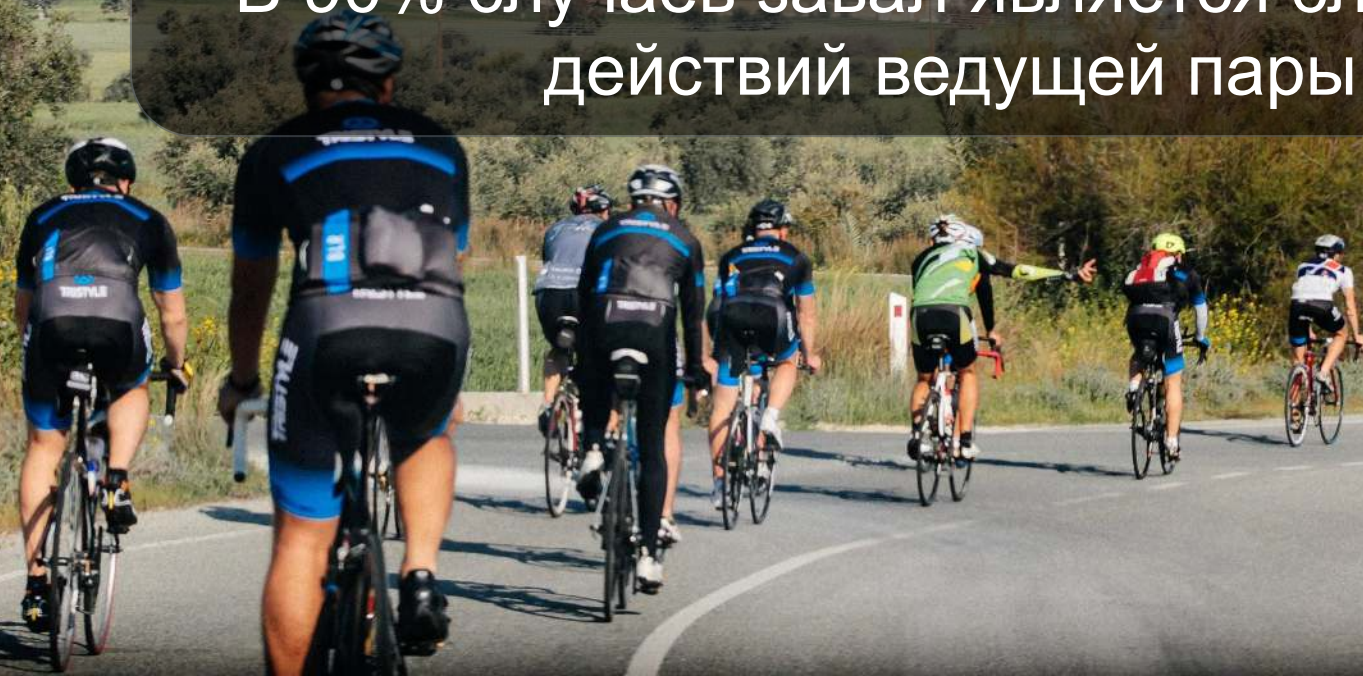




# Правила групповой велотренировки



Ведущая пара отвечает за всю группу.  
В 90% случаев завал является следствием  
действий ведущей пары.



# Ведущая пара жестами сообщает:

повороты, торможения, препятствиях, помехи на дороге и т.п

Команды сразу же дублируются остальными парами в обязательном порядке.



Помехи делятся на две категории:

01

Дефекты покрытия, включая стекло, камни и т.п.

02

Препятствия в которые можно врезаться, включая стоящие машины или прицепы у обочины.





### Контролируй

Будь внимательным на тренировке. Контролируй своё положение в пелотоне и расстояние до товарищей.



### Делай плавно

Любые движения на велосипеде нужно совершать плавно и предсказуемо. Скорость не должна меняться резко, переключение передач также производим плавно и без скачков.



### Дублируй жесты

Все пары обязаны дублировать жесты первой группы. Так информация поступает в хвост пелотона.

