

INTERNATIONAL ASSOCIATION of ATHLETICS FEDERATIONS/  
МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ  
ФЕДЕРАЦИЙ



**IAAF KIDS` ATHLETICS/  
ПРОГРАММА ИААФ  
«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**



**КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ ЗАНЯТИЙ**

**Издание 2006 года**

## **Содержание**

<b>1. Введение .....</b>	5
<b>2. Концепция «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ» .....</b>	7
2.1. Цели .....	7
2.2. Принцип команды .....	8
2.3. Возрастные группы и программа по видам .....	8
2.4. Материалы и инвентарь .....	11
2.5. Место проведения и продолжительность .....	11
<b>3. Виды .....</b>	12
3.1. Спринт/Барьерный челночный бег .....	12
3.2. Восьмиминутный бег на выносливость .....	13
3.3. «Формула-1» .....	14
3.4. Прыжки вперед в приседе .....	15
3.5. Бег через лестницу .....	16
3.6. Прыжки в разные стороны .....	17
3.7. Прыжки со скакалкой .....	19
3.8. Тройной прыжок в ограниченном пространстве .....	19
3.9. Метание детского копья .....	21
3.10. Метание, стоя на коленях .....	22
3.11. Метание в цель через барьер .....	23
3.12. «Прогрессивный» бег на выносливость .....	24
3.12. Эстафета: спринт/барьерный бег/ «слаломный» челночный бег .....	26
3.14. Прыжок с шестом в длину .....	28
3.15. «Точный» прыжок в длину .....	29
3.16. Метание с вращением .....	30
3.17. Метание назад через голову .....	31
3.18. «Формула виражей»: спринтерский и барьерный бег .....	32
3.19. «Формула виражей» — спринтерская эстафета .....	34
3.20. Барьерный бег .....	35
3.21 Бег на выносливость 1000 метров .....	36
3.22 Метание подросткового копья .....	37
3.23 Метание подросткового диска .....	38
3.24. Прыжок с шестом через препятствие .....	39
3.25 Прыжок в длину с короткого разбега .....	41
3.26. Тройной прыжок с короткого разбега .....	42
<b>4. Зачет .....</b>	43
4.1. Система зачета .....	43
4.2. Зачет в беговых видах .....	43
4.3. Зачет в технических видах .....	43
4.4. Измерение в технических видах .....	44
4.5. Окончательный результат .....	44
<b>5. Организация .....</b>	45
5.1. Организационные моменты .....	45
5.2. Заявочные и соревновательные формы .....	45
5.2.1. Командная заявочная форма .....	45
5.2.2. Соревновательные протоколы .....	46
5.3. Табло .....	47

**Под общей редакцией Вадима ЗЕЛИЧЕНКА**  
Перевод Анны ГНЕТОВОЙ  
Компьютерная верстка Татьяны ВОЛКОВОЙ

5.4. Опознавательные знаки команд /	
Оформление места проведения соревнований .....	49
5.5. Организаторы (сотрудники и помощники) .....	49
5.6. Официальное объявление результатов .....	50
<b>6. Формы и таблицы .....</b>	<b>51</b>
6.1. Список инвентаря (9 команд) .....	51
6.2. Оснащение станций по видам .....	52
6.3. Формы и дополнительные документы .....	53
6.4. Список сотрудников — организаторов соревнований (9 команд) .....	57
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b>	
Ротация групп в соревнованиях по программе «Детская легкая атлетика» .....	58
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b>	
Безопасность участников .....	62
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b>	
Образец диплома .....	63

## 1. ВВЕДЕНИЕ

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. Итак, если легкая атлетика — привлекательный вид спорта для детей, то наставники в этом виде спорта должны создавать программы, которые полностью подходят для детей.

Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что, совершенно ясно, противоречит требованию гармоничного развития детей. Также возникает ранняя элитарность, которая вредна для большинства детей.

После многочисленных исследований, инициатив и изучения существующей ситуации стало очевидно, что в ИААФ назрела острая необходимость создания новой концепции легкой атлетики, которая будет полностью подходить детям для их развития.

Любое предложение в рамках данной концепции должно принимать во внимание (виды, организация и т.д.) следующие требования:

- предложить детям **привлекательную** легкую атлетику
- предложить детям **доступную** легкую атлетику
- предложить детям **поучительную** легкую атлетику

Помимо этих требований, проект ИААФ должен полностью выполнять требования организаторов соревнований, то есть обеспечивать систематическое осуществление предлагаемых форм соревнований.

