

Pięciobój nowoczesny

## 1. Organizator

Komitet organizacyjny na terenie którego rozgrywana jest OOM.

Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego.

## 2. Termin zawodów

Finały: lipiec/sierpień

Eliminacje: zgodnie z regulaminem PZ Pięcioboju Nowoczesnego

## 3. Program

## dwubój

pływanie – 100 m K/M

M 1:14 - 1000 pkt. 1 s = 12 pkt. (+/- 0,33 s = 4 pkt.)

K 1:20 - 1000 pkt. 1 s = 12 pkt. (+/- 0,33 s = 4 pkt.)

bieg – 1000 m K/M

M 3:10 - 1000 pkt. 0,5 s – 4 pkt.

K 3:40 - 1000 pkt. 0,5 s – 4 pkt.

## sztafety w dwuboju (3 osobowe)

pływanie 3 x 50m K/M 1:30 = 1000 pkt. 1 s = 20 pkt. (+/- 0,1 s = 2 pkt.)

bieg 3 x 600m K/M 6:30 = 1000 pkt. 1 s = 10 pkt. (+/- 0,5 s = 5 pkt.)

## trójbój

pływanie: 200 m K/M

K/M 2:30 - 1000 pkt. 1 s = 12 pkt. (+/- 0,33 s = 4 pkt.)

bieg + strzelanie (maksymalnie czas na 5 tarcz – 1:30")

20 m bieg + strzelanie (5 tarcz) + 1000 m bieg + strzelanie (5 tarcz) + 1000 m bieg  
pistolet pneumatyczny, ładowany pojedynczo, start (handicap)

K, M 10:00 – 2000 pkt. 1 s = 4 pkt.

## sztafety w trójboju (3-osobowe) – start systemem „handicap”

pływanie 3 x 100m M 3:15 = 1000 pkt. 1 s = 12 pkt. (+/- 0,33 s = 4 pkt.)

K 3:30 = 1000 pkt. 1 s = 12 pkt. (+/- 0,33 s = 4 pkt.)

bieg + strzelanie

20 m bieg + strzelanie (5 tarcz) + 1000 m bieg + strzelanie (5 tarcz) + 1000 m bieg  
pistolet pneumatyczny, ładowany pojedynczo, start (handicap)

K, M 25:00 – 2000 pkt. 1 s = 4 pkt.

## 4. Warunki uczestnictwa

Do udziału w zawodach finałowych zostaną zakwalifikowani zawodnicy i zawodniczki na podstawie rankingu wyników w zawodach zgodnie z regulaminem PZ Pięcioboju Nowoczesnego.

W zawodach finałowych OOM startują zawodnicy i zawodniczki w wieku i ilości:

dwubój - 12-14 lat - 40 zawodników i 40 zawodniczek:

- pierwszy zawodnik i zawodniczka z każdego województwa z listy rankingowej (16 +16 zawodników + zawodniczek)

- do 40 zawodników i 40 zawodniczek z listy rankingowej PZ Pięcioboju Nowoczesnego

trójbój - 15-16 lat - 32 zawodników i 32 zawodniczki

- pierwszy zawodnik i zawodniczka z każdego województwa z listy rankingowej (16 +16 zawodników + zawodniczek)

- do 32 zawodników i 32 zawodniczek z listy rankingowej PZ Pięcioboju Nowoczesnego.

sztafety (w trójboju) - 12 sztafet – kwalifikacja na podstawie rankingu województw prowadzonego przez PZ Pięcioboju Nowoczesnego (nie więcej niż dwie z jednego województwa). Składy sztafet klubowe lub wojewódzkie. Dopuszcza się udział jednego zawodnika z 2-boju.

sztafety (w dwuboju) - 12 sztafet – kwalifikacja na podstawie rankingu województw prowadzonego przez PZ Pięcioboju Nowoczesnego (nie więcej niż dwie z jednego województwa). Składy sztafet klubowe lub wojewódzkie.

Ostateczną listę uprawnionych do startu w zawodach finałowych Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego opublikuje na trzy tygodnie przed zawodami finałowymi.

Łącznie w OOM startuje 144 zawodniczek i zawodników.

liczba uczestników: zawodników - 144, trenerów - 15, sędziów 30, pzs - 2

#### 5. Sposób przeprowadzenia zawodów

Zgodnie z regulaminem PZ Pięcioboju Nowoczesnego.

#### Program

przyjazd do kolacji, konferencja techniczna

I dzień - 2-bój pływanie, bieg

3-bój pływanie, strzelanie, bieg

II dzień - sztafety dziewcząt, sztafety chłopców, wyjazd po obiedzie

liczba uczestników: zawodników - 144, trenerów - 15, sędziów 30, pzs - 2

#### 6. Zgłoszenia

Zgłoszenie do zawodów należy nadsyłać w terminie określonym w komunikacie organizacyjnym Nr 1 dla danej imprezy.

