

«Согласовано»  
с Зам. по В.Р  
Абубакирова М.Х.

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «СОШ №1  
с.Серноводское»  
Батукаева Л.М. \_\_\_\_\_

**Положение  
о проведении Школьной спортивной лиги по легкой атлетике  
среди сборных команд обучающихся  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с.Серноводское»  
на 2023/24 учебный год**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

1.1. Целью Школьной спортивной лиги по легкой атлетике (далее – Спартакиада) среди сборных команд обучающихся МБОУ «СОШ №1 с.Серноводское» является пропаганда физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни среди детей и подростков.

1.2. Задача Школьной спортивной лиги: популяризация легкой атлетики, повышение спортивного мастерства, выявление сильнейших легкоатлетов по дисциплинам.

**2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ**

2.1. Место проведения:

Спортивный зал МБОУ «СОШ №1 с.Серноводское»

2.2. Дата проведения: 14.09.2023г.

**3. ОРГАНИЗАТОРЫ**

МБОУ «СОШ №1 с.Серноводское»

**4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

4.1. В Школьной лиге по легкой атлетике принимают участие обучающиеся МБОУ «СОШ №1 с.Серноводское», отнесенные к основной медицинской группе.

4.2. Ответственность за соответствие обучающихся требуемому возрасту несет учитель по физической культуре.

4.3. Командный состав:

4.3.1. К участию в соревнованиях допускаются команды, сформированные из обучающихся МБОУ «СОШ №1 с.Серноводское»;

4.3.2. Состав команды - 11 человек (10 участников, 1 представитель -тренер команды);

4.3.3. Возраст участников: не старше 2006 года рождения;

4.4. Количество участников в видах состязаний:

4.4.1. Школьная спортивная лига проводится по 10 видам дисциплин легкой атлетики;

4.4.2. Командный состав в соревнованиях разрешается сформировать от 10 до 12 человек;

4.4.4. На вид состязания: бег 100 метров, бег 110 метров с барьерами, бег 400 метров, бег 3000 метров, метание спортивного снаряда 700 г, толкание ядра весом 5 кг, прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега, легкоатлетическое пятиборье, **от команды допускается один участник;**

4.4.5. Команду в эстафетном беге 4\*100 метров формируют из 4 человек, входящих в командный состав до 12 человек (команду эстафетного бега разрешается сформировать из участников, участвовавших в других легкоатлетических дисциплинах данных соревнований).

4.5. Все участники команды должны иметь соответствующую спортивную форму для участия в легкоатлетических дисциплинах.

## **5. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**

5.1. Дата проведения: 14.09.2023 года;

5.2. Время проведения с 14.30 до 18.00 ч.:

5.2.4. В 14.30 - построение команд на открытие соревнования;

5.2.5. По окончании соревнований – награждение призеров и закрытие соревнований.

## **6. ВИДЫ СОСТЯЗАНИЙ И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

### **6.1. Бег 100 метров.**

Бег 100 метров проводится по подготовленной дистанции. Упражнение выполняется с высокого или низкого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера точностью до 0,1 секунды. Участники стартуют по 2-4 человека. В финальном забеге участвуют 4 участника, показавшие лучшее время в первом забеге. В данном виде участвуют по 1-му участнику от каждой команды.

### **6.2. Бег 110 метров с барьерами.**

Бег 110 метров с барьерами проводится по подготовленной дистанции Установка барьеров (дистанция 110 метров, высота барьеров 0,914 м, количество барьеров 10 шт., от старта до первого барьера 13,72 метров, расстояние между барьерами 9.14 м, от последнего барьера до финиша 14,02) Упражнение выполняется с высокого или низкого старта. Результат фиксируется с помощью

секундомера точностью до 0,1 секунды. Участники стартуют по 2 человека. В данном виде участвуют по 1-му участнику от каждой команды.

