Подвижные игры в легкой атлетике

Командные соревнования для детей

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет хорошую возможность для таких отношений с ровесниками. Итак, если легкая атлетика — привлекательный вид спорта для детей, то необходимы в этом виде спорта программы, которые полностью подходят для детей.

Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминали миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что противоречит требованию гармоничного развития детей.

После многочисленных исследований, инициатив и изучения существующей ситуации стало очевидно, что в ИААФ назрела острая необходимость создания новой концепции легкой атлетики, которая будет полностью подходить детям для их развития.

Любое предложение в рамках данной концепции должно принимать во внимание (виды, организацию и т.д.) следующие требования:

— предложить детям **привлекательную** легкую атлетику;

— предложить детям **доступную** легкую атлетику;

Весной 2001 года рабочая группа ИААФ по легкой атлетике для детей взяла на себя инициативу и разработала концепцию для детей, которая основана на решительном отходе от взрослой модели легкой атлетики – эта концепция стала называться «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ»

В 2005 году ИААФ разработала всемирную политику для детей от 7 до 15 лет. Эта политика преследует две цели:

— сделать легкую атлетику наиболее практикуемым индивидуальным видом спорта в школах во всем мире;

— дать возможность детям, независимо от того, занимаются ли они в рамках легкоатлетических федераций, или иным способом, готовиться к своему будущему в легкой атлетике наиболее эффективным образом.

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ» направлена на то, чтобы привнести азарт в «игровую» легкую атлетику. Новые виды и новаторская организация позволят детям обнаружить новые виды деятельности — спринтерский бег, бег на выносливость, прыжки, метания — практически в одном месте (на стадионе, игровой площадке, в зале, на любой имеющейся спортивной площадке и т.п.) Легкоатлетические игры дадут детям возможность получить наиболее полезную практику от занятий легкой атлетикой в том смысле, что относится к здоровью, образованию и самодостаточности.

Организационные цели «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ»:

• большое количество детей одновременно участвует на соревнованиях и занятиях;

• отрабатываются разнообразные и основные легкоатлетические движения;

• не только более сильные или быстрые дети вносят свой вклад в достижение хорошего результата;

• требования, предъявляемые к выполнению упражнений, варьируются в зависимости от возраста и координационных возможностей;

• в программе присутствует элемент приключения, предлагая новый подход, импонирующий детям;

• структура и порядок зачета достаточно легкие, основанные на результатах команд;

• требуется немного помощников и судей;

• легкая атлетика предлагается как смешанный командный вид спорта (мальчики и девочки).

Содержательные цели «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ»:
Поддержка хорошего состояния здоровья — одна из основных задач всех спортивных занятий. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей играть, чтобы сохранять здоровье надолго. Легкая атлетика уникально создана для выполнения этой задачи за счет разнообразного характера игровой деятельности и за счет физических качеств, которые она требует. Возрастающие требования к играм в различных формах вносят свой вклад в гармоничное развитие детей в целом.
Социальная активность — это ценный фактор вовлечения детей в социальную среду. Командные виды, в которых каждый вносит свой вклад в игру, являются возможностью для детей понять и принять свои отличия друг от друга. Простота правил и безопасный характер предлагаемых соревнований позволяют детям играть роль судей и тренеров команды в полном объеме.
Эти обязанности, которые они выполняют, на самом деле являются особыми моментами, когда они могут почувствовать свою роль гражданина.
Характер приключения — чтобы иметь мотивацию, детям нужно испытывать чувство, что они на самом деле могут выиграть соревнование, котором они принимают участие. Выбранная формула (командное соревнование, организация) делают соревнование непредсказуемым до самого его конца. Это движущий элемент детской мотивации.

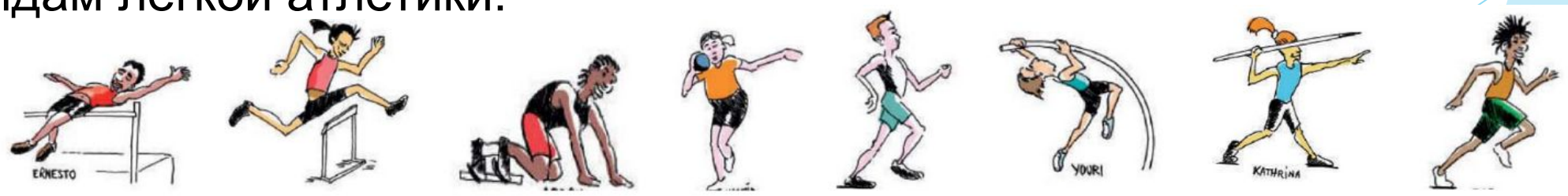
Принцип команды является основным для «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ». Все члены команды вносят свой вклад в результат в беговых видах (эстафеты) или свой индивидуальный вклад в общий результат команды (в каждом виде). Индивидуальное участие способствует командному результату и укрепляет концепцию ценности каждого ребенка. Каждый ребенок принимает участие во всех видах программы, что препятствует ранней специализации. Команды смешанные (как правило, состоят из 5 девочек и 5 мальчиков).

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ» развивается по трем возрастным группам:

- ✔ Группа I:дети в возрасте 7 и 8 лет.
- ✔ Группа II: дети в возрасте 9 и 10 лет.
- ✔ Группа III: дети в возрасте 11 и 12 лет.

Все соревнования для группы I и II проводятся как командные.

Для возраста 13-15 лет проводятся командные соревнования по видам легкой атлетики:



Соревнования для группы III проводятся в виде эстафет или индивидуальных видов, в которых участвующие группы состоят из двух половин команды. Команды формируются для участия в соревновании из групп, в состав которых входят несколько членов из двух команд. Так происходит переход от конфигурации команды к конфигурации индивидуального участия в юношеских соревнованиях. Организация этого важного изменения:

- Все дети должны участвовать в соревновании несколько раз в каждой группе видов.
- Соревнование организуется в соответствии с принципом «поворота», чтобы команды делали поворот на каждой из станций. На каждой станции каждому члену команды дается 1 минута для участия (10 детей = 10 минут). После того, как соревнования в различных группах видов были проведены (спринт/бег/барьерный бег, метания и прыжки), все члены команды принимают участие в беге на выносливость — все вместе в заключительной части.

Возрастные группы	I	II	III
Возраст (кол-во лет)	**7-8**	**9-10**	**11-12**
Группа спринтерских/беговых видов			
Спринт/Барьерный челночный бег	X	X	
«Формула виражей»: спринт/барьерный бег			X
«Формула виражей»: спринтерская эстафета			X
Спринт/«Слалом»		X	X
Барьерный бег			X
«Формула-1» (спринт, барьерный бег и «бег-слалом»)	X	X	
Восьмиминутный бег	X	X	
на выносливость			
«Прогрессивный» бег на выносливость		X	X
Бег на выносливость			X
1000 м			

Возрастные группы	I	II	III
Возраст (кол-во лет)	**7-8**	**9-10**	**11-12**
Группа прыжковых видов			
Прыжок с шестом		X	X
Прыжок с шестом через яму с песком			X
Прыжки со скакалкой	X		
«Короткий» тройной прыжок			X
Прыжки вперед в приседе	X	X	
«Короткий» прыжок в длину	X	X	X
Скачки			
Бег по лестнице	X	X	
Тройной прыжок в ограниченном пространстве	X	X	X
Прыжок в длину на внимание		X	X

