



*Мы – за здоровый образ жизни!
Мы – за культуру 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.

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

Положение Чемпионат Федерации зимнего плавания Москвы 6.02.2022

- Дата проведения Кубка 2022 по зимнему плаванию:** 06 февраля 2022 г. (воскресенье)
- Место проведения соревнований:** парк экстремальных видов спорта «Фристайл»
Московская область, г. Дзержинский, ул. Угрешская, д.19 <https://parkfreestyle.ru/>
- 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
- Условия проведения соревнований.** Криатлон и зимнее плавание проводятся на территории парка экстремальных видов спорта «Фристайл» в г. Дзержинский МО. В парке работает горнолыжный спуск. Для перемещения по территории выделена специальная пешеходная зона.
Заплывы в ледяной воде проводятся в проруби длиной 25 метров на 2 плавательные дорожки. У проруби будут размещены две мобильные бани для согрева пловцов. Теплые раздевалки с туалетом организованы у проруби в двухэтажном здании со стационарной сауной. Теплое помещение для согрева болельщиков – в кафе в 100 метрах от проруби. Награждение будет проведено в теплом помещении кафе.
Безопасность на соревнованиях обеспечивают сотрудники МЧС.
Спортсменам предоставляется горячее питание.
- 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.
- 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.
- Цели и задачи соревнований:**
 - Популяризация зимнего плавания, как нового вида спорта в РФ;
 - привлечение к зимним видам спорта широких масс населения;
 - 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.

8. 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.

9. Размер стартового взноса. Стартовый взнос на участие в 1 дне соревнований, Первенстве по зимнему плаванию, при любом количестве заплывов участника –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 зимнем плавании составит 3000р.

10. Экипировка на соревнования по зимнему плаванию. – купальный костюм, резиновая шапочка и плавательные очки,

11. Дополнительные условия. Старт из воды со стартовой лестницы. Заплывы производятся в течение 2 часов. Спортсмен может принять участие в том количестве заплывов, которые уложатся в этот интервал времени.
Эстафетная команда должна состоять из спортсменов обоих полов (М и Ж).
Чтобы медали за эстафеты вошли в кубковый командный зачет, эстафетная команда должна состоять из участников одного клуба.

12. Программа соревнований

09.00 – 11.45 Регистрация участников.

11.45 **Общее фото** участников.

11.50. **Парад** участников.

12.00 – 14.00 время заплывов и работы бани.

12.00 **Старт** соревнований с эстафет: 4 по 25 м в.с. Заплывы проводятся на всех заявленных дистанциях в течение 2 часов: с 12.00 до 14.00 строго.

15.00 **обед** для участников.

15.30 **Награждение победителей.**

13. Награждение.

Соревнования лично-командные. Награждение производится по возрастным группам, указанным в данном Положении, и абсолютному зачету на дистанции 25 м баттерфляй и в категории ПАРАПЛОВЦЫ. Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции.

Итоги кубкового зачета и вручение **Кубков Чемпионата** (1,2,3 место) – **лучшим клубам**, проявившим себя на данных соревнованиях, подводятся по фактическому количеству медалей на их обладателях - участниках команды – после награждения всех личных заплывов и эстафет. В зачет идут медали, полученные на соревнованиях по зимнему плаванию в личном зачете и в командной эстафете. Медали за эстафету в кубковом зачете учитываются в том случае, если эстафетная команда состояла только из участников одного клуба.

14. Дистанции:

- Эстафета 4 по 25 м в.с.
- 25 м баттерфляй
- 25 м вольный стиль
- 25 м брасс
- 50 м брасс
- 50 м вольный стиль
- 100 м брасс
- 100 м вольный стиль

Заплывы проводятся по регламенту соревнований с 12.00 до 14.00. Участник может проплыть любые выбранные дистанции в данном интервале времени.

14. Подведение итогов по дистанциям и возрастным группам проводится в соответствии с данным Положением о соревнованиях.

- 25 м баттерфляй - Абсолютный зачет в категориях: «женщины» и «мужчины»
- 50 м брасс 25 м вольный стиль, 50 м вольный стиль, 25 м брасс - зачет по 4 возрастным группам

1 группа ПАРАПЛОВЦЫ, 2 группа 18-39 лет, 3 группа 40-55 лет 4 группа 56 лет и старше

- 100 м в.с. 100 м брасс – зачет по 2 группам: 1 группа до 45 лет, 2 группа 46 и старше

15. Участники соревнований и условия допуска. В борьбу за призы могут вступить индивидуальные спортсмены или члены клубов закаливания и зимнего плавания, спортсмены и любители зимнего плавания старше 18 лет со специальной подготовкой к экстремальному плаванию в холодной воде. Участники при себе должны иметь допуск врача к участию в соревнованиях.

- Спортсмены принимают на себя все риски, связанные с участием в соревнованиях, и заверяют ответственность за собственное здоровье во время соревнований личной подписью в заявке.
- **Участники и болельщики с малейшими признаками простудных заболеваний к участию в соревнованиях не допускаются.**
- **Соревнования лично - командные.** Участник соревнований может стартовать во всех видах программы.

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 или участников с признаками простудных и иных заболеваний.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

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

25.12.2021 г.

