Полиатлон: что это такое, история, дисциплины и нормативы

Можно заниматься одним видом спорта и постепенно достигать совершенства. А можно расширить свою спортивную специализацию и превратить знакомые бег, плавание и силовые упражнения в новый, интересный и уникальный вид спорта. Правда, для участия в нём вы должны научиться кататься на лыжах, а также метко стрелять и далеко метать спортивные снаряды.

В этой статье мы расскажем о полиатлоне: из каких дисциплин состоит это многоборье, как выполнить нормативы для получения спортивных званий и разрядов и какие бывают соревнования в этом виде спорта.

История

Полиатлон — это отечественное многоборье, история которого восходит к физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО). Официальной датой рождения этого вида спорта принято считать 1992 год, когда на основе существовавших в СССР программ «Многоборье ГТО» и детского многоборья «Старты надежд» был утверждён полиатлон как новая дисциплина.

Полиатлон задумывался как вид спорта, главной целью которого было всестороннее развитие физических способностей населения страны. По сути, это продолжение ГТО, но на более профессиональном уровне с требованиями выше, чем предъявляются сдающим нормы ГТО.

Планы тренировок для бегунов

В отличие от многих видов спорта, полиатлон нельзя назвать имеющим международную популярность. Так, по запросу polyathlon в поисковой системе Google вы не найдёте ни статей, ни новостей.

Однако на постсоветском пространстве и на африканском континенте люди занимаются этим многоборьем. Например, в сентябре 2022 года Калуга принимала чемпионат мира по полиатлону. На старт вышли 150 спортсменов, включая участников из Казахстана, Беларуси, Туниса, Марокко, Камеруна и Индии.

В 2016-2019 гг в международных соревнованиях по полиатлону участвовали многоборцы из Азербайджана, Анголы, Замбии, Йемена, Киргизии, Литвы, Мексики, Нигерии, Конго, Таджикистана и Узбекистана.

В России полиатлоном активно занимаются в 47 субъектах страны. Штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона с 2004 года находится в Рязани.

Дисциплины и виды спорта

Этим многоборьем можно заниматься круглогодично: существует зимний и летний полиатлон с соответствующим набором программ. Наполнение может быть каждый раз разным и состоять как из двух, так и из шести видов спорта.

Зимний полиатлон

двоеборье — лыжная гонка с дистанциями от 2 до 10 км (зависит от возраста и пола), силовая гимнастика (для мужчин подтягивания, для женщин отжимания);

троеборье — стрельба из пневматической винтовки, лыжная гонка от 2 до 10 км, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания);

четырёхборье — стрельба из пневматической винтовки, лыжная гонка от 2 до 10 км, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания), прыжок в длину с места.

Командные соревнования

Стрельба из пневматической винтовки, лыжная гонка (3х2 км или 3х5 км, в зависимости от возраста и пола).

Летний полиатлон

двоеборье — бег на короткую и среднюю дистанцию от 500 м до 2 км (зависит от возраста и пола), силовая гимнастика (подтягивания или отжимания);

троеборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1 до 2 км, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания);

троеборье с лыжероллерной гонкой — стрельба из пневматической винтовки, лыжероллерная гонка на дистанцию от 2 до 10 км, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания);

четырёхборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1 до 2 км, спринт в беге на 60 м или 100 м, спринт в плавании на 50 м или 100 м;

пятиборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1 до 3 км, спринт в беге на 60 м или 100 м, спринт в плавании на 50 м или 100 м, метание мяча или спортивного снаряда весом от 150 г до 700 г;

шестиборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1,5 до 3 км, спринт в беге на 60 м или 100 м, спринт в плавании на 50 м, метание мяча или спортивного снаряда весом от 150 г до 700 г, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания).

Некоторые разновидности полиатлона появились совсем недавно. Так, троеборье с лыжероллерной гонкой, четырёхборье с лыжной гонкой, шестиборье и командные соревнования вошли в программу полиатлона лишь в августе 2019 года.

Скачайте тренировочные программы к марафону и полумарафону и начните подготовку уже сегодня!

Основные правила

Если в триатлоне, состоящем из трёх дисциплин, нужно последовательно пройти каждую без перерыва, то состязания в полиатлоне могут занимать до пяти дней. Многоборье может также уместиться в один день, но соревнование не идёт нон-стопом. По правилам, между упражнениями каждому участнику должно быть предоставлено не менее 30 минут для отдыха.

