

«УТВЕРЖДАЮ»  
Министр спорта  
Сахалинской области



А.В. Подшивалов

«    »    2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ОГАУ «Центр  
спортивной подготовки  
Сахалинской области»



А.Ю. Никонов

«    »    2022 год

«СОГЛАСОВАНО»  
Президент РСОО «Федерация  
триатлона Сахалинской области»



С.Н. Алексеенко

«    »    2022 год

«СОГЛАСОВАНО»  
Председатель РОСО «Федерация  
легкой атлетики Сахалинской  
области»



А.Н. Воротыляк

2022 год

## ПОЛОЖЕНИЕ

VI открытое региональное физкультурное соревнование по триатлону  
«Сахалинский триатлон IRONSAKH – 2022» (В рамках регионального проекта  
"Спорт-норма жизни")

г. Южно-Сахалинск  
2022 г.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

VI открытое региональное физкультурное соревнование по триатлону «Сахалинский триатлон IRONSAKH – 2022» (В рамках регионального проекта "Спорт-норма жизни") (далее – Соревнования) проводится в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Сахалинской области на 2022 год, утвержденным распоряжением министерства спорта Сахалинской области от 06.12.2021 года № 3.18-662-р.

Цель проведения Соревнований: выявление сильнейших спортсменов.

Основные задачи проведения Соревнований:

- популяризация и развитие триатлона на территории Сахалинской области и за её пределами;
- повышение уровня спортивного мастерства и квалификации участников;
- пропаганда здорового и активного образа жизни среди лиц разных возрастов и физических возможностей;

Участникам и организаторам запрещается оказывать противоправное влияние на результаты настоящих Соревнований, а также участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся 13 августа 2022 г. Место проведения: с. Охотское Корсаковского района, ГБУ Санаторий-профилакторий «Лесное озеро» (далее – Лесное озеро). Подготовительные дни – 12, 14 августа 2022 г.

Подробные схемы маршрутов представлены в Приложениях.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство подготовкой и проведением Соревнования осуществляет Министерство спорта Сахалинской области (далее - Министерство).

Непосредственными организаторами Соревнования являются:

- Областное государственное автономное учреждение «Центр спортивной подготовки Сахалинской области» (далее – ОГАУ «ЦСП»);
- Региональная спортивная общественная организация «Федерация триатлона Сахалинской области»;
- Региональная спортивная общественная организация «Федерация легкой атлетики Сахалинской области».
- Организационный комитет и главную судейскую коллегию назначают непосредственные организаторы.

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Соревнования личные. Соревнования проводятся согласно правилам вида спорта «Триатлон» утверждённые приказом Минспорта России от «17» августа 2017 г. № 743

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, достигшие 18 лет и старше.

Возраст спортсменов определяется по состоянию на 31 декабря года соревнований в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

К заявке (Приложение 1) прилагаются следующие документы на каждого спортсмена:

- паспорт гражданина Российской Федерации или иностранного государства;
- полис обязательного медицинского страхования;
- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев;

Для участия в соревнованиях необходимо:

- быть физически подготовленным к соревнованиям;
- иметь технически исправный велосипед и вело шлем, согласно утвержденным правилам;
- удобную обувь для бега;
- очки для плавания (по желанию);
- купальник и плавательные шорты.

Выдача стартовых пакетов, включающих в себя медаль финишера, футболку, шапочку для плавания и мешок для обуви, осуществляется только при:

- предъявлении документа, удостоверяющего личность;
- наличии медицинской справки. Ксерокопия медицинской справки принимается комиссией только при предъявлении оригинала. Принятые комиссией справки не возвращаются;

- наличии договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев с включенными рисками «триатлон».

Для допуска к участию в соревнованиях участники проходят медицинский осмотр, результаты которого вносятся в заявку, оформленную в соответствии с Приложением 1.

Для прохождения медицинского осмотра необходимо обратиться в регистратуру ГБУЗ «Сахалинский областной врачебно-физкультурный диспансер» по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Хабаровская, 29-А, при себе иметь паспорт и полис ОМС. Телефон регистратуры: 8(4242) 42-47-12.

Также за медицинским допуском можно обратиться к терапевту по месту жительства или в частную поликлинику.