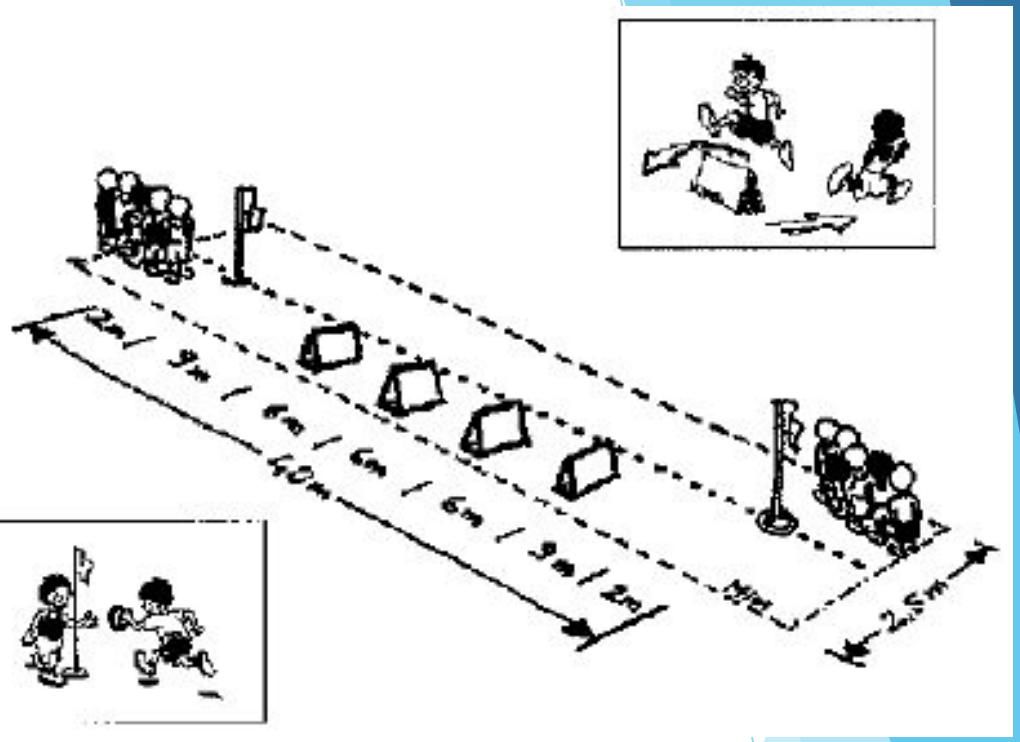
Возрастные группы	I	II	III
Возраст (кол-во лет)	7-8	9-10	11-12
Группа метаний			
Метание в цель	X	X	
Метание копья для подростков			X
Метание детского копья	X	X	X
Метание, стоя на коленях	X	X	X
Метание назад через голову		X	X
Метание диска для подростков			X
“Вращательное метание”		X	X
Общее количество видов	8	9	10

Для проведения необходима ровная площадка (например: газон, чистая площадка, гаревый корт или асфальт) размером 60 м х 40 м.

ВИДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7–8 ЛЕТ

1 Спринт/Барьерный челночный бег

Краткое описание: Комбинированная «челночная» эстафета, состоящая из спринтерского и барьерного бега



Инвентарь устанавливается, как на картинке. Для каждой команды необходимы две дорожки — одна дорожка с барьерами, другая дорожка без барьеров. Первая дистанция — барьерная, а затем члены команды бегут короткую дистанцию как обычную эстафету.

Соревнование заканчивается, как только каждый член команды пробежал и спринтерскую, и барьерную дистанцию. Эстафета проводится таким образом, чтобы передача палочка проводилась левой рукой.

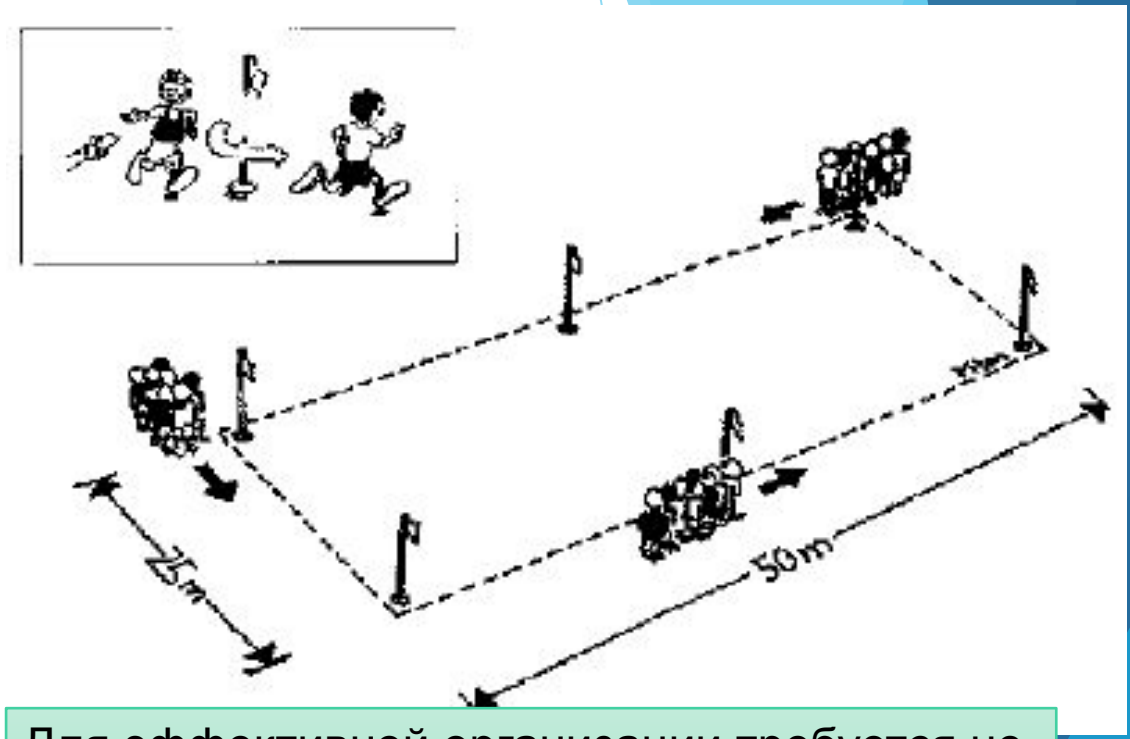
Результат по времени: побеждает команда, у которой самое меньшее время. Следующие команды занимают места согласно показанному ими времени.

Для эффективной организации требуется один помощник на каждую команду, который выполняет следующие обязанности: контролирует проведение соревнования, ведет хронометраж, определяет зачет и регистрирует результаты в протоколе.

2 Восьмиминутный бег на выносливость

Краткое описание: восьмиминутный бег по трассе с окружностью приблизительно 150 метров

Каждая команда должна пробежать по трассе примерно 150 м с места старта. Каждый член команды должен постараться пробежать по трассе как можно большее число раз в течение 8 минут. Стартовая команда подается для всех команд одновременно (свистком или стартовым пистолетом и т.п.). Каждый член команды начинает бег, держа в руках одну карточку (или мяч, кусочек бумаги, пробку или подобный предмет), которую он должен вернуть своей команде после завершения одного круга на трассе. Перед тем, как начать новый круг, участник берет новую карточку или подобный предмет, и так далее. После 7 минут бега объявляется, что осталась последняя минута (с помощью еще одного свистка). После 8 минут о завершении соревнования сообщается заключительным сигналом.

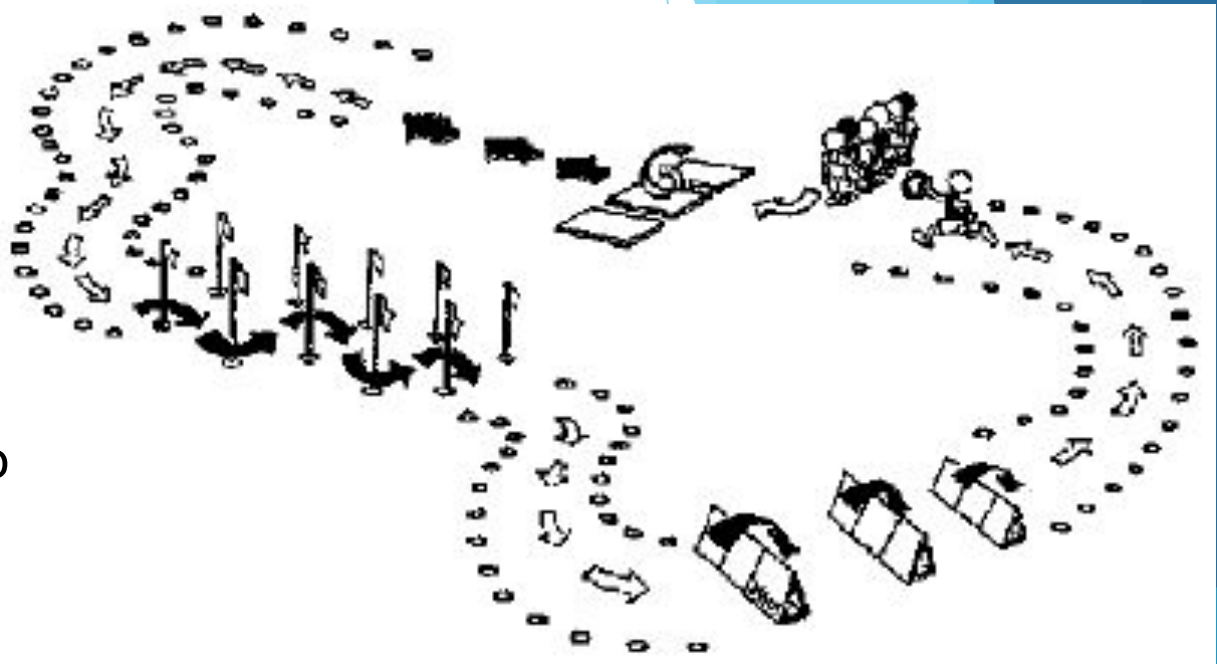


По окончании соревнования все участники передают собранные карточки судье, который считает их для подведения итогов и зачета. Считаются только завершенные круги, те, которые полностью не завершены, не засчитываются.