Весной 2001 года рабочая группа ИААФ по легкой атлетике для детей взяла на себя инициативу и разработала концепцию для детей, которая основана на решительном отходе от взрослой модели легкой атлетики. Эта концепция будет далее называться «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ», и ее описание дается на страницах этого документа.

Затем в 2005 году ИААФ разработала всемирную политику для детей от 7 до 15 лет. Эта политика преследует две цели:

— сделать легкую атлетику наиболее практикуемым индивидуальным видом спорта в школах во всем мире

— дать возможность детям, независимо от того, занимаются ли они в рамках легкоатлетических федераций, или иным способом, готовиться к своему будущему в легкой атлетике наиболее эффективным образом.

Этот подход зависит от форм соревнований, которые соответствуют всем возрастным категориям, и организаций, которые выполняют эту программу. Эти соревнования являются организующими структурами для детских занятий легкой атлетикой, то есть, тренировки спортсменов, обучением тренеров, судей и т. д.

## 2.КОНЦЕПЦИЯ «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ»

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ» направлена на то, чтобы привнести азарт в «игровую» легкую атлетику. Новые виды и новаторская организация позволяют детям обнаружить новые виды деятельности — спринтерский бег, бег на выносливость, прыжки, метания — практически в одном месте (на стадионе, игровой площадке, в зале, на любой имеющейся спортивной площадке и т.п.)

Легкоатлетические игры дадут детям возможность получить наиболее полезную практику от занятий легкой атлетикой в том смысле, что относится к здоровью, образованию и самодостаточности.

### 2.1. Цели

В концепции «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ» есть **организационные цели**, заключающиеся в том, чтобы:

- большое количество детей одновременно участвовало в занятиях
- отрабатывались разнообразные и основные легкоатлетические движения
- не только более сильные или быстрые дети вносили свой вклад в достижение хорошего результата
- требования, предъявляемые к выполнению упражнений, варьировались в зависимости от возраста и координационных возможностей
- в программе присутствовал элемент приключения, предлагая новый подход, импонирующий детям
- структура и порядок зачета были легкими, основанными на результатах команд
- требовалось немного помощников и судей
- легкая атлетика предлагалась как смешанный командный вид спорта (мальчики и девочки)

**Содержательные цели «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ»:**

**Поддержка хорошего состояния здоровья** — одна из основных задач всех спортивных занятий. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей играть, чтобы сохранять здоровье надолго. Легкая атлетика уникально создана для выполнения этой задачи за счет разнообразного характера игровой деятельности и за счет физических качеств, которые она требует. Возрастающие требования к играм в различных формах вносят свой вклад в гармоничное развитие детей в целом.

**Социальная активность** — это ценный фактор вовлечения детей в социальную среду. Командные виды, в которых каждый вносит свой вклад в игру, являются возможностью для детей понять и принять свои отличия друг от друга. Простота правил и безопасный характер предлагаемых соревнований позволяют детям играть роль судей и тренеров команды в полном объеме. Эти обязанности, которые они выполняют, на самом деле являются особыми моментами, когда они могут почувствовать свою роль гражданина.

**Характер приключения** — чтобы иметь мотивацию, детям нужно испытывать чувство, что они на самом деле могут выиграть соревнование, которому они принимают участие. Выбранная формула (командное соревнование, организация) делают соревнование непредсказуемым до самого его конца. Это движущий элемент детской мотивации.

## 2.2

### Принцип команды

Работа команды — это основной принцип «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ». Все члены команды вносят свой вклад в результат в беговых видах (эстафеты) или свой индивидуальный вклад в общий результат команды (в каждом виде). Индивидуальное участие способствует командному результату и укрепляет концепцию ценности каждого ребенка. Каждый ребенок принимает участие во всех видах программы, что препятствует ранней специализации. Команды смешанные (как правило, состоят из 5 девочек и 5 мальчиков).

## 2.3. Возрастные группы и программа по видам

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ» развивается по трем возрастным группам:

- Группа I: дети в возрасте 7 и 8 лет
- Группа II: дети в возрасте 9 и 10 лет
- Группа III: дети в возрасте 11 и 12 лет
- Все соревнования для группы I и II проводятся как командные.

