|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 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 2024*

1. **Общие положения**
   1. Настоящий Регламент разработан в соответствии с утвержденным Положением о проведении XXXVI Московских Студенческих Спортивных Игр и Положением о Полиатлоне.
   2. Организатор – Московское отделение Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз». Официальный сайт – https//mrsss.ru/
   3. Соревнования проводятся под руководством главной судейской коллегии утвержденной Организатором.
2. **Места и сроки проведения соревнований**

2.1. **Срок и места проведения соревнований:**

**- 31 мая** - Стрельба из пневматического оружия – тир (м. Петровско-Разумовская, Тимирязевская ул., д.55), метание спортивного снаряда (стадион РГАУ-МСХА) **Первая смена – с 9.00, метание – с 10:00**

**- 1 июня** - Плавание – СТЦ МЭИ (м. Авиамоторная, Энергетичский пр., д. 3, стр. 3). **Начало в 10.00.**

**- 2 июня** - Бег на короткие и длинные дистанции – стадион Энергия (м. Авиамоторная, 2-ой Краснокурсантский проезд, д. 12 строение 7) **Начало в 10.00.**

2.2. **Дата и место проведения мандатной комиссии -**  28.05.2024 г. с 11:00 до 16:00 в офисе МРО РССС, по адресу Кразноказарменная ул., 13, стр. 5 Корпус «М» НИУ МЭИ. Второй этаж, кабинет м200в.

2.3. **Срок направления Технической заявки –** до 12:00 26.05.2024 г. Оформленная надлежащим образом Техническая заявка, в свободной форме, направляется в электронном виде на адрес электронной почты – [ellina.bystrickaya@mail.ru](mailto:ellina.bystrickaya@mail.ru)

1. **Классификация соревнований**
   1. Соревнования очные, лично-командные.
   2. Соревнования проводятся по Полиатлону в спортивной дисциплине 5-борье с бегом.

**Состав команд и условия зачета**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Команды | Состав команды | | | Зачетные результаты | | |  |
|  | спортсмены | тренер -  представитель | всего | всего  зачетных | женские,  мужские | группы |  |
| Спортивные команды вузов | 6 | 1 | 7 | 5 | любые | любые |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег Ж / М | | Плавание  Ж / М | Метание гранаты  Ж / М | Стрельба  Ж / М |
| Короткая дистанция | Длинная  дистанция |
| 100 м | 2000 м / 3000 м | 100 м | 500 гр. / 700 гр. | III - ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя) |

3.3. Все спортсмены должны иметь необходимую **техническую подготовленность (см. приложение 1).** В случае невыполнения спортсменом указанных требований в графе очков по упражнению ставится 0 очков.

1. **Программа проведения соревнований**

**31 мая 2024 г. (пятница)**

***Стрельба из пневматической винтовки, метание гранаты***

* 9:00 - старт 1 смены

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

* 10:00 – метание гранаты

**1 июня 2024 г. (суббота)**

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

* 9:00 – 9:15: проход в бассейн;
* 9:15 – 10:20: разминка;
* 10:30 – 11:00: заплывы на 100 м женщины;
* 11:00 – 12:00: заплывы на 100 м, мужчины.

**2 июня 2024 г. (воскресенье)**

***Спринт, бег на выносливость***

* 9:00 – 10:00: разминка;
* 10:00 – 10:20: бег 100 м, женщины;
* 10:30 – 11:00: бег 100 м, мужчины;
* 11:00 – 11:40: бег 2000 м, женщины;
* 11:40 – 13:00: бег 3000 м, мужчины
* 13:40: награждение

1. **Условия подведения итогов**

5.1. Результаты в многоборье оцениваются в очках по таблицам, включённым в соответствующий раздел ЕВСК на 2022-2025 гг. по полиатлону.

5.2. Итоги подводятся в личном и командном зачетах.

5.3. Личный зачет проводится среди всех студентов-спортсменов принимающих участие в состязаниях.

Зачет подводится в каждом виде спортивного состязания раздельно среди ЖЕН и МУЖ на основании результатов, показанных в состязаниях.

Победитель личного зачета определяется по сумме набранных во всех состязаниях очков (многоборье).

5.4. Командный зачет проводится среди всех ВУЗов, принимавших участие в соревновании. Победителем командного зачета признается команда ВУЗа, набравшая наибольшее количество очков по итогу выступления всех студентов-спортсменов.

5.5. 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 длинную дистанцию.

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

5.7. 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 длинную дистанцию.

1. **Награждение**

6.1. Победитель и призеры личного зачета, раздельно среди ЖЕН. и среди МУЖ., награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней.

1 место: Золотая медаль, диплом личный;

2 место: Серебряная медаль, диплом личный;

3 место: Бронзовая медаль, диплом личный.

6.2. Команда-победитель в командном зачете награждается Кубком, медалями и дипломом. Команды призеры награждаются медалями и дипломами.

1 место: Кубок, 6 золотых медалей, диплом команде, диплом тренеру;

2 место: 6 серебряных медалей, диплом команде, диплом тренеру;

3 место: 6 бронзовых медалей, диплом команде, диплом тренеру.

6.3. Студенты-спортсмены команды-победитель и команд призеров награждаются медалями и дипломами. Тренер команды-победитель и команд-призеров награждаются медалями и дипломами.

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.

**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 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).

**До26 мая 2024 г. 12:00 необходимо выслать заявку**в электронном виде на электронную почту: [ellina.bystrickaya@mail.ru](mailto:ellina.bystrickaya@mail.ru) (Тема письма: Заявка-Вуз-Полиатлон-МССИ-5-борье).

В заявке **ОБЯЗАТЕЛЬНО** необходимо указать:

1) количество винтовок на команду для формирования стрелковых смен,

2) предварительное время стрельбы, удобное для команды,

3) заявочный результат в плавании на 100 м,

4) заявочный результат в беге на 100 м,

5) заявочный результат в беге на выносливость (2 км у женщин, 3 км – у мужчин),

После **26 мая** с предварительным расписанием стрелковых смен можно ознакомиться на мандатной комиссии. Корректировка расписания смен разрешается до **31 мая** включительно.