

SWIMSTAR

NIZHNY NOVGOROD
2023



04.08.2023

SWIMSTAR NIZHNY NOVGOROD 2023

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_OFFICIAL

#IRONSTAR

▪ ПРИВЕТСТВИЕ	3
▪ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
▪ СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	6
▪ РАСПИСАНИЕ	8
▪ РЕЙТИНГ ALL STARS	10
▪ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ	12
▪ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	13
▪ ОБРАЗЦЫ ДОКУМЕНТОВ	14
▪ ЗАПЛЫВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	15
▪ КАРТА ЗАПЛЫВА SWIMSTAR	16
▪ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	17
▪ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ	19
▪ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ	20
▪ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ	21
▪ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	23
▪ СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ	24
▪ IRONSTAR TEAM	26
▪ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	27
▪ БУДУЩИЕ СТАРТЫ В СЕЗОНЕ 2023	28

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА SWIMSTAR NIZHNY NOVGOROD 2023

Дорогие друзья, приветствуем вас в Нижнем Новгороде! Здесь впервые в рамках фестиваля спорта IRONSTAR пройдут соревнования по плаванию на открытой воде SWIMSTAR.

В программе соревнований:

- SWIMSTAR ONE MILE на дистанцию 1 морская миля или 1852 м
- SWIMSTAR DOUBLE MILE на дистанцию 2 морские мили или 3704 м

Вас ждёт комфортная трасса заплыва без волн и течения, потрясающие виды, невероятная поддержка зрителей и участников фестиваля. Оргкомитет соревнования, власти, волонтеры и наши партнёры проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось. Насладитесь каждым моментом дистанции.

Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила и ставьте личные рекорды!

ЖЕЛАЕМ ВАМ УДАЧНОЙ И ЛЁГКОЙ ГОНКИ!





**ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ**



Занимайтесь спортом бесплатно вместе с Газпромбанк.Премиум

- Фитнес-абонемент
- Чекап здоровья
- Скидки на спортивное питание и другие товары



gazprombank.ru/premium

Премиальная карта — карта в пакете услуг «Газпромбанк. Премиум», Набор привилегий программы «Спорт» может меняться. Подробные условия и список клубов — в тарифах и в программе привилегий Банка ГПБ (АО) «Спорт» на gazprombank.ru/premium и по тел. **8-800-719-19-11** (бесплатный звонок на территории РФ). Абонемент доступен, если суммарный баланс на счетах не менее 4 млн рублей. World Class — ООО «Спорт Форум», 117420, г. Москва, ул. Наметкина, д. 6, корп. 1. Информация на 01.04.2023. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания [Russia Running](#).

Результаты можно отслеживать онлайн в день старта по ссылке [👉 Russia Running.](#)

После финиша каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, указанный при регистрации.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им!

Фото можно будет приобрести по ссылке [👉 IRONSTAR.](#)

НАШ КАНАЛ В TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в нашем Telegram-канале по ссылке [👉 @swimstar_swimming](#)