Соревнования для группы III проводятся в виде эстафет или индивидуальных видов, в которых участвующие группы состоят из двух половин команды. Команды формируются для участия в соревновании из групп, в состав которых входят несколько членов из двух команд. Так происходит переход от конфигурации команды к конфигурации индивидуального участия в юношеских соревнованиях. Организация этого важного изменения проста.

- Все дети должны участвовать в соревновании несколько раз в каждой группе видов.
- Соревнование организуется в соответствии с принципом «поворота», чтобы команды делали поворот на каждой из станций. На каждой станции каждому члену команды дается 1 минута для участия (10 детей = 10 минут). После того, как соревнования в различных группах видов были проведены (спринт/бег/барьерный бег, метания и прыжки), все члены команды принимают участие в беге на выносливость — все вместе в заключительной части.

Предложения по включению новых видов для трех возрастных групп 7/8, 9/10 и 11/12 лет

Эти предложения адаптируются для каждой возрастной группы. Дети могут переходить в разные группы видов (в частности, в младшие категории, когда они еще новички).

Полный диапазон видов должен быть включен в различные соревнования, которые предлагаются детям. Дополнительные программы соревнований гарантируют, что дети во всех деталях попробуют различные формы легкоатлетических движений и получат пользу от всестороннего физического развития.

<b>Возрастные группы</b>	I	II	III
<b>Возраст (кол-во лет)</b>	<b>7-8</b>	<b>9-10</b>	<b>11-12</b>
<b>Группа спринтерских/беговых видов</b>			
Спринт/Барьерный челночный бег	X	X	
«Формула виражей»: спринт/барьерный бег			X
«Формула виражей»: спринтерская эстафета			X
Спринт/«Слалом»		X	X
Барьерный бег			X
«Формула-1» (спринт, барьерный бег и «бег-слалом»)	X	X	
Восьмиминутный бег	X	X	
на выносливость			
«Прогрессивный» бег на выносливость		X	X
Бег на выносливость			X
1000 м			
<b>Группа прыжковых видов</b>			
Прыжок с шестом		X	X
Прыжок с шестом через яму с песком			X
Прыжки со скакалкой	X		
«Короткий» тройной прыжок			X
Прыжки вперед в приседе	X	X	
«Короткий» прыжок в длину	X	X	X
Скачки			
Бег по лестнице	X	X	
Тройной прыжок в ограниченном пространстве	X	X	X
Прыжок в длину на внимание		X	X
<b>Группа метаний</b>			
Метание в цель	X	X	
Метание копья для подростков			X
Метание детского копья	X	X	X
Метание, стоя на коленях	X	X	X
Метание назад через голову		X	X
Метание диска для подростков			X
“Вращательное метание”		X	X
Общее количество видов	8	9	10

## 2.4. Материалы и инвентарь

В некоторых случаях для реализации программы «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ» требуются специально разработанные и созданные предметы инвентаря. Этот инвентарь может легко собираться, без проблем транспортироваться и быстро устанавливаться или демонтироваться.

Если по какой – то причине этот инвентарь получить невозможно, программу можно выполнить с использованием имеющихся в наличии материалов и самодельных предметов. Самым важным критерием остается то, чтобы соблюдались качества и характеристики материалов, предназначенных для программы «Детская легкая атлетика ИААФ».

## 2.5. Место проведения и продолжительность

Особые требования для воплощения в жизнь «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ» очень просты. Ровная местность (например, газон, чистая площадка, гаревый карт или асфальт) размером 60 x 40 м — это все, что необходимо.

Соревнования проводятся в течение четко определенного периода времени и по определенной схеме. Полные соревнования по программе «Детская легкая атлетика» (что означает 9 команд по 10 человек в каждой) могут быть проведены приблизительно за 2 часа, включая официальное объявление результатов.

В рамках этого крупного соревнования можно провести более короткие — например, с участием 6 команд и 7 видов (3 беговых, 2 прыжковых, 2 метания). В этом случае все соревнование не должно продолжаться более чем 1 час 15 минут, включая вручение наград.

### Инструкции для использования и безопасности

Различные виды предназначены для конкретных возрастных категорий. Они соответствуют возрастной группе, выделенной в данном документе в качестве приоритета. Однако организаторы и молодежные лидеры должны оценивать существующие для детей стандарты и уметь предложить им наиболее уместные мероприятия. Заслуживает внимание проведение первого соревнования для новичков 9-10 лет по видам, предназначенным для более юных детей (7-8 лет).

