

Дорогие друзья!

1 апреля 2017 г., в субботу, в 10.00 Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» приглашает всех желающих на «КУБОК МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ», посвященный двухлетию Клуба и закрытию зимнего сезона 2017 - спортивный праздник с заплывами (соревнованиями) в ледяной воде. Вы сможете приобщиться к закаливанию и зимнему плаванию на площадке для закаливания на пляже Лысой горы (улица Живописная 50, метро «Щукинская»).

Всем участникам соревнований будет предложено горячее питание после заплывов. Победители и призеры соревнований награждаются грамотами, медалями и призами. Компания «РЕФАРМ» подготовила для пловцов в ледяной воде продукцию, предназначенную для защиты кожи в условиях низких температур и экстремальной среды.

Особо будут отмечены наградами, грамотами и призами инвалиды-участники соревнований и ветераны зимнего плавания в почетной возрастной группе, которая идет вне зачета – 70 лет и старше.

Победители в абсолютном медальном зачете среди мужчин и среди женщин награждаются Кубками и грамотами. Победители скоростной эстафеты награждаются грамотами и медалями. Команды Клубов-победителей в медальном зачете награждаются большими кубками и грамотами. Победители марафонского заплыва на открытой воде на 400 м (при отсутствии льда на реке) награждаются кубками, медалями, сертификатами и призами.

Безопасность обеспечивает МЧС Росси по г. Москве.

Место проведения соревнований: г. Москва, река Москва пляж в районе Строгинского моста (улица Живописная 50). Соревнования предполагается провести в существующей в настоящее время проруби длиной 45 м без специально оборудованных бортиков. Прорубь выполнена в виде двух участков: 15 м со входом с песчаного берега для детских заплывов и окунания новичков и с прямым участком длиной 30 м для скоростных заплывов. Лесенки для спуска в воду будут установлены. Ширина проруби - на 2 дорожки для возможности старта двух участников одновременно.

В случае теплого марта, как прогнозируют синоптики, лед может до 1 апреля растаять, и у нас пройдут соревнования с заплывами на открытой воде. Температура воды ожидается не выше +3 градусов, что соответствует термину «ледяная». Особенности заплывов на открытой воде является наличие буев, касание к которым будет необходимым условием заплыва, а также разворот в воде после касания буя. Преимуществами соревнований на открытой воде является возможность организовать марафонский заплыв от берега до берега, и обратно при страховке МЧС и наличии страховочных буев у пловцов. 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.

В случае проведения марафонского заплыва, его результаты будут отмечены кубками, медалями и Сертификатами. Медаль войдет в медальный зачет при подведении итогов в абсолюте и в общекомандном первенстве.

Стартовый взнос для участников соревнований составляет 300 рублей независимо от количества заявленных дистанций.

Члены Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» от стартового взноса освобождаются.





*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 закалывание, как путь к здоровью!
Мы – за активное долголетие!*

ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ.

«КУБОК МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ» , посвященный двухлетию Клуба и закрытию зимнего сезона 2017 , 01 апреля 2017 г. г.Москва

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

Положение

1. Цели и задачи соревнований:

- Закалывание 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 закалывания 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 закалывания со специальной подготовкой к экстремальному плаванию в ледяной воде. За детей несут ответственность родители.

Соревнования проводятся по следующим возрастным группам:

Возрастные группы	Виды соревнований:
1 группа ДЕТИ до 18 лет и НОВИЧКИ	Для детей младшего возраста – свободный заплыв на детском участке длиной 15 м без учета времени или - окунание. Награждение. Для новичков, зарегистрировавшихся, как участники соревнований – свободный заплыв на мелком участке длиной 15 м без учета времени или - окунание. Награждение. Для детей старшего возраста – дистанция 30 м с учетом времени и награждением.
2 группа 19-35 лет	- Кроль 30 и 60 м, (м и ж). - Брасс 30 и 60 м, (м и ж).
3 группа 36-45 лет	- Баттерфляй 30 м (абсолютный зачет без учета групп) (м и ж). - Эстафета 4 по 30 (зачет абсолютный).
4 группа 46 и старше	- Свободные марафонские заплывы 100 м и более при наличии проруби, (выдается сертификат). - Марафонский заплыв на 400 м на открытой воде (от берега до берега и обратно) – при отсутствии льда на реке. Награждается кубками.

3. Определение победителей.

Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции в личном зачете в 4 возрастных группах.

Победители Кубка в абсолютном зачете определяются по наибольшему количеству медалей наивысшего достоинства, завоеванных на дистанциях данных соревнований. При равном количестве медалей победа присуждается более быстрому пловцу.

Медали за эстафету не входят в кубковый абсолютный зачет.

4. Награждение.

Награждение дистанций кроль и брасс производится по 4 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 Сертификатом и медалью. В сертификате отражается длина заплыва и время нахождения в ледяной воде.

Победители в абсолютном медальном зачете среди мужчин и среди женщин награждаются малыми Кубками и грамотами.

Победители скоростной эстафеты 4 по 30 м награждаются грамотами и медалями.

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 2017 г. в акватории Москвы реки в районе Щукино г. Москва на площадке для закаливания на пляже Лысой горы (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».

Стартовые взносы определены в размере 300 рублей на каждого участника. Оплата стартового взноса включает в себя горячее питание и поощрение победителей – призы, грамоты, медали, сертификаты, кубки.

Члены Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» от стартовых взносов освобождаются.

12. Условия проведения соревнований.

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

Помещение для переодевания в наличии. В помещении может находиться ограниченное количество людей. Просим принять во внимание существующие объективные условия. Бани нет. Организаторы приложат все усилия, чтобы обеспечить максимальное удобство для участников.

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 – огненное шоу моржей столицы (при наличии проруби)

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.





*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 закалывание, как путь к здоровью!
Мы – за активное долголетие!*

ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ.

«КУБОК МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ» , посвященный двухлетию Клуба и закрытию зимнего сезона 2017 , 01 апреля 2017 г. г.Москва

Заявка на участие в «Кубке МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ» 01.04.2017 г., посвященному двухлетию Клуба и закрытию зимнего сезона 2017

фамилия, имя, отчество пловца:	
Дата рождения	
Количество лет	
телефон	
емейл	
Клуб, город	
	Дистанции
30 м баттерфляй	
30 м кроль	
60 м кроль	
30 м брасс	
60 м брасс	
Свободный заплыв (100 м и более – на сертификат)	
Марафон 400 м в открытой воде	
эстафета	

РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Я, участник КУБКА МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ,

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

Заявка на эстафету 4 по 30 м вольный стиль

Клуб, название команды

Город

1	Ф.и.	возраст
2		
3		
4		