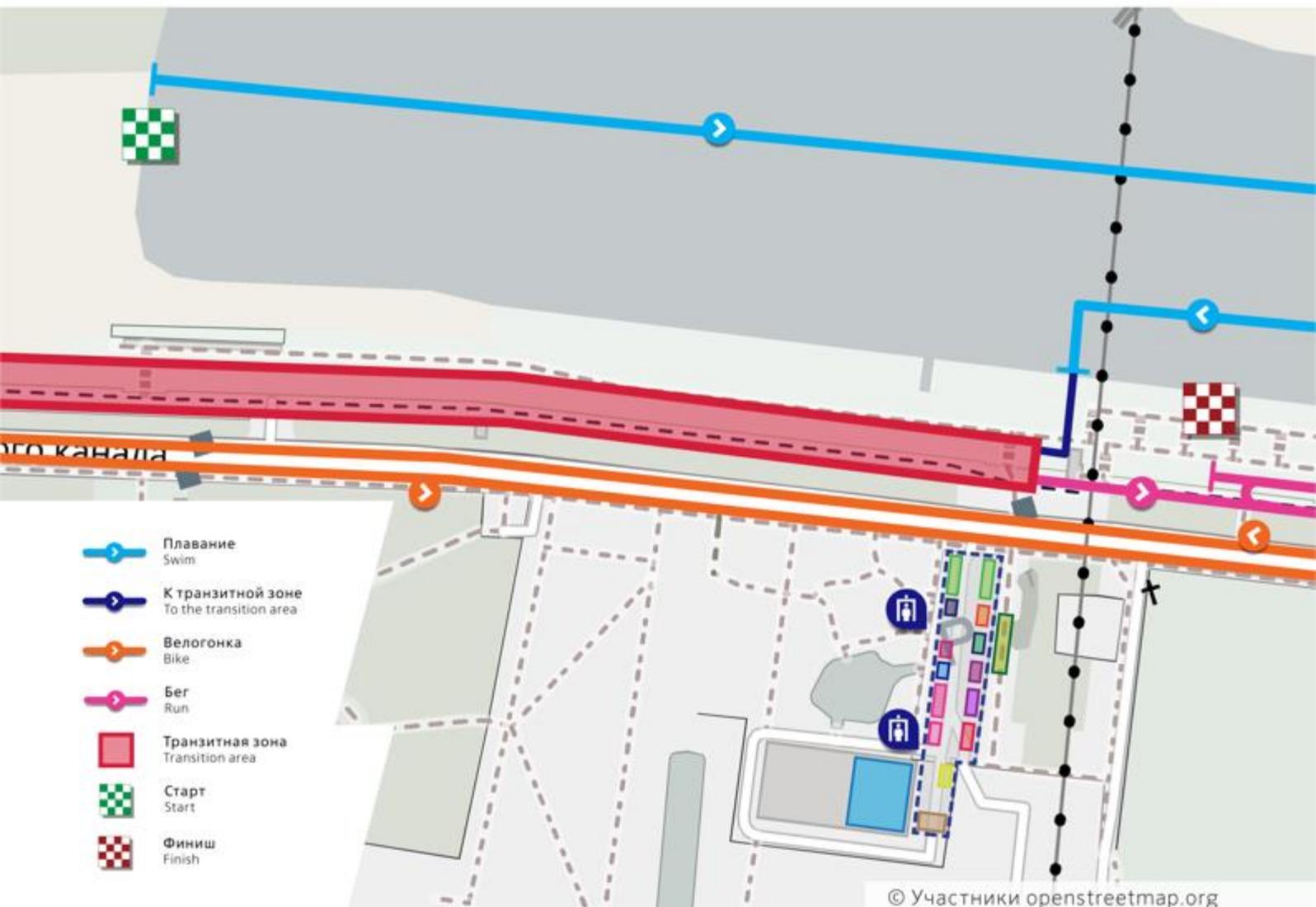
ФИРМЕННЫЙ МЕРЧ СОРЕВНОВАНИЙ

Все самое необходимое для старта: от пояса для номера до фирменного трисьюта от IRONSTAR

Больше выбора для себя и близких по ссылке [👉 @ironstar_shop](#)



СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК IRONSTAR NIZHNY NOVGOROD 2023



-  Плавание
Swim
-  К транзитной зоне
To the transition area
-  Велогонка
Bike
-  Бег
Run
-  Транзитная зона
Transition area
-  Старт
Start
-  Финиш
Finish

© Участники openstreetmap.org

-  Экспо
Expo

- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
|  Велосервисы |  AVA GROUP |  IRONSTAR SHOP |  STOY BAR |  FAHRENHEIT |
|  Велоспорт |  Сцена |  Раздевалки
Камера хранения |  VETER CYCLING |  Tele 2 |
|  SYNERGETIC
экомобиль |  Тех. шатер |  Регистрация + ЭКСПО |  MAD WAVE |  Склад |

-  Экспоненты в зоне выдачи стартовых пакетов:

SPORTMED
PHITEN
SPORTFERMA

GEL4U
ТРИСПОРТ
MIB/BIKE 215

LEO CITY BIKE
MAX MASSAGE
ГРАВИРОВКА

КИСЛОРОД
ЖИЛОЙ ЭКО КОМПЛЕКС

КВАРТИРЫ В СОЧИ



Ремонт
в подарок



Пообщаемся?

 8 800 600•27•75

AVA

ЧЕТВЕРГ

11:00 20:00	Информационный центр IRONSTAR	«ГОРАДРОМ» (наб. Гребного Канала, 108Г)
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
	Регистрация и выдача стартовых пакетов STARKIDS, IRONLADY, SWIMSTAR, IRONSTAR OLYMPIC&113	

ПЯТНИЦА

20:30	Информационный центр IRONSTAR	"ГОРАДРОМ" (наб. Гребного Канала, 108Г)
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
9:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR OLYMPIC&113	
13:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	
16:30	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
17:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
12:30 18:30	Камера хранения	
13:30 15:50	Заплыв SWIMSTAR DOUBLE MILE	СШОР по гребному спорту (наб. Гребного Канала, 108А)
13:45 15:00	Заплыв SWIMSTAR MILE	
14:00 19:00	Гравировка медали финишера	"ГОРАДРОМ" (наб. Гребного Канала, 108Г)
14:30 21:00	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов	Набережная Гребного канала (судейская вышка)
15:00	Закрытие финиша SWIMSTAR MILE	
15:50	Закрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE	
16:10 16:30	Церемония награждения SWIMSTAR	"ГОРАДРОМ" (наб. Гребного Канала, 108Г)
17:00 17:10	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 0-6 лет)	Набережная Гребного канала (судейская вышка)
17:10 17:20	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 7-12 лет)	
18:00 18:45	Забег IRONLADY	
16:00 21:00	Pasta Party	
18:50 19:00	Церемония награждения IRONLADY	"ГОРАДРОМ" (наб. Гребного Канала, 108Г)
19:00 20:00	Брифинг с участниками IRONSTAR 113 & OLYMPIC	