Это предложение уместно для всех возрастных категорий.

В любом случае настоятельно рекомендуется расширить количество видов в возрастной категории за счет видов, предназначенных для более юной возрастной группы.

Например, «Формула один», перекрестные скачки, метание с колена могут быть предложены для детей 9-10 лет и т.д.

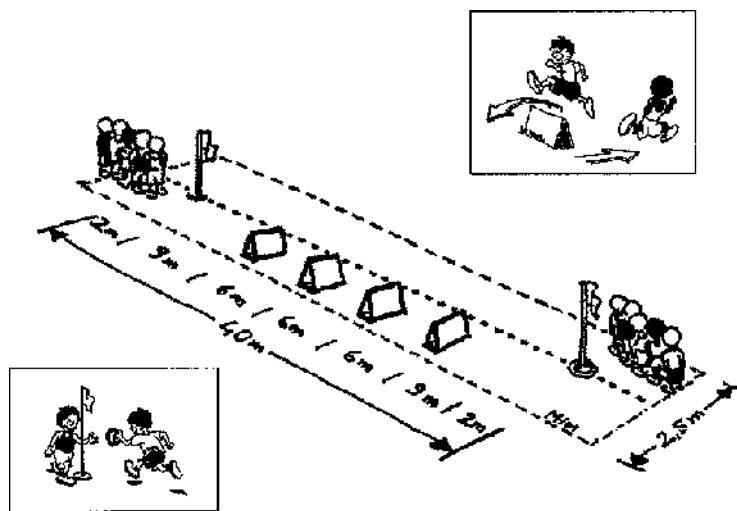
### 3. ВИДЫ

#### ВИДЫ ДЛЯ 7-8 ЛЕТ

##### 3.1. Спринт/Барьерный челночный бег

**Краткое описание:** Комбинированная «челночная» эстафета, состоящая из спринтерского и барьерного бега

##### Рисунок



##### Процедура

Инвентарь устанавливается, как показано на картинке (выше). Для каждой команды необходимы две дорожки — одна дорожка с барьерами, другая дорожка без барьеров. Первая дистанция — барьерная, а затем члены команды бегут короткую дистанцию как обычную эстафету.

Соревнование заканчивается, как только каждый член команды пробежал и спринтерскую, и барьерную дистанцию. Эстафета проводится таким образом, чтобы передача палочки проводилась левой рукой.

##### Зачет

Результат определяет время: побеждает команда, у которой самое лучшее время. Следующие команды занимают места согласно показанному ими времени.

##### Помощники

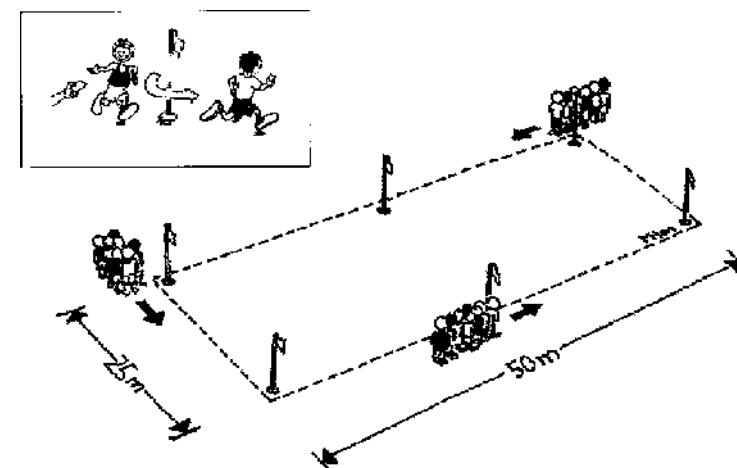
Для эффективной организации требуется один помощник на каждую команду, который выполняет следующие обязанности:

- Контролирует проведение соревнования.
- Ведет хронометраж.
- Определяет зачет и регистрирует результаты в протоколе.

##### 3.2. Восьмиминутный бег на выносливость

**Краткое описание:** восьмиминутный бег по трассе с окружностью приблизительно 150 метров

##### Рисунок



##### Процедура

Каждая команда должна пробежать по трассе примерно 150 м (смотри рисунок выше) с места старта. Каждый член команды должен постараться пробежать по трассе как можно большее число раз в течение 8 минут. Стартовая команда подается для

всех команд одновременно (свистком или стартовым пистолетом и т.п.).

