



отделение и

*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

Клуб закаливания и зимнего плавания "МОРЖИ СТОЛИЦЫ"



Черноморский кубок по плаванию в холодной воде 30 апреля – 03.05.2022

Положение

1. Программа соревнований:

30 апреля – проводятся соревнования по следующим видам и дистанциям:

1. АКВАТЛОН полная дистанция (бег 10 км + плавание на открытой воде в море 1000 м)
2. АКВАТЛОН спринт (5 км бег + 500 м заплыв в море)
3. заплыв в море 100 м

8.00-11.00 –регистрация

12.00 СТАРТ АКВАТЛОН

14.00 морской заплыв 100 м с награждением победителей по абсолютному зачету среди женщин и среди мужчин.

14.30 Показательный заплыв в море с флагами клубов-участников.

15.00 НАГРАЖДЕНИЕ

После ужина – тренировочные заплывы в бассейне

1, 2 мая - соревнования проводятся в открытом 25 метровом бассейне с холодной водой на 6 дорожках в поселке СУККО АНАПА на территории ООО «Гольфстрим».

1 мая

8.00-10.00 –регистрация

10.00-14.00 проведение заплывов:

- Эстафета 4 по 25 м вольный стиль
- 25 м баттерфляй
- 25 м брасс
- 100 м вольный стиль

2 мая

8.00-10.00 –регистрация

10.00-14.00 проведение заплывов:

- Эстафета 4 по 25 м брасс.
- 25 м вольный стиль
- 200 м брасс.
- Заплывы с дельфинами

3 мая

Заплыв через озеро АБРАУ.



!!! Возможно, в расписании будут перестановки. Например, заплыв через озеро будет в воскресенье



2. **Место проведения соревнований и проживания спортсменов:** Краснодарский край Анапский район г.Анапа, п. Сукко, ул. Утришская дом 6 Пансионат «Гольфстрим» .

<https://www.youtube.com/watch?v=FkHcFfVjKwM&t=173s>

Сайт пансионата <http://golfstrim-anapa.ru> Добираться от Анапы на автобусе 109. Проживание спортсменов на территории проведения соревнований является обязательным условием участия. Исключение сделано только для местной команды пловцов из Сукко и Анапы.

3. **Стоимость проживания спортсменов - 1500** рублей в сутки на 1 человека в номерах со всеми удобствами с двухразовым питанием (завтраки и ужины) . проживание с 3 разовым питанием (с обедами) – 1700 р с человека в сутки.

Заявки на бронирование проживания и питания направлять заблаговременно – директору пансионата **Лилии Борисовне** Боровицкой **+ 7 918 4648570** (вотсап).

4. **Условия проведения соревнований:** заплывы в холодной воде - на скорость проводятся в ОТКРЫТОМ бассейне длиной 25 метров и шириной 15 м на 5 плавательных дорожках. Дополнительные виды соревнований, включенные в программу Кубка – заплывы на открытой воде в море, АКВАТЛОН и заплыв через озеро АБРАУ. Для участников акватлона, морских заплывов и заплыва через озеро, наличие индивидуальных СТРАХОВОЧНЫХ БУЕВ ОБЯЗАТЕЛЬНО.

5. **Видеоматериалы с Черноморских Кубков**

https://youtu.be/54BjXDN_aOk -

репортаж с новогоднего Черноморского кубка 2020

https://strogino.tk/files/2020_2.pdf -

отчет о новогоднем кубке в СУККО

<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 БАСЕЙНЕ с морской водой.

Репортаж с Черноморского кубка, который мы провели в мае 2019 г. в Сукко

<https://www.youtube.com/watch?v=gERGMtq11Uc&feature=youtu.be> И https://youtu.be/V_YuNT8n3Is

<https://www.youtube.com/watch?v=36TLJIBruOQ> – спортивная программа для моржей 2021 . Трейл по Чернореченскому каньону

<https://www.youtube.com/watch?v=4iGpihfhSbl> - телерепортаж с Черноморского Кубка 2021 на телеканале АНАПА РЕГИОН 50 / 0:52

<https://youtu.be/TZ2Y625d5zs> Едем на Черноморский кубок 2021 в Сукко. Встречаем весну на море!

