

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по легкой атлетике

I. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью популяризации такого вида спорта, как легкая атлетика среди детей и подростков разного возраста.

Задачи:

- 1) Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- 2) Выявление сильнейших ребят по легкой атлетике в ЗЦДЮТ «Зеркальный».
- 3) Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.
- 4) Воспитание волевых качеств на пути реализации поставленных целей и задач.
- 5) Развитие физических качеств, необходимых человеку в жизни.

II. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся _____ 20 ____ г. на стадионе (беговые дорожки) ЗЦДЮТ «Зеркальный».

III. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков и совет физргов.

Главный судья соревнований _____.

IV. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются ребята, пребывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный»,

В соревнованиях принимают участие все желающие (т.е. все возрастные группы, указанные в общем положении о проведении спартакиады) ребята, вожатые, воспитатели, педагоги и тренеры.

Каждый участник соревнований того или иного вида программы должен иметь спортивную форму и обувь.

На старт не допускаются участники, имеющие противопоказания врача. Всех спортсменов - легкоатлетов всегда сопровождает тренер (вожатый).

V. Программа соревнований.

1. Бег на короткие дистанции:

- 30 м (младший возраст);
- 60 м (средний возраст);
- 100 м (старший возраст) с низкого старта.

2. Бег на средние дистанции:

- 400 м (младший возраст);
- 800 м и 1000 м (средний возраст);
- 1500 м (старший возраст) с высокого старта.

3. Эстафета 4*100 м (средняя и старшая возрастные группы).

4. Кросс на 3000 м и 5000 м.

5. Прыжки в длину с места (тройной прыжок с места).

6. Прыжки в длину с разбега.

7. Прыжки в высоту с места.

8. Метание малого мяча на дальность и в цель.

VI. Условия зачета. Определение победителей.

Предварительные забеги и соревнования по прыжкам и метаниям проводятся в отрядах под руководством физруков согласно план-сетке на смену. Финальные состязания во всех видах программы проходят на стадионе в торжественной обстановке проводимой спартакиады, либо по сценарию спортивного праздника.

VII. Награждение.

Участники соревнований по легкой атлетике (в каждой возрастной группе), занявшие 1, 2, 3 места в отдельных видах и общем зачёте награждаются дипломами и ценными призами.

VIII. Подача заявок.

Подача заявок на участие в соревнованиях по легкой атлетике осуществляется за 2 дня до начала спартакиады на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинет старшего вожатого.