

## ДИСТАНЦИИ В ВИДЕ СПОРТА ТРИАТЛОН

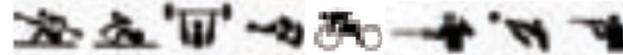
Водлозеров В. Е.

Харьковская государственная академия физической культуры

**Аннотация.** Рассмотрены существующие комбинированные дистанции, на которых соревнуются триатлеты под эгидой различных международных федераций. Основными соревновательными дистанциями в виде спорта триатлон являются: суперспринтерская (0,3+8,0+2,0 км), спринтерская (0,75+20,0+5,0 км), олимпийская (1,5+40,0+10,0 км) и классическая (3,862+180,2+42,195 км). Показано дальнейшее направление развития видов программы непрерывного троеборья.

**Ключевые слова:** триатлон, классическая дистанция, короткие дистанции, длинные дистанции, олимпийская дистанция.

© Водлозеров В. Е., 2012



**Анотація. Водлозеров В. Є. Дистанції у виді спорту триатлон.** Розглянуто існуючі в світі комбіновані дистанції, на яких змагаються триатлети під егідою різних міжнародних федерацій. Основними дистанціями змагань у виді спорту триатлон являються: суперспринтерська (0,3+8,0+2,0 км), спринтерська (0,75+20,0+5,0 км), олімпійська (1,5+40,0+10,0 км) і класична (3,862+180,2+42,195 км). Показаний подальший напрямок розвитку видів програми безперервного троеборства.

**Ключові слова:** триатлон, класична дистанція, короткі дистанції, довгі дистанції, олімпійська дистанція.

**Abstract. Vodlozyorov V. Distances in such kind of sport as triathlon.** The combined distances, which exist in the world and on which the triathletes compete under the aegis of different international federations, are considered in the article. By basic competition distances as sport triathlon are: supersprinter (0,3+8,0+2,0 kilometres), sprinter (0,75+20,0+5,0 kilometres), olympic (1,5+40,0+10,0 kilometres) and classic (3,862+180,2+42,195 kilometres). The further development of types of continuous triathlon program is shown.

**Key words:** triathlon, classic distance, short distances, long distances, Olympic distance.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В настоящее время в мире все большую популярность приобретают соревнования по преодолению комбинированных дистанций. Сравнительно новое направление в спорте – непрерывное троеборье – сегодня активно развивается и изменяется, пополняясь другими видами программы. Помимо собственно триатлона (плавание+велоезда+бег), в данном виде спорта появились другие комбинации видов физической деятельности (бег+плавание+бег; бег+велоезда+бег; бег+велоезда+бег на лыжах) с различной протяженностью этапов. Подготовка и участие в состязаниях по последовательному преодолению трех разнородных сегментов дистанций (в зависимости от вида программы) среди разных возрастных групп будет способствовать в Украине реализации национальной программы «Спорт для всех», а также подготовке триатлетов высокого класса. Однако вопросы, касающиеся соревновательных дистанций в видах программы непрерывного троеборья, на которых состязаются спортсмены под эгидой Европейской Федерации триатлона (ETU), Международной Федерации триатлона (ITU), Всемирной Корпорации триатлона (WTC), Международной Федерации ультратриатлона (IUTA), Федерации триатлона Украины (ФТУ) далеко не полностью изучены.

Исследование выполнено согласно Сводному плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

**Цель исследования:** на основе изучения доступных нам источников информации ETU, ITU, WTC, IUTA, ФТУ, анализа и обобщения полученных данных определить основные соревновательные дистанции в виде спорта триатлон, а также дальнейшее направление развития комбинаций видов физической деятельности (видов программы) непрерывного троеборья.

**Изложение основного материала.** Вид спорта триатлон представляет собой новую разновидность многоборья и заключается в последовательном преодолении спортсменом комбинированной соревновательной дистанции. Непрерывное троеборье включает в себя несколько видов программы: собственно триатлон, акватлон, дуатлон, кросс-кантри триатлон, триатлон-зимний (названия новых видов программы триатлона даются автором в контексте уже существующих в данном виде спорта).

