



*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.**



## Черноморский кубок по плаванию в холодной воде 02 – 05.05.2019

### Положение

- 1. Условия проведения соревнований:** наши соревнования по плаванию в холодной воде – это захватывающие дух заплывы в морской воде с температурой от + 8 до + 10 градусов - на скорость в бассейне с морской водой длиной 25 метров на 6 плавательных дорожках.
- 2. Организаторы соревнований:** Клуб закаливания и зимнего плавания «**МОРЖИ СТОЛИЦЫ**» г. Москва <http://strogino.tk/> и **Федерация зимнего плавания Кубани**.
- 3. 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 Президент Федерации зимнего плавания Кубани Павлова Людмила тел. +7 988 346 9426;
  - по вопросам предварительной оплаты стартовых взносов и приему заявок на соревнования на эл. адр. [beautylife@mail.ru](mailto:beautylife@mail.ru) – Серая Наталья Александровна. тел +7 915 188 2108.
- 4. Дата проведения чемпионата по плаванию в холодной воде:** 2 мая 2019 г – 5 мая 2019
- 5. Место проведения соревнований и проживания спортсменов:** Краснодарский край Анапский район с. СУККО улица Приморская 20 Санаторно-курортное объединение (СКО) "Смена". Добраться из Анапы на автобусе 109.
- 6. Цели и задачи соревнований:**
  - Популяризация закаливания и зимнего плавания;
  - развитие зимнего плавания на Кубани;
  - пропаганда здорового образа жизни;
  - формирования здоровой нации;
  - привлечение к зимним видам спорта людей всех возрастов;
  - популяризация нового вида спорта – ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ и плавания в холодной воде;
  - объединение спортсменов и любителей в занятиях зимними видами спорта;
  - выявление сильнейших спортсменов;
  - укрепление дружественных связей между клубами закаливания и зимнего плавания любителями и спортсменами.
- 7. Регистрация на Чемпионат по плаванию в холодной воде** производится по предварительным заявкам на эл. адрес [beautylife@mail.ru](mailto:beautylife@mail.ru) - регистрация на чемпионат с предварительной оплатой стартовых взносов. Размер стартового взноса участника чемпионата – **1500** рублей независимо от количества заявленных дистанций и дней участия в соревнованиях. При оплате в день старта сумма взноса увеличивается до **2000** рублей.
- 8. Порядок подачи заявок.** Заявки на участие подаются на эл. Адрес организаторов [beautylife@mail.ru](mailto:beautylife@mail.ru) Бланки заявок – в приложении. Предварительная заявка и оплата стартового взноса обязательны.  
**Экипировка.** 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.

9. Для заплывов на открытой воде 2 и 5 мая необходимо иметь страховочный буй оранжевого цвета. Некоторое количество буюв у организаторов будет в наличии. По возможности просьба взять с собой свои именные страховочные буй.

В дополнительных заплывах программы на открытой воде 2 мая и 5 мая использование ласт и неопреновых костюмов разрешается при условии, что участник выступает вне конкурса и не претендует на призы и награждение.

10. **Победители и награждение.** Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции. .

Дополнительные заплывы на открытой воде 2 мая награждаются по абсолютному зачету (3 участника среди женщин и 3 участника среди мужчин с наилучшими результатами), Зачет на дистанциях 25 м баттерфляй и 400 м в.с. – абсолютный (награждаются 3 участника среди женщин и 3 участника среди мужчин с наилучшими результатами), на всех остальных дистанциях зачет – по возрастным группам. Акваатлон 5 мая проводится в целях популяризации этого вида спорта и организации активного отдыха для участников чемпионата по плаванию в холодной воде. Награждение в акваатлоне не предусмотрено.

**Командный зачет:** большими кубками награждаются 3 лучшие команды за максимальное количество медалей в команде. В зачет идут все медали, полученные в Чемпионате по зимнему плаванию и в дополнительных заплывах на открытой воде, а также в скоростных эстафетах. При равном количестве медалей учитывается достоинство медалей.