ПРОГРАММА 03-05 АВГУСТА

СУББОТА

0:00	19:00	Перекрытие автомобильных дорог	
6:00	19:00	Информационный центр IRONSTAR	"ГОРАДРОМ" (наб. Гребного Канала, 108Г)
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Технический сервис велосипедов	
		Камера хранения	
6:00	6:50	Открыта транзитная зона. Постановки велосипедов нет!	Набережная Гребного канала (судейская вышка)
6:50		Открытие стартовых кластеров	
7:00		Старт Элита мужчины IRONSTAR 113	СШОР по гребному спорту (наб. Гребного Канала, 108А)
7:03		Старт Элита женщины IRONSTAR 113	
7:05		Старт All-Stars мужчины, женщины IRONSTAR 113	
7:10		Старт возрастные группы мужчины, женщины IRONSTAR 113	
7:25		Старт эстафетных команд IRONSTAR 113	
7:30		Старт параатлетов IRONSTAR 113	
10:50		Финиш лидера IRONSTAR 113	Набережная Гребного канала (судейская вышка)
10:00	19:00	Гравировка медали финишера	
10:50	19:00	Финишное питание спортсменов	"ГОРАДРОМ" (наб. Гребного Канала, 108Г)
10:50	19:00	Получение футболок финишера	
12:40	13:25	Открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC Постановки велосипедов нет!	Набережная Гребного канала (судейская вышка)
13:20		Открытие стартовых кластеров IRONSTAR OLYMPIC	
13:30		Старт Элита мужчины IRONSTAR OLYMPIC	СШОР по гребному спорту (наб. Гребного Канала, 108А)
13:33		Старт Элита женщины IRONSTAR OLYMPIC	
13:35		Старт All-Stars мужчины, женщины IRONSTAR OLYMPIC	
13:40		Старт возрастные группы мужчины, женщины IRONSTAR OLYMPIC	
13:55		Старт эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC	
14:00		Старт параатлетов IRONSTAR OLYMPIC	
15:20		Финиш лидера IRONSTAR OLYMPIC	Набережная Гребного канала (судейская вышка)
15:50		Закрытие финиша IRONSTAR 113	
16:30	17:15	Церемония награждения IRONSTAR 113	"ГОРАДРОМ" (наб. Гребного Канала, 108Г)
17:00	20:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Набережная Гребного канала (судейская вышка)
18:30		Закрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC	
18:45	19:30	Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC	"ГОРАДРОМ" (наб. Гребного Канала, 108Г)

СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Участвуйте во всех соревнованиях IRONSTAR и получайте баллы за каждую гонку. По итогам года мы узнаем имена лучших из лучших среди мужчин и женщин — в абсолюте и возрастных группах. Победители и призеры получают особые привилегии и знаки отличия на наших стартах!

В категории «Плавание» учитываются баллы участников SWIMSTAR и участников эстафетных команд IRONSTAR на плавательном этапе.

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

- ★ Особая плавательная шапочка с отличительным знаком
- ★ Пометка на стартовом номере
- ★ Приоритетная выдача стартового пакета
- ★ Старт в отдельной волне

УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

- ★ Баллы присваиваются ЗА ВСЕ наши соревнования.
- ★ Участники эстафетных команд тоже получают баллы рейтинга.
- ★ Механика расчета рейтинга: лидеры в абсолюте (мужчины и женщины) получают максимальное количество баллов для данной дистанции. А баллы остальных участников рассчитываются по специальной формуле, в которой учитывается время отставания от лидера. Что касается эстафетных команд, то они соревнуются исключительно между собой — «пловцы с пловцами», «велосипедисты с велосипедистами», «бегуны с бегунами».
- ★ Минимального количества баллов за дистанцию нет. Получить 0 баллов можно лишь в случае, если финишное время участника более чем в 2 раза превышает время лидера.

В КОНЦЕ СЕЗОНА ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ В АБСОЛЮТЕ И В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!



STØY! Away



STØY BAR — МЕСТО ДЛЯ НЕСКУЧНЫХ ЛЮДЕЙ

В переводе с норвежского Støy — «шум», что и определило концепцию заведения.

Мы активно участвуем в развитии спортивных комьюнити, поэтому многие беговые и велоклубы выбрали Støy! в качестве штаб-квартиры для проведения мероприятий и встреч, а также стартовой и финишной точки заездов и забегов.

МЕНЮ НА ЭКСПО В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

КЕСАДИЛЬЯ С ГОВЯДИНОЙ	350
КЕСАДИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ	300
ХОТ ДОГ СТЕЙКХАУС С РВАННОЙ ГОВЯДИНОЙ	400
ХОТ ДОГ КУРИНЫЙ	350
ХОТ ДОГ ГОВЯДИНА	400

МОСКВА,
УЛ. ВАЛОВАЯ, 30



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ

Друзья!

Возможно вы уже заметили, нам не безразлична тема экологии. Надеемся, что и вам тоже!

Рядом с зоной ЭКСПО будет стоять экомобиль SYNERGETIC для раздельного сбора мусора, куда можно сдать пластик, картон и текстиль.

Собранный пластик маркировки PET 1 переработает наш партнер **РОСЭКО**: в результате из него получатся новые бутылки и синтетическое волокно. Синтетическое волокно используют для изготовления геотекстиля, шумоизоляции и как основу напольных покрытий. Часть средств, полученных в результате переработки, идет на благотворительность.