Для эффективной организации требуется не менее двух судей на каждую команду. Они отвечают за разметку линии старта, обработку, сбор и подсчет карточек. Также они должны фиксировать итоговые результаты на карточках для данного вида. Кроме того, стартер должен вести хронометраж и давать другие сигналы (последнюю минуту и заключительный сигнал).

3 Формула-1»

Краткое описание «Формула-1» — это эстафета, состоящая из гладкого бега, барьерного, «слаломного» спринта.



Дистанция составляет около 60 или 80 метров и делится на зону для гладкого спринта, для короткого барьерного бега и для спринта вокруг слаломных палок (смотри рисунок). В качестве эстафетной палочки используется мягкое кольцо. Каждый участник должен начать бег с кувырка вперед, выполняемого на мате. «Формула-1» — это командное соревнование, в котором каждый член команды должен выполнить бег по всей трассе. Одновременно на одной трассе может участвовать до шести команд.

Для каждой из зон (барьерный бег, слалом) требуется не менее двух судей для правильной расстановки инвентаря. Помимо судей командам, требуются два дополнительных помощника, которые будут выполнять роль судей в зоне передачи палочки. Один человек должен выполнять обязанности стартера.

Нужно иметь столько хронометристов, сколько команд участвует в соревновании. Хронометристы также отвечают за регистрацию результатов в специальных протоколах.

4 Прыжки вперед в приседе

Краткое описание: Прыжки на двух ногах вперед в приседе

От линии старта участники по очереди выполняют «лягушку» («лягушка» — прыжок на двух ногах в приседе). Первый участник команды встает на носки на линии старта. Затем он/она приседает и прыгает вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги.

Помощник отмечает точку приземления, ближайшую к линии старта (положение пяток). Если участник падает назад, отмечается точка касания земли рукой. В свою очередь, эта точка приземления становится линией старта для второго прыгуна команды, который выполняет прыжок «лягушкой» с этого места. Третий член команды прыгает от точки приземления второго прыгуна, и так далее. Соревнование завершается, когда последний член команды закончил прыжок и отмечена его точка приземления.

Вся процедура повторяется второй раз (вторая попытка).

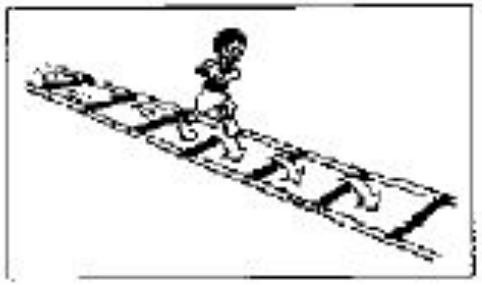
Участвует каждый член команды. Общая длина всех прыжков составляет командный результат.

Результат команды основывается на лучшем результате из двух попыток. Измерения фиксируются с точностью до 1 см.

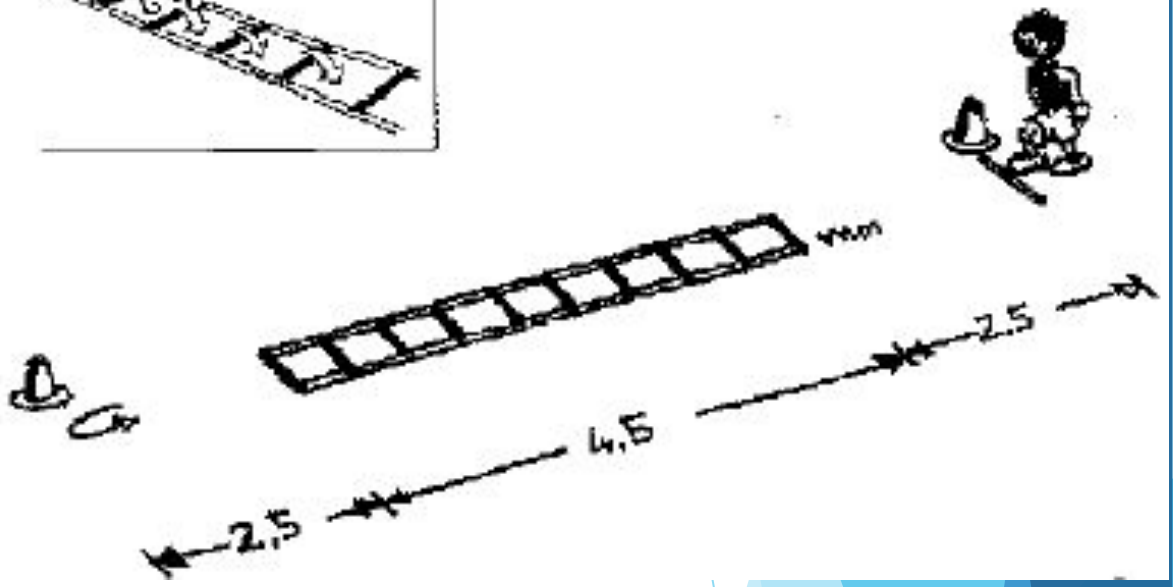
Для этого соревнования требуется один помощник для каждой команды. Он должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать и регулировать всю процедуру соревнования (линия старта, зона приземления);
- измерять общую длину после каждой попытки;
- регистрировать результаты и фиксировать их в протоколе.

5 Бег через лестницу



Краткое описание: Бег через лестницу в обоих направл



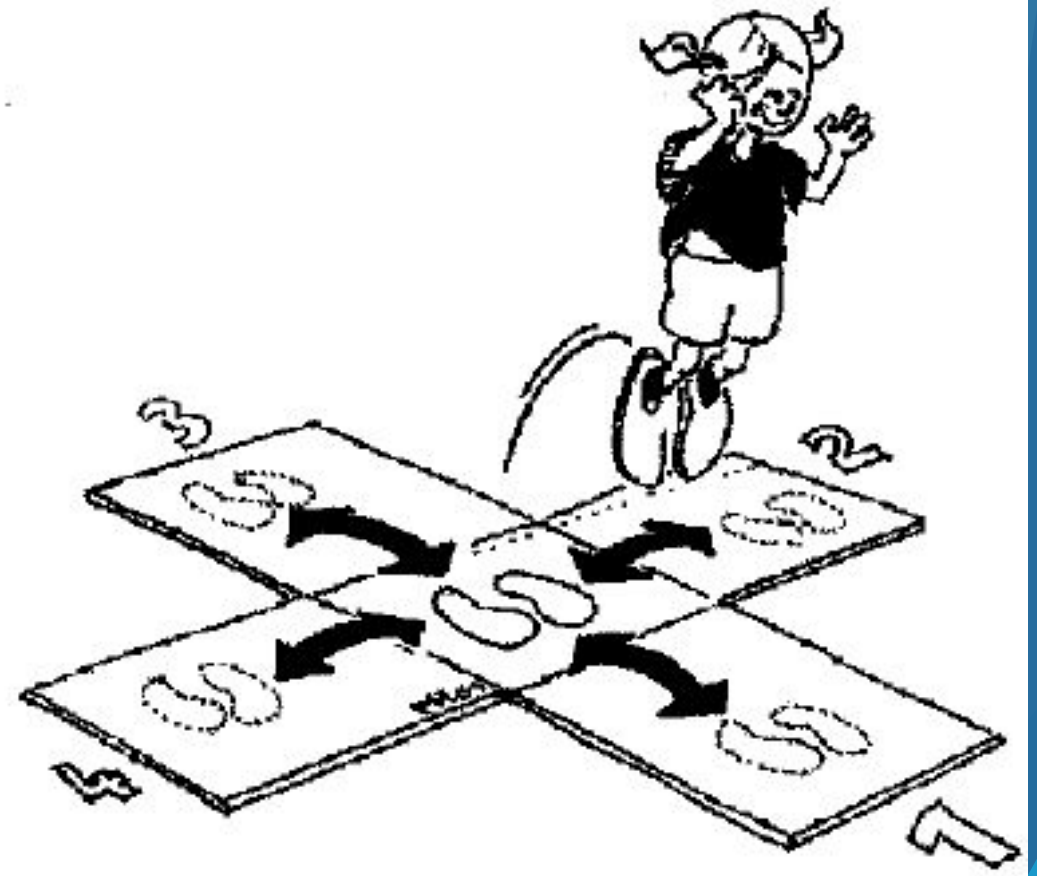
Две призмы для разметки (на старте и финише) расположены на расстоянии 9.5 м друг от друга. Лестница кладется на пол на одинаковом расстоянии между призмами (2.5 м между лестницей и призмой с каждой стороны). Участник занимает стартовую позицию («старт с места»), носки на линии старта на одном уровне с первой призмой. После команды стартера участник бежит к лестнице, шагает или бежит в обратном направлении по лестнице (расстояние между клиньями 50 см) как можно быстрее и бежит ко второй призме. После того как участник дотронулся до призмы рукой, он быстро поворачивается и бежит обратно по лестнице к первой призме. Когда он дотрагивается до этой призмы, хронометрист останавливает часы.

