

Новогодний плавательный челлендж «100 по 100». Брось вызов дистанции 10 км!

Организаторы: Павел Сазонов и Галина Шиповалова

Дата и время: 27 декабря 2025 года с 11 до 16 ч.

Место: 50-метровый бассейн «Радуга», Красноярск

Публичные площадки события:

– телеграм-канал о плавании в Красноярске «Твое скольжение»:

https://t.me/streamline_swimming_school

– телеграм-канал Target: Iron: <https://t.me/irontarget>

Цели и задачи

– содействие развитию массового и любительского спорта среди жителей Красноярского края, формированию привычки вести здоровый образ жизни, регулярно занимаясь плаванием как одной из форм активного досуга

– популяризация спорта и спортивного плавания в частности

– вовлечение населения в занятия спортом

Условия участия

К участию допускаются мужчины и женщины 2007 г.р. и старше, имеющие своей целью проплыть длительную дистанцию в атмосфере товарищества, взаимного уважения и следуя принципам fair play; осознающие, что новогодний челлендж – это не соперничество друг с другом, а в первую очередь испытание собственных возможностей.

Участники должны быть физически подготовлены для того, чтобы проплыть 10 километров в бассейне способом «кроль на груди» в формате отрезков 100x100 метров с определенным интервалом плавания и отдыха.

Лимит участников: 20 человек.

Регистрация осуществляется на платформе toplist.run. Регистрация заканчивается по окончании мест.

Стартовый взнос составляет 2500 руб. для первых 5 участников, далее – 3000 руб.

Каждому участнику необходимо заполнить расписку об ответственности за жизнь и здоровье на время участия в мероприятии.

Участники свободны в выборе инвентаря для плавания и могут пользоваться ластами, кистевыми или средними лопатками, дыхательными трубками, колобашками (также как и не пользоваться никаким инвентарем), а также аксессуарами (спортивные часы, наушники с костной проводимостью). Участник обязан заявить о намерении использовать инвентарь, а также сообщить тип инвентаря организаторам в устном формате до начала брифинга. Обозначение желания использовать инвентарь не обязывает участника плыть в нем всю дистанцию или часть дистанции (можно заявить и решить в процессе, пользоваться или нет). Отметка о фактическом использовании инвентаря и его типе будет отражена в итоговом протоколе.

Организаторы оставляют за собой право окончательного решения по использованию участниками того или иного типа инвентаря.

Использование стартовых костюмов пловцов разрешено.

Использование триатлонных гидрокостюмов (wetsuit), больших лопаток, моноласт запрещено.

Основной стиль: кроль на груди. Краткие технические остановки (поправить очки, откашляться) с переходом на другой стиль (брасс, на спине) разрешены. Плавание кролем на спине допускается при условии соблюдения правостороннего движения. Плавание

бассом и баттерфляем на постоянной основе запрещено в связи с потенциальной опасностью столкновения или нанесения непреднамеренных ударов другим участникам.

Каждый участник получит:

- Простор 50-метрового бассейна «Радуга» — идеально для такого марафона
- Участие в заплыве на отдельных дорожках
- Доп.питание и напитки на дистанции (включая легендарные соленые огурчики)
- Профессионального фотографа на финальных, самых эмоциональных часах дистанции и, конечно, на финише
- Онлайн-трансляцию (текст, видео и фото) для ваших друзей, близких и вас самих
- Зона для самомассажа и восстановления после финиша
- Электронный итоговый протокол
- Призы от партнеров
- Памятный значок 100x100
- Уникальную атмосферу поддержки и товарищества

Порядок проведения

Участники стартуют группами по 6-8 человек на дорожке. Движение на дорожках – правостороннее (по кругу против часовой стрелки). Распределение по дорожкам осуществляется организаторами согласно заявленному при регистрации темпу на 100 м. По категориям:

- **«Спорт-режим»:** для подготовленных пловцов (режим 2:00)
- **«Круз-контроль»:** для подготовленных, но менее скоростных пловцов (режим 2:20)
- **«Автопилот»:** для тех, кто хочет плыть в своем режиме

Для распределения по дорожкам **каждый участник сразу после прохождения регистрации должен заполнить форму** (заявить ваш темп и режим):
<https://forms.yandex.ru/u/68c0f771f47e734bba27d230>

Плыть в своем режиме на дорожке с установленными интервалами нельзя. Если вы приняли решение перейти на свой режим, вы обязаны сообщить об этом организаторам и только после того, как вы удостоверитесь, что вашу информацию приняли, перейти на дорожку «Автопилот».