**В случае если в дисциплине заявлено менее 3 участников (среди мужчин, женщин), участник переводиться на другую дисциплину.**

## **V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ И ЛИМИТЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ**

Соревнования личные, проводятся отдельно среди мужчин и женщин. Среди следующих возрастных групп: 18 – 50 лет, от 50 лет и старше.

Участники непрерывно последовательно проходят три этапа: плавательный этап, велогонный этап, беговой этап. В зависимости от протяженности каждого из этапов, Соревнования проводятся в различных дисциплинах:

| Дисциплины                    | Плавание | Велогонка | Бег   |
|-------------------------------|----------|-----------|-------|
| Супер-спринт (для лиц с ПОДА) | 300 м.   | 8 км.     | 2 км. |

|                     |                |               |                 |
|---------------------|----------------|---------------|-----------------|
| <b>Супер-спринт</b> | <b>300 м.</b>  | <b>8 км.</b>  | <b>2 км.</b>    |
| <b>Спринт</b>       | <b>750 м.</b>  | <b>20 км</b>  | <b>5 км.</b>    |
| <b>Олимпийская</b>  | <b>1500 м.</b> | <b>40 км.</b> | <b>10 км.</b>   |
| <b>HALF 70.3</b>    | <b>1900 м.</b> | <b>90 км.</b> | <b>21.1 км.</b> |

Расписание Соревнований:

**12 августа 2022 г.**

09:00 – 21:00 – подготовительный день

19:00 - 21:00 – работа комиссий по допуску к Соревнованиям

**19:00 – предстартовый брифинг**

**13 августа 2022 г.**

05:00 - отправка участников автобусами организатора от Площади Победы к месту проведения Соревнований;

05:45 - сбор, регистрация участников, подготовка участниками своих мест в транзитной зоне;

07:00 - Старт участников дистанции **HALF 70.3**;

07:15 - Старт участников дистанции **Олимпийская**;

08:00 - Старт участников спринт и **Супер-спринт**;

08:00 - Старт участников **Спринт и Супер-спринт (для лиц с ПОДА)**;

09:00-12:00 - физкультурно-концертная программа для зрителей.

15:00 - награждение

**Внимание!** Время указано ориентировочно, регламент проведения будет уточнен после подачи заявок.

## **ЛИМИТЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ**

### **Супер-спринт (для лиц с ПОДА)**

- Общий лимит - 1 часа 30 минут с момента старта

### **Супер-спринт**

- Общий лимит - 1 час 30 минут с момента старта.

### **Спринт**

- Плавание 750 м. - 30 минут;
- Плавание 750 м. + велогонка 20 км - 1 час 40 минут;
- Общий лимит - 2 часа 30 минут с момента старта.

### **Олимпийская**

- Плавание 1.5 км. - 70 мин.;
- Плавание 1.5 км. + велогонка 40 км. - 3 часа;
- Общий лимит: 4 часа 30 минут с момента старта.

### **HALF 70.3**

- Плавание 1.9 км. - 80 мин.

- Плавание 1.9 км. + велогонка 90 км. – 5 часов 20 мин.
- Общий лимит: 8 часов с момента старта.

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Соревнования личные. Победители определяются по лучшему времени прохождения всех этапов избранной дистанции.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие с 1 по 3 места в отдельных дистанциях, награждаются медалями и грамотами Министерства спорта Сахалинской области.

Все участники Соревнований награждаются медалями.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований, несет ОГАУ «ЦСП» в рамках утвержденной сметы, в соответствии с Нормами расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Сахалинской области за счет средств областного бюджета, утверждёнными приказом Министерства от 02.02.2018 №3.18-3-п., а именно: оплата питания и проживания спортсменов, тренеров, судей и специалистов в дни проведения физкультурных мероприятий; оплата спортивным судьям за обслуживание физкультурных мероприятий; оплата работы обслуживающего персонала; оплата приобретения призов, наградной атрибутики и сувенирной продукции; оплата аренды спортивных сооружений, инвентаря, оборудования и их подготовки; оплата перевозки спортсменов, тренеров, судей, волонтеров, специалистов и грузов транспортом к месту проведения мероприятия и обратно; оплата канцелярских товаров для спортсменов, тренеров, судей, волонтеров и специалистов; оплата обеспечения экипировкой, расходными материалами и аксессуарами; оплата услуг по обеспечению безопасности; оплата организации оказания медицинской помощи при проведении мероприятий; оплата сопутствующих затрат при проведении мероприятий; оплата изготовления полиграфической и иной продукции; оплата аренды звукового, светового, сценического, видеопроекторного и другого оборудования; оплата информационно-технического обеспечения мероприятия.