**Триатлон** (вид программы) – состоит из трех спортивных состязаний – плавания на открытой воде, велосипедной гонки и бега, одно за другим в непрерывной последовательности [1].

Соревновательные дистанции в виде программы триатлон условно подразделяются на короткие (олимпийская и меньше) и длинные. В разных форматах протяженность этапов варьирует в диапазонах: плавание – от 0,15 км до 11,580 км; езда на велосипеде – от 4,0 км до 540,0 км; бег – от 1,0 км до 126 км 585 м [2].

Наибольшее распространение получили следующие дистанции:

- суперспринтерская (суперспринт) – 0,3 км плавания + 8,0 км велоезды + 2,0 км бега;
- спринтерская – 0,75 км плавания + 20,0 км велоезды + 5,0 км бега;
- олимпийская – 1,5 км плавания + 40,0 км велоезды + 10,0 км бега;
- двойная олимпийская (2хОД) – 3,0 км плавания + 80,0 км велоезды + 20,0 км бега;
- тройная олимпийская (3хОД) – 4,0 км плавания + 120,0 км велоезды + 30,0 км бега;
- «полужелезная» – 1,93 км плавания + 90,0 км велоезды + 21,1 км бега;
- «железная» (классическая) – 3,862 км плавания + 180,2 км велоезды + 42,195 км бега.

В виде программы триатлон на форматах суперспринтерской и спринтерской дистанций проводятся розыгрыш Кубка Европы (сумма этапов) среди взрослых, первенство мира среди юниоров, а также командные соревнования (эстафеты).

Дистанция 1,5+40,0+10,0 км представляет вид спорта триатлон в программе летних Олимпийских игр, поэтому часто называется олимпийской. Данный формат является основным для чемпионатов Европы и мира, розыгрышей Кубков Европы и мира, первенств Европы и мира.

На двойной олимпийской (включена в правила с 2006 года) и тройной олимпийской дистанциях организуются чемпионаты Европы и мира под эгидой ITU [7].

Комбинация 1,93+90,0+21,1 км применяется WTC для проведения соревнований «Полужелезный Человек» и независимых стартов.

Классическая дистанция – основной формат WTC для проведения сверхмарафона «Железный Человек» и других международных состязаний.

Однако существуют и другие варианты дистанций, получившие меньшее распространение – короткие (народная, юношеская) и длинные (ультратриатлон) – двойная «железная», тройная «железная», поэтому приведем и их:

- народная – 0,15 км плавания + 4,0 км велоезды + 1,0 км бега;

- юношеская – 0,375 км плавания + 10,0 км велоезды + 2,5 км бега;
- двойная «железная» (ультратриатлон) – 7,720 км плавания + 360,0 км велоезды + 84,390 км бега;
- тройная «железная» (ультратриатлон) – 11,580 км плавания + 540,0 км велоезды + 126,585 км бега.

Соревнования на народной дистанции обычно проводятся в дополнение к основным стартам по триатлону с целью популяризации данного вида спорта.

Юношеская дистанция преимущественно используется в клубных стартах.

**Ультратриатлон** – это удвоенная или утроенная «железная» дистанция. Также, один раз в несколько лет ультратриатлеты соревнуются на 10-кратных и 20-кратных классических дистанциях. Такие соревнования проводятся под эгидой IUTA и наиболее длительные из них рассчитаны на несколько дней с перерывами на сон. Это не массовые спортивные мероприятия, число участников таких стартов невелико. Приверженцев подобных расстояний во всем мире насчитывается не более 20–30 человек (в 1998 году на Чемпионате мира по ультратриатлону в Австрии россиянин Александр Симонов финишировал шестым и стал единственным триатлетом на постсоветском пространстве, покорившим тройную «железную» дистанцию). В отличие от других форматов в ультратриатлоне атлету по регламенту положены помощники для организации его питания и отдыха. Данные соревнования не признаются ITU, и остальные промоутерские организации дистанцируются от подобных стартов.

**Акватлон** – вид программы триатлона, состоящий из бега, плавания и сноа бега. В мире соревнования проводятся на двух видах дистанций: стандартной (2,5 км бега + 1,0 км плавания + 2,5 км бега) и длинной (5,0 км бега + 2,0 км плавания + 5,0 км бега) [2; 7]. На стандартной дистанции чемпионаты Европы и мира проходят с 1998 года.

**Дуатлон** – вид программы триатлона, состоящий из бега, езды на велосипеде и сноа бега (как правило, второй бег наполовину короче, однако встречаются варианты, когда беговые сегменты одинаковы по своей протяженности).

Существуют следующие форматы дистанций:

- суперспринтерская – 1,0 км бег + 5,0 км велоезда + 1,0 км бег;
- спринтерская – 2,0 км бег + 10,0 км велоезда + 2,0 км бег;
- короткая – 7,0 км бег + 30,0 км велоезда + 3,5 км бег;
- стандартная – 10,0 км бег + 40,0 км велоезда + 5,0 км бег.

Чемпионаты Европы и мира, розыгрыши Кубка Европы и мира (сумма этапов), первенство Европы и мира, а также другие международные состязания проводятся на указанных выше форматах с 1990 года.

В последние годы в мире стремительно набирает популярность «длинный» дуатлон, состоящий из 20,0 км бега + 80,0 км велоезды + 10,0 км бега.

**Кросс-кантри триатлон** – вид программы триатлона, представляющий собой комбинацию из плавания в открытом водоеме, езды на велосипеде по пересеченной местности (маунт-байка) и кроссового

бега. Дистанция наиболее известной серии «Xterra» составляет 1,5+30,0+11,0 км (на постсоветском пространстве самый массовый кросс-кантри триатлон «SportLand Korvemaа MTB triathlon» проводится в Эстонии на дистанции 350 м плавания + 22,0 км велокросса + 4,0 км бега). В зависимости от местных условий длина соревновательных сегментов могут заметно меняться. Основное отличие кросс-кантри триатлона от обычного состоит в том, что велосипедный и беговой этапы проводятся не по ровному твердому покрытию, а по пересеченным лесным дорогам и тропинкам. Используются не шоссейные, а горные велосипеды, что делает эти соревнования еще более доступными и массовыми. Чемпионаты Европы проводятся с 2007 года (первый Европейский чемпионат проходил 30 апреля 2007 года в Испании на о. Ибица).

**Триатлон-зимний** – вид программы триатлона, объединяющий бег, велоезду и бег на лыжах (первые два этапа также могут проводиться по снегу).

Дистанции разделяются на юношескую (2,0+4,0+3,0 км), короткую (3,0+5,0+5,0 км), стандартную (7,0+12,0+10,0 км) и длинную (9,0+14,0+12,0 км). Варьирование протяженности этапов в незначительных пределах допускается на соревнованиях всех рангов и зависит от особенностей местности, где они проходят.

Чемпионаты Европы и мира проводятся с 1997 года.

Однако, помимо традиционных этапов зимнего непрерывного троеборья, распространенных в Европе, есть и другие их разновидности. Так, в странах Скандинавии, вместо велосипедной гонки по снегу, спортсмены становятся на коньки, а в России (г. Санкт-Петербург) данные соревнования с 1997 года проводятся по формуле: бег на коньках+лыжная гонка+бег по снежному покрову на дистанциях 8,0+16,0+8,0 км и 4,0+8,0+4,0 км соответственно.

