

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО РК «Спортивная
школа «Орбита»

_____ А.Е. Кирушев

(подпись, печать)

«__» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Президент РСОО «Федерация триатлона
Республики Коми»

_____ К.Н. Рудаков

(подпись, печать)

«__» _____ 2025 г.

РЕГЛАМЕНТ
проведения спортивного мероприятия
Открытый Кубок Федерации триатлона Республики Коми по плаванию
«ПлывуКручуБегуКачу»

1. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 20 декабря 2025 г. на территории спортивного объекта: ГАУ ДО РК «Спортивная школа «Орбита» (адрес: г. Сыктывкар, ул. Петрозаводская, д.10)

Комиссия по допуску участников работает 20 декабря 2025 г. в день проведения соревнования.

Программа соревнований:

Дата	Время	Вид программы
20.12.2025 г.	09.30-11:30	Комиссия по допуску участников к соревнованиям, выдача стартовых пакетов участникам соревнований
	11:45-12:00	Заход участников в чашу бассейна
	12:00-12:15	Разминка участников.
	12:15	Торжественное открытие соревнований
	12:20	Проведение брифинга для спортсменов
	12:30	Начало заплывов
	12:30-13:50	Заплывы на дистанцию 100 м
	13:50-14:20	Заплывы на дистанцию «фридайвинг – динамическое апноэ, статистическое апноэ»
	14:20-14:40	Заплывы на дистанцию «эстафета 4 x 100 м – смешанная»
	14:45-15:15	Подведение итогов, Награждение победителей

* Дополнительная информация: Если будет большое количество участников, то в расписание могут быть внесены изменения.

Плавательный сегмент проводится в бассейне, длина дорожки составляет 50 метров. Для участников соревнований будут задействованы 5 плавательных дорожек. В каждом заплыве принимают участие до 10 человек.

Участники на старт допускаются строго в плавательной форме (**плавки, плавательные шорты/купальник, шапочка**). Подсчёт дистанции осуществляется судьями соревнований ручным хронометражем.

Запрещается создавать помехи другим участникам, во время преодоления дистанции переплывать на другую дорожку, подтягиваться руками за разделительную дорожку, отталкиваться от дна бассейна и идти по дну бассейна.

После окончания дистанции участник самостоятельно осуществляет выход из воды и переодевание. Все участники соревнований ожидают своего заплыва в чаше бассейна и на трибуне бассейна.

2. Организаторы соревнований

- ГАУ ДО РК «Спортивная школа «Орбита»;
 - РСОО «Федерация триатлона Республики Коми».
- Главный судья соревнований – Рудаков Константин Николаевич (г. Сыктывкар).

3. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены в возрастных группах среди Мужчин / Женщин (2007 гр. и старше).

Категории участников

1. Мужчины, женщины 18-29 лет (2007 – 1996 гр.)
2. Мужчины, женщины 30-39 года (1995 – 1986 гр.)
3. Мужчины, женщины 40-49 года (1985 – 1976 гр.)
4. Мужчины, женщины 50-59 года (1975 – 1966 гр.)
5. Мужчины, женщины 60-69 года (1965 – 1956 гр.)
6. Мужчины, женщины 70 лет и старше (1955 гр. и старше)
7. Элита Мужчины, женщины 18 лет и старше (2007 гр. и старше)

В категорию Элита заявляются действующие спортсмены по плаванию, Мастера спорта России по плаванию, Кандидаты в мастера спорта России по плаванию, спортсмены с результатом 1 мин. и менее на дистанции 100 м вольным стилем).

4. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Участие в соревнованиях осуществляется при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется на каждого участника соревнований в комиссию по допуску участников. Страхование всех участников соревнований производится организаторами соревнований за счет организационного взноса.

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

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

Участники соревнований допускаются на объект спорта к месту проведения соревнования исключительно по времени, соответствующему программе соревнований.

5. Дисциплины и порядок прохождения

Соревнования личные, проводятся в соответствии с правилами по виду спорта (плавание).

Соревнования проводятся в следующих дисциплинах:

1. 100 м любым стилем плавания (вольный стиль, брасс, на спине, баттерфляй);
2. эстафета 4 x 100 м – смешанная;
3. фридайвинг – динамическое апноэ, статистическое апноэ.

