

**СОГЛАСОВАНО:**

Президент клуба зимнего плавания и  
Закаливания "ПРИБАЙКАЛЬЦЫ"

\_\_\_\_\_ / А.А. Бугай

м.п.                      дата



**СОГЛАСОВАНО:**

Президент Федерации подводного спорта  
Иркутской области

\_\_\_\_\_ / Д.Г. Соколов

м.п.                      дата



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении четвертого открытого фестиваля Иркутской области  
по зимнему плаванию**

**«РОЖДЕСТВО НА БАЙКАЛЕ 2021»**

Иркутская область,  
2021 год

## **1. Общие положения**

Четвертый открытый фестиваль Иркутской области по зимнему плаванию «РОЖДЕСТВО НА БАЙКАЛЕ-2021» (далее- Мероприятие) проводится в целях:

- пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- развития зимнего плавания и его популяризации как формы закаливания;
- привлечения жителей Иркутской области к здоровому образу жизни через закаливание и зимнее плавание;
- установления международных контактов по обмену опытом в сфере оздоровления населения;
- выявления наиболее сильных спортсменов по зимнему плаванию в Иркутской области;
- укрепления связей между общественными объединениями закаливания и зимнего плавания в Иркутской области и России;

## **2. Место и сроки проведения**

Мероприятие проводится **04 – 07 января 2021 года** в Иркутской области, Ольхонский р-н пос. Сахюрта, оз. Байкал.

## **3. Организаторы Мероприятия**

Общее руководство организацией и проведением Мероприятия осуществляет Иркутская региональная общественная организация «Клуб закаливания и зимнего плавания «Прибайкальцы» (далее – ИРОО «Клуб закаливания и зимнего плавания «Прибайкальцы»).

Непосредственное проведение Мероприятия возлагается на судейскую коллегию, утвержденную оргкомитетом.

## **4. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в Мероприятии допускаются члены клубов, секций, федераций зимнего плавания, а также отдельные участники, имеющие опыт плавания в холодной и ледяной воде, и подавшие заявку в установленные сроки, имеющие допуск врача, прошедшие предварительную подготовку и отбор мандатной комиссией.

Возраст участников не ограничен с учетом допуска врача и опыта (стажа) зимнего плавания.

Все участники несут личную ответственность за свою жизнь и здоровье в период проведения соревнований.

Наличие страховки от несчастных случаев, жизни и здоровья участников физкультурного мероприятия обязательно.

## **5. Подача заявок на участие**

Предварительные заявки на участие в Мероприятии подаются в ИРОО «Клуб закаливания и зимнего плавания «Прибайкальцы»:

На сайте: [www.swimbaikal.com](http://www.swimbaikal.com)

Нае-mail: [info@swimbaikal.com](mailto:info@swimbaikal.com)

По смс, вайбер, ватсап, тел. +7-902-540-50-20

Контактное лицо:

Денисенко Наталья Сергеевна тел. +7-902-540-50-20

Бугай Андрей Андреевич, тел. **+7-964-118-13-13**

## **6. Программа соревнований**

### **04 января**

День приезда, размещение участников, гостей и судей;

- 17:00 – регистрация участников; заседание судейской коллегии и мандатной комиссии;

### **05 января**

- 10:00 - торжественное открытие;
- 11:00 - 25 м баттерфляй;
- 11:30 - 25 м вольный стиль;

- 13:00 - 100 м вольный стиль;
- 14:00 - 50 м брасс;
- 15:00 - командная эстафета 4x25м
- 19:00 - подведение итогов, награждение, инструктаж по фридайвингу, регистрация на проныры и подледную фотосессию.

### **06 января**

- 12:00 – показательные выступления фридайверов, Ныряние зарегистрировавшихся в длину с задержкой дыхания под прозрачным льдом на глубине 5 м из одной майны в другую (дистанция 10-50 м). фотосессия подо льдом

Спортсмены фридайверы Иркутской областной федерации подводной охоты и фридайвинга примут участие в четвертом открытом фестивале Иркутской области по зимнему плаванию «РОЖДЕСТВО НА БАЙКАЛЕ-2021» в целях пропаганды фридайвинга как спорта, как хобби, как образа жизни. В своих показательных выступлениях фридайверы продемонстрируют возможности человеческого организма в нырянии без аппаратов дыхания.

Выступления фридайверов проводятся в акватории «Малое море» согласно расписания фестиваля.

