

РЕГЛАМЕНТ физкультурно-спортивного мероприятия ICEMAN RUSSIA (г. Краснознаменск)

Физкультурно-спортивное мероприятие ICEMAN RUSSIA (далее – Мероприятие) в целях популяризации здорового образа жизни и вовлечения широких слоев населения к занятиям физической культуры и спортом.

Мероприятие проводится 11 апреля 2026 года по адресу: Московская область, Одинцовский район, г. Краснознаменск, Городской Парк, база клуба «Космические моржи. Краснознаменск».

Сроки и место проведения Мероприятия могут быть изменены, но не менее чем за 3 (три) дня до старта.

Непосредственное проведение Мероприятия возлагается на Главную судейскую коллегия (далее – ГСК), утвержденную Организатором.

ПРОГРАММА

11 апреля 2026 г.

12 - 00 Регистрация спортсменов
13-30 Открытие, брифинг
14-00 Старт ICEMAN многоборье
15-00 Старт Run&Swim
16-00 Гиревая миля (тестовый формат)
17-00 -18-00 Подведение итогов, Награждение

Время стартов может быть изменено в зависимости от количества участников.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

К участию в Мероприятии допускаются мужчины и женщины, имеющие опыт плавания в холодной воде и участия в соревнованиях по зимнему плаванию и бегу, выступающие лично, прошедшие регистрацию в установленные сроки, имеющие допуск врача к участию в данном виде соревнований и страховой полис от несчастного случая, действующий на период проведения Мероприятия. Медицинский допуск подтверждается медицинской справкой, содержащей печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, ФИО участника и заключение о том, что участник допущен к соревнованиям по зимнему плаванию и бегу на

дистанцию заплыва (или большую) и функциональному многоборью. Медицинская справка не возвращается и остается у организаторов. Ксерокопия медицинской справки принимается при предъявлении оригинала.

К Мероприятию допускаются лица старше 18 лет.

Количество полных лет участника определяется на 7 апреля 2026 года.

Каждый участник Соревнований несет личную ответственность за соблюдение настоящего Регламента и Правил Мероприятия, правил в месте проведения, общественную дисциплину, состояние своего здоровья.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Для регистрации участия в Мероприятии необходимо заполнить заявку на участие в заплыве и оплатить стартовый взнос.

Заявки на участие подаются в срок до 7 апреля 2026 года через регистрационную форму на сайте: <https://winterswimstart.ru/>

Регистрация на «Гиревую милю» 11 апреля на месте старта

Стартовый взнос на ICEMAN RUSSIA Run&Swim – 2500 руб.

Стартовый взнос на ICEMAN RUSSIA многоборье – 2500 руб.

Стартовый взнос на «Гиревая миля» - 500 руб.

При регистрации участники Мероприятия предъявляют документы:

- документ, удостоверяющий личность;
- расписку об ответственности (Приложение № 1);
- медицинскую справку;
- страховой полис или договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев;
- согласие на обработку персональных данных (Приложение № 2)

Регистрируясь на Мероприятие и оплачивая стартовый взнос, участник несет личную ответственность за состояние своего здоровья и гарантирует, что ознакомлен и согласен с Регламентом и Правилами Мероприятия. Комиссия по допуску участников соревнований может отказать в регистрации участнику или команде по причинам: набрано максимальное количество участников, участник не удовлетворяет требованиям, указанным в правилах или положении соревнований, неоднократное нарушение правил, неспортивное поведение участников команды и пр.

ПРАВИЛА МЕРОПРИЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Соревнования – личные.

На все дистанции ICEMAN RUSSIA Run&Swim общий старт.

Дистанции:

3 км бег + 25 м плавание

6 км бег + 50 м плавание

Одежда для бега: кроссовки, шорты, майка/топик для женщин, шапка (по желанию), перчатки (по желанию). После завершения бегового этапа участник направляется к зимнему бассейну. Этап зимнего плавания: 25/50 м. Судья фиксирует финишное время по касанию борта зимнего бассейна на последнем отрезке. Победители в личном зачете определяются по лучшему времени среди мужчин и женщин с разделением на возрастные группы, при условии более 5 участников в группе.

Внимание! Прыгать в воду с бортика бассейна категорически запрещено. Спортсмен будет дисквалифицирован.

Старт ICEMAN RUSSIA Classic происходит в соответствии со стартовыми протоколами по 4-8 человек.

Участники должны преодолеть следующие задания:

1. Бег 1,8 км/600 м
2. Упражнения с гирями:
 - махи (американские) – 30
 - трастеры с гирей – 30
 - протяжка с гирей – 30
 - приседания с гирей – 30
 - взятие с вися + толчок/швунг/жим – 30
3. Плавание 50м/25м

ICEMAN RUSSIA Classic проводится в 2-х категориях:

1. «Первый опыт» - бег 600 м, вес гири 12 кг М, 8 кг Ж, плавание 25 м
2. «Готов ко всему» - бег 1,8 км, вес гири 16 кг М, 12 кг Ж, плавание 50 м

Одежда для многоборья: кроссовки, шорты, майка/топик для женщин, шапка (по желанию), перчатки (по желанию), плавки/шорты/купальник – для плавания.

Определение победителей:

В зачет идет общее время с момента старта до завершения плавательного этапа. Победители в личном зачете определяются среди мужчин и женщин с распределением по возрастным группам, при условии более 5 участников в группе. Участники, занявшие места с 1-го по 3-е место награждаются медалями и дипломами. Все участники соревнований при прохождении полной дистанции получают электронный диплом участника и медаль финишера.

Старт «Гиревая миля» проводится в тестовом формате. Участник может выбрать гирю на свое усмотрение и преодолеть дистанцию бегом или шагом (рекомендуемый вес для мужчин 16-24 кг, для женщин 8-12 кг). Победители получают памятные призы.

РАССМОТРЕНИЕ ПРОТЕСТОВ

Протесты подаются на факты (действия или бездействия), которые нарушают Регламент и Правила в части проведения Мероприятия зимнего многоборья ICEMAN RUSSIA. В содержании протеста должны быть указаны причины, послужившие основанием к заявлению претензии, а также подробно изложены обстоятельства, связанные с нарушением Положения. Протест может быть подан в течение 1 (одного) часа после опубликования Результатов. Протест подается на имя Главного судьи Соревнований. Лица, подавшие протест, несут ответственность за достоверность и объективность сведений, содержащихся в протесте. Стоимость подачи протеста составляет 3000 рублей. В случае удовлетворения протеста денежные средства возвращаются лицу, подавшему протест.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Внимание – мероприятие проводится на территории закрытого административного образования, проход без пропуска невозможен. По вопросу организации пропусков на вход и на въезд в ЗАТО Краснознаменск обращаться к Александру Чубарову t.me/Alexandr_Evolution

Дополнительная информация по мероприятию публикуется в чате участников соревнований: t.me/winterswimstart и в чате зимнего многоборья ICEMAN RUSSIA t.me/icemanrussia