

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 **6 декабря 2025 года** по адресу: Московская область, Одинцовский район, г. **Краснознаменск**, Городской Парк, база клуба «Космические моржи. Краснознаменск».

ВНИМАНИЕ!!!

Город Краснознаменск имеет статус закрытого административно-территориального образования. Информация о порядке заказа пропусков будет направлена на электронную почту, указанную при регистрации, а также опубликовала в чате участников: t.me/winterswimstart и t.me/icemanrussia

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

6 декабря 2025 г., суббота

10-00 Регистрация участников
11-00 Предстартовый брифинг
11-30 Открытие мероприятия
12-00 Старт ICEMAN RUSSIA Classic
13-00 Старт ICEMAN RUSSIA Run&Swim
14-00 Подведение итогов, Награждение

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 6 декабря 2025 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 4 декабря 2025 года через регистрационную форму на сайте: <https://winterswimstart.ru/>

Стартовый взнос:

ICEMAN RUSSIA Classic – **2000 руб.**

ICEMAN RUSSIA Run&Swim – **2000 руб.**

При регистрации участники предъявляют следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность;
- медицинский допуск к участию в соревнованиях по зимнему плаванию (оригинал + копия);
- спортивная страховка;
- расписка об ответственности (можно заполнить на месте);
- согласие на обработку персональных данных (можно заполнить на месте).

Оформить страховой полис со скидкой 15%

<https://www.goprotect.ru/landing/fzzpmsk>

ВНИМАНИЕ!!!

Копии документов принимаются только при наличии оригиналов.

При отсутствии копий оригиналы документов НЕ возвращаются и остаются у организаторов.

При отсутствии любого из перечисленных документов участник к старту НЕ допускается.

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.

ICEMAN RUSSIA Classic проводится в 2-х категориях:

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

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 (русские) – 30
 - высокая протяжка – 30
 - рывок/толчок с виса – 30
 - приседания с гирей – 30
 - жим гири одной рукой – 30
3. Плавание 50м/25м

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. 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.

ICEMAN RUSSIA Run&Swim проводится в 2-х категориях:

1. 3 км, зимнее плавание 25 м
2. 6 км, зимнее плавание 50 м

На все дистанции ICEMAN RUSSIA Run&Swim общий старт.

Рекомендуемая одежда для бега: кроссовки, шорты, мужчинам - голый торс/майка, женщинам – топик/майка, шапка (по желанию), перчатки (по желанию). В зависимости от температуры воздуха, возможно использование дополнительных вещей. После завершения бегового этапа участник переодевается для плавания, надевает буй и 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.

ВНИМАНИЕ!!!

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

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.