Режим – это фиксированный интервал старта. Для примера: если режим 2:20, это значит, что каждый отрезок длиной 100 м вы стартуете через каждые 2 минуты 20 секунд.

На старте первый участник стартует в 11:00:00, следующий – в 11:00:10 и так далее каждый участник с интервалом в 10 секунд.

Допускается пропустить свой интервал для дополнительного отдыха, питания, смены экипировки или санитарных пауз и стартовать в следующем.

Обгоны разрешены и осуществляются по центру дорожки. **Выход на сторону противоположного движения для обгона строго запрещен.**

Правила обгона для обгоняющего: перед началом обгона необходимо удостовериться, что центр дорожки свободен и для обгона достаточно времени и расстояния до бортика. В случае появления пловца, движущегося вам навстречу лоб в лоб необходимо немедленно вернуться в правую линию движения, либо поднырнуть, чтобы избежать столкновения. Завершив обгон, необходимо вернуться на свою сторону движения. Завершая обгон, не «подрезайте» того, кого обгоняете.

Правила обгона для обгоняемого: сохраняйте прямолинейность движения. Если вас обгоняют и до бортика уже близко, не следует смещаться в центр для выполнения поворота,

нужно продолжить движение по правой стороне и дать возможность обгоняющему сделать поворот по центру бортика.

Фиксация результатов: каждый участник ведет счет количества отрезков самостоятельно, фиксирует время с помощью наручных спортивных часов.

Если не уложились во время, вы можете продолжить заплыв, доплатив (после финиша) за разовое посещение по тарифам бассейна.

Финальный протокол будет опубликован в Telegram-канале <https://t.me/irontarget> в течение 24 часов после окончания заплыва.

Онлайн-трансляция будет вестись в канале <https://t.me/irontarget>

Важно для новичков:

Если вы никогда не проплывали расстояние 10 км, мы настоятельно рекомендуем выбрать режим, где отдых между отрезками составляет **не менее 30 секунд**. Если вы никогда не плыли за один раз больше 5км, рекомендуем вам предварительно попробовать свои силы на “Заплыве размышлений” 20 декабря 2025 (выбрав дистанцию 1500 или 3000 метров). Регистрация на заплыв откроется до конца сентября на toplist.run

Болельщики допускаются только на балкон. Все ваше питание необходимо разместить в доступном месте самостоятельно перед стартом.

Расписание:

10:00 - 10:30 сбор участников

10:35 брифинг в чаше бассейна

10:45 перекличка

10:55 выстраивание у бортика, распределение по дорожкам

11:00 старт

16:00 завершение челленджа

16:30 подведение итогов

ОНЛАЙН УЧАСТИЕ

Участие в челлендже можно принять онлайн из любой точки планеты. Условия:

- 1) Проплыть 100 раз по 100 метров любым стилем в бассейне за любое время, за одну тренировку в период с 27.12.25 по 11.01.26
- 2) Отметить в любой из социальных сетей организаторов:
@irontarget (телеграм)
@streamline_swimming_school (телеграм, ВКонтакте)
@tri__galina
- 3) Можно использовать инвентарь
- 4) Отправить подтверждение – запись тренировки с часов [ССЫЛКА НА САЙТ]. Значок вручим в Красноярске или отправим Почтой или ТК за ваш счет

Стоимость онлайн-участия – 500 рублей

Контакты организаторов:

Шиповалова Галина Сергеевна: тел. +7 916 094 14 25

Telegram: @GalinaShipovalova

Сазонов Павел Иванович: тел. +7 983 201 10 11

Telegram: @serfman