<https://youtu.be/aoPwVBgxBqc> Дизайнерское оформление медалей Черноморского Кубка 2021

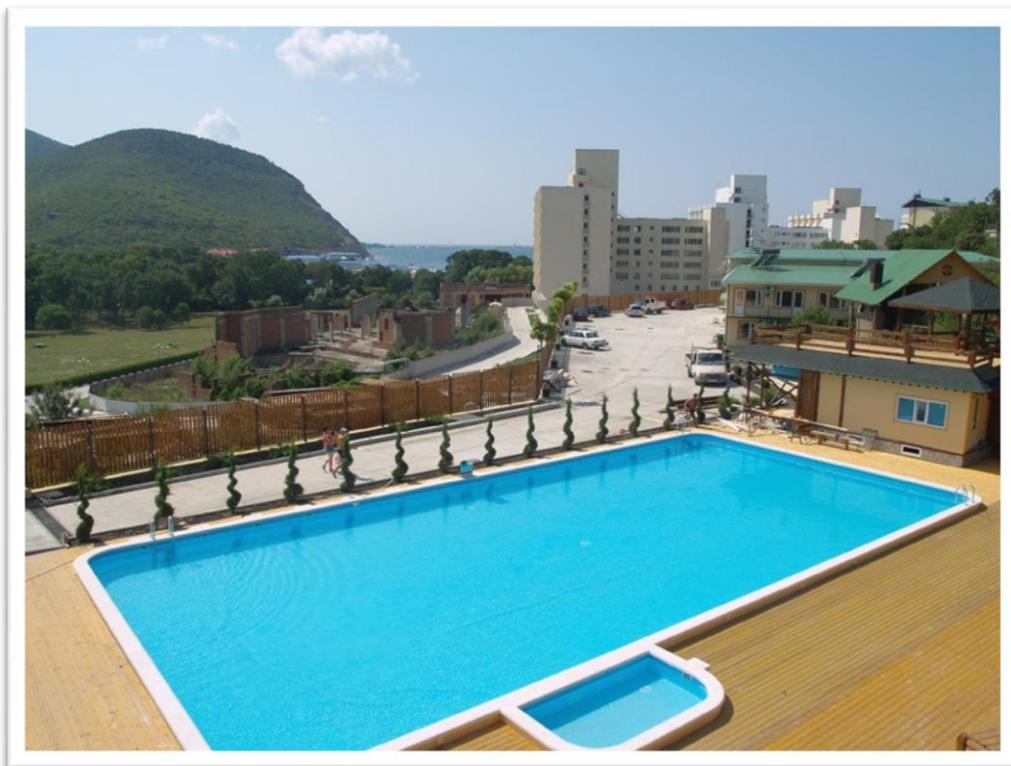
<https://youtu.be/u2C95BsrLtQ> завершение кубка купанием тренера в бассейне

<https://youtu.be/ZQXLxPFUn48> - Черноморский кубок 2021 – 1 –й день (фильм В. Моргунова)

<https://youtu.be/LqjYf2zf0Co> - Черноморский кубок 2021 – 2 –й день (фильм В. Моргунова)

<https://youtu.be/RmlQtRXtYt8> - Черноморский кубок 2021 – 23–й день (фильм В. Моргунова)

6. **Организаторы соревнований:** Общероссийская общественная организация «Федерация зимнего плавания России» - Московское Региональное отделение и Клуб закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва <http://strogino.tk/> .





7. Цели и задачи соревнований:

- Популяризация закаливания и зимнего плавания – круглый год;
- 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 мультиспортом круглый год;
- выявление сильнейших спортсменов;
- укрепление дружественных связей между клубами закаливания и зимнего плавания России.

8. **Регистрация на Чемпионат по зимнему плаванию – Черноморский Кубок 2021** производится через сайт <http://strogino.tk/> с предварительной оплатой стартовых взносов. Вотсап организатора +7 915 188 2108. Предварительная регистрация и оплата стартового взноса обязательны.

9. Стартовые взносы.

Дети до 15 лет включительно участвуют бесплатно.

Для остальных участников соревнований - **пакет «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО»** – полная спортивная программа Черноморского кубка (все дни и виды соревнований, включая акватлон, заплывы в море, соревнования в бассейне и заплыв через озеро) – **2500 р.**

Для **параспортсменов** пакет «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО» - **1000 р.**

Основная программа соревнований:

- АКВАТЛОН – 1500 Р. (для участия только в акватлоне)
- Заплыв в море – 100 м (для участия только в 1 морском заплыве) – 500 р
- Соревнования в открытом 25 метровом бассейне:
1 дистанция 25 м – 500 р, (для новичков, желающих проплыть всего 1 дистанцию)
1 или 2 дня соревнований в бассейне, все дистанции – любое количество из предложенных в Положении, включая 25 м – 2000 р
- Заплыв через озеро АБРАУ 1000 м (от берега до берега и обратно) – 1000 р



Стартовые взносы оплачиваются предварительно, во время проведения соревнований взносы не принимаются.

Дополнительная программа для участников Черноморского Кубка.

Заплывы с дельфинами. Дата и время сеанса с дельфинами будут объявлены на открытии соревнований. Оплата дополнительной программы производится в дельфинарии перед заплывами.

10. **Экипировка на соревнованиях в бассейне с холодной водой.** Купальник или плавки, резиновая шапочка и плавательные очки, Гидрокостюм исключен. Неопреновая шапочка разрешается.

