



*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 закаливание, как путь к здоровью!
Мы – за активное долголетие!*



ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ.

Общероссийская общественная организация «Федерация зимнего плавания России» Московское региональное отделение и Клуб закаливания и зимнего плавания "МОРЖИ СТОЛИЦЫ" приглашают зимних пловцов и любителей зимних видов спорта из клубов закаливания и зимнего плавания России принять участие в двух видах соревнований:

05 февраля 2022 г - 5й **КРИАТЛОН 2022**

06 февраля 2022 г - **Чемпионат Федерации зимнего плавания Москвы**
на территории парка экстремальных видов спорта «Фристайл» ул. Угрешская,
д.19 п.Дзержинский Московской области.

Уважаемые любители ХОЛОДА и экстремальных видов спорта!

Московское региональное отделение Федерации Зимнего плавания России и базовый клуб федерации зимнего плавания Москвы - Клуб закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» на протяжении 7 лет проводят соревнования по зимнему плаванию в Москве и Московской области. Мы положили начало в России новому зимнему многоборью - для закаленных людей – КРИАТЛОНУ.

КРИАТЛОН – это зимнее многоборье с общим зачетом – для закаленных людей. ЗАКАЛ БЕГ, ЛЫЖНАЯ ГОНКА, ЗАПЛЫВ В ПРОРУБИ и БЕГ БОСИКОМ ПО СНЕГУ – испытания для подготовленных к выносливости холода спортсменов, сильных духом и телом людей. Криатлет проходит все этапы гонки, показав свою многогранную подготовку в нескольких видах спорта.

КРИАТЛОН – СПОРТ ЖЕЛЕЗНЫХ ЛЮДЕЙ!

ЗАКАЛЯЙСЯ, КАК СТАЛЬ, внутренним огнем, и русским холодом!

В 2022 году мы соберем криатлетов, самых выносливых и закаленных людей России на юбилейный, пятый Чемпионат «КРИАТЛОН 2022»

В 2022 году мы подготовили двухдневную спортивную программу для **ЗАКАЛЕННЫХ ЛЮДЕЙ**, включающую в себя КРИАТЛОН 2022 и первенство Московской области по зимнему плаванию.

Соревнования пройдут на берегу озера на песчаном карьере, в центре города Дзержинский Московской области в парке экстремальных видов спорта «Фристайл» <https://parkfreestyle.ru/> .

Беговой и лыжный этапы криатлона пройдут по берегу озера в лесной зоне отдыха. Лыжня длиной 5 км будет специально подготовлена для наших соревнований.

Транзитная зона, в которой происходит смена экипировки между этапами гонки, будет организована у проруби.

Водный участок дистанции представляет собой прорубь на озере длиной 25 метров на 2 плавательных дорожки. Прорубь будет оснащена бортиками для разворотов, стартовыми лестницами и белыми направляющими по центру каждой дорожки на глубине 1 м, 20 см

Безопасность на проруби будут обеспечивать сотрудники МЧС.

Спортсмены смогут участвовать или в 1 виде соревнований, или принять участие и в криатлоне, и в чемпионате по зимнему плаванию.

Заявки на каждый вид соревнований принимаются отдельно.



Положение 5й КРИАТЛОН 2022

В 2022 году КРИАТЛОН проходит в 4 этапа с общим зачетом:

- 1 этап: БЕГОВОЙ (закал-бег) 3 км по пересеченной местности с подъемами и спусками, Смена экипировки для лыжного этапа - в транзитной зоне,
- 2 этап: ЛЫЖНАЯ ГОНКА 5 км. Смена экипировки для плавательного этапа - в транзитной зоне,
- 3 этап: ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ. Заплыв 50 м в проруби.
- 4 этап: Пробежка 100 м **босиком по снегу** до финиша.

Криатлет проходит все этапы гонки с общим зачетом, время прохождения дистанции включает и время, затраченное на смену экипировки между этапами.

Почувствуй целебную силу холода! Зарядись энергией ледяной воды! Брось вызов повседневности, заяви о себе миру – в новом зимнем многоборье для закаленных людей!

1. **Дата проведения криатлона 2022:** 05 февраля 2022 г. (суббота)
2. **Место проведения соревнований:** парк экстремальных видов спорта «Фристайл»
Московская область, г. Дзержинский, ул. Угрешская, д.19
3. **Как добраться**

От метро Люблино автобусом 305 до остановки «Рынок».

От метро Котельники автобусом 904 до остановки «Гора Фристайл».