Расходы по командированию (проезд, питание, размещение, страховка) участников Соревнований за счет командирующих организаций или за личный счет участников.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Непосредственным организаторам мероприятия в целях обеспечения безопасности привести к обязательному соблюдению рекомендации по проведению дезинфекционных мероприятий на открытых пространствах в целях недопущения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

## **Х. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья спортсмена от несчастных случаев, которые предоставляются при регистрации участников в комиссию по допуску к Соревнованиям на каждого участника Соревнований.

## **ХІ. СТАРТОВЫЙ ВЗНОС**

С участников мероприятия взимается стартовый взнос, данные средства Региональная спортивная общественная организация "Федерация триатлона Сахалинской области" направит на наградную атрибутику, медали участникам и на содержимое стартовых пакетов (шапочка для плавания, пояс для крепления номера, номер, хомуты) мероприятия, а также на услуги аренды профессионального хронометража «MyLaps».

| Дисциплины                    | Стоимость, руб.      |                                  |
|-------------------------------|----------------------|----------------------------------|
|                               | До 31.07.22 до 23:59 | С 01.08.22г до 10.08.22 до 23:59 |
| Супер-спринт (для лиц с ПОДА) | бесплатно            | бесплатно                        |
| Супер-спринт                  | 1000                 | 1500                             |
| Спринт                        | 1500                 | 2000                             |
| Олимпийская                   | 2000                 | 2500                             |
| HALF 70.3                     | 2500                 | 3000                             |

## **ХІІ. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Регистрация участников на сайте:

На беговом портале russiarunning.com, прямая ссылка

<https://russiarunning.com/event/is2020>

Регистрация открыта до 23:59 10 августа 2022 года.

Справки по телефону 8 (4242) 55-95-55 (доб.1100)

Оригинал заявки предоставляется в мандатную комиссию, которая состоится 12 августа 2022 г. с 19:00 до 21:00 по адресу: ул. Венская, 3, «Санта Ризот Отель».

Непосредственно в день проведения Соревнований участник должен зарегистрироваться в регистрационной комиссии и подтвердить своё участие.

***Настоящее Положение является официальным приглашением на вышеуказанные Соревнования.***





Уважаемый участник соревнований! Маловероятно, что какие-то из перечисленных ниже рисков реализуются, тем не менее, мы обязаны уведомить Вас о потенциальных угрозах и убедиться, что Вы готовы нести ответственность за свои действия или бездействие.

Заявление об участии в VI открытом региональном физкультурном соревновании по триатлону «Сахалинский триатлон IRONSAKH – 2022» (В рамках национального проекта "Спорт-норма жизни").

Я, (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года рождения, проживающий (-щая) по адресу: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ паспорт (серия номер) \_\_\_\_\_, выдан « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года \_\_\_\_\_, кем выдан \_\_\_\_\_

Тел. \_\_\_\_\_ Телефон ближайшего родственника для экстренных случаев \_\_\_\_\_ . в полной мере обладая свободой волеизъявления, находясь в состоянии, позволяющем полностью осознавать и адекватно оценивать свою физическую форму, состояние здоровья и уровень спортивных навыков, адекватно оценивая степень риска, прошу допустить меня к участию в мероприятии \_\_\_\_\_ 2021 года. Я полностью ПРОИНФОРМИРОВАН(а) и