- 16:00 –Соревнования по конькам для любителей. Эстафета 4x50 (без возрастных категорий). Массовый заезд на коньках в купальниках по самому прозрачному в мире льду Байкала! (при себе иметь свои коньки);
- 20:00 - подведение итогов, награждение, закрытие соревнований, гала-ужин

### **07 января**

- 11.00 - Экскурсия по озеру Байкал с посещением о. Огой. Экскурсия на Хивусах к ледяным гротам.
- 14:00 - отъезд участников в г. Иркутск.

Перечень стилей, дистанций и возрастных категорий (Приложение №2) определяется настоящим Положением и Программой соревнований. Общие правила Мероприятия установлены в соответствии с требованиями Федерации зимнего плавания России (ФЗПР).

**Ожидаемая температура: воздуха от -10 до -30 градусов С; воды + 0.1 - + 0.3 градуса С.**

## **7. Условия подведения итогов**

Открытые соревнования.

Соревнования лично-командные.

Каждый участник имеет право стартовать во всех видах программы.

На всех дистанциях заплывы являются финальными.

При подведении итогов Мероприятия определяются победители в **личном зачёте**. Определение победителей и призеров соревнований осуществляется по занятому месту в личном первенстве.

**Личный зачёт.** Победители и призёры в личном зачёте определяются отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной группе, в каждом виде программы.

Протесты могут быть выдвинуты против решений судьи или должностных лиц, если их решения противоречат правилам соревнований.

Протесты должны быть обоснованы разумными фактическими данными и не должны быть заурядными или с целью досадить организаторам.

Все протесты должны быть сделаны в письменной форме на английском или русском языках и должны быть доставлены в Штаб соревнований в течение 30 минут после решения или события.

Плата за подачу протеста производится во время подачи и составляет 1000 рублей.

Если протест будет удовлетворен, плата возвращается.

Главный судья Мероприятия принимает окончательное решение по каждому протесту с предоставлением разъяснений относительно этого решения.

Предполагается, что пловцы и члены их команды следуют здравому смыслу и доброму умыслу во время подачи своего протеста.

## **8. Награждение**

Победители и призеры в командной эстафете 4x25 м. вольным стилем награждаются медалями и грамотами.

В личном зачете Участники соревнований во всех видах Программы и возрастных группах среди мужчин и женщин, занявшие места с 1-го по 3-е награждаются медалями и грамотами.

## **9. Условия финансирования**

Расходы, связанные с подготовкой и проведением Мероприятия, несут организаторы в рамках соответствующих утвержденных бюджетов и установленного порядка финансирования.

Расходы по медицинскому сопровождению, судейской бригады, несет клуб зимнего плавания и Закаливания "ПРИБАЙКАЛЬЦЫ".

Расходы, связанные с командированием спортсменов (проезд, проживание, питание, оплата заявочных взносов) несут непосредственно участники Мероприятия и командирующие их организации.

Расходы, связанные с оплатой наградной атрибутики несет клуб зимнего плавания и Закаливания "ПРИБАЙКАЛЬЦЫ"

За обеспечение мест проведения, подготовку мест проведения, предоставление оборудования и инвентаря, работу обслуживающего персонала осуществляет ИРОО «Клуб закаливания и зимнего плавания «Прибайкальцы» из взносов участников и привлечённых средств.

Директор Мероприятия организует прием заявочных взносов и их надлежащее расходование в соответствии с действующим законодательством и сметой Мероприятия.

Стартовые взносы Мероприятия установлены в соответствии с предстоящими организационными расходами на организацию Мероприятия.

Стартовые взносы оплачиваются участниками в ходе процедуры регистрации, в т.ч. на сайте Мероприятия с 1 октября 2020 г. до 03 января 2021 года.

Стартовые взносы по дополнительной заявке, поданной после момента закрытия регистрации, могут быть приняты организатором от участника/команды в 2 размере, но не позднее 19:00 часов дня, предшествующего проведению данной дистанции.

Сумма стартового взноса составляет:

- заплывы на 50мбрасс; 25м, 100 м вольный стиль; 25 м баттерфляй – 3000 рублей;
- эстафетные заплывы – 250 рублей за каждого участника команды;
- фридайвинг, одна дистанция на выбор (10, 15, 25, 35, 50 метров) – 3 000 рублей
- рождественская фотосессия подо льдом Байкала – 1000р.

