



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 24.02.2019

(второй Чемпионат в России)

от клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» и клуба «Романтик»

в рамках движения «Чемпионат СССР» – Союза Смелых и Сильных Романтиков.

Стань законодателем нового вида спорта в России! В 2018 году мы провели Первый русский КРИАТЛОН. Впервые в России новый вид спорта! Впервые в мире – в таком формате! **КРИАТЛОН** – ледяное многоборье для сильных духом и закаленных спортсменов в формате: закал – бег (кросс по снежному лесу 3 км), закал бег на лыжах (лыжная гонка 5 км), бег босиком по снегу до проруби 100 м, заплыв в ледяной воде 25 м, бег босиком по снегу с преодолением препятствий (лесенка) до финиша 100 м.

1. Дата проведения соревнований: 24 февраля 2019 г., в воскресенье в 12:00,

2. Место проведения соревнований:

Соревнования проводятся на Истринском водохранилище на территории загородного клуба «Романтик» Московская область, Солнечногорский р-н, дер. Лопотово в рамках спортивного движения «Чемпионат СССР». (Союза Смелых и Сильных Романтиков)

3. Организаторы соревнований:

Клуб закалывания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва <http://strogino.tk/> и Загородный Клуб «Романтик» <http://www.sssromantik.ru>

4. Цели и задачи соревнований:

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

5. Регистрация на КРИАТЛОН:

- при условии on-line регистрации и оплате на странице соревнований: <http://www.sssromantik.ru/events/213142-creation-mohair-ravy.html> – **1300 руб./чел.**
- при оплате в день старта - **1500 руб./чел.**

6. Дополнительное условие регистрации:

- при условии on-line регистрации и оплате на странице соревнований: <http://www.sssromantik.ru/events/213143-competition-in-winter-swimming-frost-and-sun.html> – **1000 руб./чел.**
- при оплате в день старта - **1200 руб./чел.**

Всем участникам и болельщикам предоставляется **горячий чай во время соревнований и возможность посетить баню.** Баня – роскошная, настоящая в сосновом бору, на берегу реки.

7. Порядок подачи заявок.

Стартовые взносы описаны в п. 5 и 6 данного Положения.

В случае вопросов по регистрации - пишите в комментариях на странице соревнования на сайте Чемпионата СССР, вам оперативно ответят.

Оргкомитет:

- по вопросам участия в соревнованиях - Председатель клуба «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» Серая Наталья Александровна. Тел +7 915 188 2108.

- по вопросам размещения в загородном клубе «Романтик» 8(495)741-46-67, 8(926)663-25-83 (ресепшн отеля)

8. Экипировка.

Этапы закал –бег и закал бег на лыжах подготовленные спортсмены бегут в купальных костюмах (женщины в купальниках, мужчины в плавках – с голым торсом). Бежать в одежде разрешается. Раздетые участники будут отмечены дополнительно. Плавательный этап необходимо пройти в плавательном костюме (купальник или плавки), резиновой шапочке и плавательных очках, шапочка и очки надеваются в транзитной зоне. Гидрокостюм и неопреновые шорты исключены. Неопреновая шапочка разрешается.

9. **Победители** в абсолютном зачете (среди женщин – отдельно, среди мужчин – отдельно) награждаются малыми кубками русского криатлона 2019, все финишеры награждаются медалями финишера русского криатлона 2019 и Сертификатами финишера. Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции в личном зачете. Зачет – по итогам прохождения трассы, состоящей из нескольких этапов: закал-бег 3 км, лыжная гонка 5 км, бег босиком по снегу 100 м, заплыв в проруби 25 м вольный стиль, бег босиком по снегу 100 м до финиша.

10. **Прокат лыж** есть.

11. В борьбу за призы могут вступить любители зимних видов спорта (бег, лыжи, плавание) любого возраста со специальной подготовкой к 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.

12. **Награждение** победителей производится по абсолютному зачету отдельно женщин, отдельно мужчин. Каждый финишер получает Сертификат финишера. Участники криатлона, прошедшие дистанцию в форме «моржа» - без верхней одежды, в майках и шортах или плавках и купальниках, будут отмечены дополнительно.

13. **Условия проживания** для участников соревнований 23.02.2019г (Чемпионат по зимнему плаванию) и 24.02.2019 (криатлон) в комфортабельных номерах отеля в загородном клубе «Романтик» (удобства в номерах все):

Стоимость проживания при бронировании на 2 суток 2 человек в 2 местном номере – 1500 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 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://romantik-club.ru/otel-tihiy-omut-0>

14. Программа соревнований:

10:00 - 11:15 - Регистрация и выдача номеров

11:30 - 11:50 - Открыта транзитная зона, где происходит смена экипировки

12:00 - 12:15 - Парад участников.

12:15 - Старт крватлона. Последовательность прохождения этапов;

1. Закал-бег 3 км
2. Лыжи 5 км
3. Бег босиком по снегу 100 м
4. Зимнее плавание 25 м. Заплывы в 25 метровой проруби с 2 дорожками.
5. Бег босиком по снегу 100 м.

Такая последовательность прохождения этапов связана с ограничением по количеству заплывающих участников в проруби в целях безопасности.

После финиша спортсмены смогут согреться в теплой бане.

Для участников соревнований предусмотрен горячий чай. Во время соревнований работают теплые раздевалки в бане.

Награждение победителей состоится в Кафе Загородного клуба «Романтик» после подведения итогов.

Оргкомитет соревнований оставляет за собой право изменения регламента соревнований в зависимости от погодных и иных условий, о чем заранее будет анонс на сайте sssromantik.ru в Новостях.

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 – 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 прилагающееся. По желанию можно забронировать номера в отеле «Тихий омут».

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

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



**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