



ФЕДЕРАЦИЯ  
ТРИАТЛОНА  
РОССИИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

# Единый Всероссийский день «Урок триатлона»

## Триатлон



**Триатлон - комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное преодоление комбинаций разных сегментов: Плавание, велосипед, бег**

## Триатлон. Начало

САН-ДИЕГО  
1974 ГОД

Первые соревнования по триатлону:

- бег 5,3 мили (8,5 км),
- велогонка 5 миль (8 км)
- плавание 600 ярдов (549 м)



## Олимпийский триатлон

1995 год – триатлон включен в программу Олимпийских игр решением Международного олимпийского комитета

2000 – Олимпиада в Сиднее (Австралия). Разыграны первые в истории Олимпийские медали по триатлону

Длина дистанции:

- плавание 1,5 км,
- велогонка 40 км,
- бег 10 км



## Триатлон в нашей стране

1990 – первый Чемпионат СССР. Зеленогорск.

В честь даты проведения на Конференции ФТР в декабре 2022 года было единогласно принято считать 22 июля – Днем российского триатлона



## Плавательный этап

Этап плавания проводится в открытой воде. Спортсмены выстраиваются на старте и по команде судьи либо сразу ныряют в воду, либо забегают до комфортной глубины.

По ходу плавательного этапа спортсмены находятся под контролем судей и спасателей.



## Транзитная зона 1

После завершения плавания спортсмены забегают в транзитную зону и переодеваются для участия в велосипедном сегменте.



Спортсмены надевают велотуфли и защитный шлем, берут велосипед, выбегают из транзитной зоны и начинают свой велоэтап.

## Велосипедный этап

Самый продолжительный этап в триатлоне. Он может быть проложен в черте города, загородом, может быть равнинным или же очень холмистым.

Защитный шлем – обязательный элемент экипировки, без которого участие в велосипедном этапе запрещено.





## Транзитная зона 2

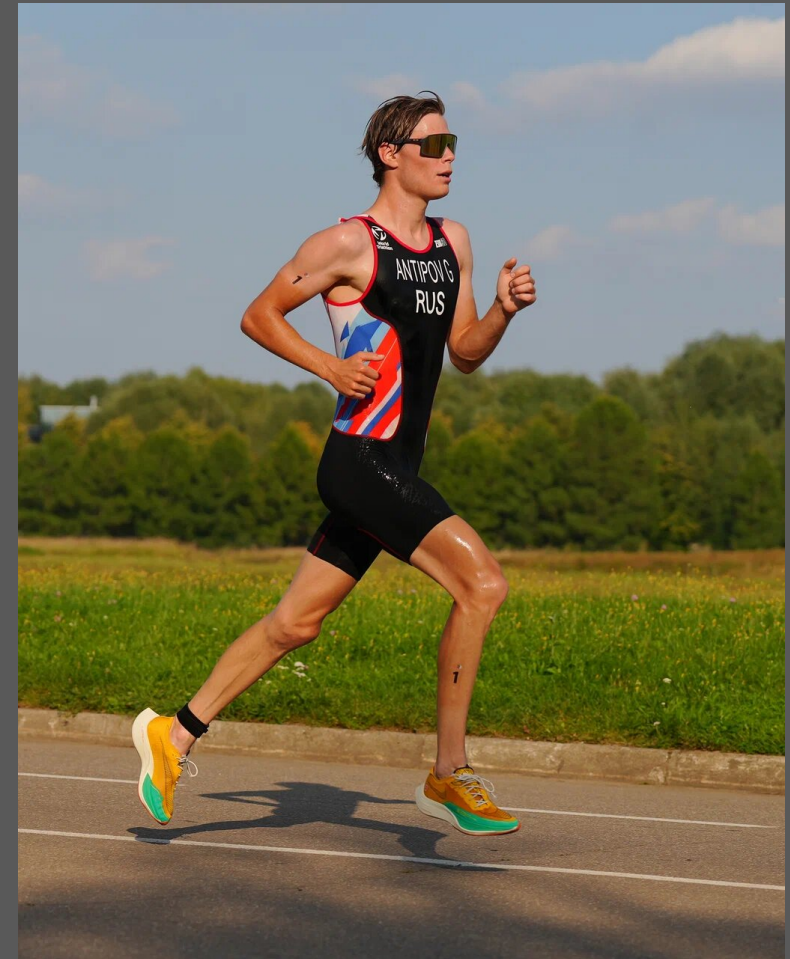
После велоэтапа спортсмены также в транзитной зоне снимают велосипедную экипировку и переодеваются для бегового сегмента.



Немаловажно научиться быстро переодеваться в транзитной зоне, спортсмены высокого класса тратят на переодевание всего несколько секунд!

## Беговой этап

Заключительный третий этап триатлона. Забег проводится по твёрдому дорожному покрытию.



Спортсмены могут бежать группами, друг за другом или по одному. Бежать необходимо в кроссовках или иной беговой обуви.

## Польза триатлона



Плавание оздоравливает. Умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. И уметь плавать – это еще спасти жизнь тому, кто находится в воде без навыков держаться наплаву

Велосипед положительно воздействует на нервную систему. Свежий воздух, движение, улучшение циркуляции крови — все это способствует хорошему самочувствию, а также первое знакомство с правилами ПДД. Умение хорошо владеть навыками езды на велосипеда – важнейшее качество для обеспечения безопасности.

Бег – естественное и привычное для детей движение, которое является неотъемлемой частью подвижных игр в повседневной жизни. Техника бега с взрослением ребенка помогает избежать нанесения ущерба здоровью в отличие от того, когда ребенок бежит неправильно и не использует специальное беговой обуви.

Лыжные гонки – упражняет в балансировании тела и быстром беге, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, является прекрасным средством закаливания.

# Дисциплины триатлона

## Зимний триатлон



## Акватлон



## Триатлон-кросс



## Триатлон-эстафета



## Детский триатлон в России

Подготовка к триатлону может начинаться уже с 7–8 лет. С этого возраста дети не только тренируются, но и начинают готовиться к первым стартам и участвовать в соревнованиях. Отличаются такие старты от взрослых лишь длиной дистанции, которую предстоит преодолеть.



Особенность детских соревнований – специально проложенная безопасная трасса вдали от автомобильных дорог. Такие забеги проходят в парках и скверах или же на улицах, где движение автотранспорта строго ограничено.

## Федерация триатлона России и развитие детского спорта

Миссия Федерации Триатлона России – привить детям любовь к активному образу жизни, создать качественную базу для будущих спортивных достижений.

Развитие детско-юношеского спорта является одной из приоритетных задач Федерации триатлона России.





Создана с целью популяризации и развития  
олимпийского вида спорта «триатлон»  
в Российской Федерации