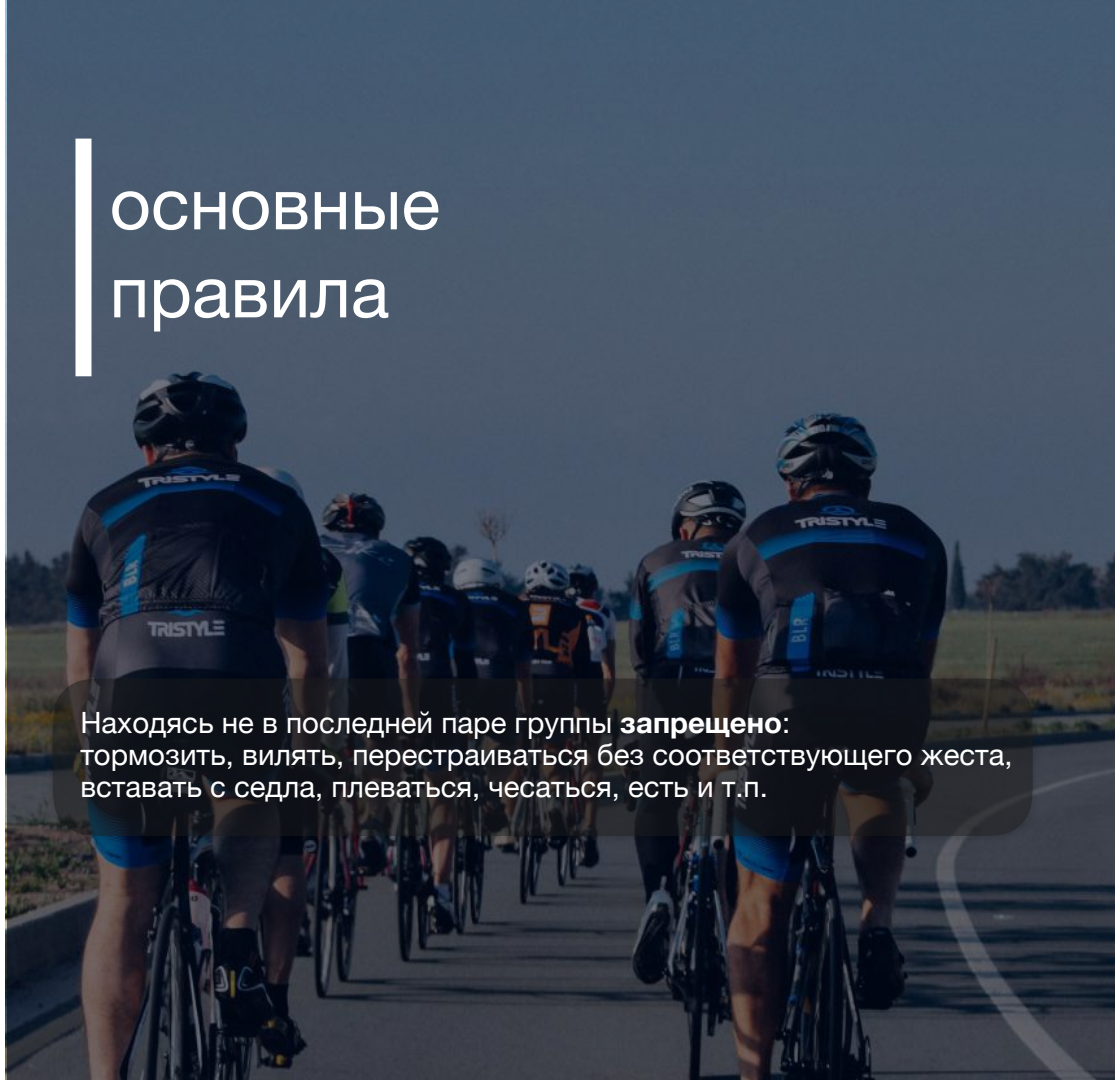


### Тормози только экстренно

Пользоваться тормозами только в случае крайней необходимости для избежания падений. В других случаях использовать тормоза крайне не рекомендуется.

# ОСНОВНЫЕ правила

Находясь не в последней паре группы **запрещено**: тормозить, вилять, перестраиваться без соответствующего жеста, вставать с седла, плевать, есть и т.п.



обратить  
внимание!



### Если кто-то упал

В случае падения группа обязана остановиться и оказать помощь



### Оговорить с тренером

Действия на конкретной тренировке при проколах, остановка на туалет, отдых

### Непрерывное педалирование



Следует стремиться к непрерывному педалированию (не "бросать" крутить педали), т.к. это нарушает равномерность движения. Регулируем скорость передачами и в особых случаях – за счет «подставления» под потоки ветра.

Переключение передач происходит по ощущениям, смотрим на дорогу, голову вниз не опускаем.



# Жестовая лексика во время групповой тренировки





# 1. Мелкие дефекты дороги и предметы, не представляющие угрозы падения

Показываются отведением пальцев в сторону опасности без отрыва рук от руля.





## 2. Дефект дороги, либо крупные предметы

Достаточно указать на помеху. Сделайте это заблаговременно, чтобы у всех было время сориентироваться.



Любые значительные дефекты дороги, представляющие угрозу падения

01

Ямы и выбоины на дороге

02

Большие лужи, горки песка

03

Крупные предметы типа  
кирпичей, камней.

04

Трупы животных,  
россыпи битого стекла и т.п.

**Указываются пятернёй, либо указательным пальцем**  
с той стороны от переднего колеса, где находится помеха.

В особо опасных случаях добавляется сигнал голосом  
*произвольного формата:)*



### 3. Ряд помех

Препятствие на дороге, представляющее из себя целую серию ям, крупную россыпь стекла (если по ней приходится проезжать).

А также стыки мостов, лежащие полицейские, препятствия с обеих сторон и т.п.) **указываются двумя руками**



#### Прыжок на скорости

Есть ряд помех, которые невозможно объехать. Обычно это стыки дорожного покрытия, длинные ямы, провода. В таком случае также показывается помеха с обеих сторон, препятствие громко обозначается голосом, и делается прыжок двумя колесами без снижения скорости.



