



*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.**



Уважаемые любители холода!

В 2020 году мы подготовили для вас трехдневную спортивную программу, в загородном Клубе «Романтик», включающую в себя первенство России по зимнему плаванию и КРИАТЛОН.

Почувствуй целебную силу холода! Наполнись энергией ледяной воды! Брось вызов повседневности, заяви о себе миру – в новом виде спорта для закаленных людей!

13 и 14 марта 2020 г., в пятницу и субботу впервые в Московском регионе пройдет **кубок России по зимнему плаванию** - 6 этап, (заключительный этап Кубка) в загородном клубе "Романтик". Название соревнований - «Чемпионат СССР (Союза Сильных и Смелых Романтиков) по зимнему плаванию 2020». Это будет третий Чемпионат по зимнему плаванию на этой спортивной площадке.

15 марта 2020 г., в воскресенье, в загородном клубе "Романтик" состоится КРИАТЛОН 2020 третий чемпионат для закалённых людей - **КРИАТЛОН** - в русском формате – три вида состязаний в одном зачете мы проводим с 2018 года.

В 2020 году по многочисленным просьбам спортсменов мы изменили дистанцию:

- 1 этап: закал-бег 3 км, переодевание в транзитной зоне,
- 2 этап: заплыв 50 м в проруби, переодевание в транзитной зоне в сухую одежду (!)
- 3 этап: лыжная гонка 5 км по пересеченной местности, переодевание в транзитной зоне,
- 4 этап: заплыв 50 м в проруби.

Новый вид спорта для закаленных людей развивает в России клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва.

На лучшей спортивной площадке Московского региона! Сосновый бор, река (Истринское водохранилище), комплекс из 10 бань и гостиничный комплекс европейского уровня!

**Положение Открытый Кубок России по зимнему плаванию 2019 – 2020 года – 6 этап - Чемпионат СССР по зимнему плаванию 13.14.03.2020 Москва.**



1. О Кубке России. Открытый Кубок России по зимнему плаванию (Russian Winter Swimming Open Cup) 2019 - 2020 проводится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Федерации зимнего плавания России на 2019 – 2020 год и Правилами соревнований ФЗПР.

1.1. Дата проведения Кубка: Соревнования Открытого Кубка России по зимнему плаванию - многоэтапные соревнования и проводятся с ноября 2019 года по март 2020 года.

1.2. Место проведения этапов Кубка:

- 1 этап – Владивосток, 15-17.11.2019г.;
- 2 этап – Екатеринбург, 23-24.11.2019 г.;
- 3 этап – Тюмень, 04-08.12.2019 г.;
- 4 этап – Уфа, 15-16.02.2020 г.;
- 5 этап – Иваново, 22-23.02.2020 г.;
- 6 этап – Москва, 13-14.03.2020 г. – загородный клуб «Романтик»

1.3. Классификация соревнований и особенности Кубка.

- Открытые соревнования;

- Соревнования лично-командные;
- На каждом этапе участнику соревнований начисляются очки за выступление на каждой дистанции, согласно таблице очков. Участник, набравший наибольшее количество очков по сумме лучших 3-х этапов, объявляется победителем Открытого Кубка России в каждой возрастной группе среди мужчин и женщин, а также определяется абсолютный победитель среди мужчин и женщин по сумме лучших 3-х этапов.
- В рамках Открытого Кубка России по зимнему плаванию будет разыгран «Командный Кубок России». Команда победитель определяется по лучшей сумме очков набранных тремя пловцами одной команды в каждой возрастной группе на лучших 3-х этапах Кубка России. *(Таблицу очков готовит ФЗПР, исполнитель от ФЗПР – Докучаев О.Е., пока она не опубликована.)*

#### 1.4 Цели и задачи соревнований:

- Пропаганда здорового образа жизни и закаливания, как основы профилактики заболеваний и укрепления здоровья человека;
- Популяризация зимнего плавания, как наиболее доступной спортивной дисциплины для широких слоев населения;
- Выявление наиболее сильных спортсменов по зимнему плаванию в мире и в России
- Укрепление связей между общественными объединениями закаливания и зимнего плавания в России;
- Формирование научно-практических основ воздействия холода на организм человека.

