

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

Дата проведения: **18 августа 2012 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 в 9.45, старт в 10.00.

Форма карточки предварительной регистрации участников соревнований на сайте: www.registration.sportspirit.org/files/kartochka2012.xls (поля, обозначенные жирным шрифтом обязательны для заполнения). Заполненную карточку необходимо послать на адрес: russia@srichinmoyraces.org до 17.00 15 августа. Также можно зарегистрироваться по телефону 8-9169632175 до 17.00 15 августа.

Информация по телефону 8-9169632175 с 8 августа 2012 г. с 12.00 до 18.00.

Допускается регистрация в день соревнований без гарантии награждения памятными медалями.

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: женщины - 18-39 лет; 40-49 лет; 50 лет и старше; мужчины: 18-29 лет; 30-39 лет; 40-49 лет; 50-59 лет; 60 лет и старше);

- **плавание** – мужчины и женщины (возрастные группы: женщины – 18-29 лет; 30 лет и старше; мужчины – 18-29 лет; 30-39 лет; 40-49 лет; 50 лет и старше).

Возраст определяется по количеству целых лет на день соревнования.

Соревнования по акватлону и плаванию проводятся на личное первенство.

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.

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

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.

Стартовый взнос на **акватлон и плавание** составляет 200 рублей.

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.