## 4. Крупные препятствия, объезд

Крупные препятствия в виде: припаркованного на обочине транспорта, группы туристов-велосипедистов, дорожных знаков и т.п. указываются отмахкой правой рукой за спиной, показывающей, что нужно сдать влево, чтобы избежать столкновения.

Данная команда, как и все остальные, должна дублироваться следующими парами.



## 5. Замедление, либо остановка

Если необходимо замедлиться или остановиться, перед светофорами, перекрёстками, резкими обрывами и т.п, ведущий группы заранее поднимает руку, после чего уменьшает усилие ног на педали и плавно замедляется за счет аэродинамического сопротивления. В данном случае тормоза используются крайне осторожно, дабы вторая и последующие пары успели среагировать.



**показывается энергичным движением локтями  
не отрывая руки от руля**



## 6. Смена ведущего

- Перед сдачей смены вправо ведущая пара показывает локтями о своём намерении
- Левый спортсмен уезжает на 5 метров вперед, смещаясь на обочину
- Правый спортсмен также чуть ускоряется и смещается на обочину
- Сдавшие смену опускаются в хвост и становятся последней парой
- Пелотон продолжает движение без рывков с сохранением прежней скорости





В середине группы питание сопряжено с неоправданными рисками, если плохо владеете велосипедом. Если уж совсем припекло, покажите жестом, что перестраиваетесь чуть в сторону, быстро попейте и вернитесь на свое место!

Первая пара на питьё воды не отвлекается и ждёт сдачи смены.

# питание и питьё в группе

Если вы не уверены в том, что можете абсолютно ровно ехать на велосипеде, доставая флягу, лучше делать это сразу после того, как сели в хвост группы. Это самое безопасное место для всех.

Батончики, гели, бананы и прочее **всегда** употребляются в хвосте группы.

При питье продолжаем смотреть на дорогу, голову вниз не опускаем даже в момент извлечения фляги.

# Построение при встречном и попутном ветре

1. Построение один за одним
2. Расстояние между парами 30-60 см в зависимости от подготовленности.
3. Спортсмены одной пары едут строго рядом друг с другом «рука об руку» без захлеста.



# Построение при боковом ветре

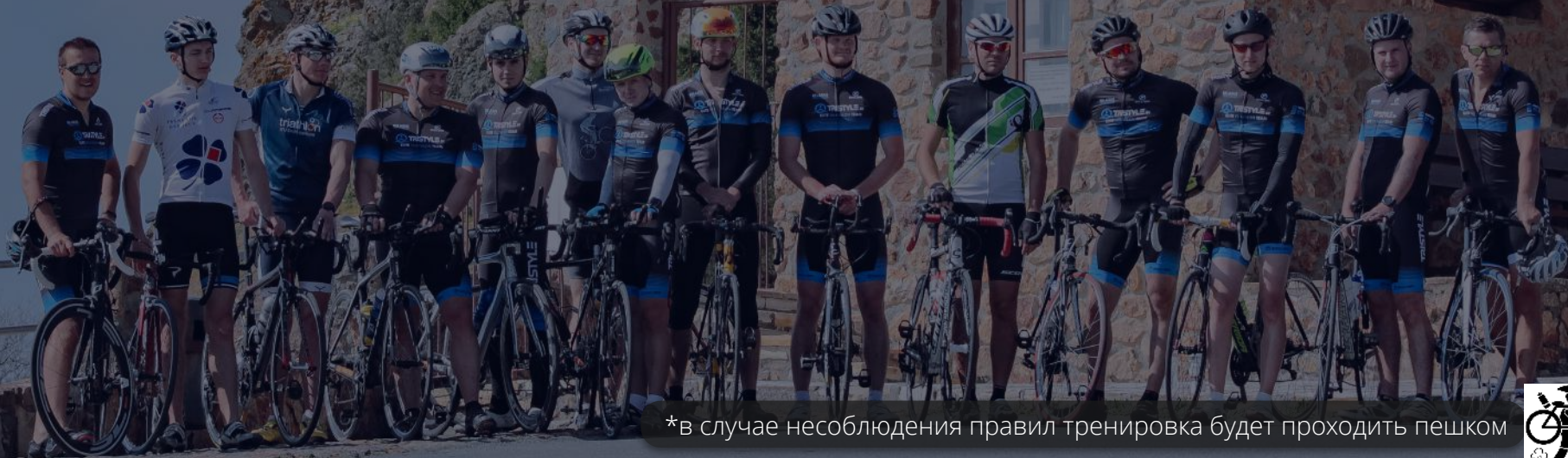


1. Построение смещено по направлению ветра
2. Чем сильнее ветер, тем больше смещение





Все правила во время  
групповой тренировки  
соблюдать обязательно\*



\*в случае несоблюдения правил тренировка будет проходить пешком