От станции Люберцы автобусами 20 и 21 до остановки «Рынок»

Адрес: Московская область, г. Дзержинский, ул. Угрешская, д.19

4. **Условия проведения соревнований.** Криатлон и зимнее плавание проводятся на территории парка экстремальных видов спорта «Фристайл».
Заплывы в ледяной воде проводятся в проруби длиной 25 метров на 2 плавательные дорожки.
Безопасность на соревнованиях обеспечивают сотрудники МЧС.
Для участников криатлона организован бесплатный прокат лыж на период соревнований.
Спортсмены будут обеспечены горячим питанием и баней.
5. **Проживание иногородних спортсменов.** Для бронирования жилья эконом класса рекомендуем ближайший хостел у станции метро «Котельники». Адрес: Новорижское ш. дом 6. Тел +7 929 579 2643. Стоимость проживания – 250 рублей в сутки..
6. **Прокат лыж. Прокат лыж организован бесплатно.** Для заказа комплекта лыж, палок и ботинок, необходимо в заявке на соревнования (указать размер ботинок и рост. Звявку на прокат лыж нужно подать до 25 января 2022 г.
7. **Организаторы соревнований:** Общероссийская общественная организация «Федерация зимнего плавания России» Московское Региональное отделение и Клуб закалывания и зимнего плавания "МОРЖИ СТОЛИЦЫ". <http://strogino.tk/>,
исполнитель – **Наталья Александровна Серая** тел. и вотсап +7 915 188 2108.
8. **Цели и задачи соревнований:**

- Популяризация разных видов закалывания, зимнего плавания и зимних видов спорта;
- привлечение к зимним видам спорта людей всех возрастов;
- развитие зимнего плавания на территории Московского региона РФ;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирования здоровой нации;
- объединение спортсменов и любителей в занятиях зимними видами спорта;
- выявление сильнейших спортсменов;

- укрепление дружественных связей между клубами закаливания и зимнего плавания России.

9. Регистрация на соревнования производится по заявкам через сайт клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» <http://strogino.tk/>, с предварительной оплатой стартовых взносов. Заявка и оплата стартового взноса обязательны.

10. Размер стартового взноса. Стартовый взнос на участие в 1 дне соревнований – криатлоне составляет **2500 р.** – при предварительной регистрации и оплате.

При предварительной регистрации с оплатой взноса сразу на два дня соревнований, криатлон и зимнее плавание, предоставляется скидка 1000 р, и суммарный стартовый взнос составит 4000 р. за два дня соревнований.

При регистрации в день старта – взнос за участие в криатлоне составит 3000р.

11. Экипировка на соревнования по КРИАТЛОНУ. При регистрации криатлет получает нагрудный стартовый номер-майку. Номер должен быть на участнике на всех этапах гонки, не закрыт верхней одеждой. После финиша номер-майку нужно сдать в оргкомитет. Номер – это собственность клуба. Для бегового участка на ногах – кроссовки (или лыжные ботинки), на голове - шапка и на руках – перчатки или варежки, для лыжного участка – лыжи, палки, лыжные ботинки, для плавательного этапа - купальник или плавки, резиновая шапочка и плавательные очки, Закал бег и закал бег на лыжах бежать можно в купальных костюмах, если ваш уровень закалки позволяет это сделать, также, бежать можно в спортивной одежде. Время, затраченное на смену экипировки между этапами, входит в общее время прохождения дистанции. У кого нет опыта хождения босиком по снегу, можно добежать до финиша в тапках.

12. Дополнительные условия. На криатлоне разрешен старт плавательного этапа – прыжком в прорубь или - старт из воды со стартовой лестницы.

13. Программа соревнований 05.02.2022. КРИАТЛОН.:

- 10.00 – 11.45 **Регистрация** и выдача стартовых номеров.
- Время работы транзитной зоны: 11.30 – 11.45
- 11.50 **Общее фото** участников.
- 11.55 **Парад** участников криатлона.
- 12.00 **СТАРТ КРИАТЛОНА.**
- **Награждение** финишеров медалями происходит сразу после финиша. Медаль и сертификат финишера получает каждый финишировавший участник. Награждение победителей кубками – сразу после финиша первых трех мужчин и первых трех женщин. Награждение победителей кубками в криатлоне производится в двух категориях: 3 лучших среди мужчин и 3 лучших среди женщин. Зачет абсолютный без учета возраста.
- 13.00 – 15.00 время работы бани

Председатель Московского Регионального отделения ФЗПР,
Член Правления ФЗПР,
Председатель Клуба закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ»
Серая Наталья Александровна.

25.12.2021 г.

