



*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.



Положение Открытый Кубок России по зимнему плаванию 2019 – 2020 года – 6 этап - Чемпионат СССР по зимнему плаванию

13.03.2020 - 14.03.2020 Москва.

Регистрация на зимнее плавание – по ссылке

<http://www.sssromantik.ru/events/218887-competition-in-winter-swimming-frost-and-sun-day-2.html>

**Открытый Кубок России по зимнему плаванию 2019 – 2020 года – 6 этап
- Чемпионат СССР по зимнему плаванию 13.03.2020 и 14.03.2020 Москва.**

Уважаемые любители холода!

В 2020 году мы подготовили трехдневную спортивную программу для любителей ХОЛОДА в загородном Клубе «Романтик», включающую в себя первенство России по зимнему плаванию и КРИАТЛОН.

Почувствуй целебную силу холода! Наполнись энергией ледяной воды! Брось вызов повседневности, заяви о себе миру – в новом виде спорта для закаленных людей!

- 13 и 14 марта 2020 г., в пятницу и субботу впервые в Московском регионе Московское Региональное отделение Федерации зимнего плавания России и Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» проведет **кубок России по зимнему плаванию - 6 этап**, (заключительный этап Кубка) в загородном клубе "Романтик". Название соревнований - «Чемпионат СССР (Союза Сильных и Смелых Романтиков) по зимнему плаванию 2020 – «МОРОЗ И СОЛНЦЕ». Это будет третий Чемпионат по зимнему плаванию на этой спортивной площадке.
- 15 марта 2020 г., в воскресенье, в загородном клубе "Романтик" состоится КРИАТЛОН 2020 «МОХЕР РЖОВЫЙ». Третий чемпионат России для закалённых людей - **КРИАТЛОН** - в русском формате – три вида состязаний в одном зачете мы проводим с 2018 года. Регистрация КРИАТЛОН 2020 по ссылке <http://www.sssromantik.ru/events/218888-creation-mohair-ravy.html>

В 2020 году в связи с погодными условиями и аномально теплой зимой **КРИАТЛОН в 2020 г. проходит по 4 этапам с общим зачетом:**

- 1 этап: закал-бег 2.5 км по пересеченной местности с подъемами и спусками, влажными лесными участками и участком по песчаному берегу реки, смена экипировки для плавательного этапа в транзитной зоне,
- 2 этап: заплыв 50 м в проруби, смена экипировки для второго БЕГОВОГО этапа гонки в транзитной зоне (мокрый купальный костюм сменить на сухой)
- 3 этап: БЕГОВОЙ этап (закал – бег) 2.5 км по пересеченной местности, смена экипировки для плавательного этапа в транзитной зоне,
- 4 этап: заплыв 50 м в проруби.

Новый вид спорта для закаленных людей развивает в России Клуб закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва.

На лучшей спортивной площадке Московского региона! Сосновый бор, река (Истринское водохранилище с чистой водой, здесь происходит водозабор для Москвы, песчаное дно), комплекс бань и гостиничный комплекс европейского уровня! Предлагаем провести три незабываемых дня, наполненных спортивной борьбой,

азартом, наслаждением весенней природой, горячим паром огромной бани и общением с крепкими закаленными людьми со всей России.

ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ 2020

1. О Кубке России. Открытый Кубок России по зимнему плаванию (Russian Winter Swimming Open Cup) 2019 - 2020 проводится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Федерации зимнего плавания России на 2019 – 2020 год и Правилами соревнований ФЗПР.

1.1. Дата проведения Кубка: Соревнования Открытого Кубка России по зимнему плаванию - многоэтапные соревнования и проводятся с ноября 2019 года по март 2020 года.

1.2. Место проведения этапов Кубка:

1 этап – Владивосток, 15-17.11.2019г.;

2 этап – Екатеринбург, 23-24.11.2019 г.;

3 этап – Тюмень, 04-08.12.2019 г.;

4 этап – Уфа, 15-16.02.2020 г.;

5 этап – Иваново, 22-23.02.2020 г.;

6 этап – Москва, 13-14.03.2020 г. – загородный клуб «Романтик»

1.3. Классификация соревнований и особенности Кубка.

- Открытые соревнования;

- Соревнования лично-командные;

- На каждом этапе участнику соревнований начисляются очки за выступление на каждой дистанции, согласно таблице очков. Участник, набравший наибольшее количество очков по сумме лучших 3-х этапов, объявляется победителем Открытого Кубка России в каждой возрастной группе среди мужчин и женщин, а также определяется абсолютный победитель среди мужчин и женщин по сумме лучших 3-х этапов.

