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» Региональное отделение по городу Москве и Клуб закаливания и зимнего плавания "МОРЖИ СТОЛИЦЫ"

Новогодний Черноморский кубок по зимнему плаванию
29, 30, 31 декабря 2020 г. в Сукко (Анапа).

Положение

1. **Дата проведения чемпионата по плаванию в холодной воде:** 29 – 31 декабря 2020 г.
2. **Место проведения соревнований и проживания спортсменов**: Краснодарский край Анапский район с. СУККО улица Приморская 20 Санаторно-курортное объединение (СКО) "Смена". Добираться от Анапы на автобусе 109.
3. **Условия проведения соревнований:** наши соревнования по зимнему плаванию– это 3 дня соревнований в необычном формате! ЗИМНИЙ АКВАТЛОН – трейловый закал-забег по горной местности (гора Сукко – Варваровская щель, Шингари) и заплыв в море с температурой воды + 10 градусов, а также - захватывающие дух заплывы на скорость в ОТКРЫТОМ бассейне с морской водой длиной 25 метров на 5 плавательных дорожках.
   Новогодний подарок для участников соревнований – заплывы с дельфинами в море.
   https://youtu.be/NNJ6wL3imdk - ***новогодний Черноморский кубок 2019*** *часть 1* ***МОРСКОЙ. МАРАФОН.***
   https://youtu.be/8v-C4Xp92zQ - ***новогодний Черноморский кубок 2019*** *часть 2 С ДЕЛЬФИНАМИ*
   https://youtu.be/kT-XamT-k90 - ***новогодний Черноморский кубок 2019*** *часть 3 СОРЕВНОВАНИЯ В БАССЕЙНЕ с морской водой.*
   Репортаж с Черноморского кубка, который мы провели в мае 2019 г. в Сукко
   https://www.youtube.com/watch?v=gERGmTgI1Uc&feature=youtu.be И https://youtu.be/V_YuNT8n3ls
4. Организаторы соревнований: Наталья Серая, Общероссийская общественная организация «Федерация зимнего плавания России» Региональное отделение по городу Москве и Клуб закаливания и зимнего плавания "МОРЖИ СТОЛИЦЫ".http://strogino.tk/ .
5. **Оргкомитет:**
   - по вопросам участия в соревнованиях - Председатель клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ», член Правления Федерации зимнего плавания России - Серая Наталья Александровна. Тел +7 915 188 2108.
   - по вопросам размещения, питания и как добираться до места старта – менеджер СКО «Смена» 8 (8 6133) 93046 Светлана Леонидовна (тел. и ватс ап) **+7 908 678 8476.**
   Стоимость проживания и 3 разового питания 1400 рублей в сутки.
   - по вопросам предварительной оплаты стартовых взносов и приему заявок на соревнования – Серая Наталья Александровна. Тел. и Вотс ап +7 915 188 2108.
6. **Цели и задачи соревнований:**
   - Популяризация закаливания и зимнего плавания;
   - развитие зимнего плавания на Кубани и на всей территории РФ;
   - пропаганда здорового образа жизни;
   - формирования здоровой нации;
   - 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 России.

