|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:Председатель МГРО ОФСОО«Всероссийская Федерация Полиатлона»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.В. Трусов |  | Утверждаю:Председатель МРО «РССС»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А. Пономарев |
|  |  |  |



*Регламент*

*о соревнованиях по полиатлону (5-борье с бегом) в программе*

*Московских Студенческих Спортивных Игр*

(номер-код вида спорта: 0750005411Я)

*г. Москва 2022*

1. **Общие положения**
	1. Настоящий Регламент разработан в соответствии с утвержденным Положением о проведении XXXIV Московских Студенческих Спортивных Игр и Положением о соревнованиях по полиатлону в программе XXXIV Московских Студенческих Спортивных Игр.
2. **Места и сроки проведения соревнований**

2.1. **Срок проведения соревнований:** 13-15 мая 2022 года.

2.2. **Место проведения соревнований**:

2.2.1. Плавание 100 м – бассейн НИУ МЭИ (м. Авиамоторная, Энергетический пр., 3, стр. 3). Мандатная комиссия: в 15.00. Начало в 15.30.

2.2.2. Стрельба из пневматического оружия - Стрелково-спортивный тир НИУ МЭИ (м. Авиамоторная, Красноказарменная улица, д. 13, стр. 6). Первая смена – с 9.00.

2.2.3. Бег на короткие и длинные дистанции, метание спортивного снаряда – стадион НИУ МЭИ (м. Лефортово, 2-й Краснокурсантский проезд, д. 12, стр. 7) Начало в 10.00.

1. **Классификация и правила проведения соревнований**

3.1. Соревнования очные, лично-командные.

3.2. Соревнования проводятся по полиатлону в спортивной дисциплине 5-борье с бегом.

1. **Правила проведения соревнований**

Мандатная комиссия 29 апреля с 10.00 до 16.00 в офисе МРО «РССС» (Красноказарменная улица, д. 13, стр. 5, корпус М, 2-ой этаж).

Все спортсмены должны иметь необходимую **техническую подготовленность (см. ПРИЛОЖЕНИЕ №1).**

**ВНИМАНИЕ:** На регистрации в зоне старта все спортсмены обязаны иметь **паспорт и ОРИГИНАЛ студенческого (аспирантского) билета** с печатью о продлении на 2021-22 учебный год. Спортсмены, не предоставившие данный документ, или имеющие не продленные студенческие билеты, до старта допущены не будут!

**Состав команд и условия зачета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Команды | Состав команды | Зачетные результаты |  |
|  | спортсмены | тренер -представ. | судьи | всего | всегозачетных | женские,мужские | группы |  |
| Спортивные команды вузов | 6 | 1 | - | 7 | 5 | любые | любые |  |

**Виды спортивных состязаний в 5-борье с бегом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бег Ж / М | ПлаваниеЖ / М | Метание гранатыЖ / М | СтрельбаЖ / М |
| Короткая дистанция | Длинная дистанция |
| 60 м | 2000 м / 3000 м | 100 м | 500 гр. / 700 гр. | III - ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя) |

В рамках соревнований по полиатлону в спортивной дисциплине 5-борье с бегом среди студентов в программе XXXIV МССИ некоторые упражнения будут учитываться для подведения итогов года по семиборью среди мужчин и женщин на звание "Полиатлониста года". Зачёт семиборья строится на основе следующих упражнений:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег Ж / М | ПлаваниеЖ / М | СтрельбаЖ / М | Метание гранаты Ж / М | Лыжная гонкаЖ / М | Силовая гимнастикаЖ / М |
| Короткая дистанция | Длинная дистанция |
| Лучший результат сезона 60 или 100 м | 2000 м / 3000 м | Лучший результат сезона 100 м | Лучший результат сезона III - ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя) | 500 / 700 грамм | 5 / 10 км | Результат сезона Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подтягивание на высокой перекладине |

Личное первенство определяется по наибольшей сумме очков по 7 видам выполненных упражнений. Для формирования итоговой суммы участника берётся лучший результат, выраженный количеством очков, показанный в любой из спортивных дисциплин (в случае повторения упражнения), проведённых за учебный год. Обязательные условия:

а) участие минимально в 5 видах упражнений из 7 (в случае невыполнения условия итоговая сумма не подсчитывается),

б) присутствие на награждении после проведения последнего этапа (в случае невыполнения условия – аннулирование результата с соответствующим невнесением в протокол, следовательно, награждается участник, занявший последующее место).