Каждый член команды начинает бег, держа в руках одну карточку (или мяч, кусочек бумаги, пробку или подобный предмет), которую он/она должен вернуть своей команде после завершения одного круга на трассе. Перед тем, как начать новый бег, он/она берет новую карточку или подобный предмет, и так далее. После 7 минут бега объявляется, что осталась последняя минута (с помощью еще одного свистка или стартового пистолета). После 8 минут о завершении соревнования сообщается заключительным сигналом.

#### **Зачет**

По окончании соревнования все участники передают собранные карточки помощнику, который считает их для подведения итогов и зачета. Считываются только завершенные круги, те, которые полностью не завершены, не засчитываются.

#### **Помощники**

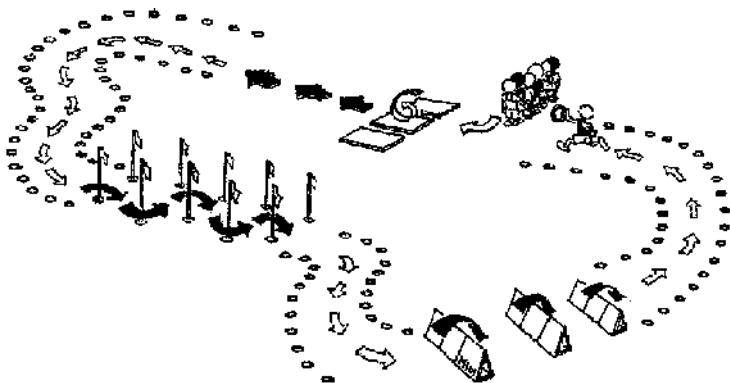
Для эффективной организации требуется не менее двух помощников на каждую команду. Они отвечают за разметку линии старта, обработку, сбор и подсчет карточек. Также они должны фиксировать итоговые результаты на карточках для данного вида. Кроме того, стартер должен вести хронометраж и давать другие сигналы (последнюю минуту и заключительный сигнал).

### **3.3. «Формула-1»**

#### **Краткое описание**

«Формула — 1» — это эстафета, состоящая из гладкого бега, барьерного и «слаломного» спринта.

#### **Рисунок**



#### **Процедура**

Дистанция составляет около 60 или 80 метров и делится на зону для гладкого спринта, для короткого барьера и для спринта вокруг слаломных палок (смотри рисунок). В качестве эстафетной палочки используется мягкое кольцо. Каждый участник должен начать бег с кувырка вперед, выполняемого на мате.

«Формула-1» — это командное соревнование, в котором каждый член команды должен выполнить бег по всей трассе. Одновременно на одной трассе может участвовать до шести команд.

#### **Зачет**

Результат определяет время: побеждает команда, у которой самое лучшее время. Положение следующих команд определяется в соответствии с показанным ими временем.

#### **Помощники**

Для каждой из зон (барьерный бег, слалом) требуется не менее двух помощников для правильной расстановки инвентаря. Помимо помощников командам, требуется два дополнительных помощника, которые будут выполнять роль судей в зоне передачи палочки.

Один человек должен выполнять обязанности стартера.

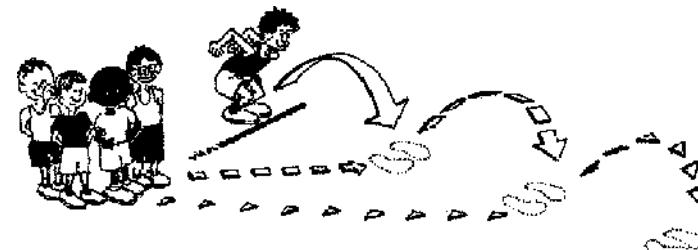
Нужно иметь столько хронометристов, сколько команд участвует в соревновании. Хронометристы также отвечают за регистрацию результатов в специальных протоколах.

### **3.4. Прыжки вперед в приседе**

#### **Краткое описание:**

Прыжки на двух ногах вперед в приседе

#### **Рисунок**



#### **Процедура**

От линии старта участники по очереди выполняют «лягушку» («лягушка» — прыжок на двух ногах в приседе). Первый участник

команды встает на носки на линии старта. Затем он/она приседает и прыгает вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Помощник отмечает точку приземления, ближайшую к линии старта (положение пяток). Если участник падает назад, отмечается точка касания земли рукой. В свою очередь, эта точка приземления становится линией старта для второго прыгуна команды, который выполняет прыжок «лягушкой» с этого места. Третий член команды прыгает от точки приземления второго прыгуна, и так далее. Соревнование завершается, когда последний член команды закончил прыжок и отмечена его точка приземления.