Официальными дистанциями вида спорта триатлон, на которых проводятся международные соревнования в Европе и мире под патронажем ETSU, ITU и WTS являются:

1. Вид программы триатлон (плавание, велоезда, бег):
  - а) триатлон-спринт:
    - суперспринтерская (0,3+8,0+2,0 км);
    - спринтерская (0,75+20,0+5,0 км);
  - б) триатлон:
    - олимпийская (1,5+40,0+10,0 км);
  - в) триатлон – длинная дистанция:
    - двойная олимпийская (3,0+80,0+20,0 км);
    - тройная олимпийская (4,0+120,0+30,0 км);
    - «полужелезная» (1,93+90,0+21,1 км);
    - классическая (3,682+180,2+42,195 км).
  - г) триатлон-эстафета:
    - эстафета (3 чел., 0,75+20,0+5,0 км для каждого участника команды);
    - эстафета-микст (2 мужчин и 2 женщины (очередность женщина – мужчина – женщина – мужчина), дист. 0,3+8,0+2,0 км для каждого участника смешанной команды).
2. Вид программы акватлон (бег, плавание, бег):
  - стандартная (2,5+1,0+2,5 км).
3. Вид программы дуатлон (бег, велоезда, бег):
  - а) дуатлон-спринт:
    - суперспринтерская (1,0+5,0+1,0 км);

- спринтерская (2,0+10,0+2,0 км);
- б) дуатлон:
  - короткая (7,0+30,0+3,5 км);
  - стандартная (10,0+40,0+5,0 км).
- 4. Вид программы триатлон-зимний (бег, велоезда, бег на лыжах):
  - а) триатлон-зимний:
    - юношеская (2,0+4,0+3,0 км);
    - короткая (3,0+5,0+5,0 км);
    - стандартная (7,0+12,0+10,0 км);
    - длинная (9,0+14,0+12,0 км);
  - б) триатлон-зимний-эстафета (3 чел., дист. 3,0+5,0+5,0 км для каждого участника команды) [3].

В связи с тем, что прошло еще не так много времени с момента включения непрерывного троеборья в программу Олимпийских игр, оно является в Украине еще достаточно молодым видом спорта, который под руководством ФТУ только развивается. В нашей стране признаны пока два его вида программы (триатлон и дуатлон), по которым согласно Положению о «Единой спортивной классификации Украины» (ЕСКУ) проходит присвоение спортивных разрядов (при условии выполнения соответствующих классификационных временных нормативов по выбранной дистанции) и званий среди мужчин и женщин в виде спорта триатлон (приказ Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта № 1088 от 07.04.2006 г.) [4].

Официальными дистанциями, на которых проводятся соревнования в Украине под эгидой ФТУ, являются:

1. Вид программы триатлон (плавание, велоезда, бег):
  - 0,3+8,0+2,0 км (суперспринтерская);
  - 0,75+20,0+5,0 км (спринтерская);
  - 1,5+40,0+10,0 км (олимпийская);
2. Вид программы дуатлон (бег, велоезда, бег):
  - 2,5+8,0+1,0 км (приравнивается к спринтерской);
  - 5,0+20,0+2,5 км (приравнивается к короткой);
  - 10,0+40,0+5,0 км (стандартная).

Также, в соответствии с Единым календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий ФТУ [6] проводит ряд Общеукраинских соревнований на дистанциях видов программы триатлона, не включенных в ЕСКУ для выполнения классификационных нормативов: триатлон (длинная дистанция), дуатлон (эстафета), акватлон (в формате двоеборья с временным интервалом между эстафетами):

1. Вид программы триатлон (длинная дистанция):
  - «полужелезная» (1,9+90,0+21,0 км).
2. Вид программы дуатлон-эстафета:
  - эстафета (3 чел., дист. 2,0+7,0+1,0 км для каждого участника команды).
3. Вид программы акватлон (плавание, бег):
  - суперспринтерская (0,1 км и 0,8 км);
  - спринтерская (0,4 км и 2,0 км);
  - короткая (0,8 км и 3,0 км);
  - стандартная (1,5 км и 5,0 км).