1. **Программа проведения соревнований**

**13 мая 2022 г. (пятница)**

***Плавание 100 м*** (стиль – вольный)

* 08.30 – 09.30: регистрация команд, участников соревнований;
* 09.45 – 10.00: проход в бассейн;
* 10.00 – 10.20: разминка;
* 10.30 – 12:00: заплывы на 100 м, женщины;
* 12:00 – 13:00: заплывы на 100 м, мужчины.

**14 мая 2022 г. (суббота)**

***Стрельба из пневматической винтовки***

* 9:00 - старт 1 смены

Упражнение III - ВП (10 выстрелов, 20 минут выполнение упражнения, 5 минут на подготовку, 5 минут пересменка)

**15 мая 2022 г. (воскресенье)**

***Спринт, бег на выносливость***

* 9:00 – 10:00: разминка;
* 10:00 – 10:20: бег 100 м, женщины (по забегам);
* 10:20 – 11:00: бег 100 м, мужчины (по забегам);
* 11:00 – 11:40: метание гранаты, женщины (потоком по очереди);
* 11:40 – 13:00: метание гранаты, мужчины (потоком по очереди);
* 13:00 – 13:40: бег 2000 м, женщины (по забегам);
* 13:40 – 15:00: бег 3000 м, мужчины (по забегам);
* 17:00 – награждение.
1. **Условия подведения итогов**

Результаты в многоборье оцениваются в очках по таблицам, включённым в **соответствующий раздел ЕВСК на 2022-2025 гг. по полиатлону. Участники (мужчины и женщины), набравшие наибольшую сумму очков (I — III места), становятся победителями и призёрами Соревнований *по полиатлону в спортивной дисциплине 5-борье с бегом* в рамках XXXIV Московских Студенческих Спортивных Игр**.

При равенстве очков у двух и более спортсменов преимущество получает участник, выигравший наибольшее количество упражнений, а при равенстве этого показателя, показавший лучший по времени результат в беге на выносливость.

Командное первенство определяется для команд вузов по сумме очков 5 спортсменов независимо от пола и возраста.

При равенстве очков у двух или более команд, преимущество отдается команде, имеющей наибольшее число 1 (2, 3) личных мест, а при равенстве этого показателя – по командному результату (в очках) в виде программы – бег на выносливость.

**Данный Регламент является официальным вызовом на соревнования.**

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

**Технические требования по готовности к виду**

*При невыполнении перечисленных ниже технических требований спортсменом он дисквалифицируется с данного вида и получает за него 0 очков.*

**Плавание**

* Старт - прыжком с тумбочки.
* Контрольный результат: женщины – 2:40, мужчины – 2:10.
* Фальстарт: дисквалификация со второго для всех.

**Спринт**

* Низкий старт со стартовых колодок.
* Фальстарт: дисквалификация со второго для всех.

**Бег на выносливость**

* Контрольный результат: женщины (2 км) – 11:20, мужчины (3 км) – 13:30

**Стрельба**

* Наличие пневматической винтовки (минимум 1 на команду). При отсутствии винтовки просьба согласовать свое участие заранее с организатором. При наличии нескольких винтовок сообщить в предварительной заявке.
* Обязательное знание и выполнение техники безопасности (будет проведен предварительный инструктаж).

**Метание гранаты**

* Обязательное знание и выполнение техники безопасности (будет проведен предварительный инструктаж).

***Электронная заявка на сайте mrsss.nagradion.ru заполняется на сайте в срок до 11 мая 2022 года, до* 11 мая 2021 г. (включительно) также необходимо выслать заявку *в*** электронном виде на электронную почту: **polyathlon.moscow@gmail.com** (Тема письма: **Заявка-ВУЗ-Полиатлон-2022-МСИ-5-борьесБ**).

В заявке **ОБЯЗАТЕЛЬНО** необходимо указать на каждого участника команды:

1) предварительный результат в беге на 100 м,

2) количество винтовок на команду для формирования стрелковых смен,

3) предварительное время стрельбы, удобное для команды (также возможные исключения для некоторых студентов в связи с сдачей зачетов, учёбы в субботу). Командам или студентам, выступающим лично, необходимо прибывать за час до начала стрельбы в зависимости от смены на которую они записаны.

4) заявочный результат в плавании (на 100 м),

5) заявочный результат в беге на выносливость (2000 м у женщин, 3000 м у мужчин).

После **12 мая** с предварительным расписанием стрелковых смен можно ознакомиться на сайте <http://polyathlon-russia.com/> или в группе ВКонтакте <https://vk.com/polyathlon_moscow> Корректировка расписания смен разрешается до **окончания плавания** **13 мая**.