Если участник покидает лестничную зону или перепрыгивает через нее, помощник увеличивает расстояние на 1 м до следующей призмы (помощники располагаются по одному у каждой призмы). Таким образом, участник штрафуется, и он должен пробежать более длинную дистанцию, если задача выполнена неправильно. Если совершено две ошибки, расстояние увеличивается на 2 м, и так далее. Засчитывается лучшая из двух попыток.

Для эффективной организации этого соревнования требуется два помощника. Они выполняют следующие обязанности: дают стартовую команду, контролируют и регулируют соревнование, осуществляют хронометраж,

6 Прыжки в разные стороны

Краткое описание: Прыжки на двух ногах в разных направлениях.
От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад и в стороны. Старт прыжка вперед осуществляется из центра, за тем назад в центр, затем вправо и назад в центр, затем влево и назад в центр, и, наконец, назад и снова назад в центр.



Каждому члену команды дается 15 секунд на выполнение попытки, в ходе которой он пытается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах. За каждый выполненный «квадрат» (вперед, в центр, в обе стороны, назад) дается одно очко, чтобы в одном круге можно было набрать максимально восемь очков. Из двух попыток в зачет идет лучшая из них.

На это соревнование требуется один судья для каждой команды. Он будет выполнять следующие обязанности:

- Давать стартовую команду.
- Контролировать и регулировать процедуру.
- Вести хронометраж и подсчитывать количество прыжков.
- Регистрировать результат в протоколе.

7 Прыжки со скакалкой

Краткое описание: Прыжки со скакалкой (15 секунд)

Участник занимает положение, при котором ноги параллельны в стартовой позиции, скакалку он держит двумя руками за спиной. По команде скакалка выносится вперед через голову и опускается вниз перед туловищем, и спортсмен перепрыгивает через скакалку. Этот циклический процесс повторяется столько раз, сколько можно это сделать за 15 секунд. Этот вид соревнований подходит исключительно для первой возрастной группы. Дети должны прыгать на обеих ногах. Каждому ребенку дается две попытки.

Участвует каждый член команды. Засчитывается каждое касание земли скакалкой. В первой возрастной группе лучший результат каждого члена команды засчитывается в общий командный результат.

Для эффективной организации этого соревнования требуется один судья. Он должны выполнять следующие обязанности:

- Давать старт соревнованию.
- Контролировать правильное выполнение прыжков.
- Осуществлять хронометраж.
- Подсчитывать результаты и регистрировать их в протоколе.

8 Тройной прыжок в ограниченном пространстве

Краткое описание: тройной прыжок, выполненный в ограниченном пространстве

Решетку можно заменить обручами: зачет измеряется от центра каждой ограниченной зоны или от центра каждого обруча.

Спортсмен выбирает зону для тройного прыжка, адаптированную к его уровню. После разбега в зоне размером не более 5 метров участник выполняет скачок, шаг и прыжок. Из двух попыток засчитывается лучшая. Регистрируется каждый результат, и лучший результат сохраняется для всей команды.

Для детей в возрасте 7 – 8 лет соревнование нужно проводить в пределах двух обозначенных дорожек. Прыжковые зоны (зачетная таблица): 1 м = 1 очко, 1.25 м = 2 очка, 1.50 м = 3 очка.
Для детей 9 – 10 лет соревнование можно проводить на одной выделенной дорожке.
Прыжковые зоны (зачетная таблица): 1.50 м = 1 очко, 1.80 м = 2 очка, 2.15 м = 3 очка

Для эффективной организации этого вида требуется один судья. Он должен выполнять следующие обязанности:

— Контролировать выполнение процедуры соревнования.
— Фиксировать результаты.
— Определять зачет и регистрировать его в протоколе.

9 Метание детского копья

Краткое описание: Метание детского копья одной рукой на дальность

Метание детского копья выполняется из 5-метровой зоны разбега. После короткого разбега спортсмен метает копье в зону для метания от линии измерения (для первой и второй возрастных групп используются мягкие копья, для третьей группы — планирующее копье). Каждому участнику дается две попытки.
Меры безопасности: Так как безопасность имеет очень важное значение в детских соревнованиях по метанию копья, в секторе приземления разрешается находиться только помощникам. Строго запрещается метать копье в обратном от линии измерения направлении.

Каждая попытка измеряется под прямым (90 градусов) углом к линии измерения и записывается с точностью 20 см (записываются лучшие показатели, если приземление произошло между линиями). Лучшая из двух попыток каждого члена команды засчитывается в общий результат команды.

Для этого соревнования требуется два судьи на каждую команду. Эти помощники выполняют следующие обязанности:

- Контролируют и регулируют процедуру соревнований.
- Имеют доступ в сектор приземления копья (измерения производятся под прямым углом от линии измерения)
- Относят копье к линии измерения.
- Измеряют результат и записывают его в протокол.

10 Метание, стоя на коленях

Краткое описание: Метание набивных мячей двумя руками на дал положения «стоя на коленях»

Участник становится на колени на мат (или на другое мягкое покрытие) перед поднятой мягкой целью (например, мягким или поролоновым матом). Затем участник отклоняется (напрягая тело) и бросает набивной мяч весом 1 кг, используя бросок вперед двумя руками из-за головы на максимальную дистанцию из положения стоя на коленях. После броска участник может упасть вперед на мягкую, поднятую подушку, которая находится перед ним.

Меры безопасности: Набивной мяч никогда нельзя бросать в ту сторону, где находятся участники. Рекомендуется принести или прикатить его обратно к линии измерения для следующего участника.

Каждому участнику дается две попытки. Измерения записываются с точностью 20 см (записываются лучшие показатели, если приземление произошло между линиями) и производятся под прямым углом (90 градусов) к линии измерения. Лучшая из двух попыток каждого члена команды засчитывается в общий зачет команды.

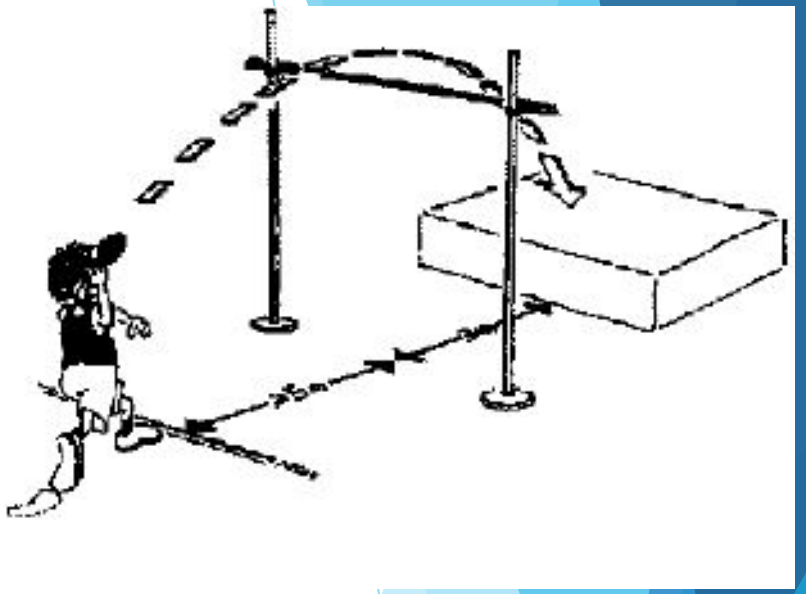
Для этого соревнования требуется два судьи для каждой команды. Эти судьи выполняют следующие обязанности:

- Контролируют и регулируют процедуру соревнования.
- Имеют доступ в зону приземления набивного мяча (измерения производятся под прямым углом от линии измерения).
- Приносят или катят набивной мяч обратно к линии измерения.
- Измеряют результат и записывают его в протокол.

11 Метание в цель через барьер

Краткое описание: Метание одной рукой

Метание в цель производится из 5-метровой зоны разбега. На высоте приблизительно 2.5 м устанавливается высокий барьер с зоной для метания, ограниченной на полу 2.5 м позади барьера. Определенный предмет бросается в цель над барьером. Участник бросает предмет с определенного расстояния от барьера. Каждому участнику дается три попытки для броска в цель. При каждой попытке участник может выбрать для себя, откуда бросать предмет: с расстояния 5 м, 6 м, 7 м или 8 м от высокого барьера. Каждому участнику дается три попытки, чтобы попасть предметом в цель. При каждой попытке участник может выбрать, с какой из четырех линий ему метать. Потенциально можно получить больше очков по мере возрастания дистанции от барьера.



