

Утверждаю:
Зам директора
Базы отдыха «Ватцы»



Кирьячок Елена

Утверждаю:
Председатель клуба ЗОЖ
«Русская Удаль»
Красногорского Муниципального
района М.О.



Н.И. Ермилова

Положение

О проведении межрегиональных лично-командных соревнований посвященных 52 летию со Дня Космонавтики с 20-21 апреля по спортивному зимнему плаванию. Соревнования проходят на озере Петрушиха Новгородской обл. г.Валдай.

1. Цели и задачи

1.1 Пропаганда плавания в холодной воде среди населения г. Валдай Новгородской обл., а также туристов, новичков и всех желающих.

1.21 Закаливание холодной водой - безмедикаментозное лечение.

1.3 Выявление сильнейших спортсменов.

1.40бмен опытом и укрепление дружеских связей между клубами закаливания и зимнего плавания.

2. Руководство и организация соревнований.

Подготовку и проведение соревнований осуществляет клуб ЗОЖ «Русская Удаль» Красногорского Муниципального района совместно с администрацией коттеджного поселка «Ватцы». Главный судья соревнований мастер спорта Кочетов В.В.

3. Участники соревнований.

Для участия в соревнованиях допускаются члены клубов закаливания и зимнего плавания в составе команд клубов, городов, имеющие допуск врача и спортивную подготовку по плаванию в холодной и ледяной воде. Количество участников не ограничено Состав команды: в командный зачет входят 4 участника (3 муж. и 1 жен.)

4. Страхование участников.

Страхование спортсменов возложено на самих участников, пловцы соревнуются на свой страх и риск и несут полную ответственность за свое здоровье.

5. Классификация соревнований.

Вид соревнований - региональный, лично-командный.

6. Программа и условия соревнований.

Соревнования лично - командные по возрастным группам: мужчины и женщины. С 15 до 19 лет, с 20 до 29, с 30 до 39, с 40 до 49, с 50 до 59, с 60 до 64, с 65 до 70, с 70 до 74 и т.д.

20 апреля: 10.00 - открытие соревнований

10.30 - дистанция 25м - брасс

11.30 - эстафета 4x25 брасс

15.00 - 50м в/с и далее марафон по стажу закаливания

19.00-20.00 - подведение итогов и награждение

21 апреля: День отдыха, экскурсия в Иверский монастырь и единственный в России музей колоколов г. Валдай. В течение свободного времени катание на лошадях, игра в бильярд и теннис, а так же лыжные прогулки.

7. Награждение.

Награждение по всем возрастным группам, медалями и грамотами. Команды - победительницы награждаются кубками и медалями.

8. Условия проведения соревнований.

Соревнования проводятся на оборудованной базе «Ватцы», средство обогрева - бани, час, мед. Медицинское обеспечение осуществляется врачом.

9. Время и место проведения.

Соревнования проводятся с 20 по 21 апреля 2013г. на базе отдыха «Ватцы» озера Петрушиха, Новгородской обл. Стоимость пакета услуг (проживание + питание + баня) 3500руб на человека за 2-е суток. Поезд из Москвы 19 апреля с Ленинградского вокзала Москва-Бологое, далее такси до поселка Ватцы. Билеты приобретайте самостоятельно.

10. Заявки на участия в соревнованиях.

Заявки на участия в соревнованиях команды привозят с собой или сообщают по телефону.

Контактный телефон: 9-903-208-19-47 Ермилова Нина Иосифовна
8-985-767-66-79 Алена

Приглашаем туристов в группу поддержки.