ОСОЗНАЛ(а), что данные соревнования могут являться источником повышенной опасности, травм различной степени тяжести и даже смерти. Я ОЗНАКОМЛЕН(а) с положением соревнований, обязуюсь соблюдать правила соревнований, требования организаторов, судей и спасателей. Я обязуюсь предоставить все необходимые документы, а также в обязательном порядке застраховать свою жизнь и здоровье от несчастных случаев, которые могут произойти во время соревнований. Я ПРИНИМАЮ на себя полную ответственность за все свои действия (или бездействие), произведенные в рамках и в связи с соревнованиями. В случае, если при участии в соревнованиях, или в следствие участия в соревнованиях, я получу вред здоровью или травмы любой степени тяжести, ни я, ни члены моей семьи НЕ БУДУТ ИМЕТЬ ПРЕТЕНЗИЙ (материальных и моральных), ни к судьям, ни к организаторам, ни к какому-либо другому представителю организаторов соревнований, ни к другим участникам соревнований независимо от обстоятельств, при которых эта травма (или иной вред здоровью) имели место быть. Я ДАЮ свое согласие на использование, фото-, видео- и других материалов с моим участием, созданных во время проведения соревнований.

Медицинские противопоказания к участию VI открытом региональном физкультурном соревновании по триатлону «Сахалинский триатлон IRONSAKH – 2022» (В рамках национального проекта "Спорт-норма жизни"):

- клинически выраженная недостаточность кровообращения;
- обострение хронической коронарной недостаточности;
- инфаркт миокарда (менее 12 месяцев назад);
- аневризма сердца и аорты;
- угроза тромбоэмболических осложнений;
- угроза кровотечений;
- органические заболевания нервной системы с нарушением ее функций;
- заболевания крови;
- злокачественные новообразования;
- желчнокаменная и мочекаменная болезни с частыми болевыми приступами;
- острые воспалительные заболевания почек;
- миокардиты любой этиологии;
- большинство пороков сердца;
- острые инфекционные заболевания и их обострения;
- артериальная гипертензия;
- гипертрофия сердца;
- легочная недостаточность с уменьшением ЖЕЛ;
- беременность более 22 недель;
- ожирение 3-4 степени;
- значительная близорукость с изменением глазного дна;
- сахарный диабет (тяжелая форма)

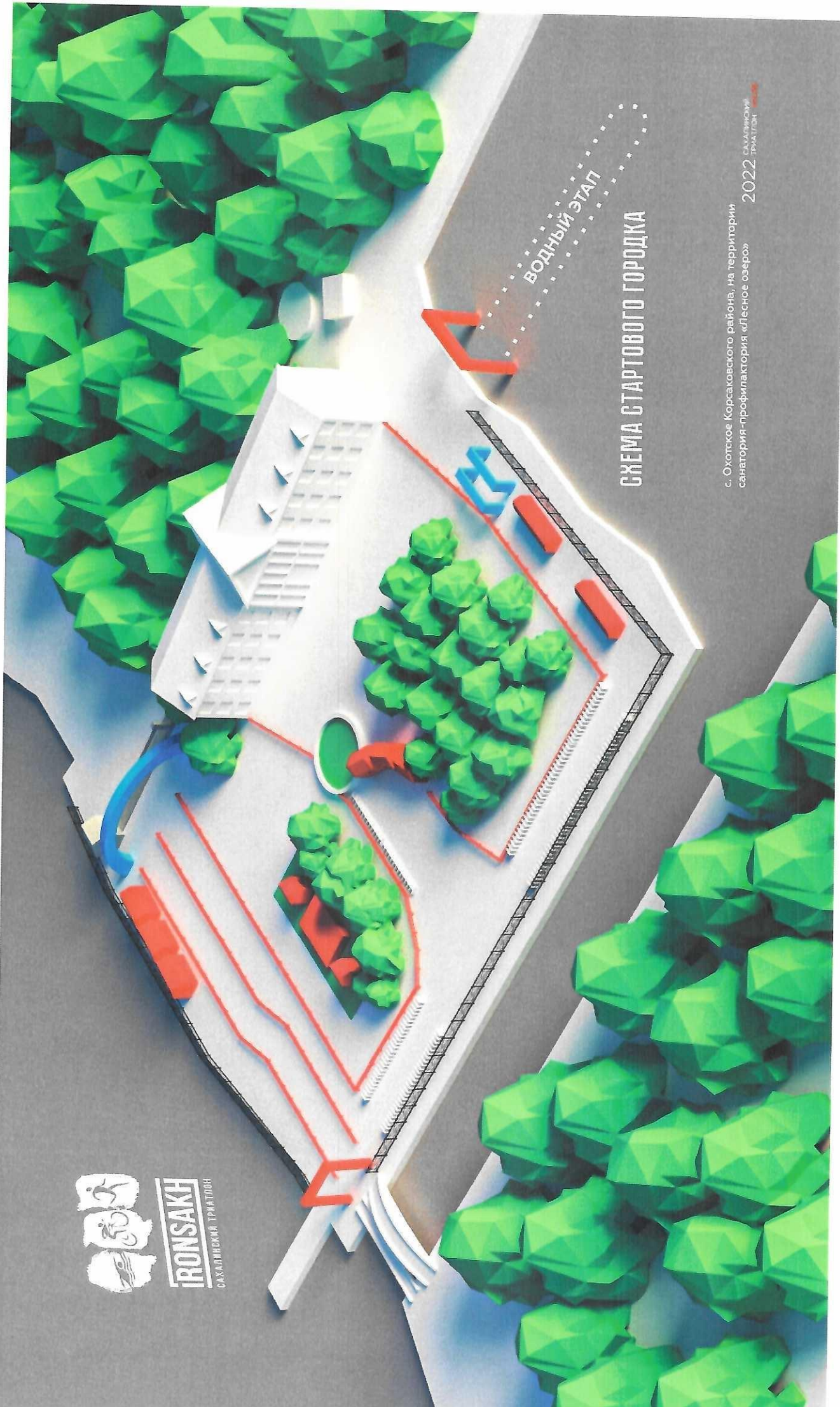
Я ОЗНАКОМЛЕН(а) с приведенным выше списком медицинских противопоказаний и ПОДТВЕРЖДАЮ отсутствие у меня данных противопоказаний, а также любых других обстоятельств, которые могут препятствовать моему безопасному участию в соревнованиях. \_\_\_\_\_