Набор упражнений зависит от возраста и пола участника.

В пятиборье мальчики и девочки 12-13 лет совершают 10 выстрелов с 10 метров с опорой локтей о стойку, спортсмены постарше — 10 выстрелов с 10 метров стоя.

Самые молодые участники бегут 1000 м, а юниоры и спортсмены более старшего возраста — 3000 м. Что касается спринта в беге и плавании, то для младшего возраста это будут дистанции по 60 м и 50 м соответственно, а 16-летним нужно пробежать и проплыть по 100 м.

Метание мяча (снаряда)

12-13-летние спортсмены используют мяч весом 150 г,

девушки 14-15 лет используют спортивный снаряд весом 300 г,

юноши 14-16 лет, а также девушки 16-17 лет, юниорки 18-23 лет, женщины используют снаряд весом 500 г,

юноши 16-17 лет, юниоры 18-23 лет и мужчины используют снаряд весом 700

Стрельба

Стрельба в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки в мишени размером 5 см или 25 см с расстояния 10 м. Спортсмен делает 5 или 10 выстрелов, в зависимости от соревнований. На всё упражнение обычно даётся 10 минут.

Силовая гимнастика

Силовая гимнастика обычно представлена подтягиваниями и отжиманиями. Эти упражнения спортсмены должны выполнить в течение определённого времени. В зависимости от вида программы, возраста и пола, речь идёт о трёх и четырёх минутах нагрузки.

Каждый вид программы подробно описан и регламентирован в правилах полиатлона, которые опубликованы на сайте Всероссийской федерации полиатлона и в справочно-правовой системе «КонсультантПлюс».

Нормативы

Спортивная классификация по полиатлону действует с 1993 года и охватывает все ступени вплоть до звания международного мастера по полиатлону и звания международного судьи. С 2022 года Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) обновилась, поэтому будьте внимательны в оценке результатов.

Полиатлон: что это такое, история, дисциплины и нормативы

Первенство России среди юношей и девушек в Калуге 2021. Фото: Полиатлон России

Отметим, что физические результаты участников (метры, минуты, секунды, количество раз, стрелковые очки и т.п.) при определении мест переводятся в очки согласно действующим таблицам оценки результатов в полиатлоне.

Соответственно, участник, набравший наибольшую сумму очков, становится победителем. Если же присутствует равная сумма очков, преимущество получает участник, показавший лучший по времени результат в беге, лыжной гонке или гонке на лыжероллерах.

Звания и разряды

В полиатлоне звание мастера спорта международного класса (МСМК) можно получить, только заняв определённое место в протоколе и набрав необходимое количество очков.

Звания мастер спорта (МС) и кандидат в мастера спорта (КМС) в командном первенстве также можно получить, заняв определённое место в протоколе, а в личном первенстве – по сумме очков. Разряды присуждаются по набранным очкам.

Например, для получения МСМК на чемпионате мира:

в 5-борье с бегом занять 1-5 место и набрать не менее 415 очков

в 4-борье с бегом занять 1-5 место и набрать не менее 355 очков

в 3-борье с лыжной гонкой занять 1-3 место и набрать не менее 290 очков

в 3-борье с бегом занять 1-3 место и набрать не менее 270 очков

в 3-борье с лыжероллерной гонкой занять 1-3 место и набрать не менее 285 очков.

Такое же количество очков в дисциплинах по многоборью нужно набрать на соревнованиях, имеющих статус чемпионата Европы, Кубка мира, но требование к занимаемому месту будет строже. Например, в 3-борье с бегом на чемпионате Европы нужно занять первое место, только оно гарантирует звание МСМК.

Для получения мастера спорта необходимо занять 1-3 места на чемпионате России в командных соревнованиях.

Для получения кандидата в мастера спорта на чемпионате России необходимо занять 4-6 места или выиграть чемпионат, либо первенство федерального округа, либо чемпионат г. Москвы.

Также получить МС, КМС или первый, второй, третий разряд можно в личном первенстве, набрав необходимое количество очков. Нормативы для мужского и женского зачёта различаются.

Если сравнивать ГТО и полиатлон, то дисциплин в полиатлоне меньше, однако к спортсменам предъявляются более высокие требования.

