



*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 «МОХЕР РЖОВЫЙ»

3 февраля 2018 г. в 11:00

ВНИМАНИЕ!

**Вы можете быть первыми среди законодателей нового вида спорта.
Впервые в истории! Впервые в России!**

Три вида состязаний в одном зачете:
закал-бег 3000 м,
лыжная гонка 5000 м,
заплыв в проруби 25 м.

Организаторы соревнований:

- Клуб закалывания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва <http://strogino.tk/>
- при спонсорской поддержке фармацевтической компании «РЕФАРМ» <https://repharm.ru/>

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».

1. 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.

2. Регистрация и стартовый взнос

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

Размер стартового взноса участника криатлона – **500 рублей**. При оплате в день старта сумма взноса увеличивается до **800 рублей**. Участники криатлона получают горячее питание, (чай, кашу) и баню. Победители награждаются ценными призами от спонсора.

3. Допуск к соревнованиям

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.

4. Награждение

Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции в личном зачете. Проката лыж нет.

Награждение производится по абсолютному зачету отдельно женщин, отдельно мужчин. Кубки, медали, дипломы, ценные призы.

5. Программа соревнований

10:00 – 10:50 - Регистрация и выдача номеров

10:00 до 10:50 – Открыта транзитная зона, где происходит смена экипировки открыта

11:00 – Парад

11:15 - Общий старт Криатлона (мужчины и женщины)

Последовательность прохождения этапов Криатлона:

1. Закал-бег
2. Лыжи
3. Плавание

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

6. Организационные моменты

После финиша спортсмены смогут согреться в теплой бане и принять участие в Чемпионате по зимнему плаванию.

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



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1
К ПОЛОЖЕНИЮ О ПРОВЕДЕНИИ
КРИАТЛОНА 3.02.2018**

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Имя, фамилия:

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

РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Я, участник КУБКА МОРЖЕЙ СТОЛИЦЫ 1.04.2017 г.,

_____ 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