

Регламент по лёгкой атлетике

Требования к спортивной форме:

1. Форма Участников спартакиады должна состоять из майки (как с рукавами, так и без них), шорт, спортивных кроссовок (с резиновой подошвой или подобного материала), а также разрешается использование шиповок. Прыжок в длину с места можно выполнять без обуви. Майки должны быть заправлены в спортивные шорты.
2. Использование ювелирных украшений и часов не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник спартакиады обязан в ближайшее время привести ее в порядок в соответствии требованиями.

ПОРЯДОК, ВРЕМЯ, МЕСТО И ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Дата проведения – 24 марта 2022г.

Место проведения – учебный корпус №3 Мининского университета.

Программа соревнований по легкой атлетике - прыжки в длину с места и челночный бег 3X10 м

Регламент челночного бега 3X10м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш», обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к

линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Регламент прыжков в длину с места.

Участники соревнований выполняют по 3 попытки подряд. В зачёт идёт лучшая попытка. При равенстве результатов, учитывается предыдущий результат. На выполнение попытки дается 4 сек. Результат каждого прыжка определяется по ближайшей к месту отталкивания точке. Стопы должны стоять параллельно. Не допускается подшагивание и напрыгивание на планку отталкивания.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И ЗАЧЕТ

В соревнованиях участвуют учащиеся 9-11 классов, , которые хотят поступать на ФФКиС по профилю «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности.»