1. Каждый участник преодолевает 100 м любым стилем плавания. Победитель определяется по лучшему времени.

Если участник заявился в возрастную группу (18-29, ... 70+) и показал результат менее 1 минуты на 100 метров, то он автоматически переходит в группу ЭЛИТА.

2. В эстафете 4 x 100 м – смешанная (не менее 1 участницы женщина и не менее одного участника возраста 40 лет и старше) – порядок этапов произвольный.

Каждый участник перед заплывом выполняет упражнения. Первый участник эстафеты выполняет 15 упражнений берпи, второй участник – 20 отжиманий, третий участник – 25 приседаний, четвертый участник – 30 пресс из положения лежа с согнутыми коленями.

Формирование команд эстафетного плавания произвольное, независимо от территориальной принадлежности.

3. В дисциплине фридайвинг – динамическое апноэ, статистическое апноэ участие **по желанию**.

Динамическое апноэ – плавание на горизонтальной дистанции под водой без всплытия. Победитель определяется по лучшему результату в метрах.

Статическое апноэ — задержка дыхания в положении лёжа или сидя на поверхности. Победитель определяется по лучшему времени.

6. Награждение

Каждый участник соревнований получает медаль финишера и сертификат участника.

Победители и призеры в личном первенстве определяются в каждой возрастной группе среди мужчин и женщин.

Участники, занявшие призовые места (1, 2, 3) в личном первенстве во всех возрастных группах награждаются грамотами, медалями.

В эстафетном плавании каждый участник команды-призера награждается грамотами.

Дополнительно могут быть установлены призы спонсорами и другими организациями.

7. Финансирование

Расходы по награждению победителей и призеров соревнований грамотами и медалями, по награждению памятными призами, по организации скорой медицинской помощью, по оплате работы судей за счет РСОО «ФТ РК».

Расходы по предоставлению спортивной базы, по медицинскому обеспечению, по иным расходам, связанным с организацией и проведением соревнований за счет ГБУ РК «Спортивная школа «Орбита».

Соревнования проводятся при долегом участии. Стоимость организационного стартового взноса за участие в соревнованиях составляет **от 200 до 500 рублей** с человека (в зависимости от возраста), который предусмотрен на организацию и проведение

соревнований (оплата работы судей, аренда плавательных дорожек, медаль финишера и иные расходы). Для участников группы 70 лет и старше участие бесплатное, участникам СВО участие бесплатное. Взнос оплачивается безналичным расчетом согласно нижеуказанным реквизитам:

Получатель: Рудаков Константин Николаевич.

Перевод по номеру телефона: **8-909-121-8026. Сбербанк.**

В назначении платежа указать: «Взнос Фамилию и имя» (образец: взнос Петров Иван).

За оплату организационного взноса каждому участнику будет выписан чек от самозанятого.

Подтверждение оплаты организационного взноса необходимо направить главному судье – Рудакову Константину по номеру 8-909-121-8026 (вотсап, телеграмм) или в личные сообщения в ВК.

Расходы по командированию участников соревнований (питание, суточные в пути, проживание, проезд) – за счет командирующих организаций.

В случае, если спортсмен отказался от участия в соревнованиях менее чем за 5 календарных дней до начала соревнований, заявочный взнос не возвращается. Перерегистрация или перенос заявочного взноса осуществляется по письменному заявлению спортсмена не менее чем за 3 календарных дня до начала соревнований.

8. Заявки

Предварительные заявки для участия в соревнованиях подаются до 18 декабря 2025 года до 18 час. 00 мин. на сайте <https://orgeo.ru> на электронный адрес: triathlon.komi11@gmail.com или по номеру телефона 8-909-121-8026 (Рудаков Константин) или. Предварительная заявка должна содержать следующие сведения об участнике: фамилия, имя, дата рождения, город, возрастная категория, результат на 100 м вольным стилем.

При заявке в комиссию по допуску участников предоставляются следующие документы:

- расписка об ответственности;
- согласие на обработку персональных данных;
- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность (водительские права, загранпаспорт);
- подтверждение оплаты организационного взноса.

Справки по телефону: 8-909-121-8026 (Константин), 8-912-865-40-78 (Александр).

Данный регламент является официальным вызовом на соревнования.

QR код для перехода на сайт регистрации:

