



*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.



Положение КРИАТЛОН 2020

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 – «МОРОЗ И СОЛНЦЕ». Это будет третий Чемпионат по зимнему плаванию на этой спортивной площадке.
- 15 марта 2020 г., в воскресенье, в загородном клубе "Романтик" состоится КРИАТЛОН 2020 «МОХЕР РЖОВЫЙ». 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- криатлетов мы изменили формулу КРИАТЛОНА, и в 2020 г. он состоит из 4 этапов:

- 1 этап: закал-бег 3 км по пересеченной местности, смена экипировки для плавательного этапа в транзитной зоне,
- 2 этап: заплыв 50 м в проруби, смена экипировки для лыжного этапа гонки в транзитной зоне (мокрый купальный костюм сменить на сухой)
- 3 этап: лыжная гонка 5 км по пересеченной местности, смена экипировки для плавательного этапа в транзитной зоне,
- 4 этап: заплыв 50 м в проруби.

Новый вид спорта для закаленных людей развивает в России Клуб закалывания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва.

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

Положение КРИАТЛОН 2020

1. Организаторы соревнований:
 - Московское Региональное Отделение Федерации Зимнего Плавания России (Председатель – Наталья Серая (тел. +7915 188 2108 эл. почта beautylife@mail.ru)
 - Клуб закалывания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г.Москва <http://strogino.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

2. Место проведения соревнований;
Истринское водохранилище, территории загородного клуба «Романтик»
Московская область, Солнечногорский р-н, дер. Лопотово

3. Цели и задачи соревнований:

- Популяризация закаливания;
- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение к зимним видам спорта людей всех возрастов;
- популяризация нового вида спорта - КРИАТЛОНА;
- объединение спортсменов и любителей холода в занятиях зимними видами спорта;
- выявление сильнейших спортсменов;
- укрепление дружественных связей между клубами закаливания и зимнего плавания России и мира.

4. Регистрация на КРИАТЛОН производится через сайт загородного клуба «Романтик» (online регистрация) <http://www.sssromantik.ru/> с предварительной оплатой стартовых взносов..

5. Размер стартового взноса участника криатлона – **2000** рублей. При оплате в день старта сумма взноса увеличивается до 3000 рублей. Размер взноса для участников клуба-организатора установлен в размере 1500 р при предварительной оплате через Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» и 2500 р. – в день старта.

6. Что входит в стартовый сбор:

- Каждый участник-финишер КРИАТЛОНА получает после финиша красивую медаль финишера и Сертификат о прохождении дистанции.

- Участники криатлона получают горячее питание, (чай, фруктовый домашний компот – в бане, сытную горячую кашу, салат),

- баню без ограничения времени для согрева и банных процедур. В бане смогут париться и болельщики, которые приедут со спортсменами. Баня – роскошная, просторная настоящая дровяная в сосновом бору, на берегу реки. Этот день можно рассматривать, как активный отдых для всей семьи.

- А также – возможность использования инфраструктуры загородного клуба (теплые раздевалки, туалеты, душ, парковка).

- В стартовый сборе мы учли и затраты на подготовку трассы (бегового участка, лыжную трассу и большую прорубь – длиной 25 м на 4 плавательные дорожки).

7. **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 – 1650 р с 1 человека в сутки. Заезд – накануне в 19 часов, выезд в – 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.

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/>

8. Победители в абсолютном зачете награждаются кубками. Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции в личном зачете. Зачет – абсолютный



без учета возраста - по итогам прохождения трассы, состоящей из 4 этапов: закал-бег 3 км, плавание 50 м, лыжная гонка 5 км, заплыв 50 м вольный стиль. в проруби. Лыжи готовьте свои. Прокат лыж есть по льготной цене, но количество лыж в прокате ограничено.

9. В борьбу за призы могут вступить любители зимних видов спорта (бег, лыжи, плавание) любого возраста со специальной подготовкой к закл-бегу и экстремальному плаванию в ледяной воде. Спортсмены принимают на себя все риски, связанные с участием в соревнованиях, и заверяют ответственность за собственное здоровье во время соревнований личной подписью в заявке.

10. **Награждение кубками** производится по абсолютному зачету отдельно женщин, отдельно мужчин.

11. **Экипировка.**

- Для бегового этапа обязательна беговая обувь, пригодная для бега по снежному лесу, пересеченной местности и льду реки. Участникам соревнований будут выданы майки с номерами, в которых необходимо пройти беговой и лыжный этапы, и СДАТЬ - на финише. Старт в майках, на первый заплыв снимаем майку и обувь, после заплыва одеваем майку на лыжный отрезок. Второй плавательный отрезок плывем в майке (!!!), в которой и финишируем. После финиша сдаем майку судьё.



- Для лыжного этапа лыжные ботинки, лыжи, палки, теплая шапочка на голову (это обязательное условие. После плавательного этапа могут волосы промокнуть, надо защитить голову от переохлаждения теплой шапочкой на беговом и лыжном отрезке), перчатки или варежки на руки. Смена экипировки происходит в специально подготовленной транзитной зоне. Время на смену экипировки засчитывается в ваш результат (как в триатлоне). Разрешается бежать без верхней одежды – при температуре воздуха до минус 10 градусов.



- Для плавательного этапа обязательны 2 купальных костюма (дистанция состоит из 2 плавательных этапов, после плавания необходимо сменить мокрую одежду на сухую)._ резиновая шапочка и плавательные очки. Спортсмены должны выступать в одинаковых условиях, поэтому резиновая шапочка и плавательные очки одевать обязательно. Даже, если вы плывете финским брассом, не погружая голову в воду. Рекомендуем иметь тапки для бассейна (не вьетнамки). Гигроскопичное полотенце для промокания ног и тела при смене экипировки между этапами гонки.



- Для этапа восстановления после гонки необходимо иметь с собой и банные принадлежности (шапочку войлочную для бани, подстилку, накидку или простыню, банную обувь).

12. Участники криатлона, прошедшие дистанцию в форме «моржа» - без верхней одежды, в майках и шортах или плавках и купальниках, будут иметь дополнительные бонусы в виде креативных фото и видео. Видеооператоры и фотокорреспонденты ловят в объективы самое необычное и оригинальное!

10. Программа соревнований:

- 10.00 – 11.00 Регистрация и выдача номеров.
- с 10-00 до 11-30 открыта транзитная зона, где происходит смена экипировки
- 11.45 парад участников.
- старт криатлона.

Последовательность прохождения этапов;

1. Закал-бег
2. Зимнее плавание.
3. Лыжи
4. Зимнее плавание.

После финиша спортсмены смогут согреться в теплой бане.

Для участников соревнований предусмотрен горячий обед (каша с полевой кухни и салат), горячий чай и компот в бане. Во время соревнований работают теплые раздевалки и баня.

15.00 предполагаемое время завершения криатлона.

Награждение победителей состоится сразу после финиша 3 первых мужчин и 3 первых женщин. Финишеры получают медаль и Сертификат сразу после прохождения финишной арки.

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

11. Безопасность на воде обеспечивается сотрудниками МЧС.

Судейская коллегия имеет право не допускать к соревнованиям неподготовленных участников.

12. Финансирование.

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований берут на себя организаторы соревнований. Проживание в гостиничном комплексе «Тихий омут» в загородном клубе «Романтик» спортсмены оплачивают самостоятельно через сайт загородного клуба «Романтик». Проживание не входит в стартовый взнос.

13. Порядок подачи заявок.

Заявки на участие принимаются на эл. Адрес beautylife@mail.ru по установленной форме. Регистрация на соревнования через сайт загородного клуба «Романтик» обязательна для всех участников.

Оплата стартовых взносов осуществляется через регистрацию на соревнования онлайн <http://www.sssromantik.ru/>, для членов клуба- организатора – через свой клуб.

Спортсмены без заявок к участию в соревнованиях не допускаются.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Оргкомитет по проведению соревнований

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, инфраструктура «Романтика», оформлена в стиле индейских бунгало, располагает и к отдыху после соревнований и подразумевает все к нему прилагающееся. По желанию можно забронировать номера в отеле «Тихий омут».

Подробнее на сайте 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.

Заявка КРИАТЛОН 2020.

15.03.2020

Имя, фамилия:



Дата рождения	Возраст (лет)	Телефон	e-mail	Клуб, город	
Результат:					

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