



**UZBEKISTAN
TRIATHLON
FEDERATION**



BEFIT PRO

ПОЛОЖЕНИЕ

**об организации соревнования по триатлону
«BEFIT INDOOR TRIATHLON»**

14 декабря 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
генеральный директор BEFIT
Fitness and Wellness Center

«УТВЕРЖДАЮ»
генеральный секретарь
Федерации триатлона
Узбекистана

Ж. Э. Наврузов

Е.Ю. Кун

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнования по триатлону
«BEFIT INDOOR TRIATHLON»

I. Цели и задачи

- Популяризация активного, здорового образа жизни среди населения;
- Развитие массовой физической культуры и спорта в стране;
- Организация активного досуга населения;
- Популяризация триатлона;
- Формирование традиции проведения массовых спортивных праздников;
- Выявление талантливой молодёжи, а также сильнейших участников, показавших лучший результат.

II. Сроки и место проведения

Время проведения: 14 декабря 2025 года, начало соревнования в 09:00 (начало регистрации 8:00, брифинг в 08:30, начало разминки в 08:45, старт 09:00).

Место проведения: фитнес-клуб BEFIT PRO.

III. Руководство мероприятия

Общее руководство организацией и проведением Соревнования осуществляет фитнес-клуб BeFit Pro совместно с Федерацией триатлона Узбекистана.

Непосредственное проведение соревнования возлагается на судейскую коллегию, назначенную Федерацией триатлона Узбекистана.

IV. Условия подачи заявки и участия в соревновании

К участию в соревновании «BEFIT INDOOR TRIATHLON» допускаются все желающие **любители** спорта женщины и мужчины старше 18 лет.

Профессиональные спортсмены в циклических видах спорта (плавание, велоспорт, лёгкая атлетика) для участия в соревновании не допускаются, за исключением профессиональных спортсменов в данных видах спорта, завершивших спортивную карьеру более 3-х лет назад от даты проведения соревнования.

Участники регистрируются на сайте Федерации Триатлона Узбекистана www.triathlon.uz Количество участников ограничено. Регистрация продлится до 10 декабря 23:59 часов. При достижении лимита участников регистрация будет завершена раньше заявленного срока.

При регистрации предоставляется справка о состоянии здоровья, полученная в уполномоченном медицинском учреждении. Образец справки согласно приложению. Оригинал медицинской справки сдается при регистрации в день соревнования.

V. Порядок проведения и программа соревнования

Соревнования проводятся на дистанции: плавание – 300 м., велоэтап – 8 км, бег - 2 км. Соревнования проводятся в личном и командном зачете. Для участия в эстафетном зачете, в составе команды должна быть минимум 1 женщина, минимальное количество участников - 2 человека.

Плавание проходит в бассейне, велоэтап и бег проводятся на тренажерах, расположенных в спортивном зале. Итоговый результат выводится из суммы времени, затраченного на плавание, а также суммарное время преодоления дистанций на вело и беговом этапах с учетом времени, затраченного на смену тренажеров.

Старт осуществляется волнами, в каждой волне стартует по 8 участников. Лимиты времени (крышка) на прохождение дистанций: плавание - 10 мин., вело этап 25 мин. и беговой этап – 15 мин. Лимита времени на транзитную зону (переход из бассейна к велотренажеру) – нет.

Участники соревнования, не уложившиеся в лимиты (крышки) времени на этапах, дисквалифицируются.

Программа соревнования	
Брифинг	08:30
Разминка	08:45
Начало соревнований (плавательный этап)	09:00

VI. Награждение

Победители определяются в категориях “абсолют” среди мужчин, женщин и эстафет по суммарно-общему лучшему времени прохождения дистанций в плавании, велоэтапе и беге.

Участники и команды, занявшие 1–3 места награждаются медалями и ценными призами.

VII. Медицинское обеспечение

Медицинское обеспечение организовывается администрацией BeFit Pro.

VIII. Общие сведения о Соревновании.

Плавательный этап:

Плавательный этап проходит в бассейне длиной 50 м.

Стартовая позиция в воде, держась за бортик бассейна. Участники могут использовать любой стиль плавания. Разрешается отталкиваться от дна только в начале и в конце каждой дорожки.

Участники должны двигаться только по выделенной каждому участнику дорожке.

Участники могут стоять на дне или отдыхать, держась за разделительные дорожки или бортики бассейна, при этом отталкиваться от разделительных дорожек запрещается.

Участник, испытывающий трудности и нуждающийся в помощи, должен поднять руку над головой.

Участник, которому была оказана помощь, вне зависимости от того, был запрос добровольным или вынужденным снимается с соревнований.

Разрешённая экипировка:

Во время плавания Участники должны использовать плавательные шапочки.

Разрешается использование очков и носовых прищепок;

Запрещенное оборудование:

Приборы и приспособления, искусственно способствующие движению.

Велосипедный этап

Вело этап проходит на велотренажерах.

Запрещенное оборудование:

наушники; стеклянная посуда для напитков; мобильные телефоны, велотуфли.

Участник, которому была оказана помощь, вне зависимости от того, был запрос добровольным или вынужденным снимается с соревнований.

Беговой этап:

Беговой этап проходит на беговых дорожках, сразу после вело этапа. Время на смену велотренажера и беговой дорожки не останавливается и засчитывается к итоговому результату.

Запрещенное оборудование:

наушники; стеклянная посуда для напитков; мобильные телефоны.

Участник, которому была оказана помощь, вне зависимости от того, был запрос добровольным или вынужденным снимается с соревнований.

На вело и беговом этапах запрещается выступление с голым торсом.

IX. Фото и видеосъемка на соревнованиях.

Организаторы имеют право использовать сделанные ими во время Соревнования фотографии и видео по своему усмотрению. Участники, регистрируясь в Соревнованиях, тем самым подтверждают свое согласие на использование организаторами фото и видео материалов с их участием.

X. Нарушение правил, протесты.

Соревнование проводится в соответствии с настоящим Положением.

Главный судья соревнований имеет право дисквалифицировать Участника при:

- получении нечестного преимущества или преднамеренного создания опасной ситуации в ходе соревнований;
- неспортивное поведение (нецензурная речь, создание конфликтной ситуации и т.д.).

Предупреждения участникам выдаются в устной форме. При подаче любых жалоб и претензий окончательное решение остается за Главным судьей соревнования.

Протесты от Участников принимаются в течение 5 минут после окончания соревнований в письменной форме, с полным описанием события, а также предоставлением видео или фотоматериалов.

Каждый Участник несет персональную ответственность за ознакомление и соблюдение требований настоящего Положения.

XI. Форс-мажор

В зависимости от форс-мажорных обстоятельств организаторы оставляют за собой право изменения регламента Соревнования вплоть до отмены с последующим уведомлением участников.

В настоящее Положение, организаторам соревнования, разрешается вносить изменения при возникновении обстоятельств непреодолимой силы.

**Образец справки от врача, подтверждающая возможность участия в соревнованиях по
дуатлону/акватлону/триатлону**

СПРАВКА

Выдана _____

Дата рождения: __._____.__, и подтверждает, что «__» _____ 20__ г.
прошел(-ла) медицинское обследование, необходимое для участия в
соревнованиях по _____.

ЭКГ _____

Заключение _____

М.П.

Врач _____