Соревнования Шри Чинмоя по акватлону и плаванию на открытой воде на одну морскую милю «Самопреодоление»

Дата проведения**: 7 июля 2013 г.**

Место проведения: **акватория залива Химкинского водохранилища (плавание), сквер вдоль Прибрежного проезда (бег).**

Место предстартовой регистрации: **оборудованный пляж возле залива Химкинского водохранилища в зоне отдыха Левобережной (Прибрежный проезд, владение 5/7).**

Время проведения: **выдача номеров с 8.00 до 9.30, открытие транзитной зоны в 9.00, закрытие транзитной зоны и брифинг в 9.45, старт в 10.00.**

Регистрация участников соревнований по акватлону и плаванию предварительная **до 17.00 5 июля**. Чтобы зарегистрироваться необходимо:

- заполнить заявку, размещенную на сайте: http://www.sportspirit.org/
- прислать ее на наш электронный адрес: russiacобакasrichinmoyraces.org

Информация по телефону **8-916-999-46-56** или **8-916-963-2175 с 12.00 до 18.00**.

Допускается регистрация в день соревнований без гарантии награждения памятными медалями, стартовый взнос повышается.

К участию в соревнованиях допускаются все желающие в возрасте 18 лет и старше.

Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники. Каждый участник при регистрации **обязан** предъявить медицинскую справку или страховку от несчастного случая при участии в данных соревнованиях.

Дисциплины соревнований и возрастные группы участников:

- **акватлон** – мужчины и женщины возрастные группы: 1994-1983 г. р. (18-29 лет); 1982-1973 г. р. (30-39 лет); 1981-1963 г.р. (40-49 лет); 1962-1953 (50-59 лет); 1952 г. р. и старше (60 лет и старше);

- **плавание** – мужчины и женщины возрастные группы: 1994-1983 г. р. (18-29 лет); 1982-1973 г. р. (30-39 лет); 1981-1963 г.р. (40-49 лет); 1962-1953 (50-59 лет); 1952 г. р. и старше (60 лет и старше).

Соревнования по акватлону и плаванию проводятся на личное первенство. Соревнования по акватлону являются этапом серии ГРАН-ПРИ.

Соревнования включают в себя:

- **акватлон**: заплыв на дистанцию 1 км + бег на дистанцию 5 км.

- **плавание**: заплыв на дистанцию 1 морская миля (1850 м).

Трасса этапа плавания **акватлона**: 1 круг - 1 км;

Трасса этапа плавания на дистанцию 1 морская миля: 2 круга; первый круг 1 км, второй круг 0,85 км.

Гидрокостюмы разрешены.

Шапочка с номером обязательна (предоставляется организаторами).

Позиция участника на старте определяется предполагаемым результатом в плавании. Старт с береговой линии.

Стиль плавания вольный.

Трасса этапа бега **акватлона** 5 км**:** три круга по твердому покрытию и частично по грунту.

Наличие номера, закрепленного спереди обязательно.

Бежать с голым торсом или босиком не разрешается.

Помогать участникам в транзитной зоне не разрешается.

Передача спортсменам питания может осуществляться на всей трассе при отсутствии помех прочим участникам. На участке перед началом транзитной зоны передача спортсменам питания запрещена.

Время на акватлоне фиксируется от момента старта заплыва до момента финиша этапа бега.

Стартовый взнос на **акватлон и плавание** при предварительной регистрации составляет 600 рублей. Стартовый взнос на **акватлон и плавание** в день старта составляет 800 руб. без гарантии награждения памятными медалями.

Пенсионеры участвуют в соревнованиях без оплаты стартового взноса при предъявлении пенсионного удостоверения. Студенты очных отделений ВУЗов оплачивают половину стартового взноса при предъявлении студенческого билета.

Награждение участников соревнований по **акватлону и плаванию** – по три призовых места в каждой возрастной группе среди мужчин и женщин соответственно.

Победители и призеры в возрастных группах награждаются медалями и дипломами.

Победители и призеры **акватлона** в абсолютном первенстве награждаются памятными призами или кубками.

Участники соревнований по **акватлону и плаванию** награждаются памятными медалями и свидетельствами.