

# Положение о проведении Ночного марафонского заплыва, приуроченного Дню Защитника Отечества

## I. Общие положения

Данное мероприятие является добровольным, популяризирует марафонское плавание в регионе. Участники мероприятия должны быть подготовлены физически, информационно, соблюдать требования настоящего положения.

## II. Цели и задачи

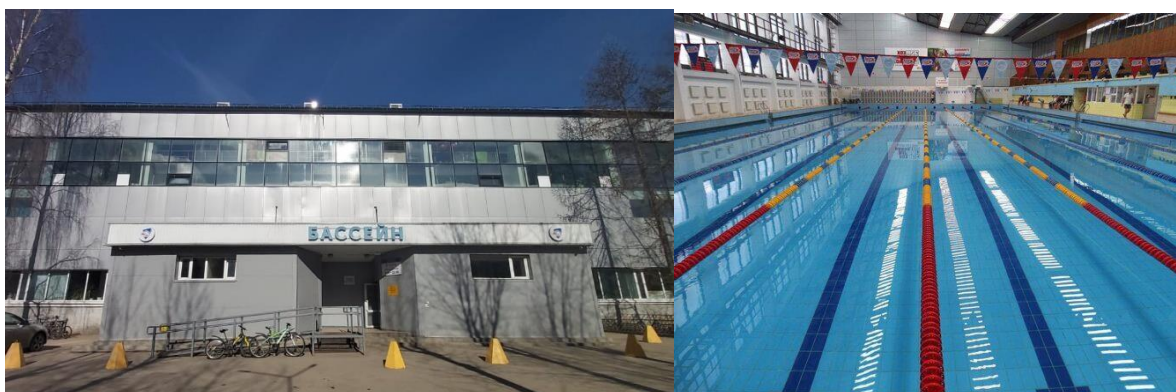
Основные цели: повышение выносливости среди участников заплыва.

Основные задачи: содействие развитию вида спорта плавание, а также развитие и популяризация марафонского и сверхмарафонского плавания.

## III. Условия проведения мероприятия и программа мероприятия

Мероприятие проводится 21-22 февраля 2025 года по адресу: г. Сыктывкар, ул. Первомайская, д. 74, МАУ ДО СШОР «Аквалидер».

Условия проведения: бассейн 50 метров, плавательная дорожка.



*Фото главного входа в бассейн (слева) и чаша самого бассейна (справа)*

\*Сбор участников, регистрация проходит на первом этаже здания плавательного бассейна МАУ ДО СШОР «Аквалидер». Брифинг (инструктаж) участников проходит в чаше бассейна.

**Соревнования проходят в следующих дисциплинах:**

### 1. Заплыв 3 часа одиночный

Время	Программа мероприятия
23:00-00:00	сбор участников мероприятия на дистанции 3 часа, предстартовая регистрация (проверка необходимых документов), брифинг (инструктаж), приготовление к старту (разминка), фотографирование участников заплыва
00:00	старт участников дистанции заплыва 3 часа одиночный
03:00	завершение участников заплыва 3 часа одиночный
03:15	заминка, подсчёт результатов, награждение, фотографирование

### 2. Заплыв 6 часов одиночный

Время	Программа мероприятия
23:00-00:00	сбор участников мероприятия на дистанции 6 часов, предстартовая регистрация (проверка необходимых документов), брифинг (инструктаж), приготовление к старту (разминка), фотографирование участников заплыва
00:00	старт участников дистанции заплыва 6 часов одиночный
06:00	завершение участников заплыва 6 часов одиночный
06:15	заминка, подсчёт результатов, награждение, фотографирование

### 3. Заплыв на дистанцию 1 час эстафета

Время	Программа мероприятия
23:00-00:00	сбор участников мероприятия на дистанцию 1 час эстафета, предстартовая регистрация (проверка необходимых документов), брифинг (инструктаж), приготовление к старту (разминка), фотографирование участников заплыва
00:00	старт участников дистанции заплыва на дистанцию 1 час эстафета
01:00	финиш участников заплыва на дистанции 1 час эстафета
01:15	заминка, подсчёт результатов, награждение, фотографирование

№ дорожки	1	2	3	4	5	6	7	8
Дисциплина	3 часа одиночный	3 часа одиночный	6 часов одиночный	6 часов одиночный	1 час эстафета	1 час эстафета	1 час эстафета	1 час эстафета
Время заплыва	с 00:00 до 03:00	с 00:00 до 03:00	с 00:00 до 03:00	с 00:00 до 03:00	с 00:00 до 01:00	с 00:00 до 01:00	с 00:00 до 01:00	с 00:00 до 01:00

*Предварительное распределение участников заплыва по дорожкам*

#### IV. Организатор

Организаторами мероприятия является общественная организация Клуб любителей спортивного плавания города Сыктывкара «Сапфир», МАУ ДО СШОР «Аквалидер».

Содействие в проведении мероприятия оказывает РСОО «Федерация триатлона Республики Коми» в лице команды судей и волонтеров.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утверждённую организаторами соревнований.

#### V. Требования к участникам

К участию допускаются все желающие старше 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию плаванием. Участники принимают на себя все риски, связанные с участием в мероприятии и заверяют ответственность за собственное здоровье личной подписью, а также проходят предстартовый инструктаж. Каждый участник должен иметь при себе следующие документы: 1) удостоверение личности; 2) допуск врача на указанную дистанцию, а именно медицинскую справку о допуске к соревнованиям, подписанная врачом по лечебной физкультуре или врачом по спортивной медицине и заверенная печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, перечень работ и услуг, который включает лечебную физкультуру и спортивную медицину; 3) полис страхования от несчастных случаев, в том числе при участии в спортивных соревнованиях (по виду спорта «плавание»). **Несоответствие документов вышеуказанному перечню ведёт к автоматическому запрету участия в соревнованиях.**

Запрещается использование гидрокостюмов, неопреновых элементов одежды, а также других вспомогательных средств плавания. На плече должен быть нанесен номер участника (наносят волонтеры). Обязательно использование шапочки для плавания, купального костюма (плавки/купальник). Питание спортсмены обеспечивают самостоятельно. Участник мероприятия обязан плыть по своей стороне дорожки, не создавая препятствий движению другого пловца.

*\*Также, участники соревнований должны предоставить результаты и среднюю скорость прохождения часовой дистанции для корректного формирования стартового заплыва.*

### Характеристики дистанций:

Дистанция, вид участия	Требования к заплыву
Заплыв 3 часа одиночный	Осуществляется одним пловцом на протяжении 3-х часов. Возможны остановки возле бортика в воде до 1 минут, более 1 минут необходимо покинуть ванну бассейна для избегания помехи другим пловцам. Все участники стартуют с воды. В случае нарушения участником данных требований, правил поведения в бассейне, участник наказывается штрафом в виде вычитания 100 м (за 1 штраф) от общей дистанции проплыва. Наличие 3 штрафов ведёт к дисквалификации.
Заплыв 6 часов одиночный	Осуществляется одним пловцом на протяжении 6-ти часов. Возможны остановки возле бортика в воде до 1 минут, более 1 минут необходимо покинуть ванну бассейна для избегания помехи другим пловцам. Все участники стартуют с воды. В случае нарушения участником данных требований, правил поведения в бассейне, участник наказывается штрафом в виде вычитания 100 м (за 1 штраф) от общей дистанции проплыва. Наличие 3 штрафов ведёт к дисквалификации.
Заплыв 1 час эстафета	Осуществляется 2-7 пловцами. Участники меняют друг друга, заранее договорившись об этом. Каждый участник плывёт любое количество дистанции от 100 м до 500 м за один подход. Замена происходит путём касания тела одного участника другого, либо касания бортика участником, завершающим дистанцию. Стартующему участнику разрешается старт осуществлять как с воды, так и с бортика. Возможны остановки возле бортика в воде до 1 минуты, более 1 минуты необходимо покинуть ванну бассейна для избегания помехи другим пловцам. В случае нарушения участником данных требований, правил поведения в бассейне, участник наказывается штрафом в виде вычитания 100 м (за 1 штраф) от общей дистанции проплыва. Наличие 5 штрафов ведёт к дисквалификации.

### VI. Регистрация и стартовый взнос

Зарегистрированным считается участник, подавший заявку и оплативший стартовый взнос. На эстафетный заплыв 1 час заявки должны быть поданы от команды с указанием данных по каждому из участников команды.

К участию в заплывах допускается зарегистрированный участник (как одиночного заплыва, так и в составе команды эстафетного заплыва) при обязательном предъявлении оригиналов всех, указанных в разделе V настоящего Положения, документов: удостоверение личности, медицинская справка (допуск врача на указанную дистанцию), полис страхования от

несчастных случаев, в том числе при участии в спортивных соревнованиях (по виду спорта «плавание»).

Стартовый взнос участников мероприятия:

дистанция	Стартовый взнос до 31.12.2024	Стартовый взнос до 31.01.2025	Стартовый взнос после 01.02.2025
3 часа	1 500 рублей	2 000 рублей	2 500 рублей
6 часов	2 000 рублей	2 500 рублей	3 000 рублей
1 час эстафета (на 1 человека)	750 рублей	1 000 рублей	1 250 рублей

Стартовый взнос каждого участника фиксированную сумму согласно периода оплаты и будет использован на организационные цели мероприятия (судейство, питание волонтеров, питание участников, обеспечение медицинской помощью, награждение призами и другое). Само мероприятие не имеет коммерческой направленности. При оплате участником мероприятия и не явки на мероприятие, стартовый взнос не возвращается.

Заявку на участие в Мероприятии можно направить на сайте – <https://orgeo.ru/>. Регистрация открыта до 20.02.2025.

## **VII. Фотографирование и видеосъёмка**

На мероприятии будет организована официальная фото и видео съёмка с размещением материалов в открытых источниках и на интернет ресурсах организатора. Организаторы имеют право использовать сделанные ими во время мероприятия фотографии и видеоматериалы по своему усмотрению.

## **VIII. Награждение**

1. Награждение проводится согласно регламента. Все участники мероприятия награждаются памятной медалью, сертификатом участника. Победители и призёры (с 1 по 3 место) заплывов награждаются ценными призами, отдельно мужчины (в индивидуальном зачёте), отдельно женщины (в индивидуальном зачёте), в эстафете (в абсолютном зачёте эстафетного плавания мужчины/женщины/смешано).

2. Критерии определения победителей и призёров:

- в дисциплине заплыва на 3 часа и 6 часов индивидуально, а также на 1 час эстафетного плавания победители и призёры определяются по наибольшему проплытию расстояния.

## **IX. Медицинская помощь**

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского спортивно-физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне («ГТО»)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

## **X. Контактная информация**

Представитель «Клуб любителей спортивного плавания города Сыктывкара «Сапфир», представитель РСОО «Федерация триатлона республики Коми» Михайлузов Алексей Андреевич (тел. 89048608289).

Мы приглашаем к участию всех желающих, лёгкой воды!