7. **Регистрация на Чемпионат по зимнему плаванию – Новогодний Черноморский Кубок** производится по предварительным заявкам на эл. адрес beautylife@mail.ru - регистрация на чемпионат с предварительной оплатой стартовых взносов.
8. **Размер стартового взноса** участника чемпионата – 2000 рублей независимо от количества заявленных дистанций и дней участия в соревнованиях. При оплате в день старта сумма взноса увеличивается до **3000** рублей. Для членов клуба-организатора соревнований сумма стартового взноса составляет 1500 рублей – при предварительной оплате и 2500 рублей – при оплате в день старта.
9. **Порядок подачи заявок**. Заявки на участие подаются на эл. Адрес организаторов beautylife@mail.ru Бланки заявок – в приложении. Предварительная заявка и оплата стартового взноса обязательны.
10. **Экипировка на соревнованиях в бассейне с морской водой**. Купальник или плавки, резиновая шапочка и плавательные очки, Гидрокостюм и неопреновые шорты исключены. Неопреновая шапочка разрешается. Использование неопреновых костюмов разрешается при условии, что участник выступает вне конкурса и не претендует на призы и награждение.
11. **Экипировка на ЗИМНЕМ АКВАТЛОНЕ и соревнованиях на открытой воде 29 декабря 2020 г.** Для **бегового** участка соревнований необходимо иметь трейловую обувь для бега по пересеченной местности, **Для заплывов на открытой воде в море 29 декабря** необходимо иметь страховочный буй оранжевого цвета. В заплыве на открытой воде 29 декабря использование ласт и неопреновых костюмов разрешается при условии, что участник выступает вне конкурса и не претендует на призы и награждение. Резиновая шапочка и плавательные очки обязательны.
12. **Дополнительные условия.** Разрешен старт в бассейне со стартовых тумб и разрешен старт из воды. Для старта со стартовой тумбы необходимо иметь стартовые плавательные очки (которые не слетают при прыжке в воду). Разрешается заплыв в бассейне с морской водой без плавательных очков при температуре воды +8 градусов и выше. Ожидаемая температура воды в бассейне + 6 градусов, температура воды в море +10 градусов. Температура воздуха +5 градусов.

13. **Программа соревнований**:

13.1 28 декабря – весь день и 29 декабря 2019 г. 8.00-00 – 11.00 Регистрация и заселение Место регистрации: Краснодарский край Анапский район с. СУККО улица Приморская 20 Санаторно-курортное объединение (СКО) "Смена".

13.2 29 декабря 2020 г. 12.00 старт ЗИМНЕГО АКВАТЛОНА. Дистанция: 3 км трейловый бег от пляжа Сукко, по горе Сукко, по экологической горной тропе до пляжа в Шингари (Варваровская щель), заплыв в море 100 м, 500 м, 1000 м. Баня – прямо на месте финиша. Награждение победителей. Предлагаемый формат АКВАТЛОНА: 3 км бег + 1000 м заплыв. Морские заплывы 100 м и 500 м без бегового участка стартуют отдельно после прибытия бегунов. Баня будет работать для нас с 13 часов.

13.3 29 декабря 2020 г. 16.00 – 18.00 – тренировочные заплывы в бассейне с морской водой СКО «Смена».

13.4 30. декабря 2020г. - 11.00 – 15.00 соревнования проводятся в открытом бассейне с морской водой в СУККО (СКО) "Смена".

Дистанции 30 декабря:

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

13.5 15.00 – ЗАПЛЫВЫ С ДЕЛЬФИНАМИ в дельфинарии Большого Утриша в морском бассейне. Вода – морская, температура воды, как в море.

13.6 21.00 – награждение. Каждый клуб может представить свое выступление на сцене (номер-визитную карточку клуба) и свой видеоролик, а также - рассказать о своем клубе, людях, проводимых мероприятиях. Лучшие визитные карточки клубов получат призовые баллы и будут учтены при подведении итогов в кубковом зачете на выявление лучших клубов-участников данного чемпионата.

13.7 31. декабря 2019 г. - 11.00 – 15.00 соревнования проводятся в открытом бассейне с морской водой в СУККО (СКО) "Смена"

Дистанции 31 декабря:

- Эстафета 4 по 25 м брасс.
- 100 м вольный стиль
  - 500 м вольный стиль
  - 1000 м вольный стиль

(дистанции будет при условии обеспечения восстановления пловцов после холодовых нагрузок). Пловец выбирает только одну марафонскую дистанцию (или 500 м или 1000 м).

13.8 19.00 – награждение. Закрытие чемпионата.

13.9 Подготовка новогоднего стола. Новый год отмечаем в своем кругу и по своей программе. Возможно, будем готовить еду сами на костре. Например, плов с мидиями, салаты, соления, уха, жареная морская рыба. Новогодние заплывы, согрев у костра. Для новогодней программы просьба капитанов команд подготовить: оригинальные красивые новогодние поздравления номера художественной самодеятельности, конкурсы, игры, новогоднее убранство участников, бенгальские огни для новогоднего заплыва в море, чтобы этот праздник нам запомнился.

