

Соревнования проводятся по спортивной дисциплине: триатлон-кросс
(плавание + велогонка на горном велосипеде + кросс).

Дистанция для 1 группы: бег 300м + велогонка 500 м + бег 300 м;

Дистанция для 2 группы: бег 300м + велогонка 500 м + бег 300 м;

Дистанция для 3 группы: бег 500м + велогонка 1 км + бег 500 м;

Дистанции:

4,14,15,16 групп и народного старта: плавание 500м + 10км вело. + 3 км бег;

5 группа - спринт: плавание 1км + 20 км велогонка + 6 км бег;

6-13 группы - спринт: плавание 1км + 20 км велогонка + 6 км бег;

олимпийская дистанция: плавание 1.5км + 30 км велогонка + 10 км бег;

эстафета: плавание 1км + 20 км велогонка + 6 км бег.

Эстафетная команда должна состоять из трёх участников в возрасте 15 лет и старше.

1 этап плавание - озеро «Гверстянец» круг – 0,5км.

4,14,15,16 группы -1круг – 0,5км;

спринт, эстафета -2 круга – 1км;

олимпийская д-я -3 круга – 1,5км.

2 этап велосипедная гонка круг 5км.

4,14,15,16 группы -2 круга x 5км;

спринт, эстафета -4 круга x 5км;

олимпийская д-я -6 кругов x 5км.

3 этап - кросс

4,14,15,16 группы -1 круг x 3км;

спринт, эстафета -2 круга x 3км;

олимпийская д-я -3 круга x 3,333км.

Эстафета и народный старт вне зачёта Кубка НО

Все участники должны иметь: шлем, исправный велосипед, одежду прикрывающую торс, спортивную обувь – для велосипедной гонки и бега.

Запрещены насадки на руль, шины менее 40 мм в диаметре.