



**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 активное долголетие!
ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ.**

тел. +7 915 1882108 эл. Адрес beautylife@mail.ru

Дорогие друзья!

1 апреля 2018 г., в воскресенье, в 10.00 Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» приглашает всех желающих на «КУБОК Москвы имени Гребёнкина Владимира Степановича к трехлетию Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» и закрытию зимнего сезона 2018 - спортивный праздник с заплывами (соревнованиями) в ледяной воде. Вы сможете приобщиться к закаливанию и зимнему плаванию в акватории реки Москва на прекрасном зимнем пляже по улице Живописная 50 (метро «Щукинская»).

Всем участникам соревнований будет предложено горячее питание после заплывов, мобильная баня-бочка на берегу для согрева, теплые раздевалки. Победители и призеры соревнований будут награждены грамотами и медалями.

Инвалиды-участники соревнований, парাপловцы и ветераны зимнего плавания в почетной группе, «парাপловцы» и «ветераны – 70 лет и старше» будут отмечены наградами.

Победители скоростной эстафеты будут награждены грамотами.

Команды Клубов-победителей в медальном зачете (зачет по общему количеству медалей в команде) будут награждены большими кубками и грамотами.

При равном количестве медалей будет учтено достоинство наград.

Безопасность соревнований обеспечивает МЧС России по г. Москве.

Место проведения соревнований: г. Москва, река Москва зимний пляж в районе Строгинского моста (улица Живописная 50).

Соревнования предполагается провести в проруби в соответствии с прогнозами погоды.

В случае резкого потепления и быстрого таяния льда, состоятся заплывы на открытой воде.

Температура воды ожидается 0 градусов, что соответствует термину «ледяная».

В случае, если прорубь растает и будет открытая вода, (но в этом сезоне это маловероятно), будет проведен марафонский заплыв от берега до берега и обратно при страховке МЧС и наличии страховочных буйев у пловцов. Особенности заплывов на открытой воде является наличие буйев на дистанции, касание к которым будет необходимым условием заплыва, а также разворот в воде после касания буя.

Ширина реки в месте проведения соревнований составляет примерно 160 м, соответственно длина марафонского заплыва будет 320 – 400 м с учетом течения и произвольной траектории. Течение в этом месте незначительное, ощущается у противоположного берега.

При проведении марафонского заплыва, его результаты будут отмечены кубками (абсолютный зачет без учета возраста), медалями каждому финишировавшему участнику и Сертификатами финишёра. Медаль войдет в медальный зачет при подведении итогов в общекомандном первенстве.





Кубок Москвы по зимнему плаванию 1.04.2018 г. МОРЖИ СТОЛИЦЫ посвящают памяти **Гребёнкина Владимира Степановича**, основателю марафонского зимнего плавания, который занятия по закаливанию и тренировки марафонцев в ледяной воде проводил на том месте, где уже второй сезон занимается клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ», в акватории реки Москва на зимнем пляже по улице Живописной 50.

ГРЕБЕНКИН Владимир Степанович – академик РО Международной академии семейной медицины, нетрадиционных и природных методов лечения, доктор философии, кандидат биологических наук, директор АНО «НИИ Проблем Гипотермии» (с 2002 г.), президент Международной Ассоциации «Марафонское зимнее плавание» (с 1990 г.), председатель Федерации закаливания и спортивного зимнего плавания России (с 2000 г.), президент «Международного центра оздоровления населения закаливанием и проблем гипотермии» Всемирного Информационно-Распределенного Университета», Бельгия (с 2001г.).

Родился 3 апреля 1941 года в Пермской области.

Ушел из жизни **25 сентября 2013 года в Москве.**

С отличием окончил Академию Бронетанковых войск (1973 г.) и Факультет руководящего инженерного состава Академии Бронетанковых войск (1979 г.), адъюнктура ВАФ (1986-90г.г.). С 1979 по 1991 гг. – старший преподаватель военной Академии им. Фрунзе. За 32 года службы в бронетанковых и десантных войсках награждён 11 правительственными наградами. Полковник в отставке.

В.С. Гребенкин – автор 12 заявок и 5 патентов на изобретения и более 40 рацпредложений, 52 научных публикаций, 3 учебных пособия для вузов, в том числе «Человек и холод», соавтор и эксперт российской Книги чудес, рекордов и достижений «Диво» и и Агентств: «Русские рекорды», «Пари», «Левша». Организатор и руководитель около 60 научно-исследовательских заплывов в холодной и ледяной воде (на Северном полюсе, арх. Шпицберген, Камчатке, Приморье, Белом, Норвежском, Баренцевом, Карском, Беринговом, Японском и Чёрном морях на озерах Байкале, Иссык-Куле, Хубсугуле, Онежском, Телецком и Сенеже, в Беринговом и Татарском проливах, на реках: Обь, Енисей, Амур, Зeya, Ангара, Днепр, Сев.Двина, Волга, Москва, Селенга, Сунгари и др.), во время которых проводились исследования и научно-практические работы по проблемам гипотермии с привлечением ведущих специалистов одиннадцати НИИ России и СНГ.

В.С. Гребенкин – автор проектов: «Разработка средств и методов закаливания и повышения сопротивляемости организма пожилых людей к неблагоприятным факторам внешней среды» (1-е место на Всероссийском конкурсе в 1999 г.), «Создание общественно-государственной системы поддержки жертв техногенных катастроф и чрезвычайных ситуаций, связанных с гипотермией, в Дальневосточном регионе России» (2001 и 2002гг. Парламентские слушания в Гос. Думе РФ). Организатор и руководитель межотраслевых научно-консультационных семинаров-практикумов по темам: «Обеспечение безопасности жизни и здоровья человека при воздействии низких температур окружающей среды» (Находка, Приморье, 1998.г.), «Современный подход к проблеме выживания и спасения человека при воздействии низких температур» (Москва, 1999г.).

Создатель и руководитель научных программ: «По Арктическому кольцу жизни» (с 1990г.), «Разработка средств активного обогрева (САО) человека и их практическое применение для сохранения жизни и здоровья в ЧС» (1997г.), «Проведение опытной эксплуатации средств активного обогрева человека на Северном флоте» (2000-01 гг.), «Проведение Войсковых испытаний САО в АРУ ФПС РФ и МВД РФ» (2002г.).

В.С. Гребенкин – участник 27-ми Международных выставок и конференций по безопасности человека, средствам спасения, сохранению жизни и здоровья при гипотермии, оздоровлению холодом и здоровому образу жизни, резервным возможностям человека, выживанию в экстремальных условиях, на которых выступал с докладами и экспозициям (1990-2013 гг.). По этой же тематике прочитал курс лекций в лектории Политехнического музея (1999-2000гг.), в академии и центре подготовки спасателей МЧС, ВВС. Организовывал и проводил занятия с руководящим составом и спасательными службами ВМФ, ФПСУ, Морфлотом и Аэрофлота, ФПС и МВД, студентами и школьниками. Член научно-координационных Советов по проблеме «Гипотермия» при 40-м НИИ АСД ВМФ МО РФ (с 1994 г.) и ГНИИИ АКМ МО РФ (1996-98 гг.).

Разработчик нового вида спорта – Аквайс-спорта (плавание в ледяной воде). Кандидат в мастера спорта СССР по лыжным гонкам и парашютному спорту. Чемпион Сухопутных войск по лыжным гонкам (1986 г.), победитель и призер международных соревнований по спортивному зимнему плаванию (1989-2013 гг.), участник 40 марафонских заплывов в ледяной воде, 8 Московских международных марафонов Мира, 10 зимних лыжных марафонов (Москва, Мурманск), 6 триатлонов (Тарту, Москва, Владивосток). Член Международного клуба «Панатлон», Италия (с 2000 г.).



*Проводятся в акватории Москвы реки в Щукино (г.Москва) Клубом закаливания и зимнего плавания
«МОРЖИ СТОЛИЦЫ».*

Положение

1. Цели и задачи соревнований:

- Почтить память основателя марафонского зимнего плавания Гребёнкина Владимира Степановича;
- Закаливание детей и взрослых;
- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение к зимнему плаванию людей всех возрастов;
- развитие марафонского зимнего плавания;
- пропаганда и популяризация зимнего плавания как национального вида спорта;
- объединение спортсменов и любителей в зимнем плавании;
- выявление сильнейших спортсменов;
- популяризация водных видов спорта;
- укрепление дружественных связей между клубами закаливания и зимнего плавания Москвы, Московской области, регионов России и иностранными пловцами.
- Повышение узнаваемости бренда «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» и привлечение новичков в зимнее плавание.

2. Возрастные группы и виды соревнований. В борьбу за призы могут вступить любители зимнего плавания любого возраста, индивидуальные спортсмены или члены Клубов закаливания со специальной подготовкой к экстремальному плаванию в ледяной воде. За детей несут ответственность родители.

Соревнования проводятся по следующим 5 возрастным группам:

Возрастные группы	Виды соревнований:
Парапловцы и ветераны (70 лет и старше)	Вольный стиль. 25 м.
ДЕТИ до 16 лет и НОВИЧКИ	Для детей и новичков – свободный заплыв на детском участке длиной 15 м без учета времени или - окунание. Награждение. Для детей старшего возраста – дистанция 25 м с учетом времени и награждением.
абсолютный зачет без учета групп (м и ж).	- Баттерфляй 25 м
зачет абсолютный без учета групп	- Эстафета 4 по 25
зачет абсолютный, каждому участнику выдается сертификат и медаль финишёра	- свободные марафонские заплывы (выдается сертификат) - Марафонский заплыв на 400 м на открытой воде (от берега до берега и обратно) - проводится в случае открытой воды, что в этом сезоне маловероятно к 1 апреля.
16-35 лет	- Кроль 25 и 50 м, (м и ж).
36-45 лет	- Брасс 25 и 50 м, (м и ж).
46 и старше	- 100 м вольный стиль (м и ж).

3. Определение победителей.

Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции в личном зачете в 5 возрастных группах.

4. Награждение.

Награждение дистанций кроль и брасс производится по 3 возрастным группам отдельно – мужчин и отдельно – женщин.

Баттерфляй награждается без учета возраста отдельно награждение – мужчин и отдельно – женщин.



Дети награждаются сертификатами за любой контакт с ледяной водой: окунание или заплыв. Детские заплывы награждаются Грамотой и медалью.

Победители скоростной эстафеты 4 по 25 м награждаются грамотами.

Команды Клубов-победителей в медальном зачете награждаются большими кубками и грамотами.

5. Скоростная эстафета будет проводиться при наличии заявок от команд. Состав команд смешанный (мужчины и женщины), возраст участников любой. Зачет – абсолютный.

6. Сроки и место проведения соревнований:

Соревнования проводятся 01 апреля 2018 г. в акватории Москвы реки в районе Щукино г. Москва на зимнем пляже (улица Живописная 50, метро «Щукинская»).

Регистрация участников в 10.00. начало программы в 11.00.

7. Руководство подготовкой и проведением соревнований.

Подготовку к соревнованиям осуществляет Оргкомитет и Клуб закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ»

Непосредственное руководство по проведению соревнований возлагается на судейскую коллегию.

8. Участники соревнований и условия допуска.

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 несут ответственность за свое здоровье и 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.

9. Экипировка. Гидрокостюм и неопреновые шорты не приветствуются. Неопреновая шапочка разрешается.

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

11. Финансирование.

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований несет клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ».

Чтобы частично компенсировать расходы на организацию соревнований, предусмотрен **стартовый взнос** для каждого участника в размере **500** рублей независимо от количества заявленных дистанций.

От стартовых взносов освобождаются инвалиды, паравловцы и ветераны старше 70 лет, а также - дети до 16 лет. Дети 16 лет и старше, стартующие в категориях заплывов среди взрослых участников (баттерфляй, кроль 50 м и более, брасс, эстафета) оплачивают стартовый взнос 500 р. независимо от количества заявленных дистанций.

Члены Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ», подавшие заявки до 28 марта 2018 г., оплачивают стартовые взносы в размере 50%, то есть 250 р. от каждого участника независимо от количества заявленных дистанций. Дети клуба МОРЖИ СТОЛИЦЫ до 18 лет принимают участие в соревнованиях бесплатно.

12. Условия проведения соревнований.

Заплывы проводятся на открытом воздухе в проруби на реке Москва. При отсутствии льда на реке заплывы проводятся на открытой воде.

Для согрева пловцов есть теплые раздевалки в домике моржей, предусмотрена установка дополнительных теплых палаток для переодевания на берегу, заказана мобильная кедровая баня и кедровая бочка с теплой водой. Заказано горячее питание и чай для участников соревнований. Безопасность обеспечивает МЧС России, правопорядок – полиция.

13. Программа соревнований.

10.00 – 11.00 Регистрация участников и подготовка проруби:

11.00 - Открытие соревнований, парад

11.15 – ЗАКАЛИВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ, веселая РАЗМИНКА, коллективное фото участников в купальных костюмах.

11.30 – заплывы и окунание детей и новичков.

11.45 – старты ЭСТАФЕТЫ.

12.00 - скоростные заплывы в проруби

13.00 - дружеские заплывы на произвольные дистанции или ледяной МАРАФОН.

14.00 – 15.00 Обед для участников соревнований

16.00 – Закрытие. Награждение.

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.

14. Порядок подачи заявок.

Заявки на участие принимаются с момента получения приглашения на эл. Адрес beautylife@mail.ru по установленной форме.

Организатор соревнований: Председатель Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ»

Серая Наталья Александровна. Тел +7 915 188 2108

Спортсмены без заявок к участию в соревнованиях не допускаются.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования. Изменения в программу и виды награждения может внести Оргкомитет).

Оргкомитет по проведению соревнований
Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ».



Заявка на участие в соревнованиях по зимнему плаванию «КУБОК Москвы имени Гребёнкина Владимира Степановича к трехлетию Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» 1.04.2018 г. и закрытию зимнего сезона 2018 г.

фамилия, имя, о. пловца:	
Дата рождения	
Количество лет	
телефон	
емейл	
Клуб, город	
	Дистанции
Свободный заплыв новички, инвалиды, ветераны 70 лет и старше	Обвести в кружок категорию и написать предполагаемую дистанцию
25 м баттерфляй	
25 м кроль	
50 м кроль	
25 м брасс	
50 м брасс	
100 м вольный стиль	
Свободный заплыв более 100 м – на сертификат	
Марафон на открытой воде 400 м	
Эстафета 4 по 25 м в.с.	

РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Я, участник соревнований по зимнему плаванию «КУБОК Москвы имени Гребёнкина Владимира Степановича к трехлетию Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» 1.04.2018

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 эстафету 4 по 25 м вольный стиль

Клуб, название команды

Город

1	Ф.и.	возраст
2		
3		
4		