Вся процедура повторяется второй раз (вторая попытка).

#### **Зачет**

Участвует каждый член команды. Общая длина всех прыжков составляет командный результат. Результат команды основывается на лучшем результате из двух попыток.

Измерения фиксируются с точностью до 1 см.

#### **Помощники**

Для этого соревнования требуется один помощник для каждой команды. Он должен выполнять следующие обязанности:

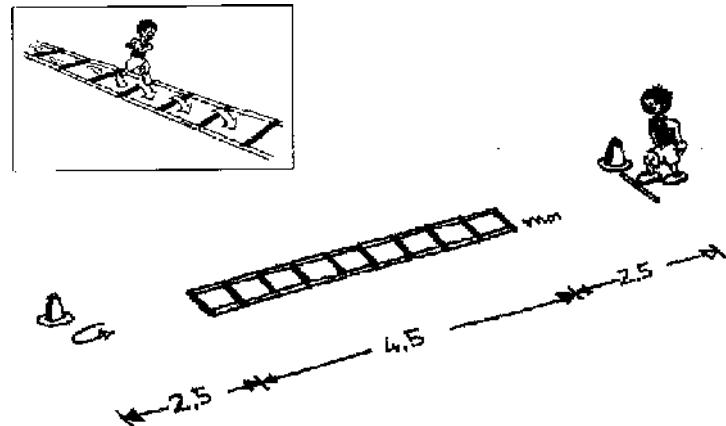
- контролировать и регулировать всю процедуру соревнования (линия старта, зона приземления)
- измерять общую длину после каждой попытки
- регистрировать результаты и фиксировать их в протоколе

### **3.5. Бег через лестницу**

**Краткое описание:** Бег через лестницу в обоих направлениях

#### **Процедура**

Две призмы для разметки (на старте и финише) расположены на расстоянии 9.5 м друг от друга. Лестница кладется на пол на одинаковом расстоянии между призмами (2.5 м между лестницей и призмой с каждой стороны). Участник занимает стартовую позицию («старт с места»), носки на линии старта на одном уровне с первой призмой. После команды стартера участник бежит к лестнице, шагает или бежит в обратном направлении по лестнице (расстояние между клиньями 50 см) как можно быстрее и бежит ко второй призме. После того как участник дотронулся до призмы рукой, он быстро поворачивается и бежит обратно по лестнице к первой призме. Когда он дотрагивается до этой призмы, хронометрист останавливает часы.



**Рисунок**

Если участник покидает лестничную зону или перепрыгивает через нее, помощник увеличивает расстояние на 1 м до следующей призмы (помощники располагаются по одному у каждой призмы). Таким образом, участник штрафуется, и он должен пробегать более длинную дистанцию, если задача выполнена неправильно. Если совершено две ошибки, расстояние увеличивается на 2 м, и так далее.

#### **Зачет**

Засчитывается лучшая из двух попыток.

#### **Помощники**

Для эффективной организации этого соревнования требуется два помощника. Они выполняют следующие обязанности:

- Дают стартовую команду.
- Контролируют и регулируют соревнование.
- Осуществляют хронометраж.
- Регистрируют результат соревнования в протоколе.

### **3.6. Прыжки в разные стороны**

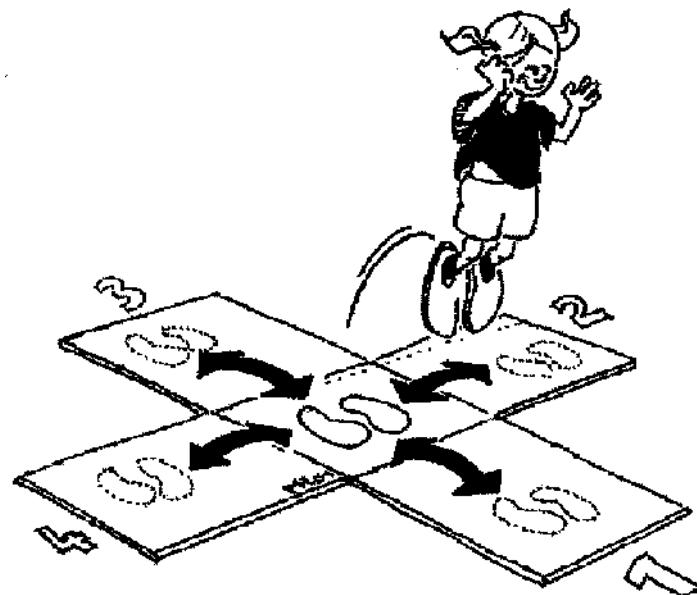
**Краткое описание:** Прыжки на двух ногах в разных направлениях

