



городу Москве и Клуб

*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 закаливания и зимнего плавания "МОРЖИ СТОЛИЦЫ"



**Новогодний Черноморский кубок по зимнему плаванию
29, 30, 31 декабря 2019 г. в Сукко (Анапа).**

Положение

- Дата проведения чемпионата по плаванию в холодной воде:** 29 – 31 декабря 2019
- 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.
- Условия проведения соревнований:** наши соревнования по зимнему плаванию – это захватывающие дух заплывы в морской воде с температурой + 10 градусов - на скорость в ОТКРЫТОМ бассейне с морской водой длиной 25 метров на 6 плавательных дорожках. Репортаж с Черноморского кубка, который мы провели в мае 2019 г. в Сукко <https://www.youtube.com/watch?v=gERGmTq1Uc&feature=youtu.be> и https://youtu.be/V_YuNT8n3ls
- Организаторы соревнований:** Клуб закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва <http://strogino.tk/>.
- 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» Елена Евгеньевна 8 (86133) 93046 и 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 на эл. адр. beautylife@mail.ru – Серая Наталья Александровна. тел +7 915 188 2108.
- 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 соревнованиях на открытой воде 29 декабря 2019 г. Для заплывов на открытой воде 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 из воды 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 + 8 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".

29 декабря 2019 г. (воскресенье) 12.00 – заплыв 300 м на открытой воде на Кипарисовом озере (Пос. СУККО АНАПА).

12.00 парад участников на Кипарисовом озере. Каждый клуб представляет название команды, девиз (слоган, речевка), приветствуются отличительные знаки (майки, футболки или эмблемы) и флаг. На параде будет организован торжественный выход и представление каждой команды-участника чемпионата.

12.20 старт заплыва через озеро и обратно.

После финиша последнего участника – подведение итогов и награждение

Праздничный пикник для участников на природе с костром. Варим плов.

Все наши мероприятия направлены на укрепление здоровья, привлечение людей к здоровому образу жизни и закаливанию и проводятся без алкоголя и табака.

Территория мероприятий – территория здоровья.

https://www.youtube.com/watch?v=L_rysrNAxgI – как добраться до озера. Из Анапы автобус 109.

<https://www.youtube.com/watch?v=TCHdzqDdWwE> – видео озера с высоты птичьего полета

<https://www.youtube.com/watch?v=N801hNt06Hk> - озеро

- 13.2** 16.00 – 18.00 – тренировочные



заплывы в бассейне с морской водой СКО «Смена».

13.3 30. декабря 2019 г. (понедельник) - 11.00 – 15.00 соревнования проводятся в открытом бассейне с морской водой в поселке СУККО улица Приморская 20 Санаторно-курортное объединение (СКО) "Смена".

Дистанции 30 декабря:

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



13.4 15.00 – 18.00– свободные заплывы в открытом бассейне с морской водой и в море.

13.5 19.00 – 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 получают призовые баллы и будут учтены при подведении итогов в кубковом зачете на выявление лучших клубов-участников данного чемпионата.

13.6 31. декабря 2019 г. (вторник) - 11.00 – 15.00 соревнования проводятся в открытом бассейне с морской водой в поселке СУККО улица Приморская 20 Санаторно-курортное объединение (СКО) "Смена".

Дистанции 31 декабря:

- Эстафета 4 по 50 м в.с.
- Эстафета 4 по 50 м брасс.
- 50 м вольный стиль
- 50 м брасс.
- 500 м вольный стиль
- 1000 м вольный стиль (дистанции будет при условии обеспечения условий для восстановления пловцов после холодовых нагрузок). Пловец выбирает только 1 марафонскую дистанцию (или 500 м или 1000 м).



13.7 19.00 – награждение

13.8 19.30 Закрытие чемпионата. **ШОУ ПРОГРАММА.**

Новогоднее огненное шоу МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ с Осман Делибаш!

13.9 21.00 новогодняя ночь в ресторане. Оплата новогоднего ужина и проживания не входит в стартовый взнос и оплачивается спортсменами дополнительно. Цены для нас будут льготные.

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 – на открытой воде, 30, 31 декабря – в бассейне, а также учитываются медали за победу в скоростных эстафетах. При равном количестве медалей учитывается достоинство медалей.