Проживание в п. Сахюрта – 1000 -2700рублей в сутки с человека.

Трансфер по маршруту г. Иркутск - п. Сахюрта – г. Иркутск, автобус 2500 рублей с человека.

## **10. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Мероприятие проводится на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям

соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности спортивного сооружения.

Ответственность за безопасность участников, зрителей и медицинское обеспечение несет ИРОО «Клуб закаливания и зимнего плавания «Прибайкальцы».

За безопасность участников на воде отвечают спасатели МЧС России по Иркутской области.

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно официальным требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года № 134-н «О Порядке 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)».

Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты Мероприятия.

Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на Мероприятие в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## **11. Страхование участников**

Участие в Мероприятии только при наличии договора (оригинала) о страховании от несчастных случаев, которые представляется в комиссию по допуску.

**Данное положение является официальным вызовом на Мероприятие.**

**Организаторы оставляют за собой право вносить корректировки в данное положение.**

Организатор: Иркутская региональная общественная организация «Клуб закаливания и зимнего плавания «Прибайкальцы». Юр.адрес: Иркутская обл., Иркутский район, с.Максимовщина, ул.Кузнечная, д.7, кв.2.

ИНН/КПП: 3827052900/382701001, ОГРН: 1173850002260.

р/с 40703810512500000180 в Филиале Точка ПАО Банка «Финансовая Корпорация Открытие», к/с 30101810845250000999, БИК 044525999.

Т. 8-964-118-13-13

e-mail:bugai@swimbaikal.ru

## 1. Общие правила соревнований

1.1. Пловцы должны зарегистрироваться и получить аккредитационные бейджи (пропуски) в Информационном центре. Аккредитацию можно получить в любое время, начиная с понедельника (04 января 2021г) – дня открытия регистрации (см. Программу соревнований). Пожалуйста, обратите внимание, что пропуск на заплыв необходимо забрать как минимум за час до заплыва. В случае, если аккредитация не будет получена вовремя, участник будет дисквалифицирован. Пожалуйста, позаботьтесь получить аккредитацию заранее.

1.2. При регистрации каждый пловец получает пропуск на заплывы и программу соревнований. В пропуске указаны ФИО участника, стартовый номер, клуб, город, время заплывов. Пловцы обязаны носить пропуск с собой на протяжении всего соревнования.

1.3. Каждый участник обязан четко следовать установленному времени, и в случае опоздания отстраняется от участия в заплыве.

1.4. Объявление стартовых номеров происходит в течение всего дня. При объявлении стартового номера, Участник должен немедленно пройти в раздевалку.

1.5. Пловцам запрещается использовать любые внутренние или внешние средства, поддерживающие или увеличивающие температуру тела. Плавание под воздействием наркотиков или алкоголя строго запрещено. Любой официальный представитель Кубка или спасатель имеют право потребовать от пловца покинуть воду, в случае, если он/она посчитает, что пловец находится под воздействием алкоголя или наркотиков, или представляет опасность для самого себя, других пловцов, должностных лиц или зрителей.

1.6. Купальные костюмы должны соответствовать мероприятию и не быть просвечивающими или прозрачными. Плавание без верхней части купального костюма у женщин, или плавание без купального костюма в целом, не допускается. За исключением требований к костюмам участников шоу-программ в воде, купальные костюмы участников соревнований не должны быть ниже бедра (коленный сустав должен быть открыт) или выше плеча (плечо должно быть открыто), также костюмы не должны обладать тепловой защитой или плавучестью. (Приложение № 4).

1.7. Не допускается использование каких-либо устройств или материалов, предназначенных для улучшения показателей. Сюда относятся, без исключений, ручные весла, трубки, ласты и прочие плавсредства.

1.8. Во время заплыва пловцы обязаны использовать головной убор: либо специальную шапочку для купания, либо шерстяную или другую теплую шапку.

1.9. За исключением шапочки, пловцам запрещено использовать какую-либо дополнительную одежду, такую как перчатки, неопреновые носки или любой гидрокостюм, не важно, сделан он из неопрена или любого другого материала, даже для погружения.

1.10. Пловцу рекомендовано использовать плавательные очки.

1.11. Финальное решение относительно соответствующего внешнего вида участника остается за Организаторами.

1.12. Участник самостоятельно несет ответственность за то, что вся необходимая после заплыва одежда находится при нем и не остается в раздевалке. Пловец надевает плавательный костюм, куртку или плащ, банный халат, ботинки и теплые носки. Затем Участников сопровождают к месту сбора перед заплывом. Позднее прибытие на место сбора ведет к дисквалификации.

1.13. Как только стартовал очередной заплыв, Участники последующего заплыва получают команду снять верхнюю одежду и выстроиться в линию согласно стартовым номерам. Пловцы должны использовать одежду, которую можно быстро снять, а затем одеть сразу же после заплыва, и покинуть зону.

1.14. Всем участникам заплыва будут предложены корзины или ящики, в которых они могут оставить личные вещи перед заходом в воду. Для участников заплыва 25 м. и эстафет корзины или ящики будут ожидать на противоположном конце бассейна, где пловец может забрать свои личные вещи по окончании.

## 2. Общие правила всех заплывов

2.1. Пловцы принимают участие в соревнованиях согласно своей возрастной категории. Принадлежность к возрастной категории каждого мероприятия сезона 2021 года определяется возрастом пловца на момент 31 декабря 2021 года.

2.2. Пловцы моложе 18 лет обязаны зарегистрировать Ассистента, который в свою очередь подписал Подтверждение о родительской ответственности за несовершеннолетнее лицо. Ассистент

должен знать Пловца и обязан подтвердить способность Пловца проплыть дистанцию, а также должен предоставить всю необходимую поддержку Пловцу до полного его/ее восстановления.

Ассистент обязуется:

- проследовать вместе с Пловцом в зону заплывов;
- находится в зоне старта во время всего заплыва;
- подать знак судье остановить заплыв Пловца в случае, если есть подозрения, что продолжение заплыва угрожает жизни и здоровью Пловца;
- предоставить Пловцу необходимую поддержку после заплыва, до полного восстановления Пловца.

2.3. Каждый заплыв участников сопровождается следующими командами:

1. Снять одежду (Take off your clothes).
2. Зайти в воду (Get in the water) (5 секунд).
3. На старт (On your marks) (3 секунды).

2.4. После того, как все Пловцы заходят в воду, они должны подготовиться к старту. Команда “На старт” (On your marks) дает сигнал принять стартовую позицию. Участники должны взяться за стартовую ручку (четко обозначенная ступенька лестницы) одной рукой и погрузить противоположное плечо под воду. Приложение №2 иллюстрирует допустимый вариант стартовой позиции. Несоблюдения команды “На старт” влечет за собой добавление пяти (5) штрафных секунд ко времени Пловца.

2.5. Через три секунды после команды “На старт” звуковой сигнал клаксона дает команду к началу заплыва.

2.6. Старт с погружением (когда Пловца не видно на поверхности воды, и его тело полностью погрузилось под воду) строго запрещен и ведет к дисквалификации.

После старта и после каждого поворота допускается перелив воды через голову спортсмена до начала первого гребка руками или ногами. Разрешается один дельфинообразный удар ногами в любое время после старта и каждого поворота перед 1-м ударом ног брассом.

2.7. Фальстарт не будет отозван. Явный фальстарт приведет к дисквалификации. Незначительный фальстарт приведет к 5 штрафным секундам, которые будут прибавлены к основному времени заплыва. Решение судьи/судей заплыва будет окончательным.

2.8. Разворот с нырком (кувырок или сальто) запрещен. Перед разворотом Участник обязан коснуться стенки бассейна как минимум одной рукой.

2.9. Нырок после разворота (когда Пловца не видно на поверхности воды, и его тело полностью погружено под воду) строго запрещен и ведет к немедленной дисквалификации. Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным под водой во время поворота и на расстоянии не более 5 метров после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды.

2.10. Чтобы закончить заплыв, каждый участник должен коснуться финишного борта бассейна как минимум одной рукой.

2.11. Результат Заплыва является финальным. Дополнительные финальных заплывов организовано не будет.

2.12. Участники должны покинуть воду сразу же по окончании заплыва. После того, как Участник забрал одежду из корзины, он/она должен незамедлительно покинуть зону бассейна.

2.13. Церемония награждения будет проходить согласно Программе соревнований.