Так, в комплексе ГТО на «золотой знак» мужчинам нужно пробежать 3000 м, уложившись в 12 минут 30 секунд. В полиатлоне этого не хватит даже для 1-го разряда (10:38). Мастера же должны и вовсе показать на финише результат быстрее 9 минут 35 секунд.

Как подготовиться к полиатлону

Скорее всего, совмещать все дисциплины полиатлона спортсмену-любителю придётся самостоятельно. Данные статистики, опубликованные в «Программе развития полиатлона», свидетельствуют, что в России по состоянию на 2020 год работали 118 тренеров по полиатлону, и все — в бюджетных учреждениях.

Проблем, чтобы найти тренера по плаванию, кроссу или лыжам, не должно возникнуть, да и для силовой гимнастики достаточно самостоятельных занятий дома. Но вот стрельба, прыжки в длину и метание спортивного снаряда — это технические виды. Без тренера будет трудно разобраться с техникой и поставить её, если прежде человек никогда этим не занимался.

Например, в технике у метателей есть много нюансов: разбег, последние шаги, фазы согласования движений ног, туловища и рук, поэтому из всех дисциплин полиатлона эта, пожалуй, самая сложная. Стрельба же требует специального помещения и разрешения на ношение оружия.

Что же делать?

Если вам придётся тренироваться у разных специалистов, оттачивая отдельные навыки, не забывайте, что представлять тренировку полиатлониста, как сумму отдельных видов спорта, неправильно. Да, полиатлон требует разносторонней подготовки, но для достижения общего высокого результата эти навыки надо уметь объединять.

Поэтому тренеру по какой-либо отдельной дисциплине лучше сразу сообщить, что вы не просто бегаете или плаваете, а занимаетесь этим в рамках полиатлона. Так тренер будет понимать объём вашей нагрузки и необходимый уровень общей и специальной выносливости, скоростно-силовой подготовки.

В конце статьи мы приведём ссылки на полезные ресурсы, которые должны помочь начинающим полиатлонистам присоединиться к сообществу единомышленников, разобраться в тренировочном процессе или даже найти тренера.

Соревнования по полиатлону

Полиатлон — отечественный спорт, поэтому соревнования в этой дисциплине стоит искать на территории России или на постсоветском пространстве. Календари насчитывают до 10 соревнований по зимнемуполиатлону, а в летний период число стартов может достигать 25.

Календарь соревнований по полиатлону

Важно иметь в виду, что организации, которые культивируют полиатлон, не активны в социальных сетях. Поэтому информацию о стартах лучше уточнять по контактам и каналам, которые вам известны.

Полиатлон: что это такое, история, дисциплины и нормативы

Чемпионат России в Сасово 2019. Фото: Полиатлон России

Полиатлон остаётся нишевым видом спорта: официальная статистика гласит, что в стране им занимается 147 тысяч человек. При этом массовой огласки и очевидной популяризации, которая характерна для бега, лыжного спорта или триатлона, он не имеет.

Помимо отдельных соревнований по полиатлону (первенств и чемпионатов) полиатлон ежегодно входит в программы спартакиад, сельских спортивных игр и военно-спортивных игр.

К сожалению, на соревнования полиатлонистов нет открытой для всех онлайн-регистрации, как это уже стало привычным делом для циклических видов спорта. И любителям полиатлона, не состоящим в физкультурных и спортивных организациях, придётся самостоятельно общаться с организаторами, узнавая о возможностях получения допуска.

Скорее всего, поучаствовать в чемпионате России любителю будет сложно, но в региональных, городских и корпоративных состязаниях добиться допуска куда проще.

Заключение

Полиатлон — это интересный, многогранный и гармонично развивающий человека вид спорта. Некоторые виды, входящие в его программу, подходят для самостоятельной подготовки (бег, силовая гимнастика), другие требуют участия тренеров, инструкторов (стрельба, лыжи, метание снаряда).

В целом это достаточно доступный спорт, особенно если в вашем регионе есть сообщество или команда полиатлонистов (например, Калуга, Курган, Рязань). В таком случае «вход» в этот спорт становится свободным — им можно заниматься, даже если вы не имели спортивного прошлого.

Интересно, что полиатлон может стать базой для занятий другими видами спорта. Так, после увлечения полиатлоном Людмила Воронова активно занялась триатлоном. А норматив для получения звания мастера спорта по полиатлону она выполнила в 45 лет.