

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 с. Гехи »
(МБОУ «СОШ №5 с. Гехи»)
МУ «Хьалха-Мартан муниципални кӀоштан дешаран урхалла»
Муниципални бюджетни юкьарадешаран учреждени
«ГИХТАРА №5 ЙОЛУ
ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «Гихтара №5 йолу ЮЮШ»)**

Положение

О проведении школьного этапа спартакиады по легкой атлетике среди обучающихся МБОУ «СОШ №5 с.Гехи».

Цели и задачи:

1.1. Целью школьной спартакиады по легкой атлетике среди обучающихся 5-11 классов МБОУ «СОШ №5 с.Гехи» является пропаганда физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни среди детей и подростков.

1.2. Задача Спартакиады: популяризация легкой атлетики, повышение спортивного мастерства, выявление сильнейших легкоатлетов по дисциплинам, для дальнейшего участия в муниципальном этапе.

Место и сроки проведения Спартакиады

1.1. Место проведения:

Школьный этап спартакиады проводится на базе МБОУ «СОШ № 5с.Гехи», по адресу: ЧР, Урус-Мартановский район, с.Гехи, ул.Хаматова 1.

1.2. Дата проведения: 04.09.2024г.

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся 9-11 классов МБОУ «СОШ № 5 с.Гехи», Состав команды - 38 человек

3.1. Количество участников в видах состязаний;

3.1.1. Спартакиада проводятся по 9 видам дисциплин легкой атлетики;

3.1.2. Командный состав в соревнованиях разрешается сформировать из 12 человек;

3.1.3. Член команды в легкоатлетических соревнованиях имеет право участвовать в одном виде легкоатлетической дисциплины и в эстафетном беге 4*100 метров;

3.1.4. 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 допускаются 1 участник (1 юноша)**;

3.1.5. Команду в эстафетном беге 4*100 метров формируют из 4 обучающихся входящих в командный состав от 9 до 12 человек (команду эстафетного бега разрешается сформировать из участников, участвовавших в других легкоатлетических дисциплинах данных соревнований);

3.2. Все участники команды должны иметь нагрудный номер (нагрудные номера, указанные в *Приложении № 3*); (**Примечание:** участники, не имеющие соответствующие нагрудные номера не допускаются к соревнованиям)

3.3. Все участники команды должны иметь парадную спортивную форму;

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

4. Программа мероприятия

4.1. Дата проведения: 04.09.2024 года;

№	Вид программы	Форма участия юношей	
		Юноши	
1.	Бег 100 метров.	+	Лично- командная
2.	Бег 110 метров с барьерами	+	Лично- командная
3.	Бег 400 метров	+	Лично -командная

4.	Бег 3000 метров	+	Лично -командная
5.	Метание спортивного снаряда 700 г	+	Лично- командная
6.	Толкание ядра весом 5 кг	+	Лично- командная
7.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	+	Лично- командная
8.	Прыжки в высоту	+	Лично -командная
9.	Эстафетный бег 4*100 метров.	+	Командная

5. Виды состязаний и условия выполнения упражнений

5.1. 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 24 человека. В финальном забеге участвуют 4 участника, показавшие лучшее время в первом забеге. В данном виде участвуют по 1- участнику от каждой команды.

5.2. Бег 110 метров с барьерами.

Бег 100 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 участнику от каждой команды.

5.3. 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- участнику от каждой команды.

5.4. 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 участнику от каждой команды.

5.5. 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 участнику от каждой команды.

5.6. 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 участнику от каждой команды.

5.7. 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 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.

5.8. Прыжки в высоту с разбега через планку способом перешагивания, или пережат (прыжок выполняется отталкиванием с одной ноги).

Прыжки в высоту выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник участвует в прыжках 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 участнику от каждой команды.

5.9. 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 участника от каждой команды.

Правила эстафетного бега

Длина эстафетной палочки 28-30 см, окружность 12-13 см, а масса 50150 грамм. Изготавливается из древесного, металлического или пластмассового материала в виде полой 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.

5.10. 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.

Участник легкоатлетическое пятиборье имеет право участвовать в одном виде легкоатлетических дисциплин командного зачета и в легкоатлетической эстафете 4*100 метров.

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.

6. Условия подачи протестов

В случае возникновения у участников или представителей команд каких-либо претензий и сомнений в правильности судейства и хода соревнований, представители команд имеют право обращаться в судейскую коллегию с заявлениями или протестами.

Заявление делается представителем команды главному судье сразу после объявления официального результата.

Если заявление требует дополнительного разбора или представитель команды не удовлетворен принятым решением, он имеет право подать обоснованный письменный протест. В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения, которые были нарушены участниками или судьями.

Протесты подаются на имя главного судьи соревнований в течение одного часа после официального объявления результата, являющегося предметом спора. Решение по протесту должно быть принято в тот же день (если не требуется дополнительной проверки фактов).

Заявления и протесты, касающиеся права участника команды участвовать в соревнованиях, подаются в комиссию по допуску до начала соревнований.

Не принимаются к рассмотрению:

- протесты, в которых не указан пункт Положения, который был нарушен;
- несвоевременно поданные протесты;
- решение по протесту оформляется письменным заключением;
- решение главной судейской коллегии не подлежит пересмотру.

8. Условия подведения итогов

- Победители и призёры 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.