14. **Победители и награждение.** Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции. По решению оргкомитета в зависимости от наполнения возрастных групп будет проведено награждение. На части дистанций будет награждение по возрастным группам, на части дистанций – по абсолютному зачету. **Командный зачет**: кубками награждаются 3 лучшие команды за максимальное количество медалей в команде. В зачет идут все медали, полученные в Чемпионате по зимнему плаванию 29 декабря – ЗИМНИЙ АКВАТЛОН и заплывы на открытой воде, 30, 31 декабря – в бассейне, а также учитываются медали за победу в скоростных эстафетах. При равном количестве медалей учитывается достоинство медалей. Дополнительные очки – за красивое приветствие команды на параде, единую командную форму одежды, флаг клуба, отличительные знаки клуба, речевки, кричалки, визитную карточку команды в виде командного выступления.

15. **Дистанции**:

ЗИМНИЙ АКВАТЛОН 3 км БЕГ + 1000 м заплыв в море	29.12.2020
100 м заплыв на открытой воде в море	29.12.2020
500 м заплыв на открытой воде в море	29.12.2020
1000 м заплыв на открытой воде в море	29.12.2020
Свободные коллективные заплывы в море	Все дни
Дистанции в бассейне с морской водой:	30.12.2020
Заплыв с дельфинами	30.12.2020
Эстафета 4 по 25 м в.с..	30.12.2020
25 м баттерфляй	30.12.2020
25 м вольный стиль	30.12.2020
25 м брасс	30.12.2020
100 м брасс	30.12.2020
Эстафета 4 по 25 м брасс	31.12.2020
100 м в.с.	31.12.2020
500 м в.с.	31.12.2020
1000 м в.с.	31.12.2020

16. **Участники соревнований и условия допуска**. В борьбу за призы могут вступить любители зимнего плавания любого возраста со специальной подготовкой к экстремальному плаванию в холодной 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 дистанции, 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. **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.

17. **возрастные группы**:

1 группа 14-29 лет
2 группа 30-39 лет
3 группа 40-49 лет
4 группа 50 – 59 лет
5 группа 60 и старше

18. **Безопасность во время проведения соревнований** обеспечивают квалифицированные спасатели МЧС**.**
19. **Условия проживания** для участников соревнований: 2 и 3 местное размещение в комнатах санаторно-курортного комплекса с питанием – стоимость **1400** руб. в сутки. **По вопросам размещения и бронирования номеров** –
Елена Евгеньевна 8 (86133) 93046;

Проживание и питание спортсменов в СКК Смена является обязательным условием участия в новогоднем Кубке – для всех, кроме моржей Анапы. На этих условиях нам предоставлена возможность аренды бассейна и инфраструктуры комплекса для проведения соревнований.

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.

Приложения.

Заявка на выступление в новогодней программе Кубка

Клуб, Город

название номера,

описание реквизита.

Заявка на эстафету дистанция……..стиль……

Клуб, название команды

Город

1	Ф.и.	возраст
2		
3		
4		

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).

