



ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЗИМНЕМУ ПЛАВАНИЮ «КУБОК ДРУЖБЫ – МОСКВА»

Место проведения: г. Москва, Гребной канал Москва,
ул. Крылатская, д. 2

Даты: 20-23 февраля 2026 г.

Регистрация: winterswimstart.ru

ПРОГРАММА

20 февраля 2026, пятница

День заезда участников

21 февраля 2026, суббота

25 м вольный стиль

50 м брасс

100 м вольный стиль

200 м брасс

25 м на спине

ICEMAN RUSSIA Беги и плыви

22 февраля 2026, воскресенье

25 м брасс

50 м баттерфляй

100 м брасс

200 м вольный стиль

Эстафета смешанная 4x25 м комплексное плавание

ICEMAN RUSSIA Зимнее многоборье

23 февраля 2026, понедельник

Исторический заплыв 23 февраля

Зимнее водное поло

25 м баттерфляй

50 м вольный стиль

100 м комплексное плавание
Эстафета смешанная 4х25 м брасс
Эстафета смешанная 4х25 м вольный стиль

День отъезда участников

В программе возможны изменения и дополнения.

СТАРТОВЫЕ ВЗНОСЫ

Дистанции от 25 до 200 м:

1 дистанция -	- 1400 руб.
2 дистанции -10%	- 2520 руб.
3 дистанции -15%	- 3570 руб.
4 дистанции -20%	- 4480 руб.
5 дистанций -25%	- 5250 руб.
6 дистанций -30%	- 5880 руб.
7 дистанций -35%	- 6370 руб.
8 дистанций -40%	- 6720 руб.

Эстафета - 4000 руб./команда

25 м спина	- 1400 руб.
50 м баттерфляй	- 1400 руб.
100 м комплекс	- 2500 руб.

ICEMAN RUSSIA

Беги и плавания	- 2500 руб.
Зимнее многоборье	- 3000 руб.

Для участников 70 лет и старше и параучастников доступны дистанции 25, 50 м вольный стиль, брасс. Стартовый взнос за каждую дистанцию составляет 500 руб.

Минимальный пакет: 2 дистанции.
Регистрация закрывается: 17 февраля 2026 г.

Возврат стартовых взносов за 30 дней и более до первого дня соревнований, осуществляется в размере 50% оплаченного стартового взноса за вычетом банковских комиссий.

При отмене участия за 29 и менее дней — стартовые взносы не возвращаются и не переносятся.

Переоформление участия на третьих лиц возможно до даты завершения регистрации.

ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

18-29

30-34

35-39

40-44

45-49

50-54

55-59

60-64

65-69

70 лет и старше

Параучастники (без деления на возрастные категории)

На дату соревнований участнику должно исполниться 18 полных лет.
Возрастные категории рассчитываются на 31.12.2025 г.

В случаях, если в возрастной группе выступают менее трех участников, их результаты учитываются в результатах предыдущей возрастной группы – по всем дистанциям (по решению организаторов мероприятия).

ДОПУСК К УЧАСТИЮ

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 НЕ возвращаются и остаются у организаторов.

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

На комиссии по допуску избирательно участникам любого возраста и обязательно всем участникам старше 45 лет измеряется артериальное давление. При артериальном давлении 100/60 и ниже и 150/90 и выше участник к выходу на дистанцию НЕ допускается.

НАГРАЖДЕНИЕ

Церемония награждения является частью соревнований.

Участие спортсменов в церемонии награждения является обязательным. В случае неявки на церемонию награждения, результаты спортсмена считаются вне зачета.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ КУБКА ДРУЖБЫ

Определение победителей и награждение проходит на каждом этапе.

По итогам всех этапов определяется абсолютный победитель Кубка Дружбы.

В зачет принимаются очки по всем проведенным этапам.

При равенстве очков проводится итоговый заплыв на определение победителя.

Итоговый заплыв и награждение проводится:

- на последнем этапе международного Кубка Дружбы;
- на первом этапе всероссийского Кубка Дружбы следующего зимнего сезона.

За каждое занятое место участнику начисляются кубковые очки:

- за 1-е место – 20 очков,
- за 2-е место – 14 очков,
- за 3-е место – 10 очков,
- за 4-е место – 6 очков,
- за 5-е место – 4 очка,
- за 6-10 место - 2 очка.

ПРОЖИВАНИЕ

Рекомендованным местом проживания участников является гостиница «Пирс» на Гребном канале Москва: pirs.moscow

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Дополнительная информация будет направлена по электронной почте, указанной при регистрации, а также публиковаться в чате участников соревнований: t.me/winterswimstart

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

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

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

ПРОГРАММА

21 февраля 2026 г., суббота

ICEMAN RUSSIA Run&Swim

22 февраля 2026 г., воскресенье

ICEMAN RUSSIA Classic

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 21 февраля 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 через регистрационную форму на сайте:
<https://winterswimstart.ru/>

Стартовый взнос:

ICEMAN RUSSIA Classic	– 2500 руб.
ICEMAN RUSSIA Run&Swim	– 3000 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 1,6 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 1,6 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 (если участников в возрастной группе меньше 3-х – группы объединяются). 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
3. 9 км, зимнее плавание 100 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: 25/50/100 м. Судья фиксирует финишное время по касанию борта зимнего бассейна на последнем отрезке. Победители в личном зачете определяются среди мужчин и женщин с распределением по возрастным группам (если участников в возрастной группе меньше 3-х – группы объединяются).

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.