

## Дорогие друзья!

1 апреля 2017 г., в субботу, в 10.00 Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» приглашает всех желающих на «КУБОК МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ», посвященный двухлетию Клуба и закрытию зимнего сезона 2017 - спортивный праздник с заплывами (соревнованиями) в ледяной воде. Вы сможете приобщиться к закаливанию и зимнему плаванию на площадке для закаливания на пляже Лысой горы (улица Живописная 50, метро «Щукинская»).

Всем участникам соревнований будет предложено горячее питание после заплывов. Победители и призеры соревнований награждаются грамотами, медалями и призами. Компания «РЕФАРМ» подготовила для пловцов в ледяной воде продукцию, предназначенную для защиты кожи в условиях низких температур и экстремальной среды.

Особо будут отмечены наградами инвалиды-участники соревнований и ветераны зимнего плавания в почетной возрастной группе, – 70 лет и старше.

Победители в абсолютном медальном зачете среди мужчин и среди женщин награждаются Кубками и грамотами. Победители скоростной эстафеты награждаются грамотами и медалями. Команды Клубов-победителей в медальном зачете награждаются большими кубками и грамотами. Победители марафонского заплыва на открытой воде на 400 м награждаются кубками, медалями, сертификатами и призами.

Безопасность обеспечивает МЧС России по г. Москве.

Место проведения соревнований: г. Москва, река Москва пляж в районе Строгинского моста (улица Живописная 50). Соревнования предполагается провести с заплывами на открытой воде. Температура воды ожидается не выше +4 градусов, что соответствует термину «ледяная».

Особенностями заплывов на открытой воде является наличие буев, касание к которым будет необходимым условием заплыва, а также разворот в воде после касания буя.

Преимуществами соревнований на открытой воде является возможность организовать марафонский заплыв от берега до берега, и обратно при страховке МЧС и наличии страховочных буев у пловцов. Ширина реки в месте проведения соревнований составляет примерно 160 м, соответственно длина марафонского заплыва будет 320 – 400 м с учетом течения и произвольной траектории. Течение в этом месте незначительное, ощущается у противоположного берега.

В случае проведения марафонского заплыва, его результаты будут отмечены кубками, медалями и Сертификатами. Медаль войдет в медальный зачет при подведении итогов в абсолюте и в общекомандном первенстве.

Стартовый взнос для участников соревнований составляет 300 рублей независимо от количества заявленных дистанций.

**Члены Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» от стартового взноса освобождаются.**





*Мы – за здоровый образ жизни! Мы – за физкультуру и спорт!  
 Мы – за всестороннее развитие! Мы – за гармонию!  
 Мы – за динамику и рост, Мы - за новые достижения!  
 Мы – за закалывание, как путь к здоровью!  
 Мы – за активное долголетие!*

**ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ.**

**«КУБОК МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ»** , посвященный двухлетию Клуба и закрытию зимнего сезона 2017 , 01 апреля 2017 г. г.Москва

*Проводятся в акватории Москвы реки в Щукино (г.Москва) Клубом закалывания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ».*

### Положение

#### 1. Цели и задачи соревнований:

- Закалывание детей и взрослых;
- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение к зимнему плаванию людей всех возрастов;
- развитие марафонского зимнего плавания;
- пропаганда и популяризация зимнего плавания как национального вида спорта;
- объединение спортсменов и любителей в зимнем плавании;
- выявление сильнейших спортсменов;
- популяризация водных видов спорта;
- укрепление дружественных связей между клубами закалывания и зимнего плавания Москвы, Московской области, регионов России и иностранными пловцами.
- Повышение узнаваемости бренда «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» и привлечение новичков в зимнее плавание.

**2. Возрастные группы и виды соревнований.** В борьбу за призы могут вступить любители зимнего плавания любого возраста, индивидуальные спортсмены или члены Клубов закалывания со специальной подготовкой к экстремальному плаванию в ледяной воде. За детей несут ответственность родители.