### **3. Правила заплывов брассом на дистанции 50м.**

3.1. Единственный допустимый стиль заплыва – брасс без погружения головы (Head-Up). Макушка головы не должна погружаться под воду во время заплыва. Если макушка Пловца погрузится под воду во время заплыва, Пловец получит пять (пять) штрафных секунд, которые будут прибавлены к основному времени заплыва. Приложение №3 иллюстрирует подробные инструкции.

3.2. Положения Главы 2 регулируют правила заплыва.

### **4. Правила заплывов вольным стилем на дистанцию 25 м и 100 м**

4.1. В индивидуальных заплывах вольным стилем допускается любой стиль плавания.

4.2. Положения Главы 2 регулируют правила заплыва.

### **5. Правила эстафетных заплывов**

5.1. Регламент заплывов «4 по 25 метров».



5.2. К участию допускаются только смешанные команды. В каждой команде должны быть три мужчины и одна женщина, либо две женщины и двое мужчин.

5.3. Каждая команда должна состоять из капитана команды и трех пловцов. Только капитан команды может зарегистрировать команду. Имена остальных 3-х членов команды должны быть предоставлены во время регистрации.

5.4. Члены команды определяют очередность заплывов внутри команды до регистрации.

5.5. Регистрация команд-участниц эстафеты будет открыта в Информационном центре до 21:00 субботы 08 июня 2019 года. К этому времени регистрационный сбор за команду должен быть полностью оплачен. Капитан команды должен подтвердить регистрацию в Информационном центре до 21:00 понедельник 21:00 субботы 08 июня 2019 года.

5.6. Член команды может принять участие только в одной эстафете вольным стилем.

5.7. После вызова в зону заплывов членам команды будет дана инструкция занять стартовые позиции согласно порядковому номеру внутри команды. Первый и третий по счету пловцы занимают позиции возле стартового борта бассейна, в то время как второй и четвертый пловцы занимают очередь у противоположного борта бассейна.

5.8. Пловцы обязаны следовать общим правилам заплывов, изложенных в Главе 2.

5.9. Первый пловец стартует согласно правилам Главы 2.

5.10. Знаком к передаче эстафеты следующему пловцу служит касание стены бассейна предыдущим пловцом. Второй, третий и четвертый пловцы должны находиться в воде в стартовой позиции до того (или во время того) как предшествующий член команды касается стены. Каждый последующий пловец стартует без звукового сигнала.

5.11. Команда финиширует, когда четвертый пловец касается финишного борта бассейна.

## **6. Правила эстафеты вольным стилем**

6.1. В индивидуальных заплывах вольным стилем допускается любой стиль плавания, кроме плавания на спине.

Положения Главы 2 и 5 регулируют правила заплыва.

## **7. Правила заплывов на выносливость**

7.1. Возрастная граница для пловцов на выносливость – 20-70 лет. Регламент заплывов ограничен 5 (пятью) возрастными категориями. Подробная информация – в Приложении №1.

7.2. Во время аккредитации (получения пропусков на заплыв) зарегистрированный пловец должен предоставить следующие документы:

- Результаты ЭКГ не позже двух месяцев.
- Полный анализ крови (с подробным отчетом).
- Подписанное Заявление.

7.3. Участники заплывов на выносливость обязаны зарегистрировать Ассистента – доверенное лицо, которое знает и несет ответственность за пловца, в том числе гарантирует его способность преодолеть заплыв на выносливость. Ассистент должен быть способен обеспечить Пловцу необходимую поддержку после заплыва до полного восстановления Пловца.

Ассистент обязуется:

- проследовать вместе с Пловцом в зону заплывов;
- находиться в зоне старта во время всего заплыва;
- подать знак судье остановить заплыв Пловца в случае, если есть подозрения, что продолжение заплыва угрожает жизни и здоровью Пловца;
- предоставить Пловцу необходимую поддержку после заплыва, до полного восстановления Пловца.

7.4. Все пловцы, участвующие в заплывах на выносливость (200 м и 450м), обязаны иметь персональный страховой полис, покрывающий риски занятия экстремальным спортом.

7.5. Техническое совещание для пловцов на выносливость пройдет согласно Программе соревнований. Все пловцы данной категории обязаны присутствовать на встрече. Отсутствие на совещании ведет к дисквалификации.

7.6. Все участники заплыва на выносливость обязаны пройти медицинское освидетельствование в день заплыва согласно Программе соревнований. Медицинский осмотр включает в себя, но не ограничивается этим, артериальное давление, тест на алкоголь и наркотики. Результаты медицинского осмотра не обсуждаются и при негативных показателях являются основанием к отказу в допуске пловца на заплыв.