Оставшиеся фракции заберет на переработку компания «Исток».

Куратор и промоутер экомобиля расскажут про раздельный сбора и выдают **подарки в виде образцов средств для стирки!**

По итогам прошедших стартов мы собрали:

- В Москве в Лужниках 8 кг пластика
- В Анапе 16 кг пластика
- В Геленджике 52 кг пластика!
- В Самаре 40 кг пластика
- В Завидово 16 кг пластика
- В Екатеринбурге 13 кг пластика



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 1. Заключение, что вы допущены к соревнованиям по плаванию на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, плавание — X км).
 2. Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное)
 3. Полные ФИО
 4. Группу здоровья
 5. Печать медицинского учреждения
 6. Подпись и печать врача
 7. При получении стартового пакета оригинал справки необходимо показать волонтерам

Оформите справку заранее и самостоятельно. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.

- СТРАХОВОЙ ПОЛИС

Страховка должна быть именно для соревнований и покрытием не ниже 350 000 Р. (Её можно приобрести по ссылке [👉 в личном кабинете IRONSTAR](#)).

Если у вас есть лицензия Федерации триатлона России, страховка не нужна. Страховой полис включен в лицензию ФТР. (оформление лицензии [👉 по ссылке на сайте ФТР](#))

- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ ([👉 образец по ссылке](#)) И КОПИЮ ПАСПОРТА РОДИТЕЛЯ (для участников младше 18 лет)
- ДОВЕРЕННОСТЬ ([👉 образец по ссылке](#)) на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу

СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ SWIMSTAR ПОЛУЧАТ:

- Рюкзак
- Чип хронометража (обязательно проверьте его наличие на месте получения стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Подарки от спонсоров и партнёров
- Браслет участника

-  Голубой — заплыв SWIMSTAR ONE MILE
-  Аква — заплыв SWIMSTAR DOUBLE MILE
-  Золотой — категория ALL STARS
-  Синий — камера хранения

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

Приложение № 2
к приказу Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 23 октября 2020 г. № 1144н

Название медицинской организации, штамп

Телефон, электронная почта

Медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Реестровый номер заключения _____

Фамилия _____

Имя _____

Отчество (при наличии) _____

Дата рождения _____

Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) _____

Дата выдачи, название выдавшего органа _____

Название мероприятия _____

Вид спорта (при наличии) _____

Спортивная дисциплина (при наличии) _____

Этап спортивной подготовки (при наличии) _____

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН
комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ)

Описать: _____

Дата выдачи медицинского заключения _____

Медицинское заключение действительно до (указать дату) _____

Ответственное лицо медицинской организации _____ / _____ /
Подпись Фамилия, инициалы

Печать медицинской организации

ЗАПЛЫВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR

SWIMSTAR – СЕРИЯ ЗАПЛЫВОВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ В РАМКАХ ФЕСТИВАЛЯ СПОРТА IRONSTAR. К УЧАСТИЮ ПРИГЛАШАЮТСЯ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ, ПРОФЕССИОНАЛЫ И ЛЮБИТЕЛИ ОТ 16 ЛЕТ.

ДИСТАНЦИЯ ONE MILE — 1.852 км ЛИМИТ ВРЕМЕНИ — 1 час 10 минут

ДИСТАНЦИЯ DOUBLE MILE — 3.704 км ЛИМИТ ВРЕМЕНИ — 2 часа 15 минут

Участники стартуют по системе rolling-start (по очереди). Все стартующие собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража.

- Участники ONE MILE делают 1 круг по часовой стрелке
- Участники DOUBLE MILE — 2 круга
- Все буи расположены по правую руку
- Участники DOUBLE MILE уходят на второй круг белой поворотной «пирамидки»

ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ. ОРГАНИЗАТОРАМИ БУИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ!

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15.9°C

ГИДРОКОСТЮМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ВЫШЕ 24.6°C.

Финальное решение по гидрокостюмам остаётся за главным судьёй и будет принято за 1 час до старта.

