



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 Чемпионат СССР по зимнему плаванию 23.02.2019**

от клуба «**МОРЖИ СТОЛИЦЫ**» и клуба «**Романтик**»

в рамках движения «Чемпионат СССР» – Союза Смелых и Сильных Романтиков.

**Соревнования по зимнему плаванию** – это захватывающие дух заплывы в ледяной воде температурой от 0 до +4 градусов (в зависимости от температуры воздуха) - на скорость в вырубленном во льду реки бассейне длиной 25 метров на две плавательные дорожки. Зимнее плавание – вид спорта, в котором россияне непобедимы, зимнее плавание – гордость нашей страны! В настоящее время только республике Беларусь удалось добиться официального признания зимнего плавания на государственном уровне, и в Белоруссии возможно получить спортивную квалификацию по разрядам для пловцов в ледяной воде. Участница клуба «**МОРЖИ СТОЛИЦЫ**» Осман Делибаш получила первая в России белорусское звание «Мастер спорта в зимнем плавании». Совместными усилиями сделаем зимнее плавание – официально признанным видом спорта! Дадим жару на чемпионате СССР по зимнему плаванию 2019!

### **1. Организаторы соревнований:**

Клуб закаливания и зимнего плавания «**МОРЖИ СТОЛИЦЫ**» г. Москва <http://strogino.tk/> и Загородный Клуб «**Романтик**» <http://www.sssromantik.ru>.

#### **Оргкомитет:**

- по вопросам участия в соревнованиях - Председатель клуба «**МОРЖИ СТОЛИЦЫ**» Серая Наталья Александровна. Тел +7 915 188 2108.

- по вопросам размещения в загородном клубе «**Романтик**» тел. 8(495)741-46-67 (доб.555) 8(926)663-25083 (рисепшн отеля)

### **2. Дата проведения чемпионата по зимнему плаванию:**

23 февраля 2019 г., в субботу в 12:00

### **3. Место проведения соревнований:**

Соревнования проводятся на Истринском водохранилище на территории загородного клуба «**Романтик**» [www.romantik-club.ru](http://www.romantik-club.ru) Московская область, Солнечногорский р-н, дер. Лопотово в рамках спортивного движения «Чемпионат СССР» (Союза Смелых и Сильных Романтиков) [www.sssromantik.ru](http://www.sssromantik.ru)

### **4. Цели и задачи соревнований:**

- Популяризация закаливания;
- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение к зимним видам спорта людей всех возрастов;
- популяризация нового вида спорта – ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ;
- объединение спортсменов и любителей в занятиях зимними видами спорта;
- выявление сильнейших спортсменов;

- укрепление дружественных связей между клубами закаливания и зимнего плавания любителями и спортсменами.

## 5. Регистрация на Чемпионат по зимнему плаванию

при условии регистрации и предварительной оплатой на странице соревнования <http://www.sssromantik.ru/events/213143-competition-in-winter-swimming-frost-and-sun.html> – **1000 руб./чел.**

При оплате в день старта - **1200 руб.чел.**

## 6. Экипировка.

Плавательный этап необходимо пройти в плавательном костюме (купальник или плавки), резиновой шапочке и плавательных очках, Гидрокостюм и неопреновые шорты исключены. Неопреновая шапочка разрешается

## 7. Победители и награждение.

Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции. Награждение производится по 6 возрастным группам отдельно женщин, отдельно мужчин. Командный зачет: большими кубками награждаются 3 лучшие команды за максимальное количество медалей в команде. В зачет идут все медали, полученные в Чемпионате по зимнему плаванию, а также в скоростных эстафетах. При равном количестве медалей учитывается достоинство медалей.

## 8. Дистанции:

25 м баттерфляй
25 м вольный стиль
50 м вольный стиль
25 м брасс
50 м брасс
100 м вольный стиль
Марафон 400 м вольный стиль
Эстафета 4 по 25 м в.с.

## 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. 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.

## 12. Соревнования лично - командные.

Участник соревнований может стартовать во всех видах программы.

### **13. возрастные группы:**

- 1 группа дети до 13 лет - плывут только 1 дистанцию – 25 м в.с.
- 2 группа 14-29 лет
- 3 группа 30-39 лет
- 4 группа 40-49 лет
- 5 группа 50 – 59 лет
- 6 группа 60 и старше

участника и подведения итогов - награждение.

### **14. Программа соревнований:**

10:00 – 11.30 - Регистрация участников, выдача стартовых номеров

12:00 - 12:15 - Парад участников

12:15 - Старт соревнований

После финиша последнего участника – подведение итогов и награждение в кафе.

### **15. Условия проживания** для участников соревнований 23.02.2019г (Чемпионат по зимнему плаванию) и 24.02.2019 (криатлон) в комфортабельных номерах отеля в загородном клубе «Романтик» (удобства в отеле все):

**Стоимость проживания при бронировании на 2 суток 2 человек в 2 местном номере – 1500 р** с 1 человека в сутки. Заезд – в пятницу с 19 часов, выезд в воскресенье в 16.00. В стоимость проживания входит завтрак, обед в субботу и завтрак, обед в воскресенье.

**Стоимость проживания при бронировании на 2 суток 1 человека в номере – 2000 р** с 1 человека в сутки. Заезд – в пятницу с 19 часов, выезд в воскресенье в 16.00. В стоимость проживания входит завтрак, обед в субботу и завтрак, обед в воскресенье.

**Стоимость проживания при бронировании на 1 сутки двухместного номера на 2 человек – 4000 р**, то есть по 2000 р. с человека. Заезд вечером накануне с 19 часов, выезд на след. День в 16.00. В стоимость проживания входит завтрак и обед.

**Стоимость проживания при бронировании на 1 сутки номера на 1 человека – 3300 р.** Заезд вечером накануне с 19 часов, выезд на след. День в 16.00. В стоимость проживания входит завтрак и обед.

**По вопросам размещения и бронирования номеров** в загородном клубе «Романтик» тел +7 926 663 2583 тел. +7(495)741-46-67 (доб. 555) <http://romantik-club.ru/otel-tihiy-omut-0>  
Оргкомитет соревнований оставляет за собой право изменения регламента соревнований в зависимости от погодных и иных условий, о чем будет сообщено заранее на сайте [www.sssromantik.ru](http://www.sssromantik.ru)

Судейская коллегия имеет право не допускать к соревнованиям неподготовленных участников.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Оргкомитет по проведению соревнований

---

## 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 романтичная 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 [romantik-club.ru](http://romantik-club.ru) <http://romantik-club.ru/otel-tihiy-omut-0>



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.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## 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 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