



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.**



## **Положение Открытый Кубок России по зимнему плаванию 2019 – 2020 года**

6 этап

### **Чемпионат СССР по зимнему плаванию «Мороз и солнце» 13-14 марта 2020 Москва.**



1. О Кубке России. Открытый Кубок России по зимнему плаванию (Russian Winter Swimming Open Cup) 2019 - 2020 проводится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Федерации зимнего плавания России на 2019 – 2020 год и Правил соревнований ФЗПР.

1.1. Дата проведения Кубка: Соревнования Открытого Кубка России по зимнему плаванию многоэтапные соревнования и проводятся с ноября 2019 года по март 2020 года.

1.2. Место проведения этапов Кубка:

- 1 этап – Владивосток, 15-17.11.2019г.;
- 2 этап – Екатеринбург, 23-24.11.2019 г.;
- 3 этап – Тюмень, 04-08.12.2019 г.;
- 4 этап – Уфа, 15-16.02.2020 г.;
- 5 этап – Иваново, 22-23.02.2020 г.;
- 6 этап – Москва, 13-14.03.2020 г. – загородный клуб «Романтик»

1.3. Классификация соревнований и особенности Кубка.

- Открытые соревнования;
- Соревнования лично-командные;

На каждом этапе участнику соревнований начисляются очки за выступление на каждой дистанции, согласно таблице очков. Участник, набравший наибольшее количество очков по сумме лучших 3-х этапов, объявляется победителем Открытого Кубка России в каждой возрастной группе среди мужчин и женщин, а также определяется абсолютный победитель среди мужчин и женщин по сумме лучших 3-х этапов.

В рамках Открытого Кубка России по зимнему плаванию будет разыгран «Командный Кубок России». Команда победитель определяется по лучшей сумме очков набранных тремя пловцами одной команды в каждой возрастной группе на лучших 3-х этапах Кубка России.

1.4 Цели и задачи соревнований:

Пропаганда здорового образа жизни и закаливания, как основы профилактики заболеваний и укрепления здоровья человека;

Популяризация зимнего плавания, как наиболее доступной спортивной дисциплины для широких слоев населения;

Выявление наиболее сильных спортсменов по зимнему плаванию в мире и в России

Укрепление связей между общественными объединениями закаливания и зимнего плавания в России;

1.5. возрастные группы:

- 14 и младше
- 15 - 19
- 20 - 29
- 30 - 39
- 40 - 44
- 45 - 49
- 50 - 54
- 55 - 59
- 60 - 64
- 65 - 69
- 70 - 74
- 75 - 79
- 80 и старше

2. **Название соревнований 6 этапа Кубка России по зимнему плаванию: Чемпионат СССР 2020 по зимнему плаванию «Мороз и солнце» 13-14 марта 2020, МО.**
3. Место проведения соревнований 6 этапа Кубка России по зимнему плаванию; соревнования проводятся на Истринском водохранилище на территории загородного клуба «Романтик» Московская область, Солнечногорский р-н, дер. Лопотово.
4. Организаторы соревнований **6 этапа Кубка России по зимнему плаванию:** Наталья Серая (тел. +79151882108 эл. почта [beautylife@mail.ru](mailto:beautylife@mail.ru)) и Клуб закаливания 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». Забронировать проживание вы можете на сайте <https://romantik-club-ny.ru/> в поле «Промокод» необходимо набрать слово «морж», чтобы получить специальные цены для участников. Тел. для бронирования проживания 8–926–663–25–83

5. Дистанции:

25 м баттерфляй
25 м вольный стиль
50 м вольный стиль
100 м вольный стиль
25 м брасс
50 м брасс
100 м брасс
Марафон 450 м вольный стиль
Эстафета 4 по 25 м баттерфляй
Эстафета 4 по 25 м в.с
Эстафета 4 по 25 м брасс

6. **Регистрация** на Чемпионат СССР по зимнему плаванию производится через сайт загородного клуба «Романтик» (online регистрация) <http://www.sssromantik.ru/reg/> с предварительной оплатой стартовых взносов.

## 7. Стартовый взнос.

- 7.1. Размер стартового взноса участника первого дня соревнований (марафон) составляет 500 рублей при предварительной оплате и 1000 рублей – при оплате в день старта. Условие действует для всех участников. Спортсмены обеспечиваются питанием и баней.
- 7.2. Размер стартового взноса участника второго дня соревнований (все короткие дистанции) – **2000** рублей независимо от количества заявленных дистанций – при предварительной оплате. При оплате в день старта сумма взноса увеличивается до **3000** рублей. Размер взноса для участников второго дня соревнований от клуба-организатора установлен в размере 1500 р при предварительной оплате через Оргкомитет и 2500 р. – в день старта.
- 7.3. Дополнительно оплачивается каждая эстафета из 4 участников в размере 1000 рублей – при предварительной оплате и 1500 рублей при оплате в день старта. Члены клуба-организатора от взноса за эстафету освобождаются.

8. Участники Чемпионата получают горячее питание, (чай, компот в бане, горячую кашу) и баню.

## 9. Награждение.

1. Победители награждаются медалями и грамотами. Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции в личном зачете.
2. Награждение производится по возрастным группам отдельно женщин, отдельно мужчин.
3. Командный зачет: кубками награждаются 3 лучшие команды за максимальное количество медалей в команде. В зачет идут все медали, полученные в 1 день соревнований (марафон 450 м) и во второй день соревнований, включая эстафеты в Чемпионате по зимнему плаванию. При равном количестве медалей у команд-соперников учитывается достоинство медалей. Побеждает та команда, в которой окажется больше медалей более высокого достоинства.

10. **Участники соревнований и условия допуска.** В борьбу за призы могут вступить любители зимнего плавания любого возраста со специальной подготовкой к экстремальному плаванию в ледяной 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 проруби, 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.

## 8. Программа соревнований:

**13 марта 2020 (пятница)**

10:00 - 11:00 регистрация участников

11.45 парад участников.

12.00 Заплывы на 450 м вольный стиль – женщины, мужчины  
награждение

**14 марта 2020 (суббота)**

10:00 - 11:30 регистрация участников

11.45 парад участников

12.00 старт эстафеты 4 по 25 м баттерфляй

эстафеты 4 по 25 м вольный стиль

эстафеты 4 по 25 м брасс

Заплывы: 25 м баттерфляй – женщины, мужчины

Заплывы: 25 м вольный стиль – женщины, мужчины

Заплывы: 25 м брасс – женщины, мужчины

Заплывы: 50 м брасс – женщины, мужчины

Заплывы: 50 м вольный стиль – женщины, мужчины

Заплывы: 100 м брасс – женщины, мужчины

Заплывы: 100 м вольный стиль – женщины, мужчины

## 9. Экипировка.

Резиновая шапочка, купальный костюм и плавательные очки обязательны. Гидрокостюм исключен. Неопреновые перчатки исключены.

**10. Соревнования лично - командные.** Участник соревнований может стартовать во всех видах программы.

---

### Таблица возрастных категорий ФЗПР

Возрастные группы мероприятий сезона 2019 - 2020 года определяются возрастом полных лет пловца на момент 13 марта 2020 года.

Возрастная группа	Дата рождения	Возраст (лет)	Разрешенные дистанции для регистрации и участия
<b>A1</b>	<b>С 01.11.2005 и позднее</b>	<b>14 и младше</b>	<b>Только 25 м</b>
<b>A2</b>	С 01.11.2000 по 31.10.2005	15 - 19	Не более 100 м
<b>B</b>	С 01.11.1990 по 31.10.2000	20 - 29	Все дистанции
<b>C</b>	С 01.11.1980 по 31.10.1990	30 - 39	Все дистанции
<b>D</b>	С 01.11.1975 по 31.10.1980	40 - 44	Все дистанции
<b>E</b>	С 01.11.1970 по 31.10.1975	45 - 49	Все дистанции
<b>F</b>	С 01.11.1965 по 31.10.1970	50 - 54	Все дистанции
<b>G</b>	С 01.11.1960 по 31.10.1965	55 - 59	Все дистанции
<b>H</b>	С 01.11.1955 по 31.10.1960	60 - 64	Все дистанции
<b>I</b>	С 01.11.1950 по 31.10.1955	65 - 69	Все дистанции
<b>J</b>	С 01.11.1945 по 31.10.1950	70 - 74	Все дистанции
<b>J1</b>	С 01.11.1940 по 31.10.1945	75 - 79	Не более 100 м
<b>J2</b>	До 01.11.1940 и раньше	80 и старше	Не более 100 м

**Эстафета брассом 4 x 25 м.**

Событие	Представители обоих полов	Суммарный возраст команды (лет)
BR 1	Смешанная	$\leq 150$
BR 2	Смешанная	151 - 200
BR 3	Смешанная	201 - 250
BR 4	Смешанная	$\geq 251$

**Эстафета вольным стилем 4 x 25 м.**

Событие	Представители обоих полов	Суммарный возраст команды (лет)
FR 1	Смешанная	$\leq 150$
FR 2	Смешанная	151 - 200
FR 3	Смешанная	201 - 250
FR 4	Смешанная	$\geq 251$

## ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

в 6 этапе Кубка России по зимнему плаванию - Чемпионате СССР 13,  
14.02.2020

фамилия, имя, отчество  
пловца:

Дата рождения

Количество лет

телефон

емейл

Клуб, город

### Дистанции

25 м баттерфляй

25 м вольный стиль

50 м вольный стиль

100 м вольный стиль

25 м брасс

50 м брасс

100 м брасс

Марафон 450 м вольный стиль

Заявка на эстафету 4 по 25 м вольный стиль

Клуб, название команды

Город

	Ф.и.	Возраст участника	Суммарный возраст команды (лет)
1			
2			
3			
4			

Заявка на эстафету 4 по 25 м брасс

Клуб, название команды

Город

	Ф.и.	Возраст участника	Суммарный возраст команды (лет)
1			
2			
3			
4			

Заявка на эстафету 4 по 25 м баттерфляй

Клуб, название команды

Город

	Ф.и.	Возраст участника	Суммарный возраст команды (лет)
1			
2			
3			
4			