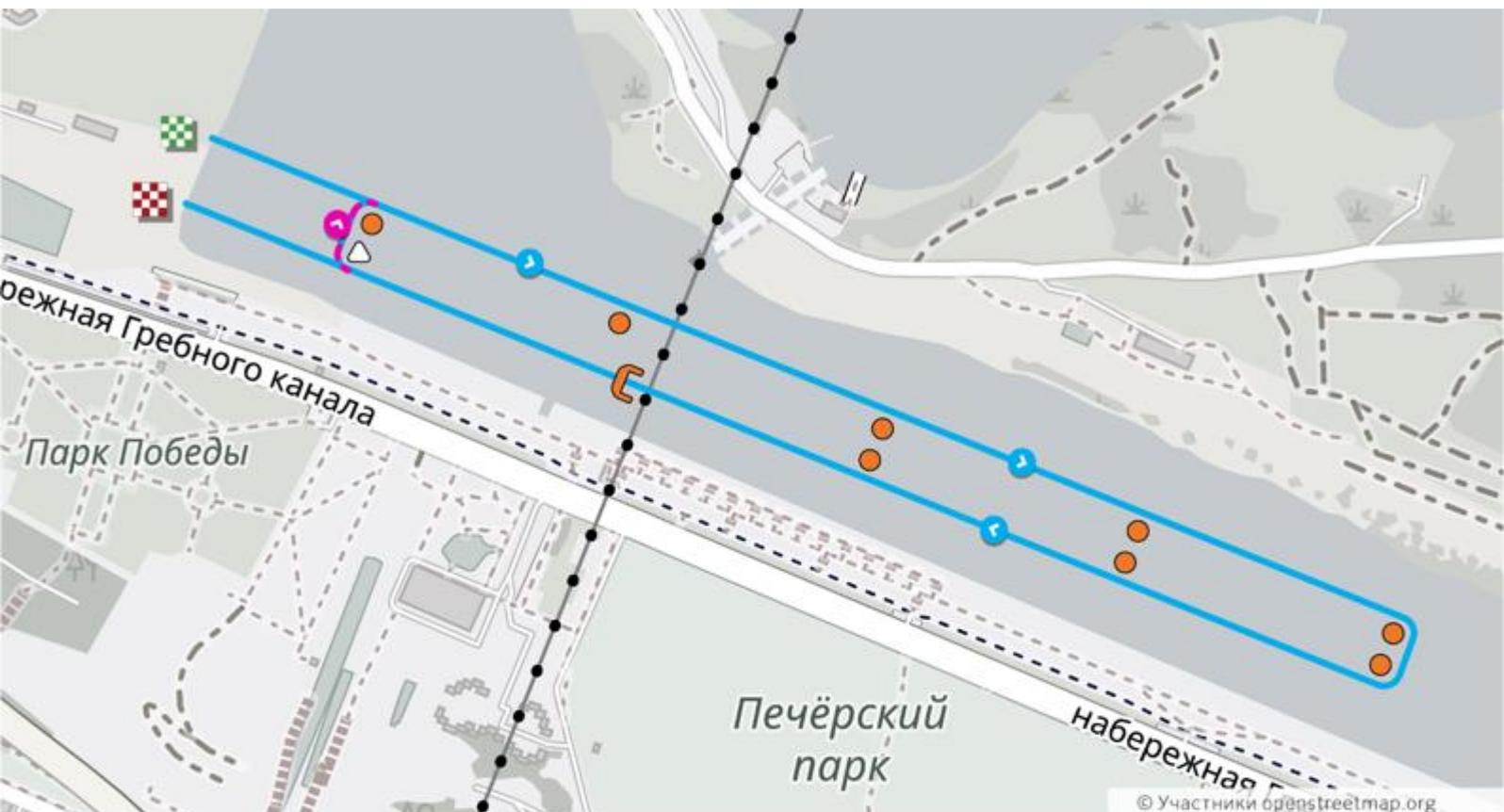
Об этом мы расскажем в нашем Telegram-канале по ссылке [@ironstar_official](#) и напомним из уст ведущих.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ЗАПЛЫВАМ SWIMSTAR

На заплывах SWIMSTAR использование буя остается на ваше усмотрение. Вы можете использовать буй и даже прикрепить к нему питание, либо не использовать. Это никак не отразится на результате в итоговом протоколе.

Если вы не уверены в своих силах и хотите плыть в гидрокостюме при температуре воды, превышающей данные лимиты, то вы можете использовать его на старте. При этом вы не претендуете на призовые места, а в итоговом протоколе будете отмечены статусом NC (Not Classified), но с финишным временем.

Если вы решите использовать гидрокостюм (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы должны сообщить об этом за 5 дней до старта на почту info@iron-star.com. В теме письма указать «Плавание NC _ город».



-  SWIMSTAR DOUBLE MILE 3,7 км (2 круга по 1,85 км)
SWIMSTAR DOUBLE MILE 3.7 km (2 laps x 1.85 km)
-  SWIMSTAR ONE MILE 1,85 км (1 круг)
SWIMSTAR ONE MILE 1.85 km (1 lap)
-  DOUBLE MILE на второй круг
DOUBLE MILE for second lap

-  Арка
Arc
-  Буй
Buoy
-  Буй
Buoy

-  Старт
Start
-  Финиш
Finish

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ

- Обязательно прочитайте инфокаталог и посмотрите онлайн-брифинг.
- Наденьте чип сразу после его получения и больше не снимайте до старта. Так вы убережете себя от того, что случайно забудете его.
- Соберите все вещи с вечера.
- Выспитесь (7-8 часов), рассчитав время на сон, с учетом раннего подъема.
- Позавтракайте. Даже если он будет в 4:00 утра, привычная каша, яичница или бутерброд должны быть. Заранее и внимательно продумайте всё, что вы будете есть на завтрак.
- Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник + продукты с высоким содержанием клетчатки + постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, он ускоряет работу кишечника.
- Проверьте наличие чипа на своей ноге.
- Проверьте «переводилки» на руках.
- Проверьте, что официальная стартовая шапочка тоже с вами.
- Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы.
- Заранее продумайте свой маршрут до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения, размяться и занять место в кластере.
- Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на весь заплыв.
- Придерживайтесь всех рекомендаций своего тренера.



ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВОЙ ПАРТНЕР:

- ✓ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ SWIMSTAR 2023
- ✓ ФЕСТИВАЛЯ БЕГА «МИР ROSA RUN 2023»

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «VSK СТРАХОВАНИЕ»

**СКИДКА 20%
ПО КОДУ**

IRONSTAR



отсканируйте QR-код



Каско
онлайн-покупка
и урегулирование



Телемедицина
врач 24/7 не выходя
из дома



Антиклещ
медицинская помощь
при укусе клеща



**Страхование
квартиры**
от пожара, затопления
и других рисков



**Страхование
от несчастных
случаев**
защита от вирусов,
болезней и травм

*** 7575 8 800 775 15 75 www.ironstar.vsk.ru**

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Телемедицина, Антиклещ, Медицина без границ, страхование путешественников, квартиры, от несчастного случая. ЗАО «VSK», лицензия Банка России от 11.09.2015: СЛ № 0621, СИ № 0621, ОС № 0621-03, ОС № 0621-04, ОС № 0621-05, ПИС № 0621. Имеются ограничения. Подробности на www.vsk.ru, в офисах компании или у агентов. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play и логотип Google Play являются товарными знаками Google LLC. Действительно до 31.12.2020 г. Не является офертой. Реклама.



Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» с 20.04.2022 по 31.12.2023 на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на gazprombank.ru. Банк ГПБ (АО). Генеральная лицензия ЦБ РФ № 354. Реклама.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

ПЛАВАНИЕ

- Гидрокостюм
- Купальник / плавки
- Официальная шапочка соревнования, выданная вам в стартовом пакете
- Очки для плавания
- Мазь от натираний
- Крем от загара
- Антифог для плавательных очков
- Зажимы для носа и беруши для плавания, если вы ими пользуетесь
- Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Паспорт
- Медицинская справка
- Страховой полис
- Часы + нагрудный датчик + зарядка
- Сменная и тренировочная одежда
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное, мазь от натираний)
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное
- Пауэрбанк
- Зарядные устройства от всех гаджетов
- Чёрный маркер, чтобы обвести переводные татуировки
- Изолента для укрепления чипа



ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

- **НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЕ ЧИП НА ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ**
- **НАНЕСИТЕ НА ТЫЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЛАДОНЕЙ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ**
- **НАДЕНЬТЕ ОФИЦИАЛЬНУЮ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ШАПОЧКУ СОРЕВНОВАНИЯ**
- **ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗОНУ СТАРТА И СХЕМУ МАРШРУТА ЗАПЛЫВА**

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа — нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки вас не допустят на старт
- Перед стартом вы можете сдать одежду в камеру хранения
- Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта.
- Изучите схему заплыва, внимательно прочитайте инфокаталог и прослушайте брифинг
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом
- Изучите ориентиры на дистанции, расположение буёв
- Не начинайте заплыв слишком быстро. Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе
- Следуйте обозначенному курсу
- Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо.
- Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей
- Следите за своим состоянием! Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину. Вас не дисквалифицируют без необходимости
- На соревнованиях SWIMSTAR разрешается плыть любым удобным стилем

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Плавание на открытой воде — сложный вид спорта. Это большая физическая нагрузка, плюс открытая вода — непредсказуемая стихия. По этой причине кто-то не может решиться на свой первый заплыв. Паниковать не стоит, все критические ситуации уже происходили и правила поведения организаторов четко отработаны.

1. Если Вы стартуете в первый раз, встаньте в последний кластер, там будет меньше людей, тем самым вас никто не будет задевать.
2. Если вы почувствовали себя плохо, закружилась голова, схватило/сбилось дыхание, необходимо **поднять руку** для вызова спасателей. Рассказать четко, что у вас болит, спасатель сразу передаст информацию мед. работникам, которые будут ожидать вас на берегу и окажут вам своевременную помощь.
3. Если вы захлебнулись, **поднимите руку** вверх, подав сигнал спасателям. Пока до вас добираются, постарайтесь откашляться. Если состояние пришло в порядок и помощь вам не нужна, при этом вы не продвигались вперед по дистанции с помощью спасателя, можно продолжить гонку дальше.
4. Если вас притопили или ударили — постарайтесь сохранить спокойствие и оценить ситуацию. Если уверенность не вернулась, **поднимите руку**, к вам подойдет лодка со спасателями.
5. Если поднялась волна, начался шторм, пошел сильный дождь, гроза — оцените ситуацию. Перейдите на брасс, если уверены, что можете продолжить и организаторы не отменяют заплыв.
6. Если шторм поднялся очень сильный, тогда организаторы остановят гонку. К вам подплывет спасатель и эвакуирует на берег. Спасатели и каякеры будут сигнализировать свистком и руками о прекращении гонки. Постарайтесь не паниковать. Если есть силы, плывите к берегу.
7. Если слетели очки и они остались у вас, перевернитесь на спину. Используя только работу ног, наденьте очки и продолжайте плавание.
8. Если слетела шапочка, продолжайте плыть без нее. Потеря шапочки во время старта не считается нарушением.



РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»

Комьюнити и сервисы для мультиспортсменов.
Место для всех, кто хочет вести здоровый образ жизни и занимается спортом.

Здесь спортсмены-любители ведут блоги о своем пути в любительском спорте, а врачи, тренеры и журналисты рассказывают о спорте и медицине, основываясь на проверенных научных данных.

Наша задача – поддержать вас на всем пути от постановки цели и поиска тренера до участия в первом соревновании, победы или возвращения в спорт.

[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](#)

ХРОНОМЕТРАЖ

Наденьте чип перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты.

**ЕСЛИ ВЫ ПОТЕРЯЕТЕ ЧИП, МЫ НЕ СМОЖЕМ ЗАФИКСИРОВАТЬ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ.
ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА — 6000 РУБЛЕЙ.**

ПРОВЕРЬТЕ НАДЁЖНОСТЬ КРЕПЛЕНИЯ ЧИПА ПЕРЕД СТАРТОМ

Если вы решите сойти, пожалуйста, сообщите об этом организаторам и сдайте чип.

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- **ДИСТАНЦИЯ ONE MILE — 1 час 10 минут**
- **ДИСТАНЦИЯ DOUBLE MILE — 2 часа 15 минут**

**ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ!
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ СУЩЕСТВУЮТ В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.**

По истечении лимита времени даже одного из этапов судьи будут вынуждены снять участников с дистанции.

Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование. В протоколе будет статус DNF.

Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по истечении установленного времени.

НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне и инфостойке до окончания времени её работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь. Всё найденное мы всегда возвращаем.

СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ

Получите браслет участника или болельщика при регистрации в зоне ЭКСПО. С 3 по 6 августа по этим браслетам для вас скидки в следующих заведениях:

Stoy Away Nizhny Novgorod

Для всех участников и болельщиков в зоне Экспо будет работать летняя кухня от наших партнеров - Stoy Away Nizhny Novgorod.

В меню кесадильи, хот-доги, панини, салаты на любой вкус, большой выбор кофе и выпечка со скидкой 10%.

По медали финишера скидка 15% действует с 7 по 13 августа в баре Veermood (Москва, Чистопрудный 21) и в баре Støy! Craft Bar (Москва, Валовая, 30).

Фудхолл «Порт»

Первый фуд-холл в городе. Совмещает разнообразную кухню, вечеринки и особую атмосферу. Скидка 10% на меню кухни

Отличный вид на велоэтап и прекрасное место, чтобы отпраздновать свой финиш. Каждую пятницу и субботу проходят Dj set- танцуем с 20 до 2 часов ночи.

Находится в 10 минутах от Экспо по адресу: Нижний Новгород ул.Красная слобода д.9

Поке-гастропаб «Pokeritto by Onne»

Место где ты сможешь собрать свой собственный поке-боул. Гавайская кухня, десерты без сахара и глютена, вкусные завтраки для спортсменов и их друзей .

От Экспо 12 минут пешком. Адрес: Нижний Новгород ул. Минина 33.

Для удобства можно сделать заказ по ссылке [👉 на сайте «Pokeritto by Onne»](#)