15. Дистанции:

300 м заплыв на открытой воде (озеро Сукко) –	29.12.2019
---	------------

Свободные коллективные заплывы в море	Все дни
Дистанции в бассейне с морской водой:	
25 м баттерфляй	30.12.2019
25 м вольный стиль	30.12.2019
25 м брасс	30.12.2019
50 м вольный стиль	30.12.2019
50 м брасс	31.12.2019
100 м вольный стиль	30.12.2019
100 м брасс	30.12.2019
Марафон 500 м вольный стиль	31.12.2019
Марафон 1000 м вольный стиль	31.12.2019
Эстафета 4 по 25 м баттерфляй	30.12.2019
Эстафета 4 по 25 м в.с.	30.12.2019
Эстафета 4 по 25 м брасс .	30.12.2019
Эстафета 4 по 50 м в.с.	31.12.2019
Эстафета 4 по 50 м брасс	31.12.2019

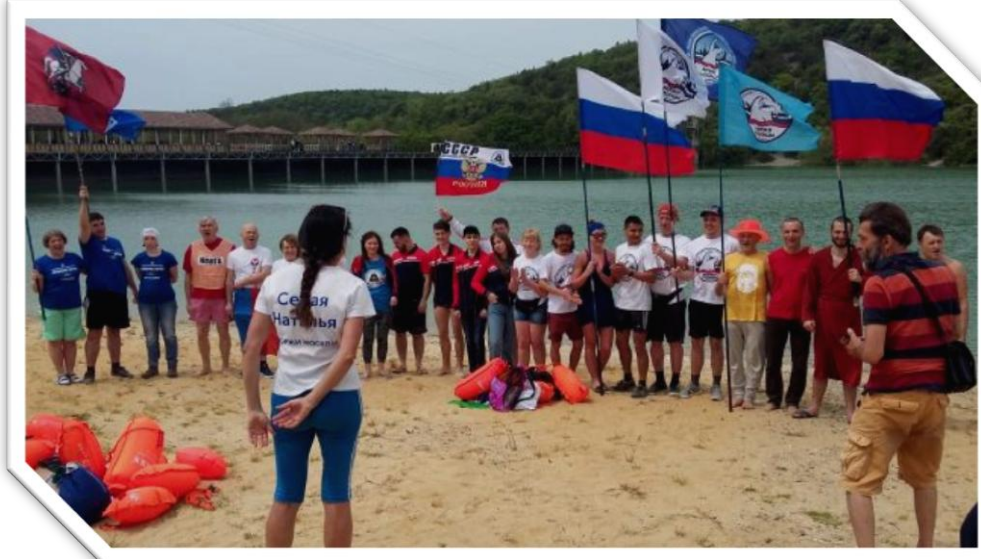
16. **Участники соревнований и условия допуска.** В борьбу за призы могут вступить любители зимнего плавания любого возраста со специальной подготовкой к экстремальному плаванию в холодной воде. За детей несут ответственность родители. К участию в соревнованиях приглашаются индивидуальные спортсмены 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.

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 завтраком и обедом – 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. На этих условиях нам предоставлена возможность использования 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.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.



<https://youtu.be/17L9InQuSh8>

<https://youtu.be/IJrfY2if2d8>

https://vk.com/album-64442247_262032835

Заявка на участие в шоу программе

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	
Дистанции	Дата заплыва
300 м заплыв на открытой воде (озеро Сукко) –	29.12.2019
Свободные коллективные заплывы в море	Все дни
Дистанции в бассейне с морской водой:	
25 м баттерфляй	30.12.2019
25 м вольный стиль	30.12.2019
25 м брасс	30.12.2019
50 м вольный стиль	30.12.2019
50 м брасс	31.12.2019
100 м вольный стиль	30.12.2019
100 м брасс	30.12.2019
Марафон 500 м вольный стиль	31.12.2019
Марафон 1000 м вольный стиль	31.12.2019
Эстафета 4 по 25 м баттерфляй	30.12.2019
Эстафета 4 по 25 м в.с.	30.12.2019
Эстафета 4 по 25 м брасс .	30.12.2019
Эстафета 4 по 50 м в.с.	31.12.2019
Эстафета 4 по 50 м брасс	31.12.2019