#### **Процедура**

От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад и в стороны. Старт прыжка вперед осуществляется из центра, за-

тем назад в центр, затем вправо и назад в центр, затем влево и назад в центр, и, наконец, назад и снова назад в центр.

#### Рисунок



#### Зачет

Каждому члену команды дается 15 секунд на выполнение попытки, в ходе которой он пытается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах. За каждый выполненный «квадрат» (вперед, в центр, в обе стороны, назад) дается одно очко, чтобы в одном круге можно было набрать максимально восемь очков. Из двух попыток в зачет идет лучшая из них.

#### Помощники

На это соревнование требуется один помощник для каждой команды. Он будет выполнять следующие обязанности:

- Давать стартовую команду.
- Контролировать и регулировать процедуру.
- Вести хронометраж и подсчитывать количество прыжков.
- Регистрировать результат в протоколе.

### 3.7. Прыжки со скакалкой

**Краткое описание:** Прыжки со скакалкой (15 секунд)

#### Рисунок



#### Процедура

Участник занимает положение, при котором ноги параллельны в стартовой позиции, скакалку он держит двумя руками за спиной. По команде скакалка выносится вперед через голову и опускается вниз перед туловищем, и спортсмен перепрыгивает через скакалку. Этот циклический процесс повторяется столько раз, сколько можно это сделать за 15 секунд. Этот вид соревнований подходит исключительно для первой возрастной группы. Дети должны прыгать на обеих ногах. Каждому ребенку дается две попытки.

#### Зачет

Участвует каждый член команды. Засчитывается каждое касание земли скакалкой. В первой возрастной группе лучший результат каждого члена команды засчитывается в общий командный результат.

#### Помощники

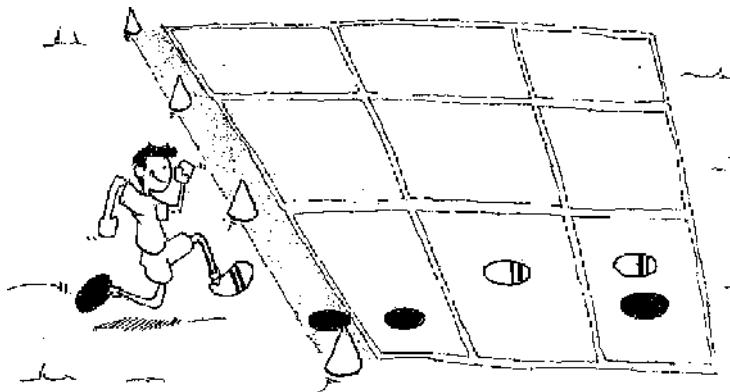
Для эффективной организации этого соревнования требуется один помощник. Он должен выполнять следующие обязанности:

- Давать старт соревнованию.
- Контролировать правильное выполнение прыжков.
- Осуществлять хронометраж.
- Подсчитывать результаты и регистрировать их в протоколе.

### 3.8. Тройной прыжок в ограниченном пространстве

**Краткое описание:** тройной прыжок, выполненный в ограниченном пространстве

### **Рисунок**



Решетку можно заменить обручами: зачет измеряется от центра каждой ограниченной зоны или от центра каждого обруча.

### **Процедура**

Спортсмен выбирает зону для тройного прыжка, адаптированную к его уровню. После разбега в зоне размером не более 5 метров он/она выполняет скачок, шаг и прыжок. Из двух попыток засчитывается лучшая. Регистрируется каждый результат, и лучший результат сохраняется для всей команды.

Для детей в возрасте 7 – 8 лет соревнование нужно проводить в пределах двух обозначенных дорожек. Прыжковые зоны (зачетная таблица): 1 м = 1 очко, 1.25 м = 2 очка, 1.50 м = 3 очка.