#### 1.5. возрастные группы:

14 лет и младше	55 - 59
15 - 19	60 - 64
20 - 29	65 - 69
30 - 39	70 - 74
40 - 44	75 - 79
45 - 49	80 и старше.
50 - 54	

*Организатор имеет право объединять возрастные группы в зависимости от количества участников в группе)*

2. **Название соревнований 6 этапа Кубка России по зимнему плаванию:**  
**Чемпионат СССР 2020 по зимнему плаванию 13.14.03.2020 Москва.**
3. Место проведения соревнований 6 этапа Кубка России по зимнему плаванию; соревнования проводятся на Истринском водохранилище на территории загородного клуба «Романтик» Московская область, Солнечногорский р-н, дер. Лопотово.
4. Организаторы соревнований **6 этапа Кубка России по зимнему плаванию:**
  - Региональное Отделение ФЗПР по городу Москве (Председатель – Наталья Серая тел. +79151882108 эл. почта [beautylife@mail.ru](mailto:beautylife@mail.ru)) и
  - Клуб закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г.Москва <http://stogino.tk/>,
  - движение Чемпионат СССР (Союз Смелых и Сильных Романтиков) <http://www.sssromantik.ru>,
  - Загородный Клуб «Романтик» <https://romantik-club-ny.ru/> тел. Для бронирования проживания 8–926–663–25–83

#### 5. Дистанции:

25 м баттерфляй
25 м вольный стиль
50 м вольный стиль
100 м вольный стиль
25 м брасс

50 м брасс
100 м брасс
Марафон 450 м вольный стиль
Эстафета 4 по 25 м баттерфляй
Эстафета 4 по 25 м в.с
Эстафета 4 по 25 м брасс

6. **Регистрация** на Чемпионат СССР по зимнему плаванию производится через сайт загородного клуба «Романтик» (online регистрация) <http://www.sssromantik.ru/cp/registration/> с предварительной оплатой стартовых взносов.
7. **Стартовый взнос.**
- 7.1. Размер стартового взноса участника первого дня соревнований (марафон) составляет 500 рублей при предварительной оплате и 1000 рублей – при оплате в день старта. Условие действует для всех участников. Спортсмены обеспечиваются питанием и баней.
- 7.2. Размер стартового взноса участника второго дня соревнований (все короткие дистанции) – **2000** рублей независимо от количества заявленных дистанций – при предварительной оплате. При оплате в день старта сумма взноса увеличивается до **3000** рублей. Размер взноса для участников второго дня соревнований от клуба-организатора установлен в размере 1500 р при предварительной оплате через Оргкомитет и 2500 р. – в день старта.
- 7.3. Дополнительно оплачивается каждая эстафета из 4 участников в размере 1000 рублей – при предварительной оплате и 1500 рублей при оплате в день старта. Члены клуба-организатора от взноса за эстафету освобождаются.
8. Участники Чемпионата получают горячее питание, (чай, компот в бане, горячую кашу) и баню.
9. **Условия проживания** для участников соревнований 13, 14.03.2020г (Чемпионат по зимнему плаванию) и 15.03.2020 (криатлон) в комфортабельных номерах отеля в загородном клубе «Романтик» (удобства в отеле все):
- Стоимость проживания при бронировании на 2 суток 2 человек в 2 местном номере** – 1500 р с 1 человека в сутки. Заезд – в пятницу в 19 часов, выезд в воскресенье – в 16 часов. В стоимость проживания входит завтрак, обед в субботу и завтрак, обед в воскресенье. При других вариантах – вопросы решаются через службу бронирования отеля.
- Стоимость проживания при бронировании на 2 суток 1 человека в номере** – 2000 р с 1 человека в сутки. Заезд – в пятницу с 19 часов, выезд в воскресенье в 16.00. В стоимость проживания входит завтрак, обед в субботу и завтрак, обед в воскресенье.
- Стоимость проживания при бронировании на 1 сутки двухместного номера на 2 человек** – 4000 р , то есть по 2000 р. с человека. Заезд вечером накануне с 19 часов, выезд на след. День в 16.00. В стоимость проживания входит завтрак и обед.
- Стоимость проживания при бронировании на 1 сутки номера на 1 человека** – 3300 р. Заезд вечером накануне с 19 часов, выезд на след. День в 16.00. В стоимость проживания входит завтрак и обед.
- По вопросам размещения и бронирования номеров** в загородном клубе «Романтик» тел +7 926 663 2583 тел. +7(495)741-46-67 (доб. 555) <http://www.romantik-club.ru/>

