

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований по легкой атлетике**  
**в ТМК ОУ «Усть- Портовская средняя школа»**

**1. Цели и задачи**

Соревнования проходят с целью популяризации легкой атлетики среди школьников поселка и ставят своей задачей:

- пропаганду здорового образа жизни;
- развитие легкой атлетики в поселке;
- повышение спортивного уровня.

**2. Руководство проведением**

Общее руководство соревнованиями возлагается на администрацию ТМК ОУ «Усть- Портовская средняя школа». Непосредственное проведение соревнований осуществляет учитель физической культуры Пальчие Е.Б.

**3. Время и место проведения**

Соревнования проходят в три дня в октябре текущего года на территории спортивной площадки п. Усть-Порт

**4. Участники соревнований**

В турнире принимают участие учащиеся 1-11 классов. Все участники соревнований обязаны иметь спортивную форму.

**5. Система проведения и определение победителей**

Виды соревнований	Учащиеся школы (лет)									
	6-7	8-10			11	12	13	14	15 и старше	
<b>Юноши, мальчики</b>										
Бег 30 м	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-
Бег 60 м	-	-	-	-	+	+	+	+	+	-
Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Челночный бег 3х10	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки в длину с места	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+
Прыжки в длину с разбега	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-

Метание мяча 150 г	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег 800 м	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1000 м	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-
Бег 1500 м	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-
Бег 3000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
<b>Девушки, девочки</b>											
Бег 30 м	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
Бег 60 м	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	-
Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Челночный бег 3х10	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки в длину с места	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
Прыжки в длину с разбега	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
Метание мяча 150 г	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег 600 м	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
Бег 800 м	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-
Бег 1000 м	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+

## **6. Оценка участников соревнований, определение командных мест, подведение итогов**

Соревнования проводятся на основании нормативов оценки уровня физической подготовленности учащихся (10-ти балльная система оценки результатов) в соответствии с требованиями к выполнению нормативных упражнений.

## **7. Требования к выполнению нормативных упражнений**

**Бег 30, 60, 100 м** проводится на 100-метровой прямой беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек., допускается один фальстарт на участника. Участники, допустившие второй фальстарт, снимаются с вида.

**Челночный бег 3х10 м** выполняется на половине волейбольной площадки. На лицевую линию кладут два бруска 50х50х100мм на расстоянии 10см друг от друга. По команде «Марш!», учащиеся стартуют от средней линии, подбегают к лицевой, берут один брусок, возвращаются к средней линии и кладут

его на линию (бросать брусок запрещено!). Затем бегут к лицевой линии, берут второй брусок и финишируют на средней линии (брусок на линию не кладут). Учащимся предоставляется 2 попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 сек. В протокол вносится лучший результат из двух попыток. Допускается один фальстарт на участника в первой попытке.

**Прыжки в длину с места** выполняются толчком одновременно двумя ногами на жестком покрытии. Каждый учащийся выполняет 3 попытки подряд. В зачет идет лучший из трех результатов.

**Прыжки в длину с разбега** выполняются согласно правилам проведения соревнований по легкой атлетике.

**Метание мяча с разбега** проводится на спортивной площадке в секторе для метаний. Выполняется согласно правилам проведения соревнований по легкой атлетике.

**Бег 600-3000 м** выполняется согласно правилам проведения соревнований по легкой атлетике. Старт общий для класса (группы), отдельно для юношей и девушек.

При неучастии учащегося в соревнованиях без уважительной причины и получении нулевого результата в каком-то виде (две неиспользованные попытки в челночном беге, три заступа в прыжках в длину или метании, три броска за сектор в метании, сход с дистанции длинного бега или спринта, выполнение норматива гимнастических упражнений на «0»), в графах «Результат» и «Отметка» ему выставляется «0».

Оценка (балл) выставляется учащемуся в соответствии с его возрастом, независимо от того, в каком классе он (она) учится. Возраст участника определяется по количеству лет на день проведения соревнований.

Средняя отметка (балл) участника и класса определяется с точностью до 0,01.

На 1 этапе соревнований итоговый средний балл класса (группы) складывается из суммы средних баллов по видам, деленной на шесть. Для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе, средний балл или отметка складывается из суммы отметок (баллов), полученных ими за выполнение нормативных упражнений, деленной на их количество.

Результаты, показанные участниками в нормативных упражнениях, заносятся в стандартный протокол. Место участника определяется средней оценкой (баллом), складываемой из суммы шести отметок (баллов), полученных за выполнение нормативных упражнений и деленной на "6".

При равенстве среднего балла у двух и более классов-команд общеобразовательных учебных заведений, место определяется по лучшему среднему баллу в беге на выносливость, затем – по спринту и по прыжкам в длину с разбега.

Учащимся, временно освобожденным от физкультурных занятий, разрешается выполнить нормативные упражнения после выздоровления.

На всех этапах соревнований определяются командные места, а на 1 этапе определяются места в личном зачете отдельно среди учащихся,

отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

Место участника определяется наибольшим средним баллом, полученным за выполнение нормативных упражнений.

Классные руководители представляют заявки на участие в соревнованиях за 5 дней до начала соревнований и несут персональную ответственность за жизнь и безопасность учащихся в местах проведения соревнований.

## **8. Награждение**

Классы, занявшие призовые места, награждаются грамотами, участники, призеры в индивидуальном зачете, награждаются памятными сувенирами.

Администрация школы несет расходы, связанные с приобретением призов и сувениров для награждения победителей и призеров соревнований.