Для детей 9 – 10 лет соревнование можно проводить на одной выделенной дорожке. Прыжковые зоны (зачетная таблица): 1.50 м = 1 очко, 1.80 м = 2 очка, 2.15 м = 3 очка

### **Зачет**

Рейтинг основан на результатах: командой – победительницей считается та, у которой лучше общий зачет. Другие команды получают свой рейтинг в соответствие с результатами. Очки присуждаются согласно обычной процедуре (9 команд: 1 – я команда – 9 очков, 2 – я команда – 8 очков и т.д.).

### **Помощники**

Для эффективной организации этого вида требуется один помощник. Он/она должен выполнять следующие обязанности:

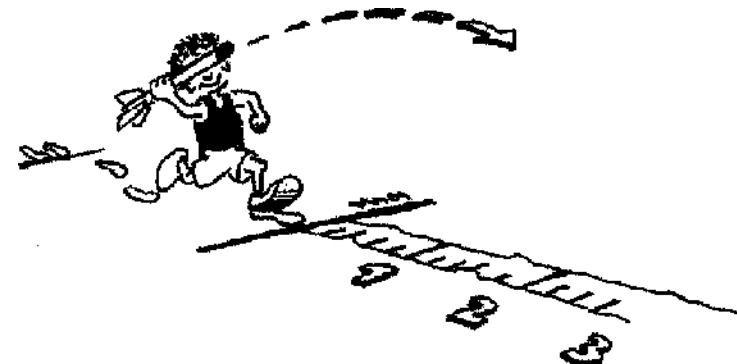
- Контролировать выполнение процедуры соревнования

- Фиксировать результаты
- Определять зачет и регистрировать его в протоколе.

### **3.9. Метание детского копья**

**Краткое описание:** Метание детского копья одной рукой на дальность

### **Рисунок**



### **Процедура**

Метание детского копья выполняется из 5-метровой зоны разбега. После короткого разбега спортсмен метает копье в зону для метания от линии измерения (для первой и второй возрастных групп используются мягкие копья, для третьей группы – пластирующее копье). Каждому участнику дается две попытки.

**Меры безопасности:** Так как безопасность имеет очень важное значение в детских соревнованиях по метанию копья, в секторе приземления разрешается находиться только помощникам. Строго запрещается метать копье в обратном от линии измерения направлении.

### **Зачет**

Каждая попытка измеряется под прямым (90 градусов) углом к линии измерения и записывается с точностью 20 см (записываются лучшие показатели, если приземление произошло между линиями). Лучшая из двух попыток каждого члена команды засчитывается в общий результат команды.

### **Помощники**

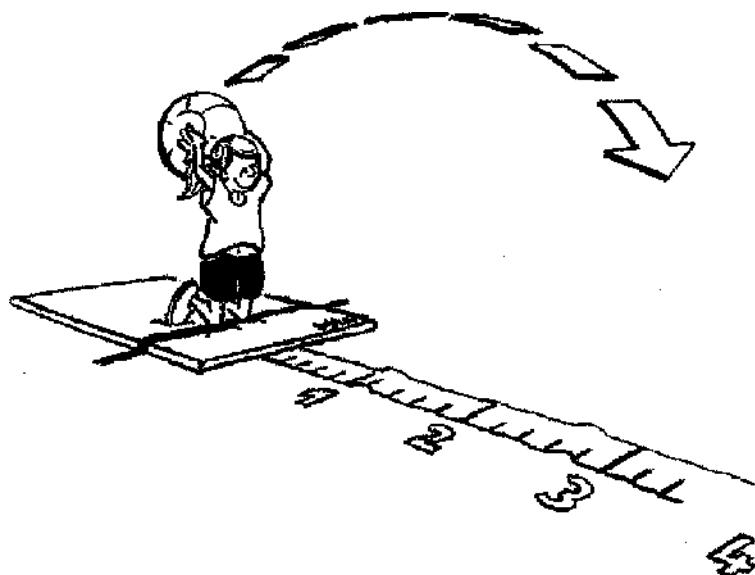
Для этого соревнования требуется два помощника на каждую команду. Эти помощники выполняют следующие обязанности:

- Контролируют и регулируют процедуру соревнований.
- Имеют доступ в сектор приземления