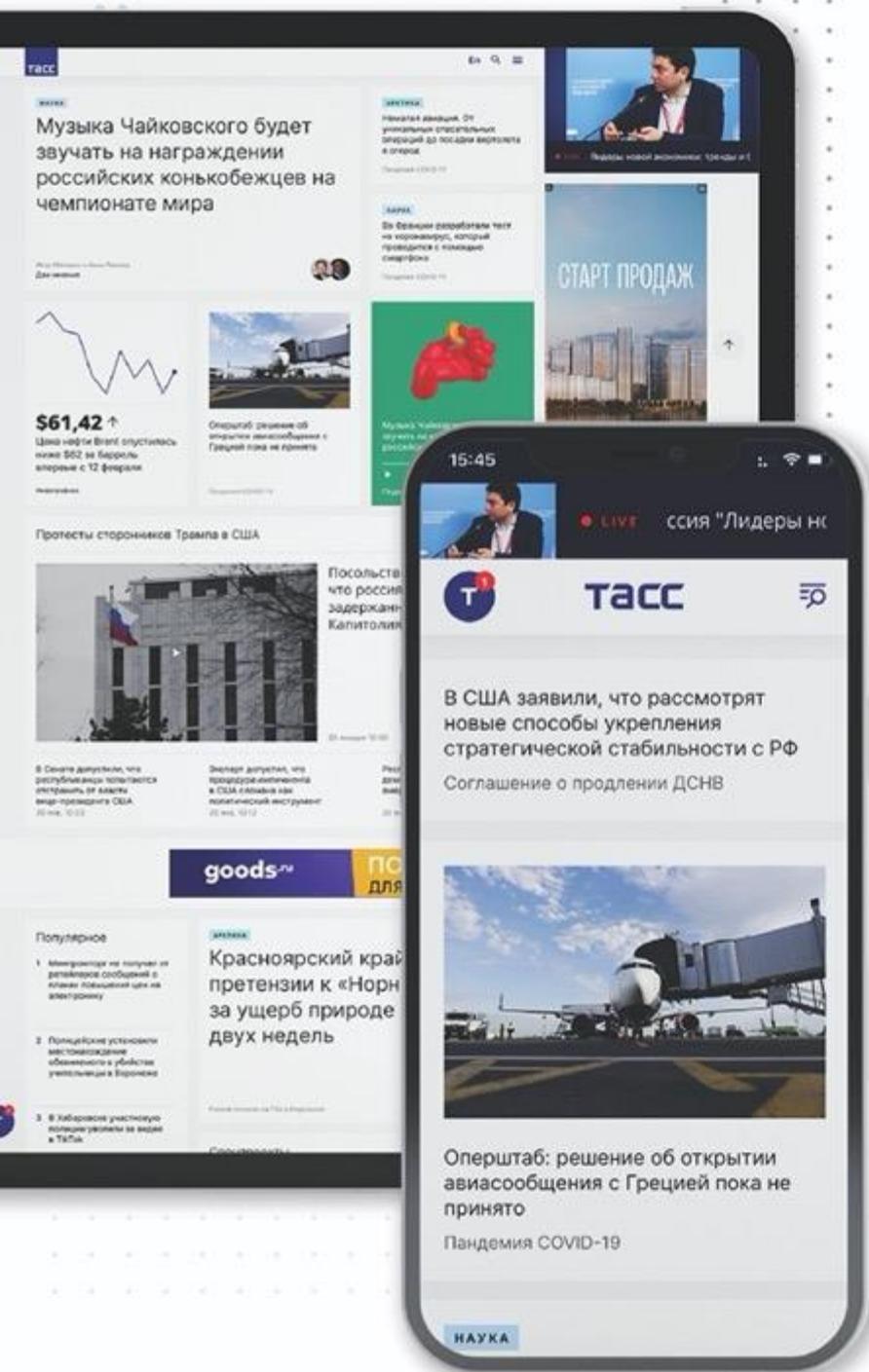
ТАСС

У КАЖДОГО
ЕСТЬ
МНЕНИЕ.
У НАС
ЕСТЬ
ФАКТЫ.

НОВОСТИ
В УДОБНОМ
ФОРМАТЕ

ВИДЕО 24/7

СПЕЦПРОЕКТЫ



TASS.RU

IRONSTAR TEAM

ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
ВЕРА ОБНОСОВА	Консультант по маркетингу и продажам
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Директор по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ	Менеджер по продажам и развитию
ЕГОР КАРПЕНКО	Младший менеджер по продажам и развитию
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Руководитель PR-направления
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ПОЛИНА СТЕПАНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ЛЕОНИД ТЕРЯЕВ	Административный менеджер
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА	Специалист по мерчандайзингу
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер
ДМИТРИЙ КОЖЕВНИКОВ	Digital-менеджер
СВЕТЛАНА МАЛИНКИНА	SMM-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ

СЕРГЕЙ СЁМИН	Главный судья соревнования
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ХАРЛАН ДАКЕЕВ, АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ, МАКСИМ КОРЕНЕВ	Регистрация
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ, ЕГОР КАРПЕНКО	Инфостойка IRONSTAR
МАКСИМ КОРЕНЕВ	Камера хранения
ДМИТРИЙ ЮДИН, НИКОЛАЙ МУРЫЧЕВ	Транзитная зона
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ, НИКИТА БОЙЧЕНКО	Водный этап
МИХАИЛ ФРОЛОВ, ЮРИЙ ЕГОРОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
КСЕНИЯ ВЛАСОВА, РОМАН СКОБКАРЁВ	Пункты питания
КАБАКОВ ФЁДОР, ВОЛОНТЁРЫ 800	Координаторы волонтеров
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА/ЮЛИЯ КАНДРАШКИНА	Оперативный штаб/Штаб волонтеров
ЕЛИЗАВЕТА ВОЛЧКОВА	Навигация
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО/СВЕТЛАНА ВДОВЕНКО	Show Team
МАРГАРИТА ДРАНИЧНИКОВА	Награждение
ДИЛЯРА БАЙБИКОВА, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ	Ведущие соревнования
МАРИЯ ШОРЕЦ	Ведущие прямой трансляции
EWAN JOHANSSON	DJ соревнования

ПАРТНЁРЫ SWIMSTAR NIZHNY NOVGOROD 2023





ЛИГА ТРИАТЛОНА

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР
& SWIMSTAR
KRYLATSKOE 2023

SWIM STAR

20.08.2023

ONE & DOUBLE MILE

РЕГИСТРАЦИЯ ПО ССЫЛКЕ [НА САЙТЕ IRONSTAR](#)

SWIM STAR

SOCHI
SURIUS

6.10.2023

ФТ «СИРИУС»

ONE & DOUBLE MILE



РЕГИСТРАЦИЯ ПО ССЫЛКЕ [НА САЙТЕ IRONSTAR](#)

SWIM 
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

#SWIMSTARNIZHNYNOVGOROD