ТРИАТЛОН

Триатлон - это вид спорта на выносливость, состоящий из 3 спортивных дисциплин (плавание, велосипед и бег), включен в программу летних Олимпийских игр, является циклическим видом спорта. Триатлон - один из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире

Дистанции могут быть:

-короткая, олимпийская (1,5 км - плавание, 40 км велогонка, 10 км-бег);

-средняя (2,5 км - плавание, 80 км - велогонка и 20 км - бег);

-классическая (3,8 км - плавание, 180 км - велогонка, 42 км 195 м - бег).

Соревнования среди мужчин и женщин проходят на одной и той же трассе. Соревнования начинаются с плавания. Производится массовый старт всех участников с понтона. Затем заплыв идет по треугольному маршруту, обозначенному буями и тросами. После выхода из воды - велосипедная гонка. Спортсмены берут свои велосипеды и начинается велосипедный этап. Бег - следующий этап.

Смена между этапами строго регламентирована.

В МАУДО «СШОР «Здоровый мир» на отделении триатлона реализуются: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовке.

Спортивную подготовку осуществляют тренеры-преподаватели:

|  |  |
| --- | --- |
| Христофоров Андриан Николаевич | Мастер спорта России  Высшая категория |
| Башун Дмитрий Юрьевич старший тренер-преподаватель | Мастер спорта России |
| Башун Татьяна Владимировна | Мастер спорта России Высшая категория |
| Исмаилов Рафаель Назмиевич | Кандидат в мастера спорта |
| Алявдин Аркадий Алексеевич | Кандидат в мастера спорта |
| Секира Ирина Юрьевна | Кандидат в мастера спорта |