

УДК 796.063.4:797.212.8(075)  
ББК 75.717.5я7  
П 68

**Рецензент:**

**Беличенко Олег Игоревич** —  
доктор медицинских наук,  
профессор кафедры спортивной медицины  
Российского университета спорта «ГЦОЛИФК».

П68 **Правила вида спорта «зимнее плавание»**, учебно-методическое пособие /  
Авт.-сост.: Арбузова Н.А., Докучаев О.Е., Каркачев Р.Н., Лукин И.С. — М.:  
«Советский спорт», 2023. — 72 с.

ISBN 978-5-00129-385-9

В учебно-методическом пособии представлены настоящие правила, регламентирующие организацию и проведение соревнований по виду спорта «зимнее плавание». Они являются официальным документом Общероссийской общественной организации «Федерация зимнего плавания России» (ООО «ФЗПР»). Настоящее издание является результатом многолетней работы специалистов в области зимнего плавания (начиная с 2016 года).

Учебно-методическое пособие предназначено для судей, тренеров и спортсменов, участвующих во всех соревнованиях по зимнему плаванию на территории Российской Федерации (РФ); для учащихся *высших учебных заведений* в области физической культуры и спорта, а также для широкого круга спортсменов и любителей зимнего плавания.

УДК 796.063.4:797.212.8(075)  
ББК 75.717.5я7

ISBN 978-5-00129-385-9

© Коллектив авторов, 2023.  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,  
2023

# Содержание

<b>Список сокращений</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>Введение</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>2. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>3. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>4. СУДЬИ</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ПО ЗАПЛЫВАМ</b> . . . . .	<b>27</b>
<b>6. СТАРТ</b> . . . . .	<b>28</b>
<b>7. ПЛАВАНИЕ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ</b> . . . . .	<b>29</b>
<b>8. ПЛАВАНИЕ БРАССОМ</b> . . . . .	<b>30</b>
<b>9. ПЛАВАНИЕ БАТТЕРФЛЯЕМ</b> . . . . .	<b>31</b>
<b>10. КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА</b> . . . . .	<b>32</b>
<b>11. ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ</b> . . . . .	<b>32</b>
<b>12. ХРОНОМЕТРАЖ</b> . . . . .	<b>34</b>
<b>13. ПРОЦЕДУРА АВТОМАТИЧЕСКОЙ РЕГИСТРАЦИИ ВРЕМЕНИ</b> . . . . .	<b>35</b>
<b>14. ПРОТЕСТ</b> . . . . .	<b>36</b>
<b>15. ТРЕБОВАНИЯ К БАСЕЙНАМ ДЛЯ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ, ИХ ОСНАЩЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ</b> . . . . .	<b>37</b>
<b>16. ПРЕКРАЩЕНИЕ И ОТМЕНА СОРЕВНОВАНИЙ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ</b> . . . . .	<b>42</b>
<b>17. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА И БОРЬБА С НИМ</b> . . . . .	<b>43</b>
<b>18. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> . . . . .	<b>46</b>
<b>19. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПРОТИВОПРАВНОГО ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И БОРЬБА С НИМ</b> . . . . .	<b>47</b>
<b>Заключение</b> . . . . .	<b>49</b>
<b>Приложение 1. Количественный состав судейской коллегии на соревнованиях по зимнему плаванию различного уровня</b> . . . . .	<b>52</b>
<b>Приложение 2. Отчет о проведении соревнований</b> . . . . .	<b>54</b>
<b>Приложение 3. Акт замера длины дорожек и температуры воды открытого бассейна для зимнего плавания</b> . . . . .	<b>58</b>
<b>Приложение 4. Заявка на снятие с дистанции</b> . . . . .	<b>60</b>
<b>Приложение 5. Заявка на эстафетное плавание 4 × 25 м</b> . . . . .	<b>61</b>
<b>Приложение 6. Карточка дисквалификации</b> . . . . .	<b>62</b>
<b>Приложение 7. Протест</b> . . . . .	<b>63</b>
<b>Приложение 8. Карточка замены участника</b> . . . . .	<b>65</b>
<b>Приложение 9. Поручительство родителя (законного представителя)</b> . . . . .	<b>66</b>
<b>Приложение 10. Формула расчета очков и таблица эталонных результатов на сезон 2022–2023 года</b> . . . . .	<b>67</b>
<b>Приложение 11. Дополнение к правилам вида спорта «зимнее плавание» для соревнований среди ветеранов</b> . . . . .	<b>69</b>