Успешной попыткой считается попадание предмета в цель или, по крайней мере, в ее край. Очки присуждаются за каждое попадание. (Метание с 5 метров = 2 очка, 6 м = 3 очка, 7 м = 4 очка и 8
м = 5 очков). Если предмет перелетел через барьер, но не попал в цель, присуждается 1 очко. Каждому участнику дается три попытки, результаты которых засчитываются в общий результат команды.

Для организации этого соревнования требуется один судья на команду. Он должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать и регулировать порядок проведения соревнования (расстояние, на которое брошен снаряд, и количество попаданий).
- Фиксировать результаты и регистрировать их в протоколе соревнований.

ВИДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 9 – 10 ЛЕТ
12 «Прогрессивный» бег на выносливость

Краткое описание: бег на выносливость по короткой выделенной трассе с ускорением

Каждый член команды должен как можно больше раз пробежать с ускорением вокруг трассы длиной около 100 м. После завершения каждого круга на трассе команде засчитывается одно очко. Фиксируется завершение каждого круга, выполненное всеми членами команды.

Результат команды основан на общей сумме индивидуальных завершений трассы, выполненных командой.

Требуется не менее 4 судей на команду для организации этого соревнования. Один судья должен отвечать за таблицу скорости/времени, один за «открытие/закрытие» ворот, а остальные должны считать завершенные круги и фиксируют зачет в протоколе.

Нарисовать таблицу, открыв ворота на 5 минут с указанием промежуточного времени.

Эти таблицы представлены в виде примеров бега со скоростью от 10 до 19 км в час. Время на дистанции 100 м округляется, чтобы облегчить подсчет. Спортсмены пробегают два круга каждый с установленной скоростью, за исключением финального ускорения в конце соревнования. В соответствии с уровнем подготовки участников, организаторы выберут необходимую формулу соревнования. Зачет будет основываться на количестве завершенных кругов

Скорость Км/час	Время Сек/100м	Беговая скорость круга	Открытие ворот	Беговая скорость круга	Открытие ворот
8 км/час	45''	12км/час	30 сек.	10км/час	36 сек.
9 км/час	40 ''	12км/час	1:00	10км/час	1:12
10км/час	36''	13км/час	1:27	11км/час	1:45
11км/час	33''	13км/час	1:54	11км/час	2:18
12км/час	30''	14км/час	2:19	12км/час	2:48
13км/час	27''	14км/час	2:44	12км/час	3:18
14км/час	25''	15км/час	3:07	13км/час	3:45
15км/час	23''	15км/час	3:30	13км/час	4:12
16км/час	22''	16км/час	3:52	14км/час	4:37
17км/час	21''	16км/час	4:14	14км/час	5:02
18км/час	20''	17км/час	4:35	15км/час	5:25
19км/час	19''	18км/час	4:55	15км/час	5:48
20км/час	18''	19км/час	5:14	16км/час	6:10

13 Эстафета: спринт/барьерный бег/«слаломный» челночный бег

Краткое описание: челночная эстафета, состоящая из спринтерских и слаломных дистанций

Для каждой команды необходимы две дорожки: одна дорожка с барьерами, а другая без них. Первая дистанция представляет собой барьерный бег, при этом на дистанции расставлены слаломные палки. Затем члены команды пробегают спринтерскую дистанцию, как обычную эстафету. Соревнование заканчивается, как только каждый член команды пробежал гладкую и слаломную/барьерную дистанции. Мягкое кольцо (эстафетную палочку) держат в левой руке, и каждый раз передают в левую руку принимающему бегуну.

Рейтинг определяет время. Команда – победительница – та, у которой самое лучшее время. Рейтинг следующих команд определяется в соответствие с показанным ими временем. Если в возрастной группе меньше команд, чем дорожек, рейтинг может быть определен в соответствие с местом, занятым каждой командой в финале.

Для эффективной организации требуется один судья на команду. Он должен выполнять следующие обязанности:

— Контролировать проведение соревнования
— Вести хронометраж
— Подсчитывать результаты и регистрировать их в протоколе соревнования

14 Прыжок с шестом в длину

Краткое описание: Прыжок на дальность с использованием ше

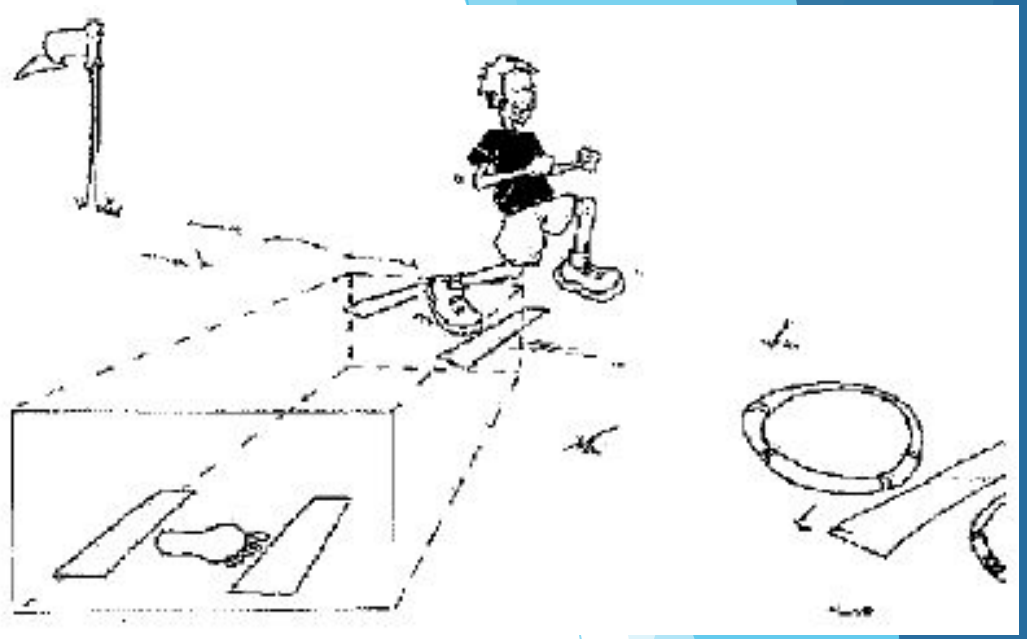
Участник бежит по 5 — метровой зоне разбега по направлению к обручу/шине/мату (линия старта обозначена конусом или планкой). Отталкивание должно выполняться одной ногой. Спортсмены-правши, отталкивающиеся левой ногой, захватывают шест правой рукой сверху. Воткнув шест в землю, находясь «в висе», прыгун проносит себя над вторым маркером в направлении цели (шин или матов).
Цели располагаются следующим образом, как на рисунке:
Цель 1 располагается на расстоянии 1 метра позади маркера.
Рекомендуется не бросать шест во время прыжка. Шест не должен быть длиннее 2 метров.

Каждому участнику дается две попытки. Если спортсмен приземляется внутри зоны первой цели, ему дается два очка. Если спортсмен приземляется внутри зоны второй цели, ему дается 3 очка, и так далее (цель 3 (=4 очка), цель 4 (=5 очков) и цель 5 (= 6 очков)). Прыжок считается успешным, если при приземлении произошло касание края шины (мата). Если при приземлении одна нога попала внутрь шины или на мат, а другая нога находится снаружи, у спортсмена вычитается одно очко. В этом соревновании детям дается три попытки. Судьи должны разъяснить правила для спортсменов.

Для этого соревнования требуется один помощник, который должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать высоту и ширину хвата.
- Контролировать правильность выполнение приземления.
- Определять результаты и регистрировать их в протоколе.

15 «Точный» прыжок в длину



Краткое описание: укороченный прыжок в «шаге» на точность
Из зоны разбега длиной не более 10 метров участники выполняют прыжок в длину с выполнением строгих требований в отношении точности отталкивания и приземления.
Зачет рассчитывается следующим образом: (различные зоны определяются заранее):
Зона приземления: очки присуждаются в соответствие с выполнением задачи в фазе полета (зона 3# = 3очка)
Если приземление произошло на обе ноги в положении стоя, то присуждается одно дополнительное очко

Если достигнута точность прыжка, то плюс 2 очка в зоне отталкивания, плюс одно очко в определенных зонах +/— 10 см, 0 очков, если зона отталкивания пропущена.
Каждому члену команды дается три попытки. Каждый результат регистрируется. Самый лучший результат каждого члена команды засчитывается всей команде.
Для этого соревнования требуется один судья. Он выполняет следующие обязанности:
— контролирует точность отталкивания
— контролирует точность приземления
— подсчитывает очки для каждого спортсмена
— определяет результат и регистрирует его в протоколе

16 Метание с вращением

Краткое описание: Метание в различные сложные цели с использованием «вращательного» способа.

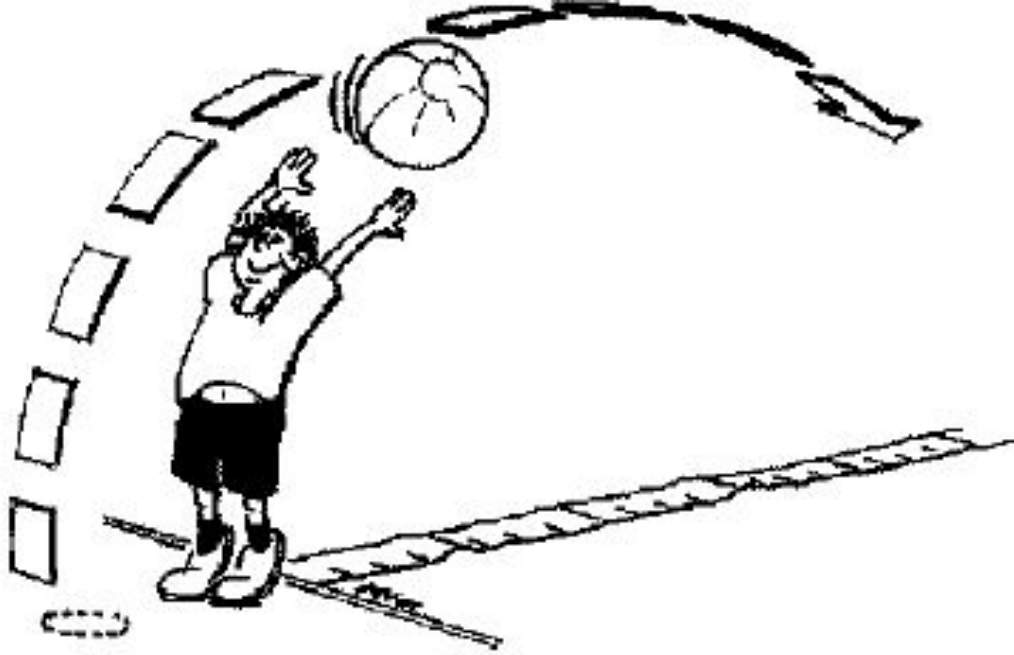
Вся площадь между двумя стойками (или между футбольными воротами) делится на три равные зоны: левая, центральная и правая зоны. Участник выполняет метания из положения стоя боком на расстоянии 5 м перед центральной зоной и бросает мяч (или подобный предмет) полностью выпрямленной рукой в сетку или футбольные ворота (в стиле, напоминающем метание диска или замах ребром теннисной ракетки). Каждому участнику дается две попытки для выполнения метания в сектор в зависимости от того, какой рукой выполняется метание (например, метатели-левши пытаются бросить предмет в левую зону).

Если спортсмены-правши выполняют метание в правую зону, им засчитывают 3 очка. Два очка засчитывается за метание в центральную зону и одно — за метание в левую зону. Самое большое количество очков присуждается за попадание в край зоны. Для спортсменов — левшей очки засчитываются в обратной последовательности. Если спортсмен не попал в цель (рядом, над, под) или заступил за линию измерения, ему дается только одна дополнительная попытка, чтобы попытаться набрать очки. В зачет команды засчитывается лучшая из двух попыток.

Для этого соревнования требуется два судьи на команду. Они должны выполнять следующие обязанности:

— Контролировать и регулировать процедуру проведения соревнований.
— Приносить снаряды для метания обратно на линию измерения.
— Подсчитывать результат и регистрировать его в протоколе.

17 Метание назад через голову



Краткое описание: Метание набивного мяча назад на дальность

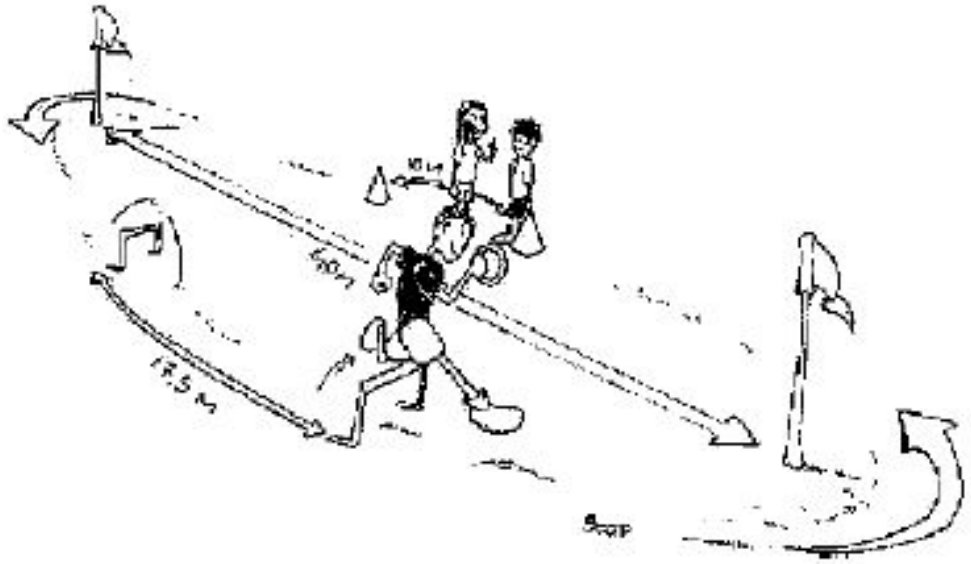
Положение ног параллельно, пятки на линии измерения, участник стоит спиной в направлении метания. Участник держит набивной мяч двумя вытянутыми руками. Затем участник приседает (до состояния, предшествующего напряжению мышц бедра) и быстро выпрямляет ноги, затем руки для того, чтобы бросить мяч назад через голову в сектор для метания на максимальное расстояние. После броска участник может заступить за линию измерения (например, сделать шаг назад).
Каждому участнику дается две попытки.
Измерения фиксируются с точностью 20см. Если мяч приземляется между двумя интервалами, берется высшее достижение.
Измерения всегда выполняются под прямым углом к линии измерения (90 градусов). В общий зачет команды включается лучшая из двух попыток.
Для этого соревнования требуется два судьи на команду. Их обязанности:

- Контролировать и регулировать процедуру проведения соревнований
- Измерять результат полета набивного мяча (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно
- Регистрировать результат и записывать его в протокол соревнований.

СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 – 12 ЛЕТ

18 Формула виражей»: спринтерский и барьерный бег

Краткое описание: комбинированная эстафета, состоящая из эта барьерного бега с закругленными углами.



Для каждой команды необходимы две дорожки: одна для передачи эстафетной палочки и спринта, а вторая для барьерного бега.

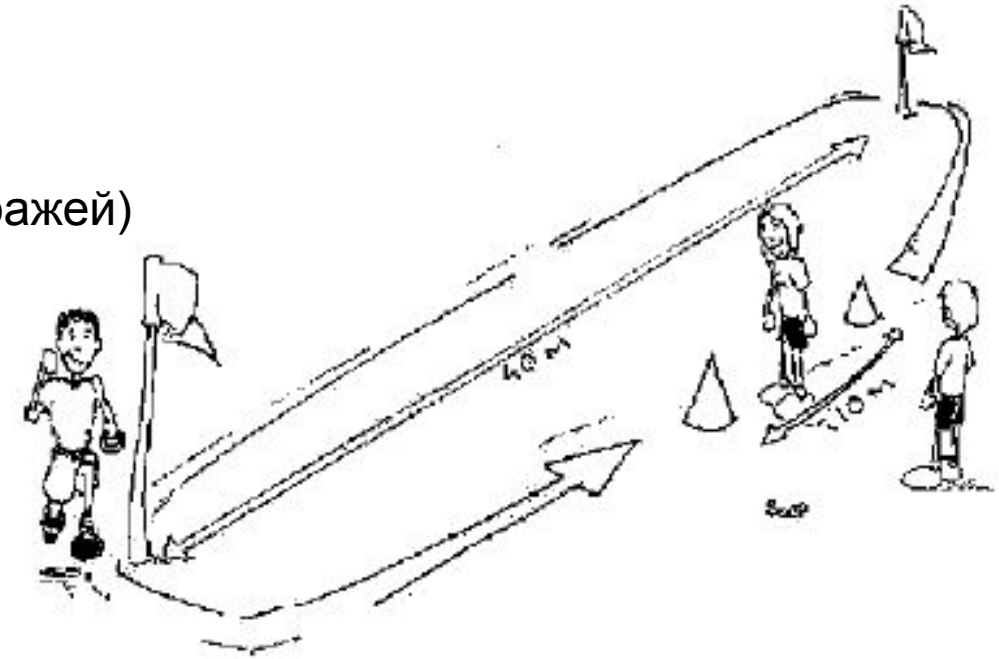
Все члены команды собираются перед 10 – метровой зоной передачи. Первый участник начинает этап гладкого бега по направлению к первому флагштоку, обегает его перед тем, как пробежать барьерный этап в обратном направлении по направлению ко второму флагштоку, затем поворачивается, чтобы пробежать обратно к месту, где располагается команда. Попав в зону передачи, он/она передает мягкое кольцо (эстафетную палочку) своему соратнику по команде, который пробегает такой же этап, по тех пор, пока он/она не передает кольцо третьему члену команды и т.д.

Бегун, принимающий эстафетную палочку, начинает бег в зоне передачи. Хронометр включается, когда первый участник проходит линию старта (вход в зону передачи), и останавливается, когда последний член команды пересекает линию финиша (вход в зону передачи), когда он/она заканчивает этап.

Рейтинг оценивается в соответствие с временем, показанным командой – победительницей на линии финиша. Следующие команды получают свой рейтинг в соответствие с временем на финише.

Для эффективной организации требуется один судья на команду. Его обязанности: контролировать процесс проведения соревнования, вести хронометраж, определять результат и регистрировать его в протоколе.

19 Формула виражей» — спринтерская эстафета



Краткое описание: спринтерская эстафета (с использованием виражей)

Для каждой команды необходимы две дорожки: одна с зоной передачи эстафетной палочки, а другая без нее. Все члены команды собираются перед 10 – метровой зоной передачи. Первый участник начинает бег по дистанции по направлению к первому флагштоку, обегает вокруг него до того, как бежать по прямой линии, затем обегает второй флагшток, чтобы бежать обратно по направлению к команде. Попав в зону передачи, он/она передает мягкой кольцо (эстафетную палочку) своему товарищу по команде, который пробегает такую же дистанцию до того, как передать кольцо третьему члену команды и т.д.

Бегун, принимающий эстафетную палочку, начинает бег по дистанции (в направлении бега) в зоне передачи. Хронометр включается, когда первый участник проходит линию старта (вход в зону передачи), и останавливается, когда последний член команды пересекает линию финиша (вход в зону передачи), когда он/она заканчивает дистанцию.

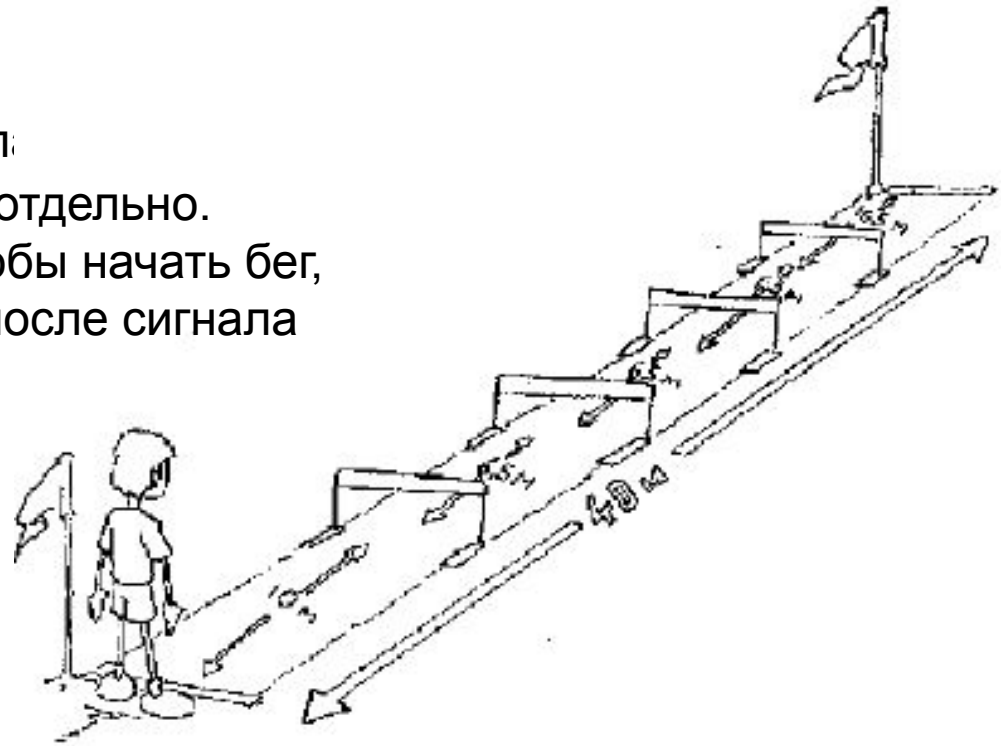
Рейтинг оценивается в соответствие с временем, показанным командой – победительницей на линии финиша. Следующие команды получают свой рейтинг в соответствие с временем на финише.
Для эффективной организации требуется один помощник на команду. Этот человек должен выполнять следующие обязанности:

— Контролировать процесс проведения соревнования
— Вести хронометраж
— Определять результат и регистрировать его в протоколе.

20 Барьерный бег

Краткое описание: спринт через барьеры с регулярными интервал

Это командное соревнование, в котором каждый спортсмен бежит отдельно. Участник занимает положение готовности перед линией старта, чтобы начать бег, когда дается сигнал старта, или когда раздается хлопок в ладоши после сигнала «внимание».



Он пробегает дистанцию, и должен пересечь линию финиша как можно скорее. Его результат засчитывается индивидуально. Два участника бегут одновременно по двум параллельным дистанциям после одного стартового сигнала. Дистанция размечена 4 барьерами, расставленными через 7 интервалов.

Линия старта и линия первого барьера размечаются на расстоянии 10 метров; последний барьер и линия финиша – на расстоянии 9 метров.

Рейтинг основан на сумме результатов, показанных всей командой: командой – победительницей считается та, которая имеет самое лучшее время. Следующие команды получают свой рейтинг согласно времени на линии финиша.

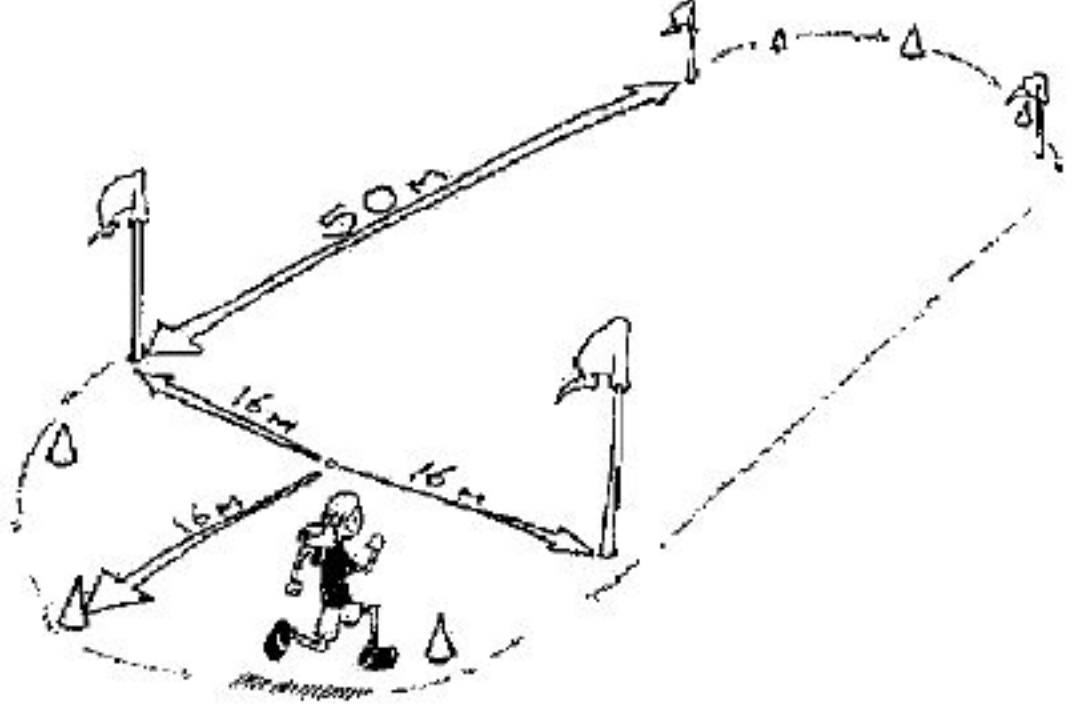
Для этого соревнования нужен один опытный хронометрист для каждой дорожки.

Один человек должен давать команду на старте.

Хронометристы также должны регистрировать результат в протоколе.

21 Бег на выносливость 1000 метров

Краткое описание: командное соревнование на дистанции 1000 метров



Каждая команда должна пробежать 5 раз по трассе длиной приблизительно 200 метров, начиная с четко обозначенного места старта. Время каждого участника команды регистрируется. Дистанция проложена от двух параллельно расположенных мест старта на трассе. В каждом месте старта могут располагаться не более двух команд.

Командный результат представляет собой сумму индивидуальных результатов.

Для организации этого соревнования необходимы два судьи на каждую команду.

Одновременно только 4 команды могут бежать по дистанции, что подразумевает, что некоторые судьи на других станциях или руководители команд в это время свободны.

22 Метание подросткового копья

Краткое описание: метание копья одной рукой на дальность и точность попадания

Метание выполняется из 5 – метровой зоны разбега. Спортсмен метает копье как можно дальше (примерно на 30 м) по линии, обозначенной маркерами. Если копье приземляется за пределами 30 – метровой отметки, внутри 5 – метровой широкой зоны, дается дополнительно 10 метров в качестве бонуса. Результат сразу же измеряется и помощью измерительной ленты, раскатанной по земле. Регистрируется каждый результат в трех попытках.

Регистрируется лучший результат каждого члена команды, которые прибавляется к другим результатам команды. Затем подсчитывается общий результат команды.

Для этого соревнования требуется один судья, и он выполняет следующие обязанности:

— Контролирует процесс проведения соревнования.

— Определяет результат и регистрирует его в протоколе.

В целом система зачета основана на следующих принципах:
— Максимальный зачет зависит от количества команд, соревнующихся в конкретной возрастной группе. Например, при 9 участвующих командах лучшая получает 9 очков, вторая команда получает 8 очков, третья команда получает 7 очков и так далее до тех пор, пока последняя команда не получит 1 очко.
— Сразу же после завершения конкретного вида общий результат передается для вывешивания на табло.
— Если две или несколько команд имеют одинаковый результат, все команды получают зачет, соответствующий высшему месту. Следующая команда получает рейтинг в соответствие с местом, следующим за тем, которое соответствует командам с одинаковым результатом.
— Победителем соревнования считается команда, которая

После проведения соревнования суммируется окончательный результат каждой команды, таким образом, определяется общий рейтинг каждой команды в соответствие с общим результатом. Победителем считается команда с самым высоким результатом.

ПРИМЕР ТАБЛО ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ 7-8, 9-10 ЛЕТ

		Барьерный бег	Слалом	Формула 1	Выносливость	Шест	Пр-ки со скакалк	Пр-ки в разн. стор.	Присед вперед	Бег по лестнице	Метание в цель	Копье	Метание с колена	Метание назад через голову	Метание с вращен.	Очки	Рейтинг
Крас-ный	Результат																
	Пункт																
Жел-тый	Результат																
	Пункт																
Зеле-ный	Результат																
	Пункт																
Голу-бой	Результат																
	Пункт																
Оран-жевый	Результат																
	Пункт																
Белый	Результат																
	Пункт																
Корич-не-вый	Результат																
	Пункт																
Фио-лето-вый	Результат																
	Пункт																
	Результат																
	Пункт																

Список инвентаря (9 команд)

Вид	Инвентарь
БЕГОВЫЕВИДЫ:	
Спринт / барьерный бег - челночный бег	3 хронометра, 12 барьеров, 6 шестов , 3 эстафетных палочки/мягких кольца
Спринт/барьерный бег - виражи	3 хронометра , 6 флагштоков, 6 конусов, 6 барьеров, 1 двадцатиметровая рулетка
Спринт / слалом – челночный бег	12 слаломных палок (дополнительно к инвентарю для спринта и барьерного бега)
Спринтерская эстафета - виражи	3 хронометра , 6 флагштоков, 6 конусов
Формула 1	9 барьеров, 12 слаломных палок, 3 мата, 3 хронометра, около 30 маркеров/конусов, 3 эстафетных палочки/ мягких кольца
Барьерный бег	3 хронометра, 6 флагштоков, 6 конусов, 12 барьеров и 1 двадцатиметровая рулетка
8' Выносливость	9 шестов, 20 карточек/чипов на каждого ребенка, 1 хронометр
Выносливость 1000 м	10 конусов, 2 флагштока, 2хронометра, протоколы, 1 двадцатиметровая рулетка
Выносливость с ускорением	10 конусов, 2 флагштока, 1 таблица расчета скорости, 1 хронометр, 1 двадцатиметровая рулетка

ПРЫЖКИ:	
"Летящий шест"	2 шеста, 6 резиновых матов, 1 измерительная лента, 1 конус для разметки линии старта
Прыжки в высоту/длину с шестом	1 препятствие (максимум 1 м высотой), 1 яма с песком (помимо инвентаря, требуемого для летящего шеста)
Прыжки со скакалкой	1 скакалка, 1 хронометр
"Лягушка"	1 измерительная лента (30 м), 1 ручка – маркер, 1 маркер/конус и 1 кубик
Прыжки в разные стороны	1 мат, 1 хронометр
Бег по лестнице	1 лестница, 1 хронометр, 2 призмы
Тройной прыжок после короткого разбега	1 измерительная лента, 2 конуса, 1 протокол
Прыжок в длину после короткого разбега	1 измерительная лента, 1 яма с песком, 1 протокол
Прыжок в длину на точность	8 конусов, 3 обруча

МЕТАНИЯ	
Метание в цель	2 стойки/шеста (футбольные ворота), 1 планка или веревка (высотой 2.5 м), 2 мяча Вортекс
Детское копье	2 мягких копья, 2 аэродинамических копья, 1 измерительная лента (30 м), 1 конус на каждый метр
Подростковое копье	8 конусов, 1 измерительная лента (30 метров), 2 «усовершенствованных» копья
Метание из положения "Стоя на коленях"	2 набивных мяча (1 kг), 1 измерительная лента (20 м), 1 гимнастический мат, 1 конус на каждый метр
Метание назад через голову	2 набивных мяча (1 kг), 1 измерительная лента (20 м), 2 кубика
Вращательное метание	2 мяча для метания, 2 стойки (футбольные ворота), маркеры, 1 конус на каждый метр
Подростковый диск	2 «лудидиска», 8 конусов, 1 измерительная лента (30 метров)
ЗОНА ОТДЫХА:	2 мяча Вортекс , 1 веревка, 2 шеста, 1 яма
Примечания:	Все станции должны быть обозначены номерами, чтобы показать последовательный порядок выполнения видов; один сопровождающий взрослый на команду должен иметь все протоколы и план станций.

Организация соревновательной

Таблица для 6 команд для детей 7-8 и 9-10 лет (пример организационной таблицы)

Ротация 6 команд							
Соревнование для 6 команд, состоящих из 10 спортсменов							
Хронометр	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'
Команда							
1	1 забег	2 забег	Кросс	Шест	Набивной мяч	Вортекс	Выносливость
2	1 забег	2 забег	Шест	Кросс	Вортекс	Набивной мяч	Выносливость
3	Кросс	Шест	Набивной мяч	Вортекс	1 забег	2 забег	Выносливость
4	Шест	Кросс	Вортекс	Набивной мяч	1 забег	2 забег	Выносливость
5	Набивной мяч	Вортекс	1 забег	2 забег	Кросс	Шест	Выносливость
6	Вортекс	Набивной мяч	1 забег	2 забег	Шест	Кросс	Выносливость

Безопасность остается основной заботой организатора соревнований детской легкой атлетики.

Общие инструкции:

- безопасность сооружений
- безопасный инвентарь (предметы для метания, шесты)
- опытные судьи
- соблюдение организационной процедуры

Виды	Правила безопасности
Спринт/эстафета	Нескользкое покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца и маркеры
Барьерный бег/эстафета	Нескользкое покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца, маркеры и барьеры
Формула 1	Мягкий мат, безопасные маркеры и барьеры, нескользкое покрытие
Барьерный бег	Нескользкое покрытие, преодолимые барьеры, чистая зона в зоне линии финиша
8 минутный бег, бег на 1000 м	Дорожка без риска получения травмы, контроль за детьми
Прыжки через яму с песком	Поворот вокруг ямы с песком, короткий разбег, отсутствие опасных предметов зарытых в песке
Прыжок	Короткий разбег, владение техникой тройного прыжка, нескользкое мягкое покрытие
Шест	Длина не более 2.50 м, безопасный шест. Приземление на мягкую поверхность, например, в песок. Минимальное владение техникой прыжка
Метание копья	Соответствующее копье (безопасное), организация группы, соответствующие рекомендации
Метание с вращением	Соответствующие предметы для метания, организация группы, соответствующие рекомендации
Метание набивного мяча	Мяч соответствующего веса, свободная зона за ребенком, выполняющим метание (в случае потери равновесия)

ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ДИПЛОМ

_____

_____

Успешно участвовал в соревнованиях по программе
«Детская легкая атлетика»

_____

Город, число

_____

Подпись