



**Мы – за здоровый образ жизни! Мы – за физкультуру и спорт!
Мы – за всестороннее развитие! Мы – за гармонию! Мы – за
динамику и рост! Мы – за закаливание, как путь к здоровью!
Мы – за новые достижения! Мы – за активное долголетие!
ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ.**

АКВАТЛОН «БЕРИНГОВ ПРОЛИВ» 20 июня 2015 г. т.Москва

Соревнования по

экстремальному плаванию в открытой холодной воде и бегу по пересеченной местности. Посвящаются команде пловцов, переплывших из России в Америку через Берингов пролив и 2 океана в августе 2013 г.
<http://zoom.it/GwH0>

Проводятся впервые в акватории Кировской поймы Москва реки в Строгино (г.Москва) Клубом закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» и участницей заплыва через Берингов пролив Натальей Серой.



Положение

Соревнования проводятся по следующим возрастным группам

- | | |
|----------|-------------|
| 1 группа | 18-30 лет |
| 2 группа | 31-40 лет |
| 3 группа | 41-50 лет |
| 4 группа | 51-60 лет |
| 5 группа | 61 и старше |

1. Миссия:

укрепление здоровья людей через закаливание и занятие спортом. **ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ**

2. Цели и задачи соревнований:

- пропаганда здорового образа жизни;
- увековечить память об историческом заплыве «Чукотка – Аляска 2013» и 65 пловцах планеты, установивших мировой рекорд эстафетного межконтинентального заплыва.
- привлечение к активным видам спорта: бегу и зимнему плаванию людей всех возрастов из всех регионов России;
- пропаганда и популяризация зимнего плавания как национального вида спорта;
- популяризация бега, как самого народного вида спорта;
- объединение спортсменов и любителей бега и плавания;
- выявление сильнейших спортсменов;
- развитие и поддержка массового спорта;
- укрепление дружественных связей между клубами закаливания и зимнего плавания Москвы и регионов России
- развитие спортивно-оздоровительной базы по зимнему плаванию в Кировской пойме Москва реки в Строгино.

3. Сроки и место проведения соревнований:

Соревнования проводятся **20 июня 2015** в акватории Кировской поймы Москва реки в Строгино (г.Москва). Адрес для навигатора: ул. Исаковского 2 корпус 3 , далее 100 м пешком к заливу. Схема проезда – на сайте Клуба <http://strogino.tk> в разделе «контакты»

4. Виды соревнований.

- В программу соревнований «БЕРИНГОВ ПРОЛИВ» включены 2 вида соревнований:
- «**КУБОК МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ**» - заплыв на 100 м вольным стилем. Зачет по возрастным группам и абсолютный зачет. Мужчины и женщины.
 - **АКВАТЛОН «БЕРИНГОВ ПРОЛИВ» 2015**, состоящий из 2 этапов:

водный – задача проплыть **500 м** и беговой – пробежать **5 км**. Зачет по общему результату прохождения двух этапов. Мужчины и женщины. По возрастным группам и абсолютный зачет.

Соревнования лично - командные.



Награждение проводится по возрастным группам в двух видах соревнований. Командный зачет проводится по итогам набранных призовых мест ее участниками. Команда-победитель, набравшая наибольшее количество наивысших призовых мест, награждается памятным Кубком. Чем больше участников представляет команду – тем больше шансы на победу в командном зачете!!! Награждаются 3 лучшие команды (1,2,3 место)

5. Участники соревнований и условия допуска.

К участию в соревнованиях приглашаются члены клубов закаливания и зимнего плавания всех регионов России от 18 лет и старше, имеющие беговой опыт и плавательную подготовку в холодной 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.

6. Экипировка.

Гидрокостюм и неопреновые шорты исключены. Резиновая шапочка обязательна. Плавательные очки рекомендуются. Для бегового отрезка обувь кроссовки можно будет в транзитной зоне. Для обеспечения безопасности в заплывах на открытой воде рекомендуется иметь страховочный буй, который крепится на пояс пловца на тросике.

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 главную судейскую коллегию.

8. Программа соревнований.

10.00 – 11.40 Регистрация участников:

11.40 – 12.00 открыта транзитная зона. Спортсмены готовят смену обуви для перехода от плавательного этапа – к беговому.

12.00 - Открытие соревнований, парад участников. Приветствие команд.

12.20 – старт

- женщины 100 м вольный стиль.

- мужчины 100 м вольный стиль

- Акватлон. Общий старт.

14.00 – **горячий обед** с полевой кухни для участников соревнований.

Гречневая каша с тушенкой (или плов) с полевой кухни, сладкий чай и угощение к чаю.

15.00 парад закрытия и награждение участников.

9. **Техника безопасности** на воде осуществляется спасателями МЧС. Для обеспечения индивидуальной безопасности пловцам рекомендуется иметь личный страховочный буй.

10. Награждение.

Победители и призёры награждаются медалями, и грамотами

Команды победительницы награждаются кубками. **1,2,3 место**)

11. Финансирование.

Расходы связанные с проездом, участников до места соревнований несут командирующие организации. Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований несет Клуб.

Стартовый взнос взимается с каждого участника в размере **250** рублей независимо от количества пройденных дистанций. В эту сумму входит горячий обед с полевой кухни.

12. Порядок подачи заявок.

Заявки на участие принимаются с момента получения приглашения на эл. Адрес beautylife@mail.ru по установленной форме. К заявкам можно приложить спортивное резюме участников соревнований. Во время заплывов будет звучать информация о ваших спортсменах.

Спортсмены без заявок к участию в соревнованиях не допускаются.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Оргкомитет соревнований оставляет за собой право изменения регламента соревнований в зависимости от погодных и иных условий.

Наталья Серая,
Председатель Клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ»,
сайт клуба <http://strogino.tk>
эл. Адрес beautylife@mail.ru



Оргкомитет

тел. +7 915 188 2108

*Кто забыв про сон и голод,
Побеждает лютый холод?
Кто всегда вперед стремится?
Это Клуб «Моржи столицы!»*

*Всё мы делаем как надо.
Сильный дух - для нас награда!
Клубом можем мы гордиться -
Вместе мы - «Моржи столицы!»*

*Пусть улыбки красят лица,
Пусть плывётся и бежится!
В большой спорт готовы влиться
Сразу все «Моржи столицы!»*





ПРИЛОЖЕНИЕ
К ПОЛОЖЕНИЮ О ПРОВЕДЕНИИ
АКВАТЛОНА «БЕРИНГОВ ПРОЛИВ 2015»

20 июня 2015 г. т.Москва
Соревнования по экстремальному плаванию в открытой воде и бегу
по пересеченной местности

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

2 вида соревнований – оставьте отметку + только на выбранных вами дистанциях

Имя, фамилия пловца:

Дата рождения	Возраст (лет)	Телефон	e-mail	Клуб, город	Плавание 100 м в.с.	акватлон	результат	результат
					+	+	500 м плавание	5 км бег
Результат:								

РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Настоящей РАСПИСКОЙ, Я, участник соревнований в Кировской пойме Москва реки 20.06.2015 г., (ф.и.о.)

паспорт (серия, номер, кем и когда выдан)

подтверждаю, что 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 заплыве.

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 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 заплыва).

Ф.И.О. ближайшего родственника и номер его телефона:

Расшифровка подписи

(Ф.И.О.) _____

Подпись _____ / 20.06.2015 г.

Первый эстафетный заплыв из России в Америку через Берингов пролив "Чукотка - Аляска 2013"



команда из 65 пловцов мира, переплывших Берингов пролив в августе 2013 г..



индивидуальный страховочный буй пловца на открытой воде

