

1. Цели и задачи.

- 1.1 Популяризация здорового образа жизни и занятий плаванием на открытой воде.
- 1.2 Возрождение старых плавательных традиций г.Полярные Зори.
- 1.3 Стимулирование роста спортивных достижений в заплывах на длинные дистанции.
- 1.4 Развитие и продвижение положительного имиджа г.Полярные Зори, как города – спутника атомной станции, где развивается и процветает здоровый образ жизни и занятия спортом.

2. Организаторы соревнований.

- 2.1 Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется клубом первичной организации «Марафонец»
- 2.2 Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.
- 2.3 Главный судья соревнований – Захарченко Евгений Валерьевич.
- 2.4 Секретарь – Степанова Светлана Константиновна.

3. Место и время проведения.

- 3.1 Заплыв проводится 18 июля 2020 года на оз. Пинозеро в районе г. Полярные Зори (места старта и финиша – набережная оз. Пинозеро в парке «Наш парк» указаны на схеме заплыва, приложение 1).
- 3.2 Время проведения с 10.00 до 15.00.
- 3.3 Регистрация участников заплыва происходит на месте старта - набережная оз. Пинозеро в парке «Наш парк». Время регистрации 18 июля 2019 года. С 10.00 до 11.30
- 3.4 Время по дистанциям:
Дистанция «Пол морской мили» - 12.00,
Дистанция «Одна морская миля» - 12.30,
Дистанция «Зеленая миля» - 13.30.
- 3.5 Организаторы имеют право изменить схему дистанций и время старта, известив об этом участников.

4. Дистанции. Контрольное время.

«Одна морская миля» - 2,0 км	80 мин, прохождение первой половины дистанции (до поворотного буя) – 40 мин
«Пол морской мили» - 800 м	30 мин
«Зеленая миля» - 400 м	10 мин

Участники, не уложившиеся в контрольное время снимаются с дистанции и считаются не финишировавшими (DNF).

Схемы дистанций приведены в приложении 1.

5. Участники соревнований.

- 5.1 К участию в Заплыве допускаются участники от 18 лет, Возраст участников определяется по количеству полных лет на день, предшествующий дню заплыва.
- 5.2 К участию в Заплыве «Зеленая миля» допускаются участники в возрасте от 15 до 17 лет (включительно).
- 5.3 Участники делятся на две группы: «мужчины» и «женщины».
- 5.4 Возрастные категории:
 - 15 - 17 лет (включительно), только для дистанции «Зеленая миля»,
 - 18-39 лет (включительно),
 - 40-49 лет (включительно),
 - 50 – 59 лет,
 - 60 лет и старше.

Возрастные группы могут быть объединены при числе участников в каждой группе менее 4-х человек.
- 5.5 Отдельный зачет ведется по категории «МОРЖИ» (порядок отнесения и допуска участников по категории «МОРЖИ» указан ниже).
- 5.6 Участники несут персональную ответственность за исполнение правил безопасности, установленных Организатором Заплыва.
- 5.7 Использование участниками гидрокостюмов.
 - 5.7.1 При температуре воды выше 18 градусов - использование гидрокостюмов разрешено.
 - 5.7.2 При температуре воды ниже 18 градусов - использование гидрокостюмов обязательно, Использование участниками неопреновых носков, перчаток, шлемов - по желанию пловца.
 - 5.7.3 При температуре воды ниже 16 градусов - использование полных гидрокостюмов полностью покрывающих тело (в том числе руки - до запястья, ноги – до лодыжек) обязательно возможны изменения дистанций вплоть до отмены. Использование участниками неопреновых носков, перчаток, шлемов - по желанию пловца.
 - 5.7.4 При температуре воды ниже 14 градусов - возможны изменения дистанций вплоть до отмены, использование неопреновых шлемов обязательно, Использование участниками неопреновых носков, перчаток - по желанию пловца.
 - 5.7.5 Для подтвержденных «моржей» (см. п. 6.4. настоящего положения) допускается участие в заплыве без неопреновых костюмов при температуре воды ниже +18 градусов. Для данных участников ведется отдельный зачет. При температуре воды выше +18 градусов отдельный зачет по категории «МОРЖИ» не ведется.
- 5.8 Ожидаемая температура воды от +15 до +25 градусов по Цельсию.
- 5.9 Отдельные требования по участникам 15-17 лет указаны в приложении 5 настоящего положения.

6. Допуск к соревнованиям.