## 10. Награждение.

- 10.1 Победители награждаются медалями и грамотами. Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции в личном зачете.
- 10.2 Награждение производится по возрастным группам отдельно женщин, отдельно мужчин.

- 10.3 Командный зачет: кубками Чемпионата СССР награждаются 3 лучшие команды за максимальное количество медалей в команде. В зачет идут все медали, полученные в 1-й день соревнований (марафон 450 м) и во второй день соревнований, включая эстафеты в Чемпионате по зимнему плаванию. При равном количестве медалей у команд-соперников учитывается достоинство медалей. Побеждает та команда, в которой окажется больше медалей более высокого достоинства.
- 10.4 Награждение по итогам КУБКА РОССИИ 2020 по зимнему плаванию проводит оргкомитет Кубка России, уполномоченный ФЗПР. (Исполнитель – Докучаев О.Е.)

**11. Участники соревнований и условия допуска.** В борьбу за призы могут вступить любители зимнего плавания любого возраста со специальной подготовкой к экстремальному плаванию в ледяной 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. Спортсмены принимают на себя все риски, связанные с участием в соревнованиях, и заверяют ответственность за собственное здоровье во время соревнований личной подписью в заявке.

11.1. Для детей обязательны:

- страховка родителей на проруби,
- допуск врача и
- расписка родителей об ответственности за здоровье ребенка во время соревнований.

## **8. Программа соревнований:**

13 марта 2020 (пятница)

10:00 - 11:00 регистрация участников

11.45 парад участников.

12.00 Заплывы на 450 м вольный стиль – женщины, мужчины  
награждение

14 марта 2020 (суббота)

10:00 - 11:30 регистрация участников

11.45 парад участников

12.00 старт эстафеты 4 по 25 м баттерфляй

эстафеты 4 по 25 м вольный стиль

эстафеты 4 по 25 м брасс

Заплывы: 25 м баттерфляй – женщины, мужчины

Заплывы: 25 м вольный стиль – женщины, мужчины

Заплывы: 25 м брасс – женщины, мужчины

Заплывы: 50 м брасс – женщины, мужчины

Заплывы: 50 м вольный стиль – женщины, мужчины

Заплывы: 100 м брасс – женщины, мужчины

Заплывы: 100 м вольный стиль – женщины, мужчины

## **9. Экипировка.**

Резиновая шапочка, купальный костюм и плавательные очки обязательны. Гидрокостюм исключен. Неопреновые перчатки исключены.

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

---

## СХЕМА ПРОЕЗДА

Загородный клуб РОМАНТИК находится в самом живописном месте Солнечногорского района, на высоком берегу Истринского водохранилища, в экологически чистом районе.

Пересеченная лесная местность, полноводная река, оснащенная спортивная база клуба – чем не условия для проведения Чемпионата? К тому же вполне романтическая инфраструктура «Романтика», оформленная в стиле индейских бунгало, располагает и к отдыху

после соревнований и подразумевает все к нему прилегающее. По желанию можно забронировать номера в отеле «Тихий омут».

Подробнее на сайте <http://romantik-club.ru/otel-tihiy-omut-0>  
<http://www.romantik-club.ru/>



Как ехать в загородный клуб "Романтик":

Общественным транспортом: на электричке с Ленинградского вокзала до остановки Подсолнечная (Солнечногорский район), далее автобусом № 497 (ходит редко) до деревни ЛОПОТОВО, далее пешком порядка 2, 5 км до турбазы «Романтик».

На автомобиле: По Пятницкому шоссе. Выезд из Москвы через Митино по Пятницкому шоссе, проезжаете Юрлово, Брехово, Жилино, пересечение с Малым Московским кольцом, Марьино, Соколово. Перед **Полежайками** проезжаете по мосту, сразу после моста - **крутой** поворот налево. Прямо неск. км, до Лопотово, на Т-образной развилке снова налево, по асфальтовой дороге прямо, около леса она повернет направо. По ней все время прямо, через поселок. Далее смотрите на указатели, по правой стороне будет заезд в лес. Далее прямо до конца, на единственной развилке в лесу держитесь правее.

### Таблица возрастных категорий ФЗПР

Возрастные группы мероприятий сезона 2019 - 2020 года определяются возрастом полных лет пловца на момент 13 марта 2020 года.

Возрастная группа	Дата рождения	Возраст (лет)	Разрешенные дистанции для регистрации и участия
<b>A1</b>	<b>С 01.11.2005 и позднее</b>	<b>14 и младше</b>	<b>Только 25 м</b>
<b>A2</b>	С 01.11.2000 по 31.10.2005	15 - 19	Не более 100 м
<b>B</b>	С 01.11.1990 по 31.10.2000	20 - 29	Все дистанции
<b>C</b>	С 01.11.1980 по 31.10.1990	30 - 39	Все дистанции
<b>D</b>	С 01.11.1975 по 31.10.1980	40 - 44	Все дистанции
<b>E</b>	С 01.11.1970 по 31.10.1975	45 - 49	Все дистанции
<b>F</b>	С 01.11.1965 по 31.10.1970	50 - 54	Все дистанции
<b>G</b>	С 01.11.1960 по 31.10.1965	55 - 59	Все дистанции
<b>H</b>	С 01.11.1955 по 31.10.1960	60 - 64	Все дистанции
<b>I</b>	С 01.11.1950 по 31.10.1955	65 - 69	Все дистанции
<b>J</b>	С 01.11.1945 по 31.10.1950	70 - 74	Все дистанции
<b>J1</b>	С 01.11.1940 по 31.10.1945	75 - 79	Не более 100 м
<b>J2</b>	До 01.11.1940 и раньше	80 и старше	Не более 100 м

#### Эстафета брассом 4 x 25 м.

Событие	Представители обоих полов	Суммарный возраст команды (лет)
BR 1	Смешанная	≤ 150
BR 2	Смешанная	151 - 200
BR 3	Смешанная	201 - 250
BR 4	Смешанная	≥ 251

### Эстафета вольным стилем 4 x 25 м.

Событие	Представители обоих полов	Суммарный возраст команды (лет)
FR 1	Смешанная	≤ 150
FR 2	Смешанная	151 - 200
FR 3	Смешанная	201 - 250
FR 4	Смешанная	≥ 251

## ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

в 6 этапе Кубка России по зимнему плаванию - Чемпионате СССР 13, 14.02.2020

фамилия, имя, отчество пловца:	
Дата рождения	
Количество лет	
телефон	
емейл	
Клуб, город	
	Дистанции
25 м баттерфляй	
25 м вольный стиль	
50 м вольный стиль	
100 м вольный стиль	
25 м брасс	
50 м брасс	
100 м брасс	
Марафон 450 м вольный стиль	

**Заявка** на эстафету 4 по 25 м вольный стиль

Клуб, название команды

Город

	Ф.и.	Возраст участника	Суммарный возраст команды (лет)
1			
2			
3			
4			

**Заявка** на эстафету 4 по 25 м брасс

Клуб, название команды

Город

	Ф.и.	Возраст участника	Суммарный возраст команды (лет)
1			
2			
3			
4			

**Заявка** на эстафету 4 по 25 м баттерфляй

Клуб, название команды

Город

	Ф.и.	Возраст участника	Суммарный возраст команды (лет)
1			
2			
3			
4			