11. **Экипировка на АКВАТЛОНЕ и соревнованиях на открытой воде** На акватлоне и заплывах в открытом море ласты использовать не разрешается. Для **бегового** участка соревнований необходимо иметь трейловую обувь (кроссовки) для бега по пересеченной местности, **Для заплывов на открытой воде в море** необходимо иметь индивидуальный страховочный буй ярко оранжевого цвета. Резиновая шапочка и плавательные очки обязательны. После регистрации участник АКВАТЛОНА получает нагрудный стартовый номер-майку. Номер должен быть на участнике на всех этапах гонки, и на беговом, и на плавательном, не закрыт верхней одеждой. После финиша номер-майку нужно сдать в оргкомитет. Номер – это собственность клуба.

- 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).
- 13. Победители и награждение.** Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции.

На акватлоне время для смены экипировки в транзитной зоне входит в общее время прохождения дистанции. Зачет идет по финишному времени прохождения бегового и плавательного участка. Каждый финишер, преодолевший полную дистанцию акватлона, на финише получает медаль финишера и грамоту.

На полной дистанции акватлона (10 км + 1000 м) - 3 первых женщины и 3 первых мужчины награждаются дополнительно кубками соревнований.

На соревнованиях по плаванию в бассейне 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.

14. Дистанции:

1	Акватлон 10 км бег + 1000 м плавание
2	Акватлон спринт 5 км бег + 500 м плавание
3	100 м заплыв в море
4	Эстафета 4 по 25 м в.с.
5	Эстафета 4 по 25 м брасс
6	25 м баттерфляй
7	25 м вольный стиль
8	25 м брасс
9	100 м вольный стиль
10	100 м вольный стиль
11	200 м брасс
12	Заплыв 1000 м на озере АБРАУ
13	Заплыв 500 м на озере АБРАУ



- 15. Условия формирования эстафетных команд:** команда должна быть смешанной, состоять из мужчин и женщин. Чтобы медали за эстафету вошли в командный (клубный) кубковый зачет – состав участников должен быть из одного клуба.

- 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 закалывания 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. Допуск к соревнованиям по плаванию в холодной воде производится при наличии медицинской справки.

Допуск к марафонским дистанциям по плаванию (1000 м) производится при наличии копии грамот, дипломов, сертификатов с соревнований о прохождении дистанции 1000м, подтверждающих подготовку спортсмена к плаванию на длинные дистанции в холодной воде.

Спортсмены принимают на себя все риски, связанные с участием в соревнованиях, и заверяют ответственность за собственное здоровье во время соревнований личной подписью в заявке.

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

17. НАГРАЖДЕНИЕ по возрастным группам:

АКВАТЛОН	Каждый финишер получает медаль финишера и грамоту, 3 победителя полной дистанции среди женщин и 3 -среди мужчин - кубки
100 м заплыв в море	Абсолютный зачет в категориях: «женщины» и «мужчины»
25 м баттерфляй 100 м в.с. 100, 200 м брасс	Абсолютный зачет в категориях: «женщины» и «мужчины»
25 м вольный стиль, 25 м брасс	1 группа ДЕТИ до 18 лет и ПАРАПЛОВЦЫ 2 группа 18-39 лет 3 группа 40-55 лет 4 группа 56 лет и старше
Командный кубковый зачет	Итоги подводятся в итоговый день соревнований по фактическому количеству медалей на участниках за все дни соревнований во всех видах соревнований. Команды, участники которой набрали наибольшее количество наград, становятся победителями и награждаются золотым, серебряным и бронзовым кубками Чемпионата. Медали за эстафету в кубковом зачете учитываются в том случае, если эстафетная команда состояла только из участников одного клуба.

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. 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.*



АКВАТЛОН и Черноморский Кубок по плаванию в холодной воде -

- это взрыв эмоций на ЗИМНЕМ АКВАТЛОНЕ, который впервые мы провели на Кубани в декабре 2020 года и впервые провели зимой - в России!
- наш Кубок - это триумф спорта и закалывания в России.
- это развитие ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ, как нового вида спорта
- это вовлечение в закалывание детей и взрослых!
- это привлечение внимания общественности и СМИ к вопросам закалывания, как кратчайшего пути к укреплению здоровья!
- это фантастические заплывы с дельфинами
- это рождение новых клубов закалывания, открытие новых талантов, расширение границ возможностей человека,
- это крепкая спортивная дружба между зимними пловцами России из разных регионов страны
- это пробежка по экологической тропе здоровья с заплывами в море
- это триумф здоровья, красоты, силы и выносливости, это закалка характера, силы воли преодолением трудностей
- это южное солнце, целебный воздух, реликтовые можжевельники и дары моря....
- это дизайнерские грамоты и медали
- это Кубки - лучшим КОМАНДАМ соревнований.
- Хотите быть с нами? Регистрируйтесь на АКВАТЛОН и Кубок Черноморья