### **6.3. Бег 400 метров.**

Бег 400 метров проводится по подготовленной дистанции. Упражнение выполняется с высокого или низкого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера точностью до 0,1 секунды. Участники стартуют по 2 человека. В данном виде участвуют по 1-му участнику от каждой команды.

### **6.4. Бег 3000 метров.**

Бег 3000 метров проводится по подготовленной дистанции. Упражнение выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера точностью до 0,1 секунды. В данном виде участвуют по 1-му участнику от каждой команды.

### **6.5. Метание спортивного снаряда 700 г.**

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда с помощью метра. В данном виде участвуют по 1-му участнику от каждой команды.

### **6.6. Толкание ядра весом 5 кг.**

Толкание ядра выполняется с места или после скачка с разворотом на 180 градусов, ядро удерживается у правого подбородка, рука, согнутая в локтевом суставе, принимает линию плеч. Другие способы толкания ядра запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три толкания. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии толкания до места приземления снаряда с помощью метра. В данном виде участвуют по 1-му участнику от каждой команды.

### **6.7. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

В данном виде участвуют по 1-му участнику от каждой команды.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

**6.8. Прыжки в высоту с разбега через планку способом перешагивания, или перекат (прыжок выполняется отталкиванием с одной ноги).**

Прыжки в высоту выполняются в соответствующем секторе для прыжков. Участник выполняет прыжки до тех пор, пока не потеряет все три попытки на данную высоту, при преодолении установленной высоты в попытках одной из трех прыжков участник переходит на следующую высоту. В данном виде участвуют по 1-му участнику от каждой команды.

## **6.9. Эстафетный бег 4\*100 метров.**

Эстафетный бег 4\*100 метров проводится по подготовленной дистанции. Упражнение выполняется с низкого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера точностью до 0,1 секунды. В данном виде участвуют по 4-ре участника от каждой команды.

### **Правила эстафетного бега:**

Длина эстафетной палочки 28-30 см, окружность 12-13 см, а масса 50-150 грамм. Изготавливается из древесного, металлического или пластмассового материала в виде полый трубки. Цвет красный, желтый, оранжевый или любой другой, который будет легко различим для судей и болельщиков.

Эстафетная палочка должна находиться в руках участников команды от старта и до финиша.

Передача производится в 20-метровой зоне. Если эстафета была передана до или после указанной зоны команда дисквалифицируется. Палочка должна вкладываться в руку, т.е. ее нельзя бросать или перекачивать. Если палочка упала, то поднять ее разрешается спортсмену, который нес эстафету. В противном случае снимается вся команда.

Каждый спортсмен бежит по своей дорожке от 1 до 4 этапа. Каждый участник может бежать только один отрезок. Если эстафету пробежало 3 и менее человек, тогда команда снимается с эстафеты. Любое нарушение одного из спортсменов является поводом для дисквалификации всей команды.

## **6.10. Легкоатлетическое пятиборье**

В легкоатлетическое пятиборье от команд участниц участвует 1 участник.

Легкоатлетическое пятиборье включает в себя следующие дисциплины: Бег 100 м; Метание спортивного снаряда 700 гр.; Толкание спортивного снаряда 5 кг; Прыжок в длину с места; Прыжок в высоту с разбега.

Победитель определяется по наименьшей сумме мест, занятых в дисциплинах. При равенстве очков у двух и более участников преимущество получает участник, имеющий наибольшее количество первых, вторых, третьих и т.д. мест, в случае равенства занятых мест победа присуждается участнику, занявшему лучшее место в беге 100 метров.

## **7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители и призёры муниципальной спартакиады в общекомандном зачёте определяются в следующем порядке:

- при равенстве очков у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая наибольшее количество первых, вторых, третьих и т.д. мест, в случае равенства занятых мест, победа присуждается команде, занявшей лучшее место в беге 3000 метров.

## **8. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победитель и призёры награждаются кубками, грамотами МБОУ «СОШ №1 с.Серноводское»

