

Легкая атлетика

Требования к внешнему виду.

1. Внешний вид участников должен быть опрятным. Участники должны быть одеты в спортивную форму и обувь, соответствующую виду деятельности, не создающую затруднений при выполнении задания и соответствующую требованиям техники безопасности для каждого вида конкурсных испытаний.

2. Девочки/девушки (согласно видам спорта) могут быть одеты в гимнастические купальники или футболки с короткими рукавами и короткими брюками («лосинами»), мальчики/юноши – в майки, футболки, короткие трико («велосипедки»), спортивные трусы, шорты.

1. Челночный бег

Практическое олимпиадное задание челночный бег выполняют:

5, 6, 7, 8 классы – 3x10м;

9, 10, 11 классы - 5x10м.

Практическое задание заключается в выполнении челночного бега с обязательным наступанием стопой двух контрольных отметок отрезка в 10 метров.

Находясь за линией «импровизированного старта» по команде судьи «Марш!» участник из положения высокого старта выполняет:

- ускорение вперед на 10 метров с обязательным наступанием стопой на контрольную отметку отрезка 10 метров (разрешается ставить стопу за линию отметки 10м) и возвращается назад, где также обязательно наступает стопой на контрольную отметку (или ставит стопу за нее). Упражнение повторяется до тех пор, пока участник, согласно возрасту, не пробежит указанную выше дистанцию 3x10м или 5x10м.

1.2. Оценка исполнения.

1.2.1. В челночном беге судья-хронометрист фиксирует результат, учитывая время выполнения задания от момента ухода участника со старта до пересечения «импровизированной линии финиша любой частью тела после выполнения 3-х или 5-ти ускорений (согласно возраста участника). Судьи на дистанции оценивают точность выполнения задания.

1.2.2. Задание считается выполненным, если участник наступает стопой на все контрольные отметки, кроме «импровизированной линии финиша», где разрешается пересечение ее любой частью тела.

1.2.3. В случае если участник до команды судьи «Марш» начал выполнять задание ему засчитывается «Фальшь старт», он возвращается на линию старта и второй раз начинает выполнять упражнение. Если «Фальшь старт» повторяется вновь – участник снимается с выполнения данного задания и в протокол по виду записывается – 0

За возможные ошибки в выполнении задания - участник не наступил на контрольную линию, начисляется штрафное время **+0, 2 сек.**

1.3. Окончательный результат

В челночном беге в протокол заносится результат прохождения дистанции (хронометраж до сотых), штрафное время (количество допущенных ошибок, умноженное на 0,2 сек.) и итоговый результат (сумма результата прохождения дистанции и штрафного времени).

1.4. Оборудование.

1.4.1. Контрольное испытание выполняется на площадке, имеющей специальную разметку для челночного бега.

1.4.2. По периметру площадки должна располагаться зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

1.4.3. Для проведения испытания необходимы: 2 секундомера и измерительная рулетка.

2. Тройной прыжок с места

Практическое олимпиадное задание тройной прыжок с места выполняют учащиеся всех возрастных групп, как девочки/девушки, так и мальчики/юноши.

Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение попытки тройной прыжок с места дается 1 минута.

Находясь за линией «импровизированного бруска» участник ставится в И.П. стопы на ширину плеч или чуть уже ширины плеч (не наступая на «импровизированный брусок»), затем поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки, осуществляет отталкивание с двух ног. После отталкивания с двух ног участник должен приземлиться на одну ногу (правую или левую), затем на другую (левую или правую) и, оттолкнувшись ею, приземлиться на обе ноги.

2.2. Оценка исполнения.

2.2.1. В тройном прыжке с места фиксирует лучший результат, показанный участником из трех выполненных попыток.

Судьи на виде оценивают правильность техники выполнения тройного прыжка с места и показанный спортивный результат.

Результат прыжка измеряется по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

2.2.2 Прыжок не засчитывается, если участник:

– не выполнив прыжка, перешагнул через «импровизированный брусок» или сбоку от него через линию измерения;

- при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;
- оттолкнулся сбоку от «импровизированного бруска»;
- после совершения прыжка возвратился назад через сектор для приземления;
- при прыжке применил любую другую технику выполнения тройного прыжка с места;
- просрочил время, выделенное на попытку.

В тройном прыжке попытка также не засчитывается в случае, если прыгун нарушил чередование ног при отталкивании.

2.2.3. Задание считается выполненным, если участник технически правильно выполнил упражнение.

3. Окончательный результат

В тройном прыжке с места в протокол заносится лучший результат показанный участником в одной из попыток.

4. Оборудование.

2.4.1. Контрольное испытание выполняется на площадке, имеющей специальный сектор с разметкой для тройного прыжка с места.

2.4.2. По периметру сектора должна располагаться зона безопасности шириной не менее 1,5 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

4.3. Для проведения испытания необходимы: измерительная рулетка, 2 флажка (красного и белого цвета).