- 6.1 Допуск участников к соревнованиям и выдача стартовых комплектов проходит в день старта с 10:00 до 11.30 на месте старта.
- 6.2 Для допуска к соревнованиям и получения стартового комплекта перед стартом участникам необходимо предоставить:
- 6.2.1 Оригинал медицинской справки.
Справка должна отвечать следующим требованиям:
- должна содержать печать медицинского учреждения, подпись и печать врача,
 - дата выдачи - не ранее 18 января 2020 г.,
 - должна содержать ФИО участника,
 - должна содержать заключение о том, что участник допущен к соревнованиям в дисциплине плавание или триатлон на дистанцию Заплыва или большую (или не имеет противопоказаний для участия в соревнованиях в данной дисциплине). Справка сдается Организатору. Медицинские документы, предоставленные Организатору, не возвращаются. Организатор может принять копию указанной медицинской справки при одновременном предъявлении ее оригинала.
- 6.2.2 Паспорт или иной документ удостоверяющий личность.
- 6.2.3 Заполненное и подписанное «Заявление на участие в заплыве», в котором он снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью, возникший в ходе заплыва (Приложение 3).
- 6.2.4 Действующий страховой полис от несчастных случаев.
- 6.3 Стартовые пакеты выдаются только участнику лично. Получение за других лиц и передача пакетов другим лицам запрещены.
- 6.4 Для подтверждения участником возможности выступить без неопренового костюма при температуре воды ниже +16 градусов (категория «МОРЖИ») необходимо предоставить:

- заполненную и заверенную руководителем общественной организации зимнего или холодного плавания форму «Поручительство», подтверждающее наличие у пловца опыта плавания:
 - в ледяной воде (до +2° С) на дистанции не менее 100 м;
 - в студеной воде (от +2.1° С до +5.1° С) – не менее 200 м;
 - в холодной воде (от +5.1° С до +14° С) – не менее 1000 м;
- или диплом об участии в подобных соревнованиях в категории, не предусматривающей гидрокостюм, с подписью директора/ главного судьи соревнований и печатью организации соревнований;
- или заверенный протокол подобных соревнований в категории, не предусматривающей гидрокостюм, в электронном виде на сайте заплыва, либо в печатном виде с подписью и печатью директора / главного судьи соревнований. Ссылки на электронные версии протоколов принимаются в том случае, если указанной в них информации достаточно для однозначной идентификации участника.

Подтверждение должно быть выдано не ранее чем 18 июля 2019 года, а в качестве стартов, подтверждающих опыт плавания в условиях, указанных выше, принимаются соревнования не ранее сезона 2018-2019 гг.

- 6.5 Отдельные требования по допуску участников 15-17 лет указаны в приложении 5 настоящего положения

7. Программа Заплыва и условия проведения

- 7.1 Дата проведения Мероприятия: 18 июля 2020 года.
10:00 начало процедуры допуска и выдачи стартовых комплектов.
11.30 окончание процедуры допуска и регистрации, предстартовый брифинг.
12.00 старт Заплыва на дистанцию «Пол морской мили».
12.30 старт заплыва на дистанцию «Морская миля».
13.30 старт заплыва на дистанцию «Зеленая миля».
14.00 - 15.00 церемония награждения участников Заплыва.
- 7.2 Награждению подлежат по 3 победителя в каждой возрастной категории, в группах «мужчины» и «женщины» и в категории «МОРЖИ»;
- 7.3 Все финишировавшие участники на дистанции «Зеленая миля» и все участники в категории «МОРЖИ» получают медаль финишера. Первые 30 финишировавших участников Заплыва на дистанции Миля и пол мили (по 15 на каждой дистанции) получают медаль финишера.
- 7.4 Организатор оставляет за собой право вносить изменения в правила и положения, касающиеся проведения соревнований в любой момент времени. В случае принятия изменений, об этом будет сообщено на предстартовом брифинге (присутствие на нем обязательно для всех участников) - это будет являться официальным уведомлением.

8. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение

- 8.1 Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», а также требованиям Правил соответствующих видов спорта.
- 8.2 Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Организация медицинского обслуживания обеспечивается МСЧ-118.
- 8.3 Все участники должны самостоятельно заключить Договор о страховании от несчастных случаев (спортивная страховка) и предоставить его Организатору при получении стартового комплекта.