Представленные выше виды программ ETU, ITU, WTC, IUTA, ФТУ и их комбинированных дистанций

свидетельствуют о большой популярности нового направления в спорте. Наибольшее разнообразие видов программы и их соревновательных дистанций наблюдается в ETU и ITU. У WTC и IUTA только один вид программы – собственно триатлон, дистанции которого существенно отличаются длиной этапов от тех, на которых состязаются триатлеты в аналогичном виде программы под эгидой ETU и ITU [5; 8; 9].

ФТУ проводит спортивные мероприятия по непрерывному троеборью в регионах Украины в трех видах программы (триатлон, дуатлон, акватлон) на суперспринтерской, спринтерской, короткой, олимпийской, «полужелезной» и стандартной дистанциях [6].

Анализ существующих в мире комбинированных дистанций показывает, что в рамках вида спорта триатлон до настоящего времени не нашли своего отражения такие комбинации видов физической деятельности (виды программы), как кроссовый бег+езда на велосипеде по пересеченной местности+кроссовый бег (кросс-кантри дуатлон), езда на велосипеде+бег+езда на велосипеде (велодуатлон), езда на велосипеде по пересеченной местности+кроссовый бег+езда на велосипеде по пересеченной местности (кросс-кантри велодуатлон), езда на велосипеде+плавание+езда на велосипеде (VELOAKVATLON) и езда на велосипеде по пересеченной местности+плавание+езда на велосипеде по пересеченной местности (кросс-кантри велоакватлон) [3; 5–7].

На основании проведенного исследования можно сделать **выводы**, что:

1. Соревновательные дистанции в виде спорта триатлон последовательно и непрерывно преодолеваются спортсменами посредством разных видов физической деятельности.

2. Непрерывное троеборье включает в себя несколько видов программы – собственно триатлон, акватлон, дуатлон, кросс-кантри триатлон, триатлон-зимний с различными комбинациями этапов.

3. Комбинированные дистанции в новой разновидности многоборья в зависимости от вида программы различаются по протяженности, способу и последовательности преодоления триатлетами соревновательных этапов.

4. В виде программы триатлон соревновательные дистанции условно подразделяются на короткие (олимпийская и меньше) и длинные.

5. Основными соревновательными дистанциями в виде спорта (программы) триатлон являются: суперспринтерская (0,3+8,0+2,0 км), спринтерская (0,75+20,0+5,0 км), олимпийская (1,5+40,0+10,0 км) и классическая (3,862+180,2+42,195 км).

6. В рамки развивающегося непрерывного троеборья до настоящего времени не включены новые виды программы, такие как кросс-кантри дуатлон, велодуатлон, кросс-кантри велодуатлон, велоакватлон, кросс-кантри велоакватлон.

**Дальнейшие исследования** будут направлены на научное обоснование предложенных комбинаций видов физической деятельности в триатлоне и их соревновательных дистанций.

#### Литература:

1. Водлозеров В. Е. История развития триатлона / В. Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 210–217.

2. Водлозеров В. Е. Триатлон : [учебное пособие для высших учебных заведений] / В. Е. Водлозеров. – Харьков : НАТА, 2012. – 212 с.
3. Дистанции в триатлоне : [Электронный ресурс] : <http://triathlonmasters.ru/distance.htm>.
4. Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту № 1088 від 07.04.2006 року. Положення про Єдину спортивну класифікацію. – К. : 2006. – С. 121–122.
5. Федерация триатлона России. Любительские (ветеранские) чемпионаты мира и Европы по триатлону : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.ftr.org.ru/vet%20polojkr2010.htm>.
6. Федерація триатлону України. Положення про Всеукраїнські змагання з триатлону на 2010 рік : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://triathlon.org.ua/federation>.
7. ITU. Правила соревнований по триатлону ITU : [Электронный ресурс]. – Режим доступу : [www.triathlon.org](http://www.triathlon.org).
8. Domanskэ Ivo. Triatlon pro kaŋdйho / I. Domanskэ. – Praha, 1987. – 19 s.
9. Fitzgerald M. Complete triathlon book : [Электронный ресурс] / M. Fitzgerald. – Режим доступа : <http://ironman.ru/contact-3.htm/>.