- В рамках Открытого Кубка России по зимнему плаванию будет разыгран «Командный Кубок России». Команда победитель определяется по лучшей сумме очков набранных тремя пловцами одной команды в каждой возрастной группе на лучших 3-х этапах Кубка России. *(Таблицу очков готовит ФЗПР, исполнитель от ФЗПР – Правление ФЗПР пока она не опубликована.)*

1.4 Цели и задачи соревнований:

- Пропаганда здорового образа жизни и закаливания, как основы профилактики заболеваний и укрепления здоровья человека;
- Популяризация зимнего плавания, как наиболее доступной спортивной дисциплины для широких слоев населения;
- Выявление наиболее сильных спортсменов по зимнему плаванию в мире и в России
- Укрепление связей между общественными объединениями закаливания и зимнего плавания в России;
- Формирование научно-практических основ воздействия холода на организм человека.

1.5. возрастные группы:

14 лет и младше

55 - 59

15 - 19

60 - 64

20 - 29

65 - 69

30 - 39

70 - 74

40 - 44

75 - 79

45 - 49

80 и старше.

50 - 54

Организатор оставляет за собой право объединять возрастные группы в зависимости от количества участников в группе)

2. **Название соревнований 6 этапа Кубка России по зимнему плаванию: Чемпионат СССР 2020 по зимнему плаванию 13.14.03.2020 Москва.**
3. Место проведения соревнований 6 этапа Кубка России по зимнему плаванию; соревнования проводятся на Истринском водохранилище на территории загородного клуба «Романтик» Московская область, Солнечногорский р-н, дер. Лопотово.
4. Организаторы соревнований **6 этапа Кубка России по зимнему плаванию:**
 - Московское Региональное Отделение ФЗПР (Председатель – Наталья Серая тел. +79151882108 эл. почта beautylife@mail.ru) и
 - Клуб закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г.Москва <http://strogino.tk/>,
 - движение Чемпионат СССР (Союз Смелых и Сильных Романтиков) <http://www.sssromantik.ru>,
 - Загородный Клуб «Романтик» <https://romantik-club-ny.ru/> тел. Для бронирования проживания 8–926–663–25–83
5. Дистанции:

25 м баттерфляй
25 м вольный стиль
50 м вольный стиль
100 м вольный стиль
25 м брасс
50 м брасс
100 м брасс
Марафон 450 м вольный стиль
Эстафета 4 по 25 м баттерфляй
Эстафета 4 по 25 м в.с
Эстафета 4 по 25 м брасс

6. **Регистрация** на Чемпионат СССР по зимнему плаванию производится через сайт загородного клуба «Романтик» (online регистрация) <http://www.sssromantik.ru/cp/registration/> с предварительной оплатой стартовых взносов.
7. **Стартовый взнос.**
 - 7.1. Размер стартового взноса участника первого дня соревнований (марафон) составляет 500 рублей при предварительной оплате и 1000 рублей – при оплате в день старта. Условие действует для всех участников. Спортсмены обеспечиваются питанием и баней.
 - 7.2. Размер стартового взноса участника второго дня соревнований (все короткие дистанции) – **2000** рублей независимо от количества заявленных дистанций – при предварительной оплате. При оплате в день старта сумма взноса увеличивается до **3000** рублей. Размер взноса для участников второго дня соревнований от клуба-организатора установлен в размере 1500 р при предварительной оплате ДО 10 МАРТА через Оргкомитет .
 - 7.3. Дополнительно оплачивается каждая эстафета из 4 участников (в составе эстафетной команды должны быть участники обоих полов: мальчики и девочки) в размере 1000 рублей – при предварительной оплате и 1500 рублей при оплате в день старта. Члены клуба-организатора от взноса за эстафету освобождаются при подаче предварительной заявки на эстафету в оргкомитет.

8. Участники Чемпионата получают горячее питание, (чай, компот в бане, горячую кашу, салат) и баню.
9. **Условия проживания** для участников соревнований 13, 14.03.2020г (Чемпионат по зимнему плаванию) и 15.03.2020 (криатлон) в комфортабельных номерах отеля в загородном клубе «Романтик» (удобства в отеле все):
Стоимость проживания 1650 рублей с 1 человека в сутки. Заезд – накануне в 19 часов, выезд в 16 часов. В стоимость проживания входит завтрак, обед в день соревнований. При других вариантах – вопросы решаются через службу бронирования отеля.