- 8.4 Сопровождение участников на воде осуществляется катерами и лодками сопровождения участников.
 - 8.5 Каждый участник во время прохождения дистанции должен иметь индивидуальный страховочный буй.
 - 8.6 Медицинское обеспечение осуществляется каретами скорой помощи с необходимым оборудованием в соответствии с нормативно - правовыми актами, действующими на территории Российской Федерации.
 - 8.7 Организаторы не несут ответственность за участников, не выполняющих правила заплыва и требования данного положения.
- 9. Сход с дистанции.**
- 9.1 В случае, если участник решил прервать соревнование, он должен проинформировать об этом организаторов и вернуть страховочный буй, это можно сделать в стартовом городке или на старте.
 - 9.2 Медицинский персонал, спасатели, организаторы и судьи соревнования вправе отозвать участника с соревнований в любой момент, если они сочтут это необходимым.
 - 9.3 Медицинский персонал имеет право провести дополнительное обследование участника в любой момент без объяснения причин.
- 10. Дисквалификация.**
- 10.1 Организаторы имеют право отказать зарегистрированному участнику в участии если у них есть обоснованные опасения за состояние его здоровья.
 - 10.2 Организаторы имеют право дисквалифицировать участника, если участник не соблюдает правила соревнования и пункты данного Положения, мешает другим участникам, иным образом препятствует проведению соревнования.
 - 10.3 На дистанциях действует контрольное время. Пловец снимается с дистанции в случае, если не укладывается в отведенный лимит времени. Участнику необходимо по первому требованию организаторов подняться в ближайшую лодку сопровождения.
 - 10.4 Пловец снимается с дистанции, если оказывается за пределами контрольных отметок. Правила прохождения контрольных отметок организаторы объясняют на предстартовом брифинге.
 - 10.5 Применение специальных приспособлений, таких как ласты, лопатки, матрасы и т.п., за исключением обязательных элементов описанных в настоящем Положении, запрещено.
 - 10.6 Каждый участник во время заплыва должен закрепить на поясе индивидуальный буй, предоставляемый организаторами. Пловец, замеченный на дистанции, либо финиширующий без буя, снимается с дистанции, дисквалифицируется и возмещает организаторам стоимость буя.
 - 10.7 Каждый участник во время заплыва должен надеть плавательную шапочку, выданную организаторами. Пловец, финишировавший без шапочки, может быть дисквалифицирован.

- 10.8 Во время участия в заплыве запрещено использование музыкальных устройств. При обнаружении у участника музыкального устройства во время заплыва, организаторы вправе снять его с дистанции.
- 10.9 Пловцы в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, в том числе легкого, на старт не допускаются.

11. ЗАЯВКИ

Регистрация проводится путем подачи заявок на участие. Заявки в соответствии с приложением 4 к настоящему положению следует направлять на электронный адрес zaplivvmf@mail.ru до 06.00 **05.07.2019**.

Допускается подача заявок после указанной даты до 06.00 18.07.2019. Участники, подавшие заявки после 06.00 05.07.2019 не обеспечиваются индивидуальным спасательным буйем и для допуска к участию в соревнованиях должны иметь собственный буй, отвечающий требованиям, указанным в приложении 2 к настоящему положению.

Если вы не получили подтверждение регистрации на почту в течении пяти дней с момента подачи заявки, обратитесь к организаторам.

Контактны:

- главный судья: Черноусяк Евгений Павлович тел. +79212865889, e-mail: Черноусяк Евгений Павлович ChernousyakEP@kolatom.murmansk.ru;

- секретарь: Захарченко Евгений Валерьевич e-mail: zaharchenko.pz@mail.ru , тел. 921 283 47 64.

12. ПРИЛОЖЕНИЯ:

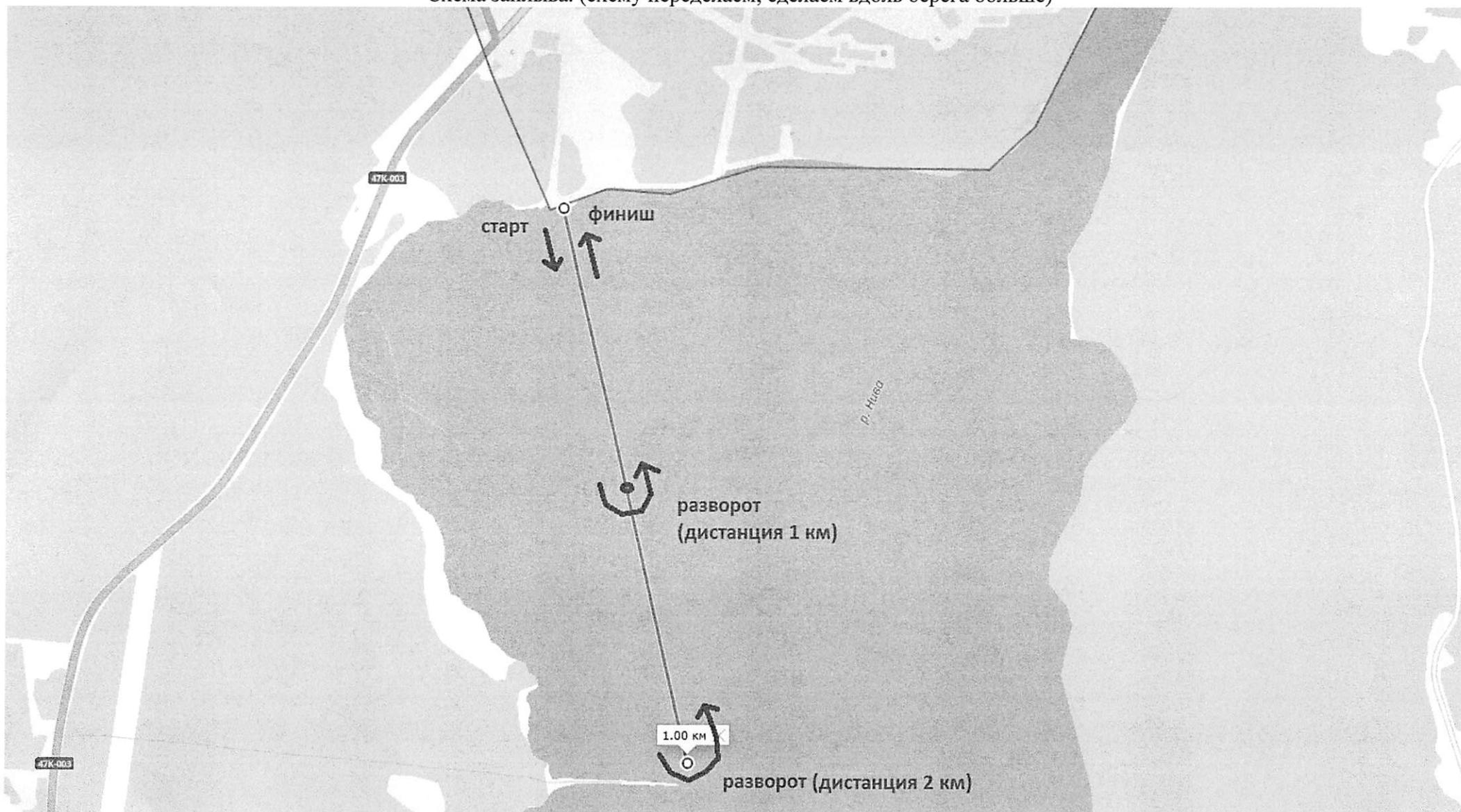
1. Схема заплыва.
2. Правила безопасности для участников заплыва.
3. Заявление об участии в заплыве.
4. Пример заполнения заявки.
5. Отдельные требования по регистрации, допуску и безопасности на дистанции «Зеленая миля» участников в возрасте 15-17 лет.

Начальник ОСР _____



М.Н. Ченгаев

Схема заплыва. (схему переделаем, сделаем вдоль берега больше)



Правила безопасности для участников заплыва.