#### 7. Punktacja

dwubój K/M, trójbój K/M

Lok.	1	2	3	4-5	6-8	9-12	13-16	17-24	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	72

sztafety K i M

Lok.	1	2	3	4-5	6-7	8-9	10-12	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	52

#### D. System ocen

#### Pięciobój nowoczesny

I. Młodzieżowe Mistrzostwa Polski

K/M - 19-21 lat

1. Program

K/M - pięciobój indywidualnie, **sztafety mieszane (2 osobowe K+M)**

2. Punktacja

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	25	21	18	16	14	12	10	8	124

## II. Mistrzostwa Polski Juniorów

K/M – 17-18 lat

### 1. Program

K/M - czwórbój indywidualnie (szermierka, pływanie, strzelanie, bieg), **sztafety mieszane (2 osobowe K+M)**

### 2. Punktacja

K/M - czwórbój indywidualnie

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
PKT	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	82

**sztafety mieszane**

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	15	12	10	8	6	4	3	2	60

## III. Olimpiada Młodzieży - Mistrzostwa Polski Juniorów młodszych

K/M – 15-16 lat trójbój

K/M - 12-14 lat dwubój

### 1. Program

K/M - 2-bój indywidualnie (pływanie, bieg)

K/M – 3-bój indywidualnie (pływanie, strzelanie, bieg)

K/M – sztafety (trójbój i dwubój) (w sztafecie trójboju max 1 zawodnik z 2-boju)

### 2. Punktacja

dwubój K/M, trójbój K/M

Lok.	1	2	3	4-5	6-8	9-12	13-16	17-24	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	72

sztafety K i M

Lok.	1	2	3	4-5	6-7	8-9	10-12	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	52

Eliminacje do OOM – lista rankingowa

## IV. Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików K/M - 10-11 lat dwubój

### 1. Program

K/M - 2-bój indywidualnie (pływanie 50 m, bieg 600 m),

**sztafety mieszane 8 osobowe (pływanie 8x25m, bieg 8x400m)**

### 2. Punktacja

dwubój K/M

poniżej 40 uczestników

Lok.	1	2	3-12	
PKT	3	2	1	15

41-80 uczestników

Lok.	1	2-3	4-16	
PKT	3	2	1	20

81-120 uczestników

Lok.	1	2-4	5-24	
PKT	3	2	1	29

powyżej 120 uczestników

Lok.	1	2-8	9-32	
PKT	3	2	1	41

**sztafety**

Lok.	1	2	3-6	
PKT	3	2	1	9

Punktacja dwubój: 3 x czas w pływaniu na 50 m + czas na 600 m (wszystko w sekundach). Pomiar czasu z dokładnością do 0,1 sekundy.

**Punktacja sztafety: 5xczas pływania + czas biegu**

Strefy	A – WLP-ZPM
	B – POM-KPM-WM
	C – MAZ
	D – DŚL-LBU
	E – ŁDZ-ŚWI
	F – LUB-PDL
	G – ŚL-OPO
	H – MŁP-PKR

**Uwaga – w zawodach mogą startować zawodnicy z klubów posiadających licencję PZ Pięcioboju Nowoczesnego (dotyczy wszystkich kategorii wiekowych).**

#### E. Roczники

młodzieżowcy	19-21 lat (w 2010 roku urodzeni 01.01.1989 – 31.12.1991)
juniorzy	17-18 lat (w 2010 roku urodzeni 01.01.1992 – 31.12.1993)
juniorzy młodsi	15-16 lat (w 2010 roku urodzeni 01.01.1994 – 31.12.1995)
	12-14 lat (w 2010 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1998)
młodzicy	10-11 lat (w 2010 roku urodzeni 01.01.1999 – 31.12.2000)

#### Przypominamy:

- w zawodach uczestniczą kluby posiadające licencję wydaną przez właściwy polski związek,
- zawodnicy muszą posiadać licencję wydaną przez właściwy związek,
- w przypadku braku licencji klubowej – punkty naliczane będą dla gminy,
- komunikat z zawodów powinien zawierać rok urodzenia zawodnika, numer licencji zawodnika oraz pełną nazwę klubu, wykaz członków komisji sędziowskiej wraz z ich nr licencji i być podpisany przez sędziego głównego z podaniem jego nr licencji
- komunikat z zawodów należy przesłać na adres Polskiej Federacji Sportu Młodzieżowego w ciągu 14 dni po zawodach,
- prosimy o zapoznanie się z częścią ogólną regulaminu współzawodnictwa, gdzie podane są zasady uczestnictwa i oceny wyników we wszystkich dyscyplinach systemu,
- na stronie internetowej PFSM ([www.sportmlodziejowy.pl](http://www.sportmlodziejowy.pl)) umieszczane są średnio co dwa tygodnie wyniki współzawodnictwa,
- od 2010 roku w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski w konkurencjach indywidualnych, gdzie liczba ostatecznie sklasyfikowanych zawodników jest mniejsza niż 8, zawodnicy będą otrzymywać połowę punktów.