Соревнования проводятся по следующим возрастным группам:

Возрастные группы	Виды соревнований:
0 группа <b>Инвалиды и ветераны</b> (70 лет и старше)	Вольный стиль. 25 м. Особо будут отмечены наградами инвалиды-участники соревнований и ветераны зимнего плавания в почетной возрастной группе, – 70 лет и старше.
1 группа ДЕТИ до 18 лет и НОВИЧКИ	Для детей младшего возраста – свободный заплыв на детском участке длиной 15 м без учета времени или - окунание. Награждение.  Для новичков, зарегистрировавшихся, как участники соревнований – свободный заплыв на мелком участке длиной 15 м без учета времени или - окунание. Награждение.  Для детей старшего возраста – дистанция 30 м с учетом времени и награждением.
2 группа 19-35 лет	- Кроль 30 и 60 м, ( м и ж).
3 группа 36-45 лет	- Брасс 30 и 60 м, ( м и ж).
4 группа 46 и старше	- Баттерфляй 30 м (абсолютный зачет без учета групп) ( м и ж). - Эстафета 4 по 30 (зачет абсолютный). - Свободные марафонские заплывы 100 м и более (выдается сертификат). - Марафонский заплыв на 400 м на открытой воде (от берега до берега и обратно) . Награждается кубками.

### 3. Определение победителей.

Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции в личном зачете в 4 возрастных группах.



Победители Кубка в абсолютном зачете определяются по наибольшему количеству медалей наивысшего достоинства, завоеванных на дистанциях данных соревнований. При равном количестве медалей победа присуждается более быстрому пловцу.

Медали за эстафету не входят в кубковый абсолютный зачет.



### 4. Награждение.

Награждение дистанций кроль и брасс производится по 4 возрастным группам отдельно – мужчин и отдельно – женщин.

Баттерфляй награждается без учета возраста отдельно награждение – мужчин и отдельно – женщин.

Дети награждаются сертификатами за любой контакт с ледяной водой: окунание или заплыв. Детские заплывы награждаются Сертификатом и медалью. В сертификате отражается длина заплыва и время нахождения в ледяной воде.

Победители в абсолютном медальном зачете среди мужчин и среди женщин награждаются малыми Кубками и грамотами.

Победители скоростной эстафеты 4 по 30 м награждаются грамотами и медалями.

Команды Клубов-победителей в медальном зачете награждаются большими кубками и грамотами.

**5. Скоростная эстафета** будет проводиться при наличии заявок от команд. Состав команд смешанный (мужчины и женщины), возраст участников любой. Зачет – абсолютный. **6. Сроки и место проведения соревнований:**

Соревнования проводятся 01 апреля 2017 г. в акватории Москвы реки в районе Щукино г. Москва на площадке для закаливания на пляже Лысой горы (улица Живописная 50, метро «Щукинская»). Регистрация участников в 10.00. начало программы в 11.00.

### 7. Руководство подготовкой и проведением соревнований.

Подготовку к соревнованиям осуществляет Оргкомитет и Клуб закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ»

Непосредственное руководство по проведению соревнований возлагается на судейскую коллегию.

### 8. Участники соревнований и условия допуска.

К участию в соревнованиях приглашаются индивидуальные спортсмены или члены клубов закаливания и зимнего плавания ЛЮБОГО ВОЗРАСТА, имеющие опыт и плавательную подготовку в холодной и ледяной воде. Участники несут ответственность за свое здоровье и при себе должны иметь допуск врача к участию в соревнованиях.

Для детей обязательна страховка родителей на проруби, допуск врача и расписка родителей об ответственности за здоровье ребенка во время соревнований.

Спортсмены принимают на себя все риски, связанные с участием в соревнованиях, и заверяют ответственность за собственное здоровье во время соревнований личной подписью в заявке.

#### **9. Экипировка.**

Гидрокостюм и неопреновые шорты не приветствуются. Неопреновая шапочка разрешается.

**10. Соревнования лично - командные.** Участник соревнований может стартовать во всех видах программы.

#### **11. Финансирование.**

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований несет Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ».