1. В день заплыва до начала процедуры допуска и регистрации на месте старта организатор вывешивает информационную табличку с указанием замеренной температуры воды (замер температуры осуществляется организатором по правилам ФИНА по плаванию на открытой воде).
 - при температуре воды ниже +16 градусов Использование участниками неопреновых гидрокостюмов, толщиной не менее 1 мм, полностью покрывающих тело (в том числе руки - до запястья, ноги – до лодыжек), обязательно.
 - при температуре воды +16 градусов цельсия и выше использование участниками гидрокостюмов, необязательно - допускается (по желанию пловца).
2. В случае невозможности проведения соревнований по причине: возникновения форс-мажорных обстоятельств (температура воды ниже 10 °С, наводнение, низкий уровень воды в водоеме, скорость ветра более 15 м/с, загрязнение воды опасными для здоровья спортсменов веществами и т.п.), соревнования могут быть отменены.
3. Каждый участник заплыва должен участвовать в предстартовом брифинге. Невыполнение данного требования влечет дисквалификацию участника.
4. Сопровождение участников на воде осуществляется катерами и лодками сопровождения участников.
5. Каждый участник во время прохождения дистанции должен иметь индивидуальный страховочный буй и плавательную шапочку, предоставляемые организатором соревнований.
6. В случае подачи заявки на участие в заплыве после 06.00 01.07.2019 страховочный буй участнику организатором не предоставляется, участник должен иметь собственный буй, отвечающий требованиям:
 - размеры ДхШхВ, не менее: 300х150х100 мм;
 - цвет – ярко-красный, ярко-оранжевый, ярко-желтый;
 - буй должен иметь приспособление для закрепления на поясе пловца (ремень или пояс с быстроразъемной застежкой);
 - буй должен надежно крепиться к поясному ремню спортсмена при помощи прочного шнура, длиной 50-100 мм с возможностью регулировки длины;
 - буй должен быть надувным, выполненным из мягкого водонепроницаемого материала типа: ПВХ, ПЭ, резина, силикон и т.д;
 - при допуске участник должен предъявить буй судейской бригаде для принятия решения о соответствии настоящим требованиям и о допуске к старту участника с личным буюм.
7. Дно Водоема в месте старта не подготовлено для хождения (могут попадаться острые камни, коряги, мусор) поэтому старт и финиш участников осуществляется на воде, заход в водоем и выход из него только в специально отведенном месте, выделенном организаторами соревнований. В случае самостоятельного захода в воду и выхода из воды участников в другом месте ответственность за получение травмы полностью лежит на участнике.

8. Разминка и пробные заплывы перед стартом должны осуществляться в пределах отведенной для соревнований акватории (условная линия, размеченная сигнальными буями плюс 10 м по обе стороны от нее).

9. Движение по дистанции и взаимодействие с экипажами сопровождения.

9.1. Участники могут преодолевать дистанцию любым удобным стилем плавания.

9.2. Во время заплыва все участники должны передвигаться вдоль условной линии дистанции, размеченной при помощи сигнальных буйев, при отклонении от линии дистанции более чем на 10 метров ближайший экипаж сопровождения корректирует траекторию участника и запрашивает у него информацию о самочувствии.

9.3. Во время движения по дистанции участники могут останавливаться на непродолжительное время. В случае длительной остановки (более минуты) ближайший экипаж сопровождения запрашивает у участника информацию о его состоянии и необходимости оказания помощи.

9.4. В случае возникновения непредвиденной ситуации (судорога, захлебывание, общее ухудшение самочувствия), если участнику требуется помощь участник должен остановиться, помахать рукой над головой и голосом привлечь внимание ближайшей лодки сопровождения.

a) Если судья принимает решение, что дальнейшее плавание может повредить здоровью участника, его поднимают в лодку сопровождения. Данное решение ведет к окончанию заплыва для участника.

b) При любом подозрении о наличии трудностей, проблем со здоровьем, наличии какой-либо опасности для жизни и здоровья участников заплыва экипажи сопровождения немедленно предпринимают меры по устранению опасности вплоть до снятия и эвакуации участника с дистанции.

c) Участники заплыва должны незамедлительно реагировать на запросы и сигналы экипажей сопровождения.

d) Если участник не реагирует на запросы, требования и сигналы экипажей сопровождения, то по решению судьи он снимается с соревнований и эвакуируется с дистанции.

10. Окончание дистанции и закрытие трассы.

a. Окончанием дистанции считается выход участника из воды.

b. По окончании дистанции участники должны сдать индивидуальные буи, выданные организатором соревнований.

c. Окончание дистанции последним участником считается временем закрытия трассы - экипажи сопровождения покидают дистанцию и любое нахождение участников в воде запрещено.

d. После окончания дистанции повторный заход в воду запрещен.

Заявление об участии в заплыве

Я, _____
(Ф.И.О.)

« ____ » _____ года рождения,

проживающий (-щая) по адресу: _____

паспорт (серия номер) _____, выдан « ____ » _____ года
кем выдан _____

Тел. _____

Телефон ближайшего родственника для экстренных случаев _____

в полной мере обладая свободой волеизъявления, находясь в состоянии, позволяющем полностью осознавать и адекватно оценивать свою физическую форму, состояние здоровья и уровень спортивных навыков, адекватно оценивая степень риска, прошу допустить меня к участию в заплыве 20.07.2019 года.

Я полностью ПРОИНФОРМИРОВАН(а) и ОСОЗНАЛ(а), что заплыв на открытой воде может являться источником повышенной опасности, травм различной степени тяжести и даже смерти.

