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

**

*Регламент*

*о соревнованиях по полиатлону (4-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 XXXV Московских Студенческих Спортивных Игр и Положением о соревнованиях по полиатлону в программе XXXV Московских Студенческих Спортивных Игр.
2. **Места и сроки проведения соревнований**

2.1. **Срок проведения соревнований:** 25-27 ноября 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 09.00. Начало в 10.00.

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 – Начало в 10.00. По назначению.

1. **Классификация и правила проведения соревнований**

3.1. Соревнования очные, лично-командные.

3.2. Соревнования проводятся по полиатлону в спортивной дисциплине 4-борье с бегом.

1. **Правила проведения соревнований**

Мандатная комиссия 17 ноября 2022 г. с 11.00 до 15.00 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 2022-23 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 | всего  зачетных | женские,  мужские | группы |  |
| Спортивные команды вузов | 6 | 1 | - | 7 | 5 | любые | любые |  |

**Виды спортивных состязаний в 4-борье с бегом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бег Ж / М | | Плавание  Ж / М | Стрельба  Ж / М |
| Короткая дистанция | Длинная дистанция |
| 60 м | 1000 м / 2000 м | 100 м | III - ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя) |

В рамках соревнований по полиатлону в спортивной дисциплине 4-борье с бегом среди студентов в программе XXXV 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 | | Плавание  Ж / М | Стрельба  Ж / М | Метание гранаты Ж / М | Лыжная гонка  Ж / М | Силовая гимнастика  Ж / 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 | Лучший 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**

**25 ноября 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.

**26 ноября 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 пересмена)

* 18:00 ч. – окончание 2 дня соревнований.

**27 ноября 2022 г. (воскресенье)**

***Спринт, бег на выносливость***

* 9:00 – 10:00: разминка;
* 10:00 – 10:20: бег 60 м, женщины;
* 10:20 – 11:00: бег 60 м, мужчины;
* 12:00 – 13:00: бег 1000 м, женщины;
* 13:00 – 15:00: бег 2000 м, мужчины;
* 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 4-борье с бегом* в рамках XXXV 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: вычет 1 очка из показанного результата за явный фальстарт, вычет 2 очков из показанного результата за умышленный фальстарт.

**Спринт**

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

**Бег на выносливость**

* Контрольный результат: женщины (1 км) – 5:00, мужчины (2 км) – 8:20

**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).

***Электронная заявка на сайте mrsss.nagradion.ru заполняется на сайте в срок до 22 ноября 2022 года, до* 22 ноября 2022 г. (включительно) также необходимо выслать заявку *в*** электронном виде на электронную почту: **polyathlon.moscow@gmail.com** (Тема письма: **Заявка-ВУЗ-Полиатлон-2022-МССИ-4-борьесБ**).

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

1) предварительный результат в беге на 60 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) РЕАЛЬНЫЙ заявочный результат в беге на выносливость (1000 м у женщин, 2000 м – у мужчин).

После **23 ноября** с предварительным расписанием стрелковых смен можно ознакомиться на сайте <http://polyathlon-russia.com/> или в телеграм канале <https://t.me/poly_moscow>. Корректировка расписания смен разрешается до **окончания плавания** **25 ноября**.