11. **Дистанции:**

25 м баттерфляй
25 м вольный стиль
50 м вольный стиль
25 м брасс
50 м брасс
100 м вольный стиль
Марафон 400 м вольный стиль
Эстафета 4 по 50 м в.с.

12. **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.

13. **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

14. **Программа соревнований:**

2 мая – заплыв на открытой воде на Кипарисовом озере (Пос. СУККО АНАПА).

3, 4 мая - соревнования проводятся в открытом бассейне с холодной морской водой в поселке

СУККО АНАПА.

**5 мая** – морской заплыв в акватории поселка Большой Утриш с приготовлением плова в казане на берегу моря.

**2 мая:**

Регистрация 8.00-00 – 11.00. – Место регистрации: Краснодарский край Анапский район с. СУККО улица Приморская 20 Санаторно-курортное объединение (СКО) "Смена".

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_rysrNAXgl](https://www.youtube.com/watch?v=L_rysrNAXgl) – 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

12.00 парад участников на Кипарисовом озере. Каждый клуб должен представиться. Название команды. Девиз (слоган, речевка), иметь 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

*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.*

**3 мая** Регистрация 8.00-10.00 – Место регистрации: Краснодарский край Анапский район с. СУККО улица Приморская 20 Санаторно-курортное объединение (СКО) "Смена".

11.00 – 15.00 соревнования в открытом бассейне с морской водой.

15.00 – 17.00 – свободные заплывы в открытом бассейне с морской водой

Дистанции:

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

**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.

**4 мая** 11.00 – 15.00 соревнования в открытом бассейне с морской водой.

15.00 – 17.00 – свободные заплывы в открытом бассейне с морской водой

19.00 – награждение и закрытие чемпионата.

Дистанции:

- 25 м брасс
- 50 м вольный стиль
- 50 м брасс
- 400 м в.с.

19.00 – награждение Закрытие чемпионата. Слово – каждому клубу. Это может быть выступление или отзыв или просто обращение к людям.

**5 мая –**

11.00 **АКВАТЛОН:** закал – бег (в купальниках) с флагами от Сукко до пос. Б.Утриш.

12.00 морской заплыв в акватории полуострова Большой Утриш.

Плов на морском берегу. Свободное общение. Отдых на берегу моря.

<https://www.youtube.com/watch?v=BR--raD0FME> – видео *Большой Утриш*

<https://www.youtube.com/watch?v=KqZ0vtqWlp4> – курортный атлас Утриш

*Большой Утриш Полуостров Большой Утриш. Природная достопримечательность черноморского побережья!*

*Геологи говорят, что полуостров Большой Утриш сформировался давным-давно в результате мощного землетрясения. А мифология гласит, что именно здесь Зевс-Громовержец, разъяренный тем, что Прометей украл у первого кузнеца, древнегреческого бога Гефеста божественный огонь и подарил его людям, приковал слушника к скале.*

*Здесь потрясающе красиво.*

- 15. Безопасность во время проведения соревнований** обеспечивают квалифицированные спасатели МЧС.
- 16. 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 и Павлова Людмила тел. +7 988 346 9426;

Вопросы проживания и питания спортсмены также смогут решить самостоятельно через доступные современные сервисы.

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.

Оргкомитет по проведению соревнований

---

## **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 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 50 м вольный стиль

Клуб, название команды

Город

1	Ф.и.	возраст
2		
3		
4		

## **ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ**

Имя, фамилия пловца:

\_\_\_\_\_

### **Заявка** на участие в «Чемпионате»

Дата рождения	
Количество лет	
телефон	
емейл	
Клуб, город	
	Дистанции
25 м баттерфляй	
25 м вольный стиль	
50 м вольный стиль	
25 м брасс	
50 м брасс	
100 м брасс	
Марафон 400 м вольный стиль	
Эстафета 4 по 50 м в.с.	