По вопросам размещения и бронирования номеров в загородном клубе «Романтик» тел +7 926 663 2583 тел. +7(495)741-46-67 (доб. 555) <http://www.romantik-club.ru/>

10. Награждение.

- 10.1 Победители награждаются медалями и грамотами. Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции в личном зачете.
- 10.2 Награждение производится по возрастным группам отдельно женщин, отдельно мужчин. Возрастные группы определяет оргкомитет по результатам поданных заявок
- 10.3 Командный зачет: кубками Чемпионата СССР награждаются 3 лучшие команды за максимальное количество медалей в команде. В зачет идут все медали, полученные в 1-й день соревнований (марафон 450 м) и во второй день соревнований, включая эстафеты в Чемпионате по зимнему плаванию. Медали победителей эстафет включаются в командный медальный зачет ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ЭСТАФЕТНАЯ КОМАНДА СОСТОИТ ТОЛЬКО ИЗ УЧАСТНИКОВ ДАННОГО КЛУБА Если состав команды – сборный, то победители эстафет награждаются медалями, но их медали не включаются в командный зачет на получение Кубка. При равном количестве медалей у команд-соперников - учитывается достоинство медалей. Побеждает та команда, в которой окажется больше медалей более высокого достоинства.
- 10.4 Награждение по итогам КУБКА РОССИИ 2020 по зимнему плаванию проводит оргкомитет Кубка России, уполномоченный Федерацией Зимнего Плавания России.

11. **Участники соревнований и условия допуска.** В борьбу за призы могут вступить любители зимнего плавания любого возраста со специальной подготовкой к экстремальному плаванию в ледяной воде. За детей несут ответственность родители. 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 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.

11.1. Для детей обязательны:

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

8. Программа соревнований:

13 марта 2020 (пятница)

10:00 - 11:00 регистрация участников

11.45 парад участников.

12.00 Заплывы на 450 м вольный стиль – женщины, мужчины

Награждение. Баня. Обед в бане.

14 марта 2020 (суббота)

10:00 - 11:30 регистрация участников

11.45 парад участников

12.00 старт эстафет: 4 по 25 м баттерфляй, 4 по 25 м вольный стиль, 4 по 25 м брасс

Заплывы: 25 м баттерфляй – женщины, мужчины

Заплывы: 25 м вольный стиль – женщины, мужчины

Заплывы: 25 м брасс – женщины, мужчины

Заплывы: 50 м брасс – женщины, мужчины

Заплывы: 50 м вольный стиль – женщины, мужчины

Заплывы: 100 м брасс – женщины, мужчины

Заплывы: 100 м вольный стиль – женщины, мужчины

9. Экипировка.

Резиновая шапочка, купальный костюм и плавательные очки обязательны. Гидрокостюм исключен. Неопреновые перчатки исключены.

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

СХЕМА ПРОЕЗДА

Загородный клуб РОМАНТИК находится в самом живописном месте Солнечногорского района, на высоком берегу Истринского водохранилища, в экологически чистом районе.

Пересеченная лесная местность, полноводная река, оснащенная спортивная база клуба – чем не условия для проведения Чемпионата? К тому же вполне романтическая инфраструктура «Романтика», оформленная в стиле индейских бунгало, располагает и к отдыху после соревнований и подразумевает все к нему прилегающее. По желанию можно забронировать номера в отеле «Тихий омут».

Подробнее на сайте <http://romantik-club.ru/otel-tihiy-omut-0>
<http://www.romantik-club.ru/>



Как ехать в загородный клуб "Романтик":

Общественным транспортом: на электричке с Ленинградского вокзала до остановки Подсолнечная (Солнечногорский район), далее автобусом № 497 (ходит редко) до деревни ЛОПОТОВО, далее пешком порядка 2, 5 км до турбазы «Романтик».

На автомобиле: По Пятницкому шоссе. Выезд из Москвы через Митино по Пятницкому шоссе, проезжаете Юрлово, Брехово, Жилино, пересечение с Малым Московским кольцом, Марьино, Соколово. Перед **Полежайками** проезжаете по мосту, сразу после моста - **крутой** поворот налево. Прямо неск. км, до Лопотово, на Т-образной развилке снова налево, по асфальтовой дороге прямо, около леса она повернет направо. По ней все время прямо, через поселок. Далее смотрите на указатели, по правой стороне будет заезд в лес. Далее прямо до конца, на единственной развилке в лесу держитесь правее.

РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Я, _____

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 объёме 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