7.7. Организаторы оставляют за собой право сократить дистанцию или отменить заплыв на выносливость в случае, если погодные условия становятся непредсказуемыми и повышают риск опасности для пловцов. Решение является финальным и не поддается обсуждению.

7.8. Церемония награждения проводится согласно Программе соревнований.

### **Правила заплывов баттерфляем на 25 метров**

8.1. От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешен в любое время, кроме как при повороте после касания стенки бассейна, когда тело спортсмена может повернуться в любой плоскости и выйти в положение «на груди» после отрыва от стенки бассейна.

8.2. Обе руки должны одновременно проноситься вперед над водой и одновременно возвращаться обратно во время всей дистанции.

8.3. Все движения вверх и вниз должны выполняться одновременно двумя ногами. Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но чередующиеся движения не разрешаются. Не разрешается удар ногами как при брассе.

8.4. На каждом повороте и на финише касание допускается одной рукой по поверхности, выше или ниже поверхности воды.

8.5. При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой не более 2-х движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 5 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды. Пловец должен оставаться на поверхности доследующего поворота или до финиша. При нарушении правил во время прохождения дистанции пловец наказывается 5-ти секундным штрафом. При повторном нарушении на этой же дистанции - пловец дисквалифицируется.

### Таблица возрастных категорий

Количество полных лет участника определяется на 31 декабря 2021 года. В соответствии с датой рождения определяется возрастная группа участника, согласно ниже предоставленной таблицы:

Личное первенство:

Категория 0 – 6- 11 (15) - мальчики, девочки;

Категория 1 - 12 (16)-34 мужчины, женщины;

Категория 2 - 35-44 мужчины, женщины;

Категория 3 - 45 -54 мужчины, женщины;

Категория 4 - 55-64 мужчины женщины;

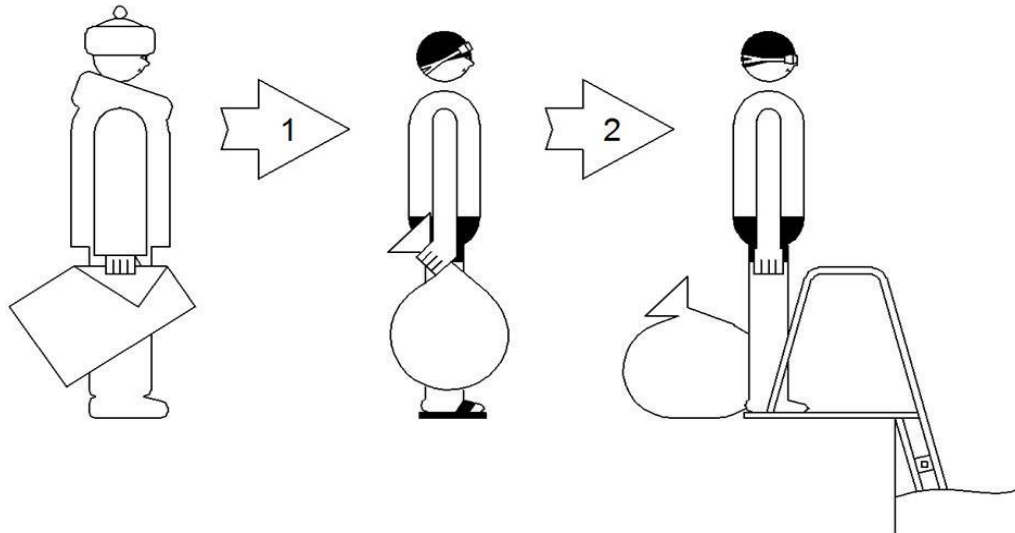
Категория 5 – 65 и старше мужчины, женщины;

#### Эстафета вольным стилем 4 x 25 м.

| Категория | Представители обоих полов | Суммарный возраст команды (лет) |
|-----------|---------------------------|---------------------------------|
| FR 1      | Смешанная                 | До 200                          |
| FR 2      | Смешанная                 | Старше 200                      |

Пожалуйста, сложите свою одежду в сумку и принесите к месту старта.

**Please Put All Your Clothers Into The Bag And Carry It To The Start**



Стартовая готовность

Приложение №3



Брасс без погружения головы



Допустимая форма купального костюма