Я ОЗНАКОМЛЕН(а) с положением заплыва, обязуюсь соблюдать правила заплыва, требования организаторов, судей и спасателей.

Я обязуюсь предоставить все необходимые документы, а также в обязательном порядке застраховать свою жизнь и здоровье от несчастных случаев, которые могут произойти во время заплыва.

Я ПРИНИМАЮ на себя полную ответственность за все свои действия (или бездействие), произведенные в рамках и в связи с заплывом.

В случае, если при участии в заплыве, или в следствие участия в заплыве, я получу вред здоровью или травмы любой степени тяжести, ни я, ни члены моей семьи, или другие душеприказчики НЕ БУДУТ ИМЕТЬ ПРЕТЕНЗИЙ (материальных и моральных), ни к судьям, ни к организаторам, ни к другим участникам заплыва независимо от обстоятельств, при которых эта травма (или иной вред здоровью) имели место быть.

Я ДАЮ свое согласие организаторам на использование, фото-, видео- и других материалов с моим участием, созданных во время проведения заплыва.

Медицинские противопоказания к участию в заплыве

- клинически выраженная недостаточность кровообращения;
- обострение хронической коронарной недостаточности;
- инфаркт миокарда (менее 12 месяцев назад);
- обострения;
- аневризма сердца и аорты;
- угроза тромбоэмболических осложнений;
- угроза кровотечений;
- органические заболевания нервной системы с нарушением ее функций;
- заболевания крови;
- дна;
- злокачественные новообразования;
- желчнокаменная и мочекаменная болезни с частыми болевыми приступами;
- острые воспалительные заболевания почек;
- миокардиты любой этиологии;
- большинство пороков сердца;
- острые инфекционные заболевания и их осложнения;
- артериальная гипертензия;
- гипертрофия сердца;
- легочная недостаточность с уменьшением ЖЕЛ;
- беременность более 22 недель;
- ожирение 3-4 степени;
- значительная близорукость с изменением глазного дна;
- сахарный диабет (тяжелая форма)

Я ОЗНАКОМЛЕН(а) с приведенным выше списком медицинских противопоказаний и ПОДТВЕРЖДАЮ отсутствие у меня данных противопоказаний, а также любых других обстоятельств, которые могут препятствовать моему безопасному участию в заплыве.

Я ПОДТВЕРЖДАЮ свое добровольное желание участвовать в заплыве.

Дата заполнения: « ____ » _____ 2019 г.

(Ф.И.О.):

Подпись: _____

Пример заполнения заявки

№	Ф. И. О.	Дата рождения	пол	дистанция	Город, посёлок	Контактный телефон	ФИО, Телефон ближайшего родственника для экстренных случаев
1	Иванов Иван Иванович	01.01.2001	М	2 км	Кандалакша	921 222 22 22	Иванова Мария Ивановна 911 111 11 11

Отдельные требования по регистрации, допуску и безопасности на дистанции
«Зеленая миля»
участников в возрасте 15-17 лет.

1. Участники в возрасте 15-17 лет допускаются только при наличии обязательной экипировки согласно п. 5.7 данного положения. Для участников в возрасте 15-17 лет категория «моржи» отсутствует.
2. Ответственность за действия Участника несёт законный представитель Участника (Родитель, указанный в свидетельстве о рождении; Опекун, действующий на основании удостоверения опекуна; Иные представители действующие на основании нотариально заверенного согласия/доверенности от Родителя или Опекуна).
3. **Регистрация**
 - При регистрации официальный представитель Участника обязан указывать персональные данные Участника в соответствии с документом, удостоверяющим личность.
 - Участник считается зарегистрированным, если законный представитель Участника заполнил регистрационную форму.
 - Регистрация участника аннулируется, если законным представителем Участника указаны ложные, неточные или неполные данные.
 - Регистрируясь, законный представитель Участника подтверждает своё согласие со всеми пунктами данного положения.
4. **Допуск к соревнованиям.**
 - 7.1. Для допуска к соревнованиям и получения стартового комплекта перед стартом участникам необходимо предоставить:
 - Свидетельство о рождении или иной документ удостоверяющий личность.
 - Заполненное и подписанное «Заявление на участие в заплыве», в котором Законный представитель участника снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью участника, возникший в ходе заплыва.
 - Стартовые пакеты выдаются только участнику и законному представителю участника лично. Получение за других лиц и передача пакетов другим лицам запрещены.