Стартовые взносы определены в размере 300 рублей на каждого участника. Оплата стартового взноса включает в себя горячее питание и поощрение победителей – призы, грамоты, медали, сертификаты, кубки.

Члены Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» от стартовых взносов освобождаются.

#### **12. Условия проведения соревнований.**

Заплывы проводятся на открытом воздухе в проруби на реке Москва. При отсутствии льда на реке заплывы проводятся на открытой воде.

Помещение для переодевания в наличии. В помещении может находиться ограниченное количество людей. Просим принять во внимание существующие объективные условия. Бани нет. Организаторы приложат все усилия, чтобы обеспечить максимальное удобство для участников.

#### **13. Программа соревнований.**

10.00 – 11.00 Регистрация участников и подготовка проруби:

11.00 - Открытие соревнований, парад

11.15 – ЗАКАЛИВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ, веселая РАЗМИНКА, коллективное фото участников в купальных костюмах

11.30 – заплывы и окунание детей и новичков.

11.45 – старты ЭСТАФЕТЫ.

12.00 - скоростные заплывы в проруби

13.00 - дружеские заплывы на произвольные дистанции или ледяной МАРАФОН.

14.00 – 15.00 Обед для участников соревнований

16.00 – Закрытие. Награждение.

Оргкомитет соревнований оставляет за собой право изменения регламента соревнований в зависимости от погодных и иных условий.

Судейская коллегия имеет право не допускать к соревнованиям неподготовленных участников.

#### **14. Порядок подачи заявок.**

Заявки на участие принимаются с момента получения приглашения на эл. Адрес [beautylife@mail.ru](mailto:beautylife@mail.ru) по установленной форме.

Организатор соревнований: Председатель Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ»

**Серая Наталья Александровна.** Тел +7 915 188 2108

Спортсмены без заявок к участию в соревнованиях не допускаются.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.







*Мы – за здоровый образ жизни! Мы – за физкультуру и спорт!  
Мы – за всестороннее развитие! Мы – за гармонию!  
Мы – за динамику и рост, Мы - за новые достижения!  
Мы – за закалывание, как путь к здоровью!  
Мы – за активное долголетие!*

**ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ.**

**«КУБОК МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ»**, посвященный двухлетию Клуба и закрытию зимнего сезона 2017, 01 апреля 2017 г. г.Москва

**Заявка** на участие в «Кубке МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ» 01.04.2017 г., посвященному двухлетию Клуба и закрытию зимнего сезона 2017

фамилия, имя, отчество пловца:	
Дата рождения	
Количество лет	
телефон	
емейл	
Клуб, город	
	Дистанции
30 м баттерфляй	
30 м кроль	
60 м кроль	
30 м брасс	
60 м брасс	
Свободный заплыв (100 м и более – на сертификат)	
Марафон 400 м в открытой воде	
эстафета	

## **РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Я, участник КУБКА МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ,

паспорт \_\_\_\_\_

Настоящей РАСПИСКОЙ подтверждаю, что медицинских противопоказаний к плаванию в холодной воде не имею.

С правилами проведения соревнований ознакомлен (а), их понимаю и полностью признаю. Обязуюсь строго выполнять все требования Положения мероприятия, организатора и судейской коллегии, соблюдать все меры безопасности во время участия в соревнованиях. Подтверждаю, что осознаю возможные последствия, которые могут наступить для меня при нахождении в холодной воде (независимо от продолжительности выбранной дистанции).

Я, как Участник соревнований, подтверждаю, что в случае наступления любых неблагоприятных последствий вследствие нахождения в холодной воде, ЛИЧНО и в полном объеме НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за состояние своего здоровья и исключаю возможные претензии к любым третьим лицам (в том числе к Организатору соревнований).

Ф.И.О. ближайшего родственника  
и номер его телефона:

Ф.И.О. спортсмена: \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_ / дата



**Заявка** на эстафету 4 по 30 м вольный стиль

Клуб, название команды

Город

1	Ф.И.	возраст
2		
3		
4		