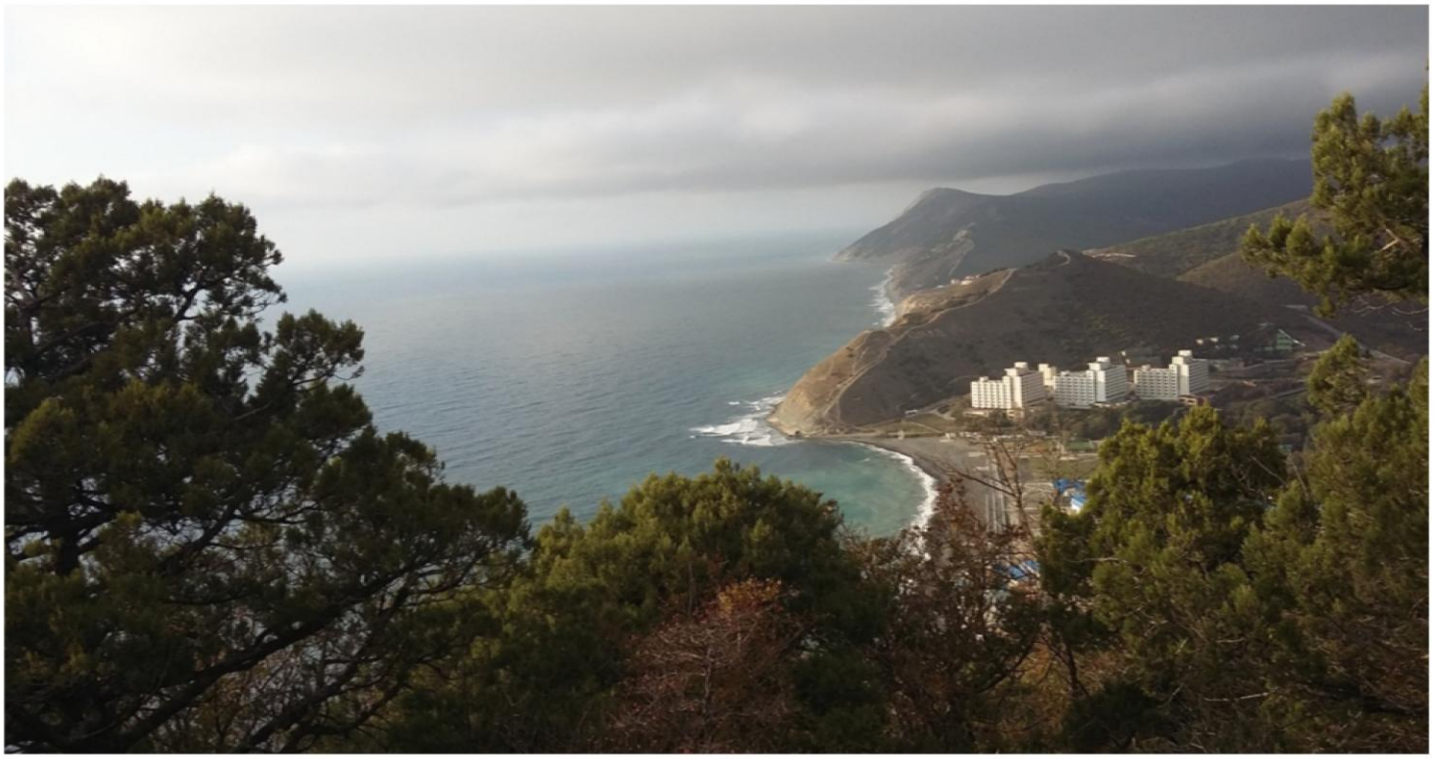
Я, как Участник соревнований, подтверждаю, что в случае наступления любых неблагоприятных последствий вследствие нахождения в холодной воде, ЛИЧНО и в полном объёме НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за состояние своего здоровья и исключаю возможные претензии к любым третьим лицам (в том числе к Организатору соревнований).

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

Ф.И.О. спортсмена: _____

Подпись_____ / дата

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Имя, фамилия пловца:

	Дата рождения	
	Количество лет	
	телефон	
	емейл	
	Клуб, город	
Отметить знаком «+» выбранные категории	ЗИМНИЙ АКВАТЛОН 3 км БЕГ + 1000 м заплыв в море	29.12.2020
	100 м заплыв на открытой воде в море	29.12.2020
	500 м заплыв на открытой воде в море	29.12.2020
	1000 м заплыв на открытой воде в море	29.12.2020
	Свободные коллективные заплывы в море	Все дни
	Дистанции в бассейне с морской водой:	30.12.2020
	Заплыв с дельфинами	30.12.2020
	Эстафета 4 по 25 м в.с..	30.12.2020
	25 м баттерфляй	30.12.2020
	25 м вольный стиль	30.12.2020
	25 м брасс	30.12.2020
	100 м брасс	30.12.2020
	Эстафета 4 по 25 м брасс	31.12.2020
	100 м в.с.	31.12.2020
	500 м в.с.	31.12.2020
	1000 м в.с.	31.12.2020