Я ПОДТВЕРЖДАЮ свое добровольное желание участвовать в соревнованиях. \_\_\_\_\_  
 Я внимательно ИЗУЧИЛ(а) данный документ об отказе от претензий и освобождении от ответственности, полностью ПОНЯЛ(а) и СОГЛАСЕН(СОГЛАСНА) с его содержанием и ПОДПИСАЛ(а) его по собственной воле. \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.):

Подпись: \_\_\_\_\_



**IRONSAKH**  
САХАЛЫНСКИЙ ТРИАТЛОН



ВОДНЫЙ ЭТАП

### СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА

с. Охотское (Корсаковского района, на территории санатория-профилактория «Лесное озеро»

2022 САХАЛЫНСКИЙ ТРИАТЛОН

# СХЕМА РАССТАНОВКИ СЛУЖБ

- ◆ ПУНКТ ПИТАНИЯ
- ◆ СУДЬЯ, ВОЛОНТЕР
- ◆ БРИГАДА СКОРОЙ ПОМОЩИ
- ◆ ГИБДД
- ◆ РЕАНИМИОБИЛЬ

ОБЪЕЗДНАЯ ДОРОГА  
НА КОРСАКОВ

САХАЛИНСКИЙ  
ТРИАТЛОН vol.06



Озеро Изменчивое

Озеро Тынша

БАК-18

Острия

област

Борская

Чалевская

Степная

Длинная

Белая

Синяя

24.4 км.

20 км.

15 км.

10 км.

5.27 км.

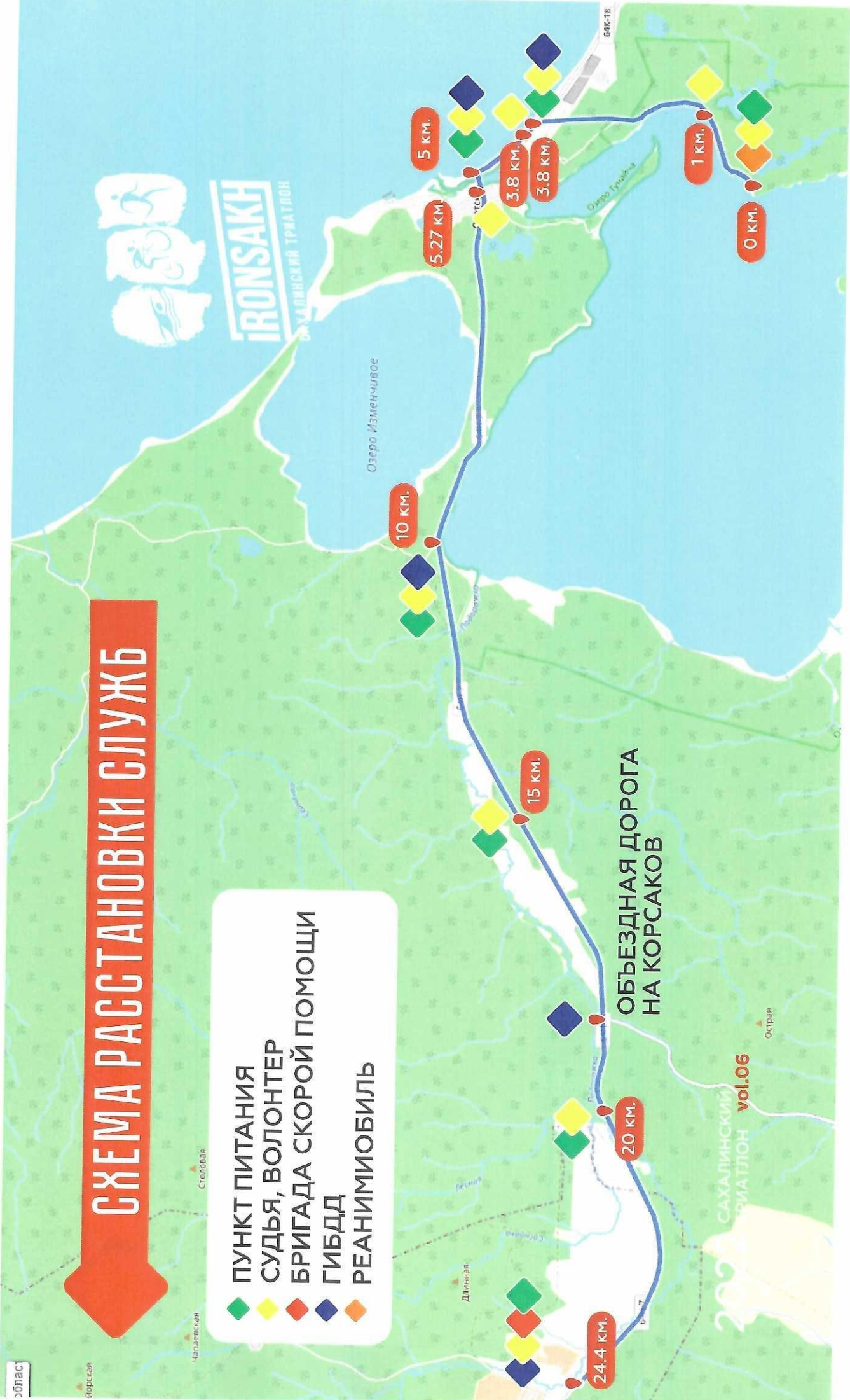
5 км.

3.8 км.

3.8 км.

0 км.

1 км.



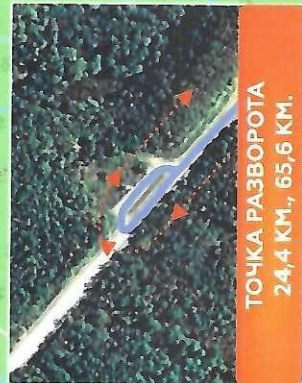
# СХЕМА МАРШРУТА ВЕЛО ЭТАПА

HALF 70.3



Щебень, омсе

Ударики



ТОЧКА РАЗВОРОТА  
24,4 КМ., 65,6 КМ.

24,4 КМ.  
65,6 КМ.

ПУНКТ ПИТАНИЯ

2022 САХАЛИНСКИЙ ТРАЙЛОН vol.06

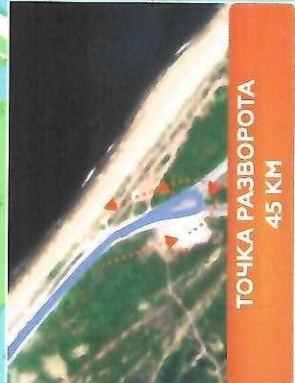


Озеро Измен

Позарык

Озёрское

3,8 КМ.  
45 КМ.  
86,2 КМ.



ТОЧКА РАЗВОРОТА  
45 КМ

90 КМ.

Острва

Озеро Тунайча

Озеро Тунайча

Саманька

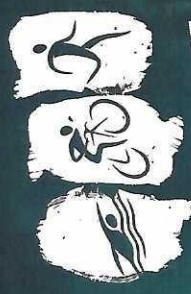
Ударики

Озёрское

Позарык

Озёрское

Тункаса



**IRONSАKH**  
САХАЛИНСКИЙ ТРИАТЛОН

64К-1В

РАЗВОРОТ 2  
ФИНАЛЬНЫХ КРУГА

64К-1В

РАЗВОРОТ  
1 КРУГ

9.8 км.  
17.4 км.

3.0 км.

◆ ПУНКТ ПИТАНИЯ

СХЕМА МАРШРУТА БЕГОВОГО ЭТАПА

◆ HALF 70.3

21.1 км.

6.0 км.  
13.6 км.

◆ ФИНИШ

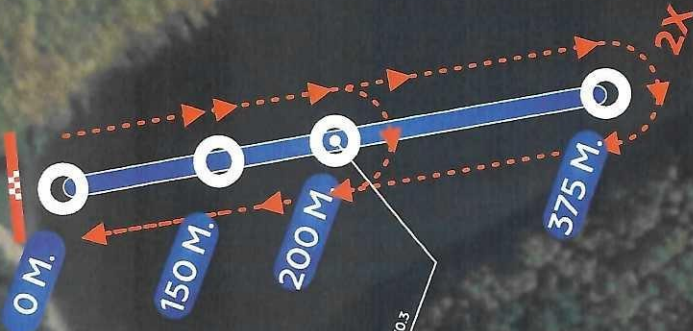
● СТАРТ

Красноармейский  
пролив

2022 САХАЛИНСКИЙ  
ТРИАТЛОН Vol.06

# СХЕМА МАРШРУТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Лесное озеро



1Й РАЗВОРОТ  
СРЕДНИЙ  
КРУГЛОКА РАЗВОРОТ HALF 70.3

HALF 70.3 - 2 КРУГА (2X750М.)  
И 1 СРЕДНИЙ КРУГ (400М.)



**IRONSAKH**  
САХАЛИНСКИЙ ТРИАТЛОН

2022 САХАЛИНСКИЙ  
ТРИАТЛОН **vol.06**

Google

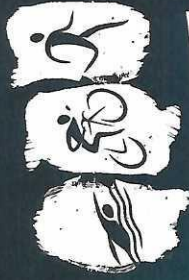
РАЗВОРОТ

10.0 км.

Okhotskoye

6437

641810



**IRONSAKH**

САХАЛИНСКИЙ ТРИАТЛОН

ПУНКТ ПИТАНИЯ

СХЕМА МАРШРУТА ВЕЛО ЭТАПА

СПРИНТ

2022 САХАЛИНСКИЙ ТРИАТЛОН vol.06

20.0 км.

ФИНИШ СТАРТ





РАЗВОРОТ  
2.4 КМ.

Солнечный

СХЕМА МАРШРУТА БЕГОВОГО ЭТАПА  
СПРИНТ

5.01 КМ.

СТАРТ

2022 САХАЛИНСКИЙ  
ТРИАТЛОН Vol.06



# СХЕМА МАРШРУТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Лесное озеро

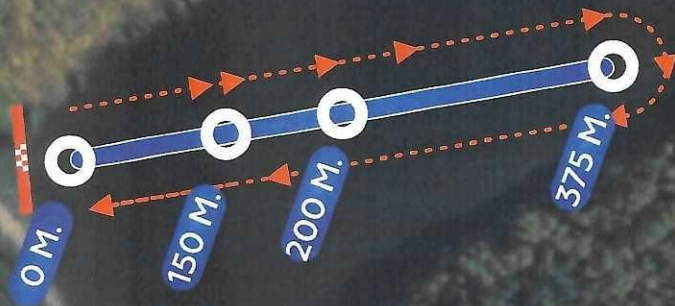


СПРИНТ



**IRONSAKH**

САХАЛИНСКИЙ ТРИАТЛОН



2022 САХАЛИНСКИЙ  
ТРИАТЛОН **vol.06**

Google



**IRONSAKH**  
САХАЛИНСКИЙ ТРИАТЛОН



**СХЕМА МАРШРУТА ВЕЛО ЭТАПА  
СУПЕР-СПРИНТ**

 ПУНКТ ПИТАНИЯ

4 КМ.

8 КМ.

2022 САХАЛИНСКИЙ  
ТРИАТЛОН vol.06

**СХЕМА МАРШРУТА БЕГОВОГО ЭТАПА  
СУПЕР-СПРИНТ**



1 КМ.



2 КМ.

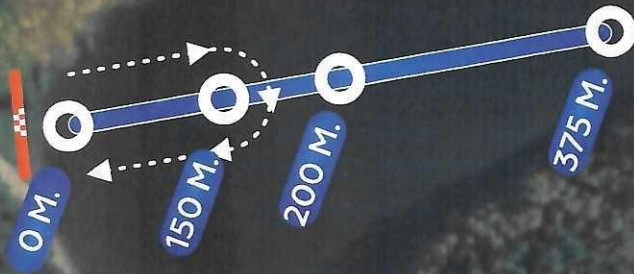
2022 САХАЛИНСКИЙ ТРИАТЛОН **vol. 01** Сезное озеро



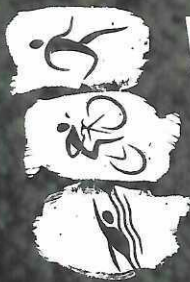
**TRONSAKH**  
САХАЛИНСКИЙ ТРИАТЛОН

# СХЕМА МАРШРУТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Лесное озеро



СУПЕР СПРИНТ - 1 МАЛЫЙ КРУГ



**IRONSAKH**

САХАЛИНСКИЙ ТРИАТЛОН

2022 САХАЛИНСКИЙ  
ТРИАТЛОН **Vol.06**

Google

# СХЕМА МАРШРУТА ВЕЛО ЭТАПА

ОЛИМПИЙСКАЯ



## IRONSAKH

САХАЛИНСКИЙ ТРИАТЛОН



ТОЧКА РАЗВОРота 20 КМ.

20 КМ.

40 КМ.

2022 САХАЛИНСКИЙ  
ТРИАТЛОН **Vol.06**

◆ ПУНКТ ПИТАНИЯ



# СХЕМА МАРШРУТА БЕГОВОГО ЭТАПА ОЛИМПИЙСКАЯ

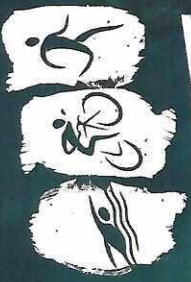
◆ ПУНКТ ПИТАНИЯ



РАЗВОРОТ 2-Й  
ФИНАЛЬНЫЙ КРУГ

6.2 км.

54К-1В



**IRONSAKHI**  
САХАЛИНСКИЙ ТРИАТЛОН

54К-1В

РАЗВОРОТ  
1 КРУГ

1.2 км.

10.1 км.

2.4 км.

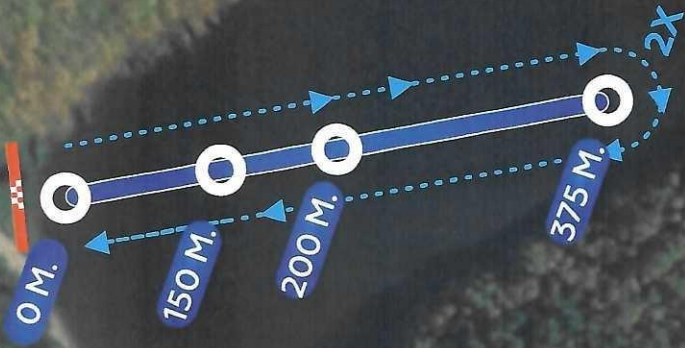
ФИНИШ

СТАРТ



# СХЕМА МАРШРУТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Лесное озеро



ОЛИМПИЙСКАЯ - 2 КРУГА



2022 САХАЛИНСКИЙ  
ТРИАТЛОН **vol.06**

Google