
9:00 12:15	Открыта транзитная зона для JUNIORSTAR	Бассейн Аквакомплекса «Лужники», Лужнецкая набережная, 24с4
10:00 17:00	Гравировка медалей финишера	Зона ЭКСПО
8:00	Мужчины 1 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	Аквакомплекс «Лужники», Лужнецкая набережная, 24с4
8:15	Мужчины 2 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
8:30	Мужчины 3 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
8:45	Мужчины 4 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	

ПРОГРАММА 22 И 23 АПРЕЛЯ 2022

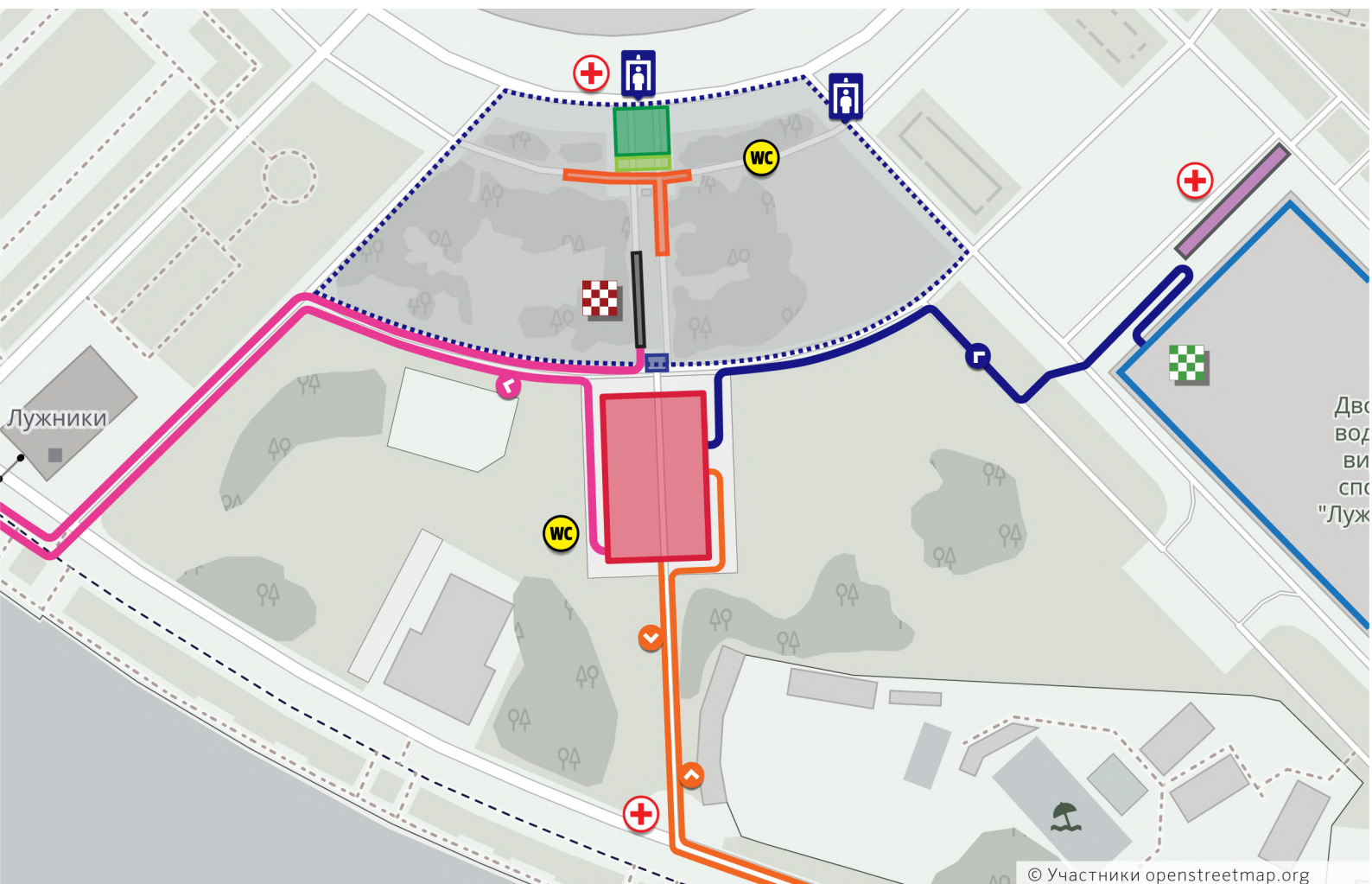
Schedule for APRIL 22-23, 2022



СУББОТА

9:00	Мужчины 5 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
9:15	Мужчины 6 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
9:30	Мужчины 7 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	Аквакомплекс «Лужники», Лужнецкая набережная, 24с4
9:45	Мужчины 8 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
10:00	Мужчины 9 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
10:00 10:45	Открыта транзитная зона для проверки велосипедов категорий «женщины» и «эстафеты» Постановки велосипедов НЕТ!	Парковка №5 рядом с ЭКСПО
10:15	Мужчины 10 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
10:30	Мужчины 11 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
10:45	Мужчины 12 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
11:00	Женщины 1 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
11:15	Женщины 2 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
11:30	Женщины 3 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8	
11:45	Эстафеты, rolling-start IRONSTAR 1/8	Аквакомплекс «Лужники», Лужнецкая набережная, 24с4
13:15	Старт JUNIORSTAR 15-16 лет, rolling-start	
14:00	Старт JUNIORSTAR 13-14 лет, rolling-start	
14:30	Старт плавания JUNIORSTAR 11-12 лет, rolling-start	
14:50	Старт плавания JUNIORSTAR 9-10 лет, rolling-start	
15:15	Старт плавания JUNIORSTAR 7-8 лет, rolling-start	
13:00 15:00	Открыта транзитная зона. Выдача велосипедов	Парковка №5 рядом с ЭКСПО
13:46	Закрытие финиша IRONSTAR 1/8	Зона ЭКСПО
15:00 16:00	Церемония награждения IRONSTAR 1/8, JUNIORSTAR 13-14, 15-16 лет	Сцена возле транзитной зоны и зоны ЭКСПО
16:00	Старт бегового этапа JUNIORSTAR 11-12 лет, mass-start	
16:10	Старт бегового этапа JUNIORSTAR 9-10 лет, mass-start	Арка возле входа в Аквакомплекс «Лужники», Лужнецкая набережная, 24с4
16:20	Старт бегового этапа JUNIORSTAR 7-8 лет, mass-start	
16:40 17:00	Церемония награждения JUNIORSTAR 9-10, 11-12 лет	Сцена возле транзитной зоны

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК



© Участники openstreetmap.org

	Плавание Swim		Старт / Финиш Start / Finish		Транзитная зона Transition area		Зона восстановления Recovery zone
	К транзитной зоне To transition area		КПП Security check		Зона финиша Finish zone		Экспо партнеров Partners expo
	Велогонка Bike		Скорая помощь First aid		Экспо Expo		Сцена Scene
	Бег Run		Туалеты Toilets		Регистрация Registration		Раздевалки и камера хранения Cloakroom and lockers

ВСК - ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВЩИК IRONSTAR



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ВСК СТРАХОВАНИЕ»

- **Каско**
онлайн-покупка и урегулирование
- **Телемедицина**
врач 24/7 не выходя из дома
- **Страхование от несчастных случаев**
защита от вирусов, болезней и травм
- **Страхование квартиры**
от пожара, затопления и других рисков
- **Антиклещ**
медицинская помощь при укусе клеща



скидка до **20%**
по коду
IRONSTAR

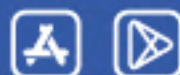
отсканируйте QR-код

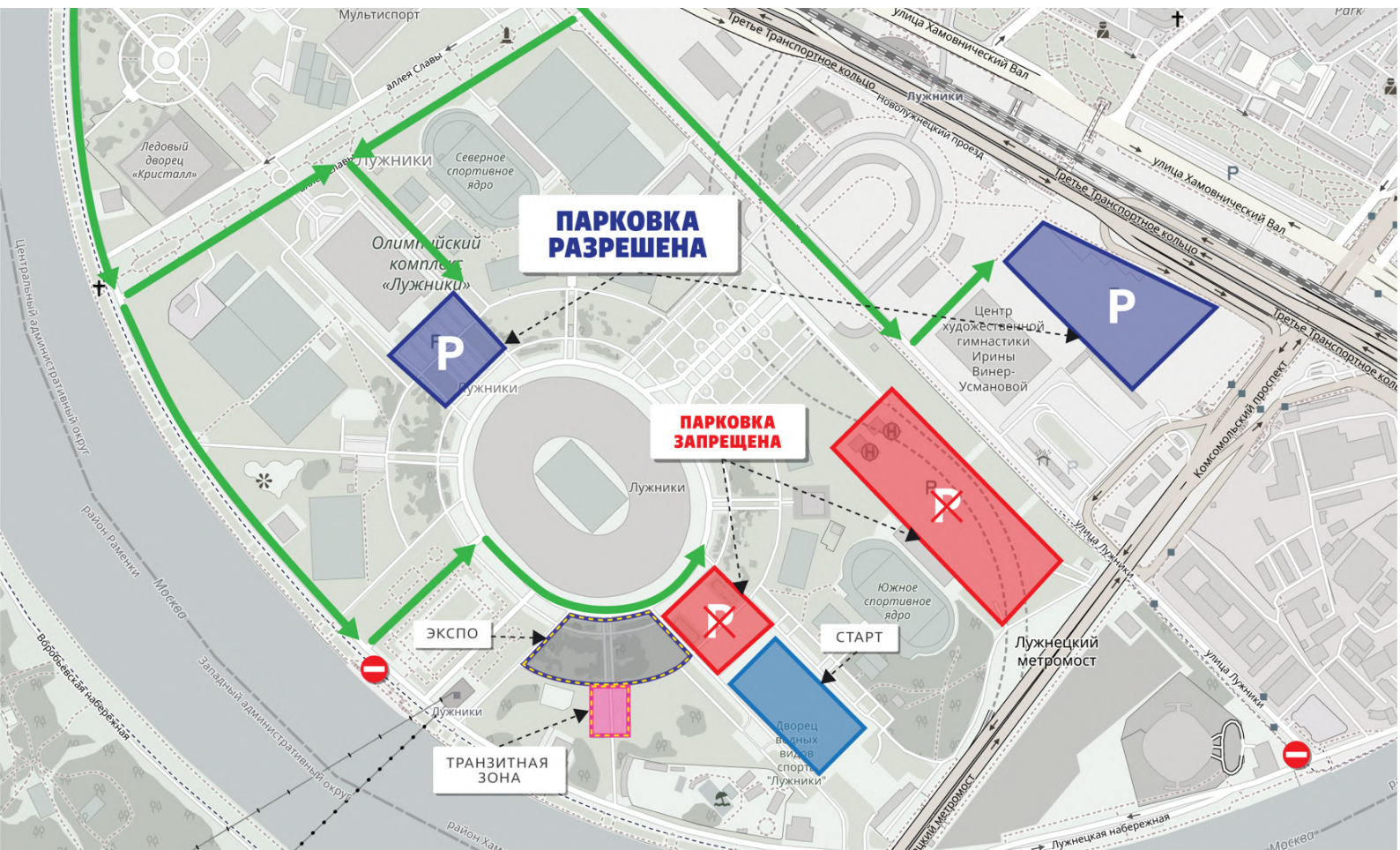
* 7575 ☎



8 800 775 15 75

www.ironstar.vsk.ru

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Телемедицина, Антиклещ, Медицина без границ, страхование путешественников, квартиры, от несчастного случая. ОАО «ВСК», лицензия Банка России от 11.09.2015: ОГРН № 0621, ОГРН № 0621, ОС № 0621-03, ОС № 0621-04, ОС № 0621-05, ОС № 0621. Имеются ограничения. Подробности на www.vsk.ru, в офисах компании или у агентов. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play и логотип Google Play являются товарными знаками Google LLC. Действительно до 31.12.2020 г. Не является офертой. Реклама.





  Периметр огорожен забором Heras

ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ПРИЕХАТЬ НА СОРЕВНОВАНИЕ НА АВТОМОБИЛЕ, ВАМ ПРИГОДИТСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПЕРЕКРЫТИЯХ АВТОДОРОГ ↓

- Период перекрытий → 23 апреля с 7:00 до 15:00
- 22 апреля → въезд на территорию ОК «Лужники» будет открыт со стороны Фрунзенской и Лужнецкой набережных, а также со стороны Новодевичьей набережной.
- 23 апреля → въезд на территорию ОК «Лужники» будет организован со стороны Новодевичьей набережной через КПП 1
- Оставить автомобиль можно на парковках территории ОК «Лужники». Свободны и доступны все, кроме парковки П5, где расположена транзитная зона и П2, которая находится около аквакомплекса.

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К УЧАСТИЮ ↓

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 - Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону/ акватлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает.
 - Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное).
 - Ваши полные ФИО.
 - Печать медицинского учреждения.
 - Подпись и печать врача.
 - Чтобы получить стартовый пакет, необходимо иметь с собой оригинал справки, которую нужно будет показать волонтерам.

Справку нужно оформить заранее и самостоятельно. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.

- СТРАХОВКА ИЛИ ЛИЦЕНЗИЯ ФТР (договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев обязательно должен включать в себя риски «триатлон». Страховку можно оформить самостоятельно в вашем личном кабинете на сайте IRONSTAR. Напоминаем, что страховка входит в лицензию Федерации триатлона России).
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте).
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (для участников младше 18 лет).
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу.

ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ЭСТАФЕТНЫМИ КОМАНДАМИ ↓

Команда получает вместе.

Если стартовый пакет забирает один за всех участников, то необходимо предоставить:

- Доверенности от остальных участников
- Полного пакета всех необходимых документов от каждого из участников

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ ↓

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража (обязательно проверьте его наличие прямо на месте получения стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект наклеек (3 наклейки для шлема, 1 наклейка для мешка и 1 наклейка на подседельный штырь)
- Подарки от спонсоров и партнёров
- Браслет участника
 - Синий → камера хранения
 - Белый → участники гонки по триатлону: мужчины
 - Розовый → участники гонки по триатлону: женщины
 - Зелёный → участники гонки по триатлону: эстафеты
 - Оранжевый → участники акватлона

РЕЙТИНГ ALL STARS

СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Участвуйте во всех соревнованиях IRONSTAR и получайте баллы за каждую гонку. По итогам года мы узнаем имена лучших из лучших среди мужчин и женщин — в абсолюте и возрастных группах. Победители и призеры получают особые привилегии и знаки отличия на наших стартах!

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

- ★ Особая плавательная шапочка с отличительным знаком
- ★ Пометка на стартовом номере
- ★ Приоритетная выдача стартового пакета
- ★ Старт в отдельной волне вместе с «Элитой» (кроме гонки в Крокусе, Лужниках)

УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

- ★ Баллы присваиваются ЗА ВСЕ наши соревнования.
- ★ Участники эстафетных команд тоже получают баллы рейтинга.
- ★ механика расчета рейтинга: лидеры в абсолюте (мужчины и женщины) получают максимальное количество баллов для данной дистанции. А баллы остальных участников рассчитываются по специальной формуле, в которой учитывается время отставания от лидера. Что касается эстафетных команд, то они соревнуются исключительно между собой — «пловцы с пловцами», «велосипедисты с велосипедистами», «бегуны с бегунами».
- ★ Минимального количества баллов за дистанцию нет. Получить 0 баллов можно лишь в случае, если финишное время участника более чем в 2 раза превышает время лидера.

В КОНЦЕ ГОДА, АБСОЛЮТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!



ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

**IRONLADY → ЭТО КРАСИВЕЙШИЙ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ,
СОЗДАННЫЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 16 ЛЕТ ♡**

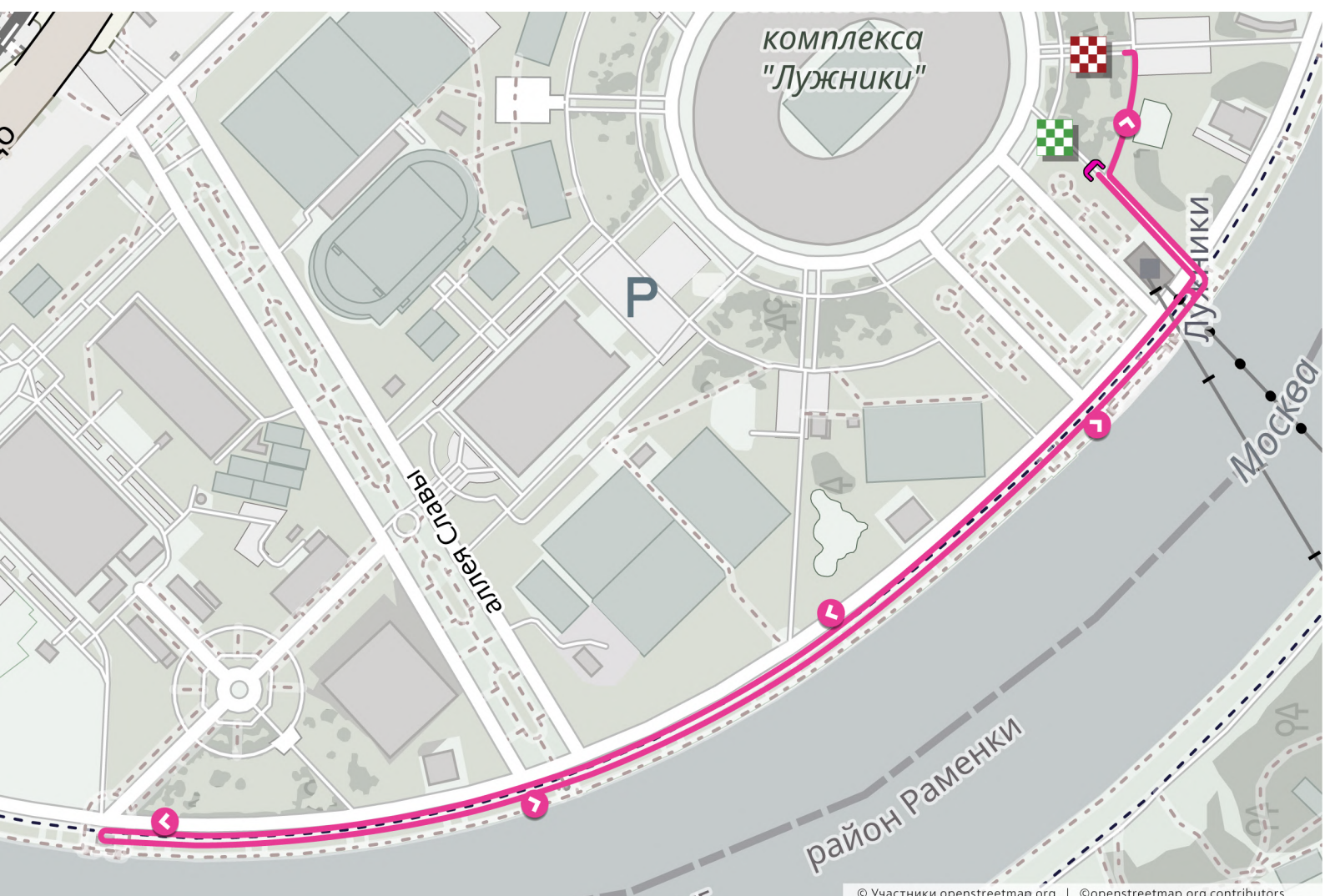
ДИСТАНЦИЯ → 5 КМ

ЛИМИТ ВРЕМЕНИ → 40 минут

ВСЕ IRONLADY ПОЛУЧАТ ↓

- Стартовый номер
- Подарки от партнеров
- Фирменную футболку
- Красивую медаль
- Сюрприз на финише из рук организаторов

По итогам забега будут награждены победительницы 1, 2 и 3 места.



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Бег 5 км (2 круга)
Run 5 km (2 laps)



Старт
Start



Арка
Arch



Финиш
Finish

**ПРИВОДИТЕ НА СТАРТ СВОИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ!
САМЫЕ МАЛЕНЬКИЕ МОГУТ «БЕЖАТЬ» НА РУКАХ У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ В КОЛЯСКЕ ♡**

ДИСТАНЦИИ → 500 И 1000 МЕТРОВ

ВОЗРАСТ УЧАСТИЯ → ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО ↓

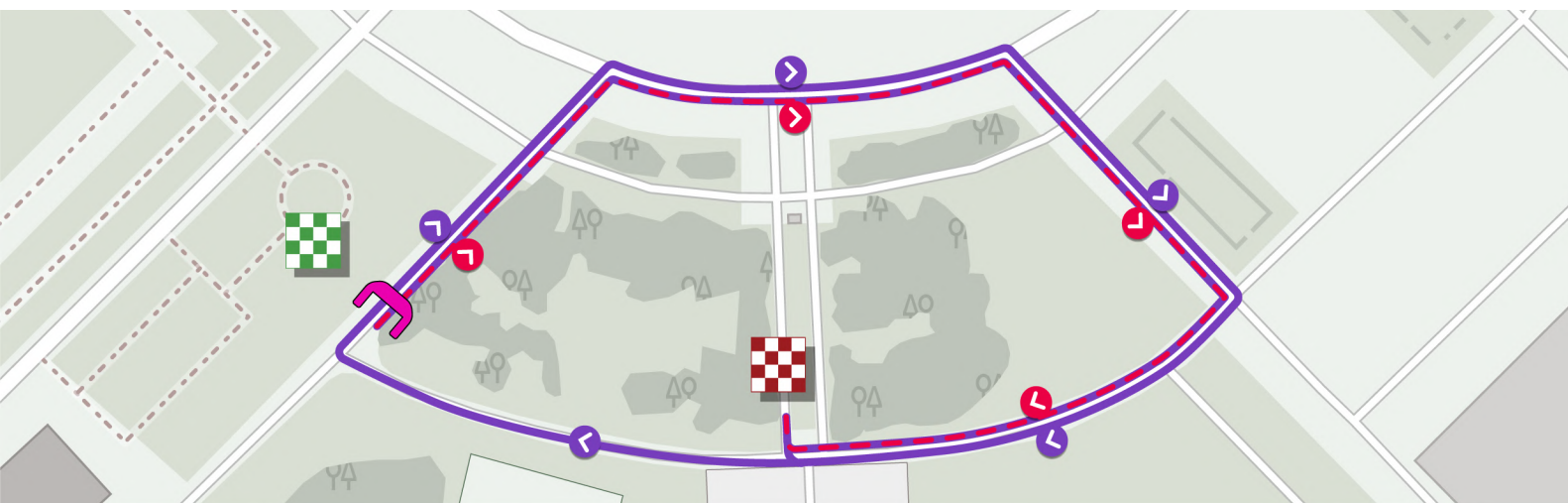
- Детки от 0 до 6 лет → бегут 500 метров
- Ребята от 7 до 12 лет → 1000 метров

КАЖДЫЙ БЕГУН ПОЛУЧИТ ↓

- Стартовый номер под номером «1», ведь каждый → уже победитель
- Футболку STARKIDS
- Подарки и сладости от партнеров и спонсоров
- Медаль финишера

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!






 Бег 1000 м, дети 7-12 лет (2 круга)
Kids run course 1000 m (2 laps)

 Старт
Start

 Арка
Arch

 Бег 500 м, дети 0-6 лет
Kids run course 500 m

 Финиш
Finish

 **Оперативные новости**

 **Честно**  **Захватывающие**

истории  **Удобная статистика**

 **Матчи**  **Эксклюзивные**

интервью  **Мнения**

Реклама 18+

SPORT24.RU

АКВАТЛОН JUNIORSTAR

ПЕРВОЕ В ИСТОРИИ СОРЕВНОВАНИЙ IRONSTAR СОРЕВНОВАНИЕ ПО АКВАТЛОНУ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ОТ 7 ДО 16 ЛЕТ ☆

ЧТО ТАКОЕ АКВАТЛОН? ЭТО РАЗНОВИДНОСТЬ ТРИАТЛОНА, СОСТОЯЩАЯ ИЗ ДВУХ ДИСЦИПЛИН, ПЛАВАНИЕ И БЕГ, ПРЕОДОЛЕВАЕМЫХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО И БЕЗ ОСТАНОВКИ.

- ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП → в закрытом бассейне аквакомплекса «Лужники» (50 метров)
- БЕГОВОЙ ЭТАП → проложен по Лужнецкой набережной

ДИСТАНЦИИ РАСПРЕДЕЛЕНЫ СТРОГО ПО ВОЗРАСТУ ↓

- 7-8 лет → 25 метров swim + 200 метров run
- 9-10 лет → 50 метров swim + 400 метров run
- 11-12 лет → 100 метров swim + 800 метров run
- 13-14 лет → 300 метров swim + 2000 метров run
- 15-16 лет → 400 метров swim + 3000 метров run

Соревнования возрастных групп 7-8, 9-10 и 11-12 лет проходят в рамках 3 этапа «Детской Лиги», организованной Федерацией Триатлона России.

Соревнования возрастных групп 13-14 и 15-16 лет проходят в рамках гонки по триатлону IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2022.

НАГРАЖДЕНИЕ ↓

- Все финишировавшие участники получают медали JUNIORSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2022
- В возрастной группе 7-8 лет → победители и призеры не определяются, ведь каждый участник этой категории → он уже начинающий триатлет и уж точно победитель ♥
- В категориях 9-10 и 11-12 лет → будут награждены 1, 2, 3 места среди мальчиков и девочек.
- В категориях 13-14 и 15-16 лет → будут награждены 1, 2, 3 места среди мальчиков и девочек.





КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ

ЭТАП	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ДАТА	ДИСЦИПЛИНА	ДИСТАНЦИЯ	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ
1	г. Ярославль	12.02.2022	акватлон	25 м плавание + 200 м бег	2014-2015 гг.р.
				50 м плавание + 400 м бег	2012-2013 гг.р.
				100 м плавание + 800 м бег	2010-2011 гг.р.
2	г. Зеленодольск	06.03.2022	зимний дуатлон	300 м бег + 500 м лыжная гонка	2014-2015 гг.р.
				500 м бег + 1 км лыжная гонка	2012-2013 гг.р.
				800 м бег + 1.5 км лыжная гонка	2010-2011 гг.р.
3	г. Москва	23.04.2022	акватлон	25 м плавание + 200 м бег	2014-2015 гг.р.
				50 м плавание + 400 м бег	2012-2013 гг.р.
				100 м плавание + 800 м бег	2010-2011 гг.р.
4	г. Казань	07.05.2022	дуатлон	1 км бег + 1,6 км велогонка + 0,8 бег	2014-2015 гг.р.
				1,2 км бег + 3,2 км велогонка + 0,8 бег	2012-2013 гг.р.
				1,5 км бег + 4,8 км велогонка + 0,8 бег	2010-2011 гг.р.
5	г. Волгоград	21.05.2022	акватлон	25 м плавание + 200 м бег	2014-2015 гг.р.
				50 м плавание + 400 м бег	2012-2013 гг.р.
				100 м плавание + 800 м бег	2010-2011 гг.р.
6	г. Москва	05.06.2022	триатлон	25 м плавание + 1 км велогонка + 200 м бег	2014-2015 гг.р.
				50 м плавание + 2 км велогонка + 400 м бег	2012-2013 гг.р.
				100 м плавание + 3 км велогонка + 800 м бег	2010-2011 гг.р.
7	г. Альметьевск	30.07.2022	триатлон	25 м плавание + 1 км велогонка + 200 м бег	2014-2015 гг.р.
				50 м плавание + 2 км велогонка + 400 м бег	2012-2013 гг.р.
				100 м плавание + 3 км велогонка + 800 м бег	2010-2011 гг.р.
8	г. Казань	27.08.2022	акватлон	25 м плавание + 200 м бег	2014-2015 гг.р.
				50 м плавание + 400 м бег	2012-2013 гг.р.
				100 м плавание + 800 м бег	2010-2011 гг.р.



ПОДРОБНЕЕ НА RUSTRIATHLON.RU

ПОДРОБНЕЕ О МЕХАНИКЕ УЧАСТИЯ ВОЗРАСТОВ 7-12 ЛЕТ ↓

7-8 ЛЕТ (2014-2015 Г.Р.)

Плавание → 25 метров

Бег → 200 метров

9-10 ЛЕТ (2012-2013 Г.Р.)

Плавание → 50 метров

Бег → 400 метров

11-12 ЛЕТ (2010-2011 Г.Р.)

Плавание → 100 метров

Бег → 800 метров

★ Участники стартуют по очереди, каждые 5 секунд

★ После плавательного этапа организован перерыв, чтобы переодеться и обсохнуть.

★ В бассейн будут допущены родители участников, но строго по правилам:

- Вход в бассейн по браслетам, выданным на регистрации.
- Браслет наденьте на руку ребенка.
- Перед входом необходимо надеть бахилы.
- Документов родителям не нужно.
- После входа нужно проследовать с ребёнком в раздевалку, чтобы помочь ему переодеться.
- В раздевалках вас будет ждать камера хранения, куда необходимо сдать одежду ребенка в пакете, выданным на регистрации. Там же родитель может оставить и свою верхнюю одежду.
- На бортик бассейна на 1 участника будет допущен только 1 родитель или 1 тренер группы спортсменов.
- После выхода из воды, родителю необходимо отвести ребенка обратно в раздевалку, получить пакет в камере хранения по браслету и переодеть ребенка в беговую форму.
- В здании будут установлены навигационные таблички и везде будут стоять волонтеры, которые направят вас.
- На плавании запрещено использовать или надевать какие-либо приспособления, увеличивающие скорость, плавучесть или выносливость (перчатки с перепонками, ласты, надувные нарукавники и прочее).

★ Помощь родителей заключается в сопровождении детей в раздевалки и переодевании.

★ После окончания перерыва всем участникам возрастных категорий 7-8, 9-10, 11-12 лет, в сопровождении родителей, необходимо пройти на место старта бегового этапа, который находится у центрального входа в Аквакомплекс «Лужники». Старт массовый.

★ При желании или состоянии ребенка, родителям разрешено сопровождать его до финиша.

★ Итоговое время формируется из сложенных результатов плавания + бега.

РАСПИСАНИЕ ↓

11-12 ЛЕТ (2010-2011 Г.Р.)

Старт плавания → 14:30

Старт бега → 16:00

Старт награждения → 16:40

9-10 ЛЕТ (2012-2013 Г.Р.)

Старт плавания → 14:50

Старт бега → 16:10

Старт награждения → 16:40

7-8 ЛЕТ (2014-2015 Г.Р.)

Старт плавания → в 15:15

Старт бега → в 16:20

ПОДРОБНЕЕ О МЕХАНИКЕ УЧАСТИЯ ВОЗРАСТОВ 13-16 ЛЕТ ↓

13-14 ЛЕТ (2008-2009 Г.Р.)

Плавание → 300 метров

Бег → 2000 метров

15-16 ЛЕТ (2006-2007 Г.Р.)

Плавание → 380 метров

Бег → 3000 метров

★ Стартующие в данных возрастных категориях выполняют акватлон самостоятельно и без помощи родителей.

★ Участники стартуют по очереди, каждые 5 секунд

★ После плавательного этапа участники бегут в транзитную зону (находится в бассейне), к контейнеру с нанесенным на нем стартовым собственным номером.

★ Настоятельно рекомендуем положить в контейнер собственное полотенце, чтобы вытереться полотенцем насухо. Полное переодевание участника не предусмотрено.

★ Далее необходимо надеть на себя спортивную одежду для бегового этапа + стартовый номер.

★ В случае отсутствия номера у ребенка на финише, результат засчитан не будет. При этом судьи будут помогать и проверять на выходе из транзитной зоны у всех ли есть нагрудный номер.

★ После выбегания из транзитной зоны участники бегут по своему маршруту на финиш.

★ Участники бегут самостоятельно, сопровождение родителями либо тренером запрещено.

★ Итоговое время формируется из общего результата с момента старта на плавании и завершается с пересечением финишной зоны после бега.

ЗАПРЕЩЕНО:

- Использовать или надевать на плавании какие-либо приспособления, увеличивающие скорость, плавучесть или выносливость (перчатки с перепонками, ласты, надувные нарукавники и прочее).
- Отталкиваться от борта бассейна для увеличения скорости. За это будет выписан штраф 15 секунд, который нужно отстоять в транзитной зоне.
- Преднамеренно сокращать дистанцию на плавании или беге. Это дисквалификация.
- Помощь родителей в бассейне (допуск будет запрещён, при этом, ребёнка можно ожидать у выхода из бассейна с улицы и встречать его на финише) + сопровождение на беговом этапе.

РАСПИСАНИЕ ↓

15-16 ЛЕТ (2006-2007 Г.Р.)

Старт → 13:15

Награждение → 15:00

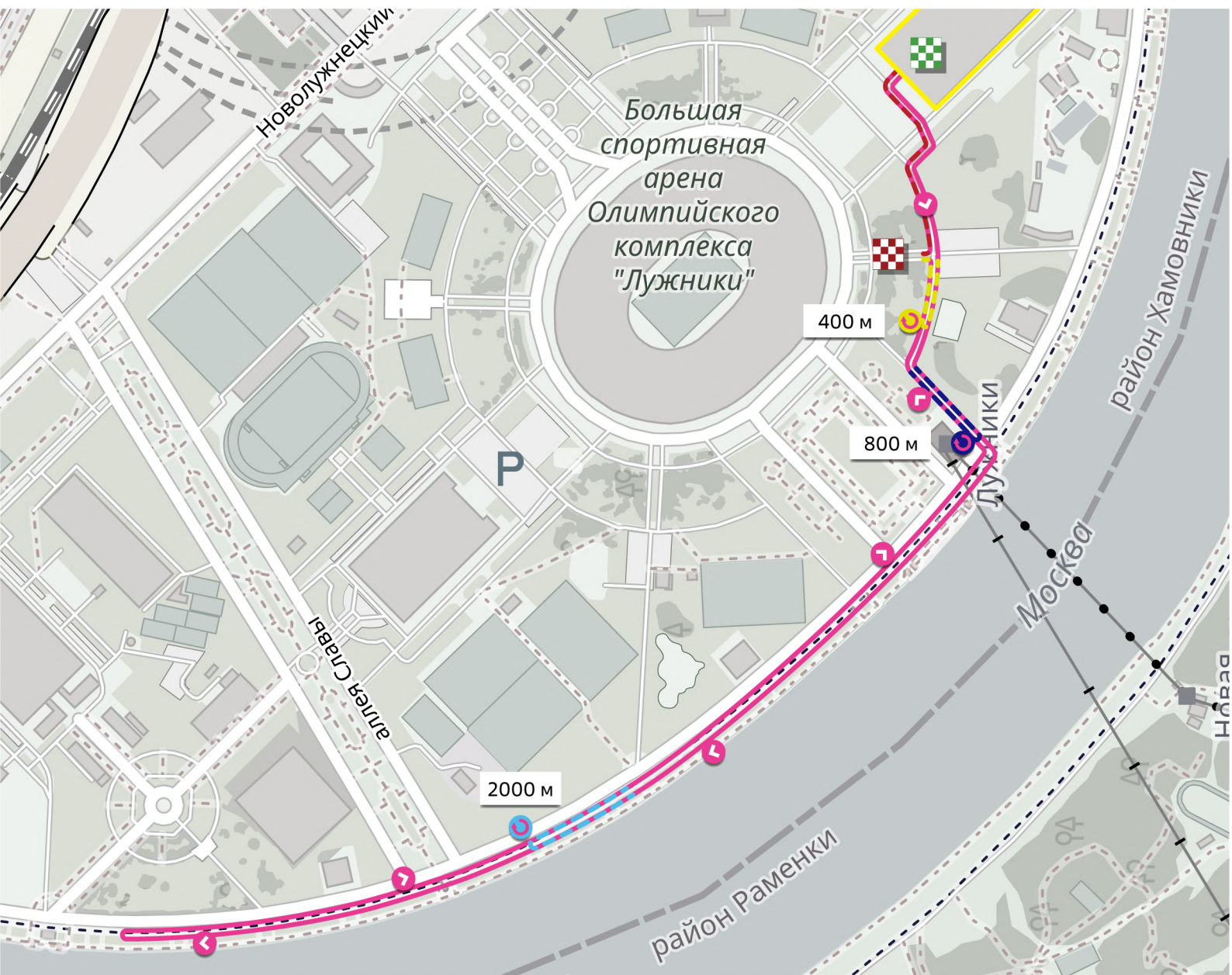
13-14 ЛЕТ (2008-2009 Г.Р.)


Старт → 14:00

Награждение → 15:00

JUNIORSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2022

КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ



 Плавание «Аквакомплекс Лужники»
Swim «Aquacomplex Luzhniki»

 Бег 200 м
Run 200 m

 Бег 400 м
Run 400 m

 Бег 800 м
Run 800 m

 Бег 2 км
Run 2 km

 Бег 3 км
Run 3 km

 Старт
Start

 Финиш
Finish



Вкус к жизни!

R.A.W. LIFE — натуральные энергетические батончики для любителей драйва, соревнований и активных тренировок!

В основе только лучшие ингредиенты со всего мира — финики особого сорта, орехи и ягоды.

R.A.W. LIFE



ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Отправляясь на гонку, собирайте вещи по списку, последовательно представляя в голове все этапы гонки. Здесь, как и в сборах в отпуск: лучше взять больше, чем что-то забыть и искать это «что-то» на месте соревнования.

ПЛАВАНИЕ ↓

- Стартовый трисьют,
- Купальник / плавки,
- Официальная шапочка соревнования, выданная вам в стартовом пакете,
- Очки для плавания,
- Мазь от натираний,
- Крем от загара,
- Антифог для плавательных очков,
- Зажимы для носа и беруши для плавания, если вы ими пользуетесь,
- Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта.

БЕГ ↓

- Кроссовки (если вы летите на самолёте, то рекомендуем взять их с собой в салон, а не сдавать в багаж),
- Бейсболка / козырек,
- Шорты / тайтсы / трисьют,
- Футболка / майка / лонгслив,
- Очки,
- Носки,
- Питание (гели / батончики / изотоник),
- Солевые таблетки или регидрон)
- Держатель для номера,
- Солнцезащитный крем,
- Лейкопластырь (очень важен для мужчин).

ВЕЛОЭТАП ↓

- Велосипед (не забудьте зарядить велосипед, если у вас электроника),
- Шлем,
- Колеса,
- Велотуфли,
- Велоноски,
- Очки,
- Салфетку, чтобы протереть визор,
- Джерси / ветровка,
- Питание (гели / батончики) + изолента или бумажный скотч для крепления на велосипед,
- Бутылки для воды (для крепления на раму) или гидратор,
- Велокомпьютер + зарядка,
- Педальный ключ, CO2, мультитул, насос,
- Держатель для номера / булавки,
- Резинки для крепления велотуфлей на раму.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ↓

- Паспорт,
- Медицинская справка,
- Страховка или лицензия триатлета,
- Часы + нагрудный датчик + зарядка,
- Сменная и тренировочная одежда,
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления),
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные),
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное средство, мазь от натираний, средство от укачивания, средство от ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь),
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное,
- Гигиеническая помада (для всех),
- Пауэрбанк,
- Зарядные устройства от всех гаджетов.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

НО ЭТО ЕЩЁ НЕ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ЛИСТАЙТЕ ДАЛЕЕ 😊

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

- Обязательно посмотрите онлайн-брифинг и внимательно прочитайте весь инфокаталог.
- Наденьте чип сразу после его получения и больше не снимайте до момента выдачи велосипеда из транзитной зоны. Так вы убережете себя от того, что случайно забудете его.
- Соберите все вещи с вечера.
- Выспитесь (7-8 часов), рассчитав время на сон, с учетом раннего подъема.
- Позавтракайте. Даже если он будет в 4:00 утра, привычная каша, яичница или бутерброд должны быть. Заранее и внимательно продумайте всё, что вы будете есть на завтрак.
- Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник + продукты с высоким содержанием клетчатки + постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, он ускоряет работу кишечника и может «не сыграть вам на руку».
- Надевайте и берите с собой на гонку только заранее проверенные вещи и питание.
- Проверьте наличие чипа на своей ноге.
- Проверьте наклейки на руках.
- Проверьте, что официальная стартовая шапочка тоже с вами.
- Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы.
- Заранее продумайте свой маршрут до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения, размяться и занять место в кластере.
- Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на всю гонку.
- Придерживайтесь всех рекомендаций своего тренера.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ СВОИМ УЧАСТИЕМ В ГОНКЕ, УЛЫБАЙТЕСЬ И ПУСТЬ ВСЕ ПРОХОЖИЕ ВАМ ЗАВИДУЮТ ♡



ОКРИС
ОЦЕНКА КАРДИО РИСКА
И СТРЕССА



СИМОНА
СИСТЕМА ИНТЕГРАЛЬНОГО МОНИТОРИНГА

ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА (ФСО)

- ... Оценка кардиориска и стресса
- ... Оценка уровня здоровья сердечно-сосудистой системы
- ... Оценка готовности организма к физической и психологической нагрузке, в том числе экстремальной
- ... Выявление тенденций нарушения работы сердечно-сосудистой системы на ранней стадии, до появления симптомов
- ... Выявление уровня стресса и адаптационных резервов организма

СИМОНА В СПОРТЕ

- ... отбор для занятий спортом (включая детей, юношей и взрослых)
- ... диагностика нарушений отдельных физиологических функций
- ... оценка эффективности восстановительных мероприятий
- ... ранжирование спортсменов во время соревнований и тренировок
- ... экспресс-диагностика перетренированности
- ... оценка тренировочных нагрузок (достаточность, избыточность)
- ... оценка готовности к максимальному спортивному результату накануне соревнований



+7 (495) 477-57-02

+7 (901) 533-46-08

(ЗАПИСЬ НА ОБСЛЕДОВАНИЕ)



ИСУ >14

ОТЛИЧНАЯ СПОРТИВНАЯ ФОРМА!



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

**ВНИМАНИЕ! БРИФИНГ БУДЕТ ПРОВОДИТСЯ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ!
ВИДЕО БУДЕТ ЗАГРУЖЕНО НА НАШ ОФИЦИАЛЬНЫЙ YOUTUBE-КАНАЛ.
ВСЕ ВОПРОСЫ МОЖНО БУДЕТ ЗАДАТЬ В КОММЕНТАРИЯХ ПОД ВИДЕО**

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА ↓

**ВЫ ДОЛЖНЫ РАЗМЕСТИТЬ ВСЮ СВОЮ ЭКИПИРОВКУ В КОНТЕЙНЕРАХ,
ОТМЕЧЕННЫХ ВАШИМ НОМЕРОМ. ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!**

Вход в транзитную зону разрешен только участникам при наличии браслета.
Прежде чем войти в транзитную зону, вы **обязаны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер.** При входе в транзитную зону судьи будут проверять ваши наклейки с номером на подседельном штыре велосипеда и шлеме, браслет участника.

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓

- Велосипед
- Шлем (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- Велотуфли (пристёгнутые к педалям)
- Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- При желании можно сразу же сдать питание, а бутылки установить в держатели
- * Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта.

НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ ВНЕ КОНТЕЙНЕРА.

Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде.
Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found.
Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!

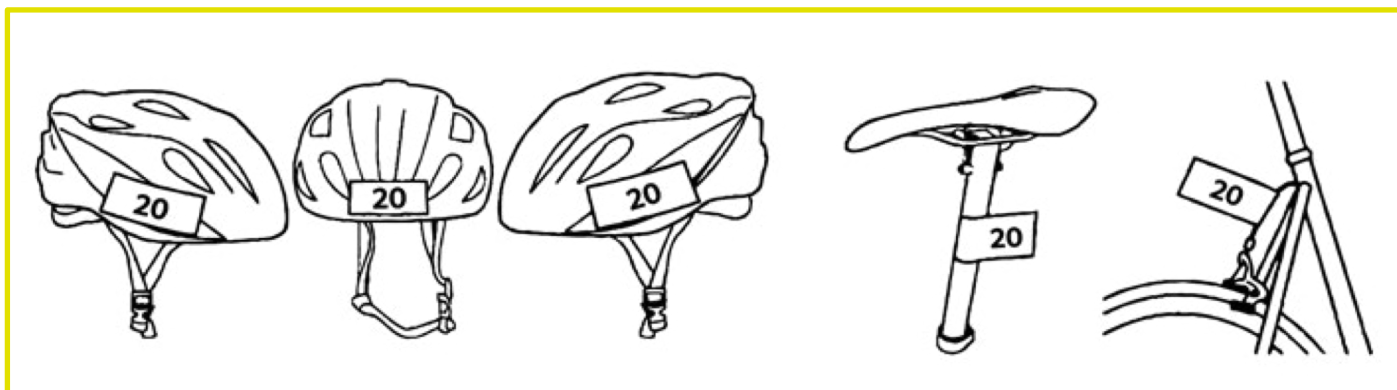
ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

- Наличие браслета участника.
- Наличие двух тормозов на велосипеде участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- Всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплено)
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Наличие и фиксация шлема на голове (**вход в «транзитку» разрешён только в шлеме**)

НАПОМИНАЕМ, ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ БРАСЛЕТА БУДЕТ НЕВОЗМОЖЕН!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ ОТМЕЧАТЬ ВЕЛОСИПЕД ИЛИ МЕСТО В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ!

Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.



НАКЛЕЙКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ, ТАК КАК НОМЕР УЧАСТНИКА ДОЛЖЕН БЫТЬ ВИДЕН СУДЬЯМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ГОНКИ С ЛЮБОГО РАКУРСА.

НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

- Велотуфли, пристёгнутые к педалям
- Шлем, закреплённый на руле
- Гели, безопасно закреплённые на велосипеде
- Бутылки, установленные в держателях

ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ, ВНЕ КОНТЕЙНЕРА: ЗАПРЕЩЕНО.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ТАК КАК НА ГОНКЕ РАЗРЕШЁН ДРАФТИНГ, ТО ↓

ЗАПРЕЩЕНЫ:

- X Разделочные велосипеды.
- X Электродвигатели.
- X Дисковые колеса
- X Лопастные колеса.
- X Лежаки, выступающие за тормозные ручки.
- X Шлемы-капли с тонкими стенками.
- X «Рога» на руле
- X Крылья.

РАЗРЕШЕНЫ:

- ✓ шоссейные велосипеды
- ✓ горные (МТВ) велосипеды
- ✓ дисковые тормоза

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА И ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЁН СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

- НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЕ ЧИП НА ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ
- НАНЕСИТЕ НА ТЫЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЛАДОНЕЙ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ
- НАДЕНЬТЕ ОФИЦИАЛЬНУЮ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ШАПОЧКУ СОРЕВНОВАНИЯ
- ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ СТАРТОВУЮ ЗОНУ И СХЕМЫ МАРШРУТОВ ВСЕХ ЭТАПОВ



НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа = нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки соревнования, выданной вам в стартовом пакете, вы не будете допущены на старт
- Перед стартом участники смогут зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить бачки и питание
- В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс
- Обратите внимание, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

IRON
STAR

- Плавательный этап пройдет в закрытом 50-метровом бассейне аквакомплекса «Лужники»
- Протяженность этапа → 380 метров
- Необходимо проплыть все 8 выделенных участков этапа, которые обозначены бум в конце каждой плавательной дорожки
- При прохождении поворота буй должен находиться по левую / правую руку
- Запрещено отталкиваться ногами от борта или дна бассейна во время прохождения дистанции
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга по левой стороне
- При обгоне участнику запрещено заплывать на участок трассы со встречным движением
- Использование гидрокостюмов запрещено

Rolling start — старт по очереди, небольшими группами, по сигналу судьи.

Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду.

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ↓

- Нанести переводные наклейки на внешнюю сторону кисти рук
- Сдать вещи в камеру хранения
- Надеть плавательную шапочку IRONSTAR (стартовать можно только в ней)
- Закрепить ЧИП на левой ноге
- Не снимать браслет участника до окончания всей гонки.

РЕКОМЕНДУЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ РАЗДЕЛ «БЕЗОПАСНОСТЬ», ГДЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ «ДО», «ВО ВРЕМЯ» И «ПОСЛЕ» ЗАПЛЫВА, СОХРАНИВ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ.



BWT там, где вода

- Фильтры под мойку
- Системы очистки воды в коттедж
- Бассейны и аксессуары

-15%

на bwt.ru/shop/
по промокоду:

IRONSTAR22



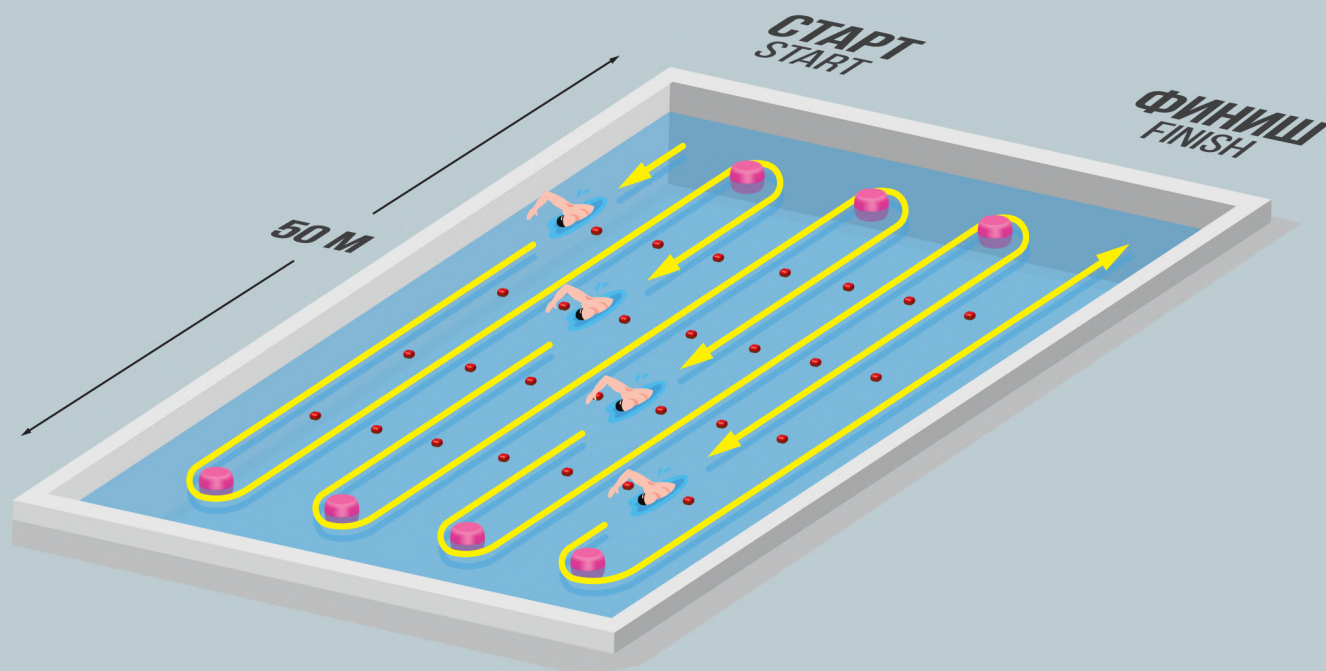
Фирменный бутик BWT: г. Москва, ТРК «РИГАМОЛЛ», 1 этаж, 1 линия
Доставка по всей России

Скидка по промокоду действительна до 22 апреля 2023 г. и не распространяется на роботы-пылесосы для бассейна Maytronics, не суммируется с другими акциями на сайте



IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2022

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



Плавание 380 м «Аквакомплекс Лужники»
Swim 380 m «Aquacomplex Luzhniki»



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

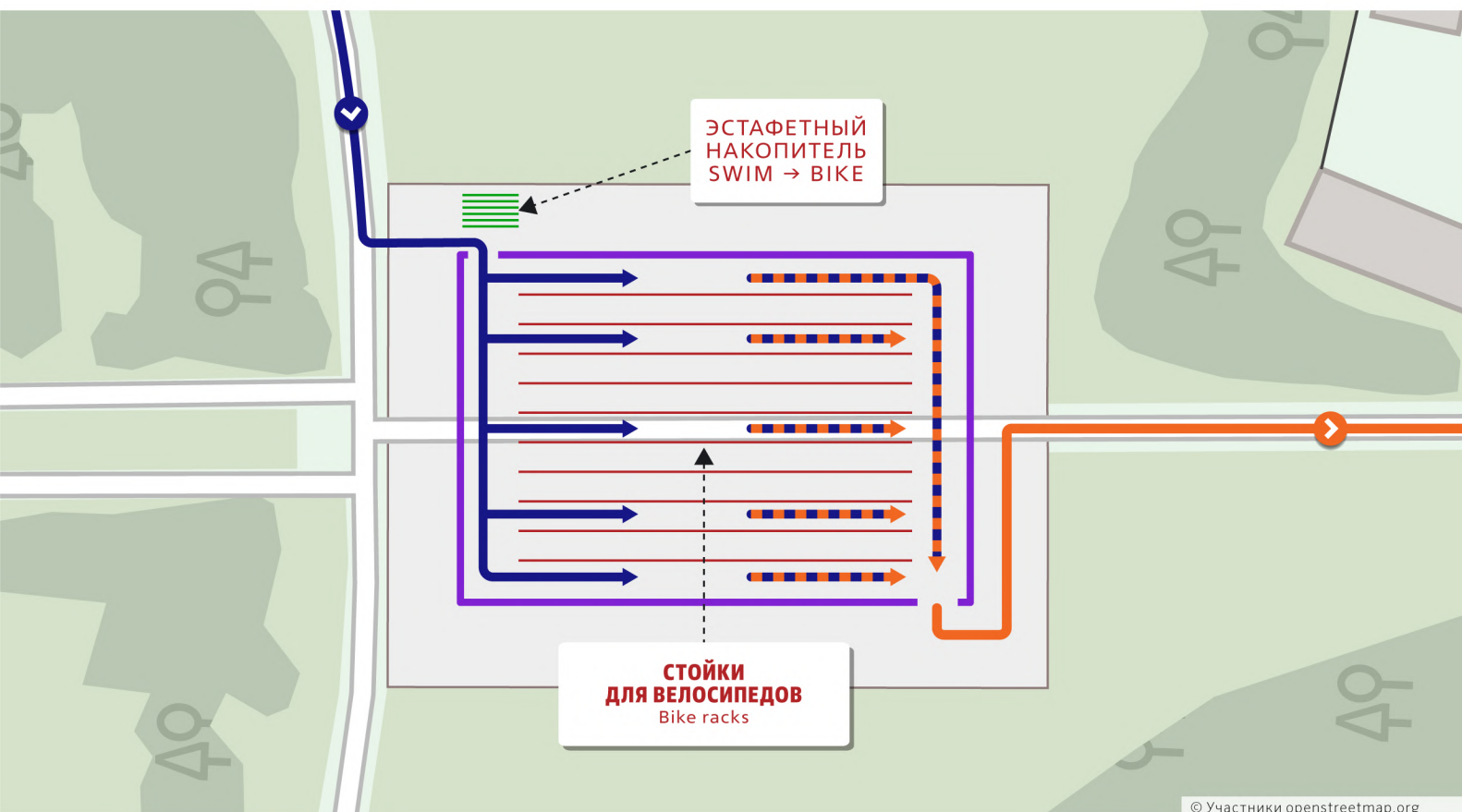
После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (T1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед. Вся ваша экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы переодеваетесь прямо у своего велосипеда, складывая плавательную экипировку в ящик, и убегаете на велоэтап. Напоминаем: за оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить предупреждение.

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД В T1 БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПЕРЕД ТЕМ, КАК СНЯТЬ ВЕЛОСИПЕД СО СТОЙКИ, ВЫ ДОЛЖНЫ НАДЁЖНО ЗАКРЕПИТЬ ШЛЕМ НА ГОЛОВЕ!

Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила может привести к штрафу. После выхода из T1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед до линии может привести к штрафу.

ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.



© Участники openstreetmap.org

От плавательного этапа
Run to the transition area

Транзит к велоэтапу
Towards to bikes

Велогонка
Bike

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- Велогонка проходит по по Лужнецкой и Фрунзенской набережным до улицы 1-я Фрунзенская
- Протяженность этапа → 20.5 км (5 кругов)
- Драфтинг разрешен только внутри однополых индивидуальных участников
- Драфтинг между мужчинами и женщинами запрещен
- В эстафетном формате драфтинг между мужчинами и женщинами разрешен

ТРЕБОВАНИЯ К ВЕЛОСИПЕДАМ ↓

× ЗАПРЕЩЕНЫ ↓

- × Разделочные велосипеды
- × Электродвигатели
- × Дисковые колеса
- × Лопастные колеса
- × Лежаки, выступающие за тормозные ручки
- × Шлемы-капли с тонкими стенками
- × «Рога» на руле (и шоссейных, и МТВ-велосипедов)
- × Крылья

✓ РАЗРЕШЕНЫ ↓

- ✓ шоссейные велосипеды
- ✓ горные (МТВ) велосипеды
- ✓ дисковые тормоза




ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ↓

- Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть размещен сзади на спине и виден судьям и техническому персоналу
- Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования.
- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- Запрещено пересекать сплошную линию и выезжать на встречную полосу движения
- Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и полиции. Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации
- На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику
- Запрещён любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)

НАРУШЕНИЕ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ.

ГОНКА С ДРАФТИНГОМ ТРЕБУЕТ ПРЕДЕЛЬНОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  желтая — штраф 10 секунд (пересечение линии посадки / спешивания)
-  синяя — штраф 1 минута Penalty Box (выброс мусора / драфтинг)
-  красная — дисквалификация (3 нарушения / неспортивное поведение / выезд на встречную полосу)

Шатер Penalty Box находится на беговом этапе (за 300 метров до финиша).

ОТСТОЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ШТРАФ — ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА! ИГНОРИРОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ ВЕДЁТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ.

АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протесты подаются в апелляционную комиссию (инфостойка зоны получения стартовых пакетов) в течение **30 минут после официального закрытия финиша с приложением 3 000 рублей.**

В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращается заявителю.

Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Во время прохождения участниками велосипедного сегмента на дистанции будет присутствовать стационарный и мобильный пункты технической помощи, специалисты которого смогут помочь вам устранить основные виды поломок, например, произвести замену колеса, камеры покрышки, устранить проблему с передачами и т.д. Если на дистанции вам потребуется помощь технического специалиста, обратитесь к судье на мотоцикле или члену команды велосервиса. Учтите, что мобильной технике может потребоваться некоторое время, чтобы доехать до вас. Техпомощь на трассе оказывается в качестве допсервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг автомобиль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтёры, сотрудники полиции и ЧОП, находящиеся на маршруте, сделают всё возможное для оперативной организации движения и безопасности участников. В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, пожалуйста, снизьте скорость и пропустите машины с мигалками — возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ!

IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2022

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



Велогонка 20,5 км (5 кругов)
Bike 20.5 km (5 laps)



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

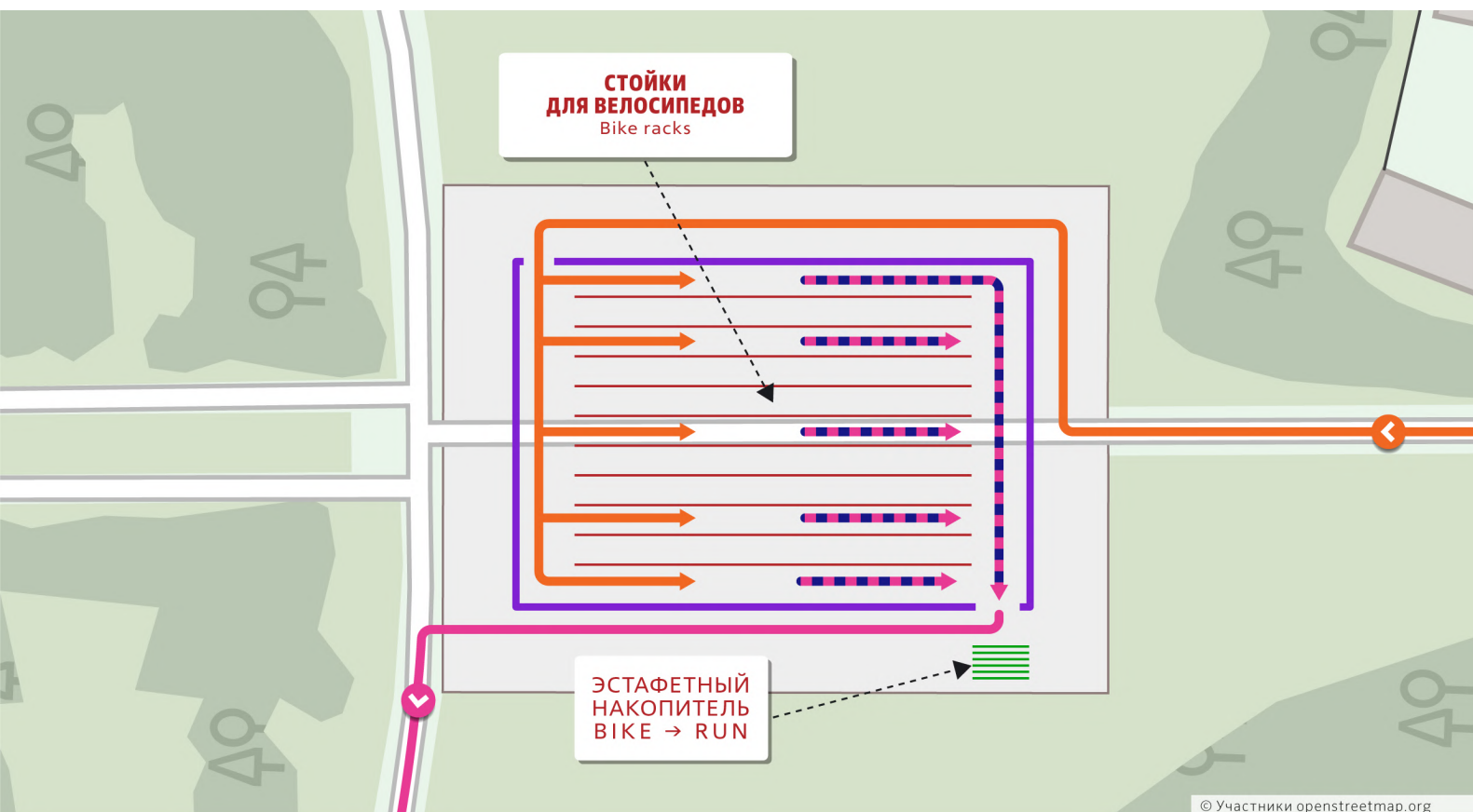
По окончании велогонки на въезде в T2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на асфальт перед транзитной зоной.

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. Вы можете оставить на велосипеде шлем и пристёгнутые к педалям велотуфли. Экипировка будет находиться в **контейнере** у вашего велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложив велосипедную экипировку в ящик, и направляетесь на выход — на беговой этап.

ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ T2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

В транзитной зоне следуйте схеме движения и помните, что перемещение в других направлениях может помешать другим участникам.

ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.



Велогонка
Bike



Транзит к беговому этапу
Run to the running course



Бег
Run

БЕГОВОЙ ЭТАП

- Беговой этап проходит по Лужнецкой набережной и по территории Олимпийского комплекса «Лужники»
- Протяженность этапа → 5 километров (2 круга)

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ↓

- ✓ Поясной номер должен быть размещён СТРОГО спереди
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ На дистанции запрещено мусорить: пожалуйста, выбрасывайте мусор только в специально отведённых местах, расположенных «до» и «после» пункта питания
- ✓ Не допускается использование наушников, телефона, фото и видеотехники
- ✓ Также запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ ВАМ БУДУТ ДОСТУПНЫ → ВОДА, ИЗОТОНИК И ГЕЛИ, ФРУКТЫ, ГУБКИ И ЛЁД

Ваши болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание только на официальных пунктах питания. На дистанции будут расположены туалеты (справлять нужду разрешено только в специально отведённых местах).

ТАКЖЕ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ, ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО — СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ.

ИННОВАЦИОННЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ



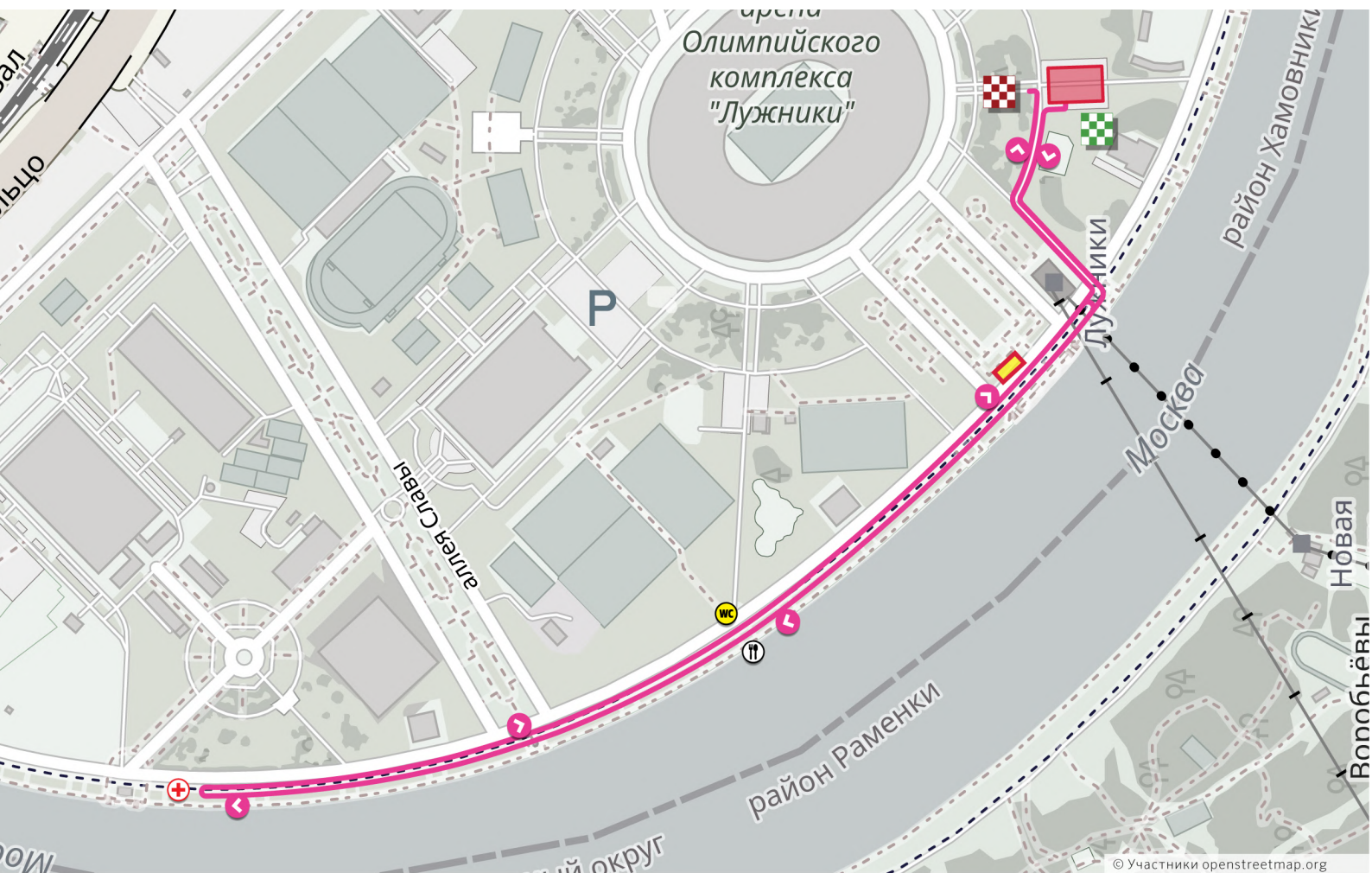
40 Г УГЛЕВОДОВ В ПОРЦИИ
ВДВОЕ БОЛЬШЕ КЛАССИЧЕСКИХ ГЕЛЕЙ

УЛУЧШЕННАЯ ПРОПОРЦИЯ 1:0.8
МАЛЬТОДЕКСТРИН/ФРУКТОЗА








КОМФОРТНОЕ УСВОЕНИЕ
БЕЗ ИСКУССТВЕННЫХ ПОДСЛАСТИТЕЛЕЙ

IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2022

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА



© Участники openstreetmap.org

- | | | | | | | | |
|---|---|---|-----------------|---|------------------------------|---|--------------------|
|  | Бег 5 км (2 круга)
Run 5 km (2 laps) |  | Старт
Start |  | Пункт питания
Aid station |  | Туалеты
Toilets |
|  | Транзитная зона
Transition area |  | Финиш
Finish |  | Скорая помощь
First aid | | |

№1

ПО ЦИТИРУЕМОСТИ СРЕДИ
ИНФОРМАГЕНТСТВ РОССИИ*

The TASS logo is displayed in a bold, white, sans-serif font within a white square. The background of the entire advertisement is a dark blue globe with a grid of latitude and longitude lines.

100%

ОХВАТ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ

tass.ru

*По данным компании «Медиалогия»

ХРОНОМЕТРАЖ

Наденьте чип перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты.
Получить свой велосипед из транзитной зоны вы можете только в обмен на чип.

**УТЕРЯ ЧИПА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕВОЗМОЖНОСТИ ФИКСАЦИИ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА РАВЕН 6000 РУБЛЕЙ.**

Если вы решите сойти, пожалуйста, сообщите об этом организаторам и сдайте чип.

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- Заплыв (380 метров): 16 минут
- Заплыв (380 метров) + T1 + велогонка (20.5 км): 60 минут
- Бег (5 км): 45 минут
- Общий лимит (плавание + T1 + вело + T2 + бег): 2 часа 01 минута с момента старта

**ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ!
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ СУЩЕСТВУЮТ В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.**

По истечении лимита времени судьи будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NS. Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по маршрутам соревнования по истечении установленного времени.

ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке, кроме того, автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу на всем ее протяжении. В ходе соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться.

НАХОДЯСЬ НА ДИСТАНЦИИ ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ МАЛЕЙШИХ НАМЕКОВ НА НЕДОМОГАНИЕ НЕ ТЕРПИТЕ, А ПРЕКРАТИТЕ СОРЕВНОВАНИЕ.

Атлеты, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ СОРЕВНОВАНИЙ, БУДЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.

- Перед стартом проведите разминку.
- Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.
- Не выходите на старт в наркотическом или алкогольном опьянении, и в том числе если вы пребывали в таком состоянии накануне.
- Правильно оценивайте свои силы.
- Выходите на старт только той дистанции, к которой готовились.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Проходит в закрытом бассейне аквакомплекса Лужники. Гидрокостюмы запрещены.

- Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта.
- Изучите схему заплыва, **внимательно прочитайте инфокаталог и прослушайте брифинг.**
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом.
- Изучите ориентиры на дистанции (расположение буюв).
- Не начинайте заплыв слишком быстро.
- Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе.
- Следуйте обозначенному курсу.

Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо.

Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей.

Следите за своим состоянием! Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину.

Вас не дисквалифицируют, если на это не будет необходимости.

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Велогонка проходит по Лужнецкой и Фрунзенской набережным до улицы 1-я Фрунзенская.

Пожалуйста, помните, что вы несёте полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надежно закреплено. **Если вы попали в аварию с другим участником, зрителем, волонтером и т.п., пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований.** Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

Бег проложен по легендарной Лужнецкой набережной и по территории Олимпийского комплекса «Лужники»

Если во время соревнования с вами возникли неприятные ощущения, то вам следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние. Если неприятные ощущения не пройдут, обратитесь к организатору, волонтеру или судье за помощью:

- | | |
|--|---------------------------------|
| ✓ Потемнение в глазах | ✓ Резкая головная боль |
| ✓ Тошнота | ✓ Чувство нехватки воздуха |
| ✓ Ощущение тяжести и перебоев в области сердца | ✓ Давящая боль в грудной клетке |
| ✓ Резкие боли в области живота | ✓ Судороги в мышцах |

Своевременно восполняйте потерю жидкости в организме, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Первые признаки теплового удара: слабость, головокружение, ощущение духоты и жажда.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СУДОРОГ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СОЛЕВЫЕ ТАБЛЕТКИ.

ЕСЛИ ВДРУГ АТЛЕТ РЯДОМ С ВАМИ ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ:

- Первое — подхватите его и, контролируя голову, аккуратно положите на землю (это позволит избежать травмы при падении)
- Далее уложите его на бок и контролируйте это положение до прибытия медпомощи.
- Срочно (через волонтера или иным способом) вызовите скорую помощь.
- Пожалуйста, не стесняйтесь обратиться за помощью к окружающим, в том числе к спортсменам, если это необходимо.

НА ФИНИШЕ

По правилам соревнований → зрителям запрещено пересекать финишную черту и заходить на финишную дорожку вместе с участниками соревнований.

Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим атлетам, и помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков. Пожалуйста, предупредите свою группу поддержки об этом. После завершения гонки вы получите медаль финишера IRONSTAR, после чего сможете пройти в зону восстановления, чтобы получить футболку.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!

После того, как вы финишируете и отдохнете, мы приглашаем вас к финишному створу, чтобы поддержать других участников. Приносите палки-стучалки, шумелки, трещалки, готовьте ладошки, давайте сделаем этот момент еще ярче!

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Победитель определяется по наилучшему времени независимо от волны
- Награждаются победители и призеры в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне до окончания времени её работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь. Всё найденное мы всегда с удовольствием возвращаем 😊



РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»

Комьюнити и сервисы для мультиспортсменов.
Место для всех, кто хочет вести здоровый образ жизни и занимается спортом.

Здесь спортсмены-любители ведут блоги о своем пути в любительском спорте, а врачи, тренеры и журналисты рассказывают о спорте и медицине, основываясь на проверенных научных данных.

Наша задача – поддержать вас на всем пути от постановки цели и поиска тренера до участия в первом соревновании, победы или возвращения в спорт.

[Узнать больше](#)

[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](#)

IRONSTAR TEAM

АНДРЕЙ КАВУН	Генеральный директор
ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Заместитель генерального директора по операционным вопросам
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Руководитель департамента по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ВЕРА ОБНОСОВА	Директор по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
АЛЕКСЕЙ ПОЧАПСКИЙ	Административный директор
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА	Менеджер по продажам и развитию
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ИРИНА ДЕМЬЯНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
КИРИЛЛ УТЕВ	Административный менеджер
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Менеджер по маркетингу
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	PR-менеджер
ЕЛИЗАВЕТА КОЛОСКОВА	Менеджер по digital-маркетингу
ДАРЬЯ ГАБИЗОВА	SMM-менеджер
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ ГОНКИ ↓

СЕРГЕЙ СЕМИН	Главный судья соревнования
ДМИТРИЙ КУЛИНЧЕНКО, ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ОЛЕГ САНИКИДЗЕ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, ТАТЬЯНА ЛАРИНА, АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Регистрация
ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА, ДИАНА ТЮГАНКИНА	Информационный центр
ЕЛЕНА ДУДИНА	Помощник координатора волонтеров
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Награждение
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
ДМИТРИЙ ЮДИН	Транзитная зона
АНАТОЛИЙ ФЕДИН	Зона старта и плавательного этапа
ЮРИЙ ЕГОРОВ, МИХАИЛ ФРОЛОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
ВЛАДИМИР СМИРНОВ, РОМАН СКОБКАРЕВ	Пункты питания
АНДРЕЙ АРИХ, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ	Ведущие соревнования
ДЕНИС ПОЛЯКОВ	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2022

IRON-
STAR



IRON ⚡
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

IRON-STAR.COM