

**Памятка для участников спортивных соревнований межпоколенческих команд «Триатлон поколений»**

Регистрация команды доступна по ссылке: <https://clck.ru/35bonq>

Спортивные соревнования статут одной из составляющих масштабного общегородского фестиваля, в котором также запланирована культурно- творческая и образовательная программы для всех зарегистрировавшихся участников.

Спортивная программа будет состоять из нескольких частей:

- общекомандный интеллектуальный межпоколенческий квиз;
- прохождение спортивных станций:

- футбольные и баскетбольные испытания
- гонка героев (надувная полоса препятствий)
- командные испытания
- триатлон (бег, велотренажер, эргометр)
- настольные игры.

На каждой станции участвует от 2 до 5 человек. Все индивидуальные и командные результаты оцифровываются в режиме реального времени.

Обязательным условием является смешанный состав команд. В каждую команду должен входить минимум 1 представитель каждого из 3 поколений:

- 12-17 лет
- 18-29 лет
- 30-35 лет

Общее количество человек в команде - 5 человек. Для оперативной связи с организаторами будет создан общий чат с капитанами команд.

**Что необходимо предусмотреть каждому участнику в день проведения соревнований?**

- 1) Бутылочку для воды;
- 2) Сменную одежду по погоде;
- 3) Согласие законных представителей на участие в соревнованиях;
- 4) Приказ или заявку от образовательной организации с пометкой медицинского работника о допуске к спортивным мероприятиям (при участии организованной команды);
- 5) Сменную спортивную обувь.

Все участники в период проведения соревнований будут застрахованы.

Форма одежды - спортивная с учетом погодных условий. В доступе участников - гардероб для верхней одежды, раздевалки не предусмотрены.

Для каждого участника предусмотрены: подарочный набор участника, подарки от партнеров и питание (фрукт, сэндвич, сладкое изделие, вода). 10 лучших команд по итоговому зачету будут награждены дипломами и подарочными сертификатами.

## Программа общегородского фестиваля «Триатлон поколений»

Дата проведения: 14 октября

Место проведения: г. Калининград, стадион “Ростех Арена”, Солнечный бул., 25

## Общегородская программа

Время	Название мероприятия	Ссылка на регистрацию
13:00-17:30	Выступления калининградских танцевальных коллективов, музыкантов и артистов. Работа интерактивных площадок, розыгрыши, межпоколенческий музей, партнерские зоны творческие мастер-классы, настольные игры, фотозоны, фудтраки	<a href="https://pyramida.info/tickets/obschegorodskoy-festival-triatlon-pokoleniy_22638877">https://pyramida.info/tickets/obschegorodskoy-festival-triatlon-pokoleniy_22638877</a>  Подробные анонсы каждого мероприятия будут размещаться в телеграм канале Фестиваля <a href="https://t.me/triatlon_pokoleniy">https://t.me/triatlon_pokoleniy</a>
13:00-17:00	Прием нормативов ГТО	
12:00-17:00	Показательные выступления и спортивные мастер-классы «Кантиана Фит» (зумба, фитнес, чирспорт, игровые виды спорта, выступления сборных команд)	
17:00-17:45	Награждение участников, подведение итогов розыгрышей	
17:30-18:00	Стритбол "Матч друзей"	
18:00-19:00	Выступление главное хедлайнера Фестиваля Mary Gu	

Специальная программа Фестиваля (на каждое событие предусмотрена отдельная регистрация)

<b>Время</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Ссылка для регистрации</b>
10:00-12:00	Забег	<a href="http://amberman.net">amberman.net</a>
10:00-12:00	Йога в чаше стадиона	Ссылка на регистрацию будет размещена в телеграм канале Фестиваля <a href="https://t.me/triatlon_pokolenyi">https://t.me/triatlon_pokolenyi</a>
10:30-17:00	Спортивные межпоколенческие соревнования	<a href="https://clck.ru/35bonq">https://clck.ru/35bonq</a>
12:00-17:00	Фестиваль студенческого спорта "Фиджиталгеймс"	<a href="https://clck.ru/35hham">https://clck.ru/35hham</a>
13:00-17:00	Образовательные лекции и мастер классы	Ссылки на регистрацию будут размещены в телеграм канале Фестиваля <a href="https://t.me/triatlon_pokolenyi">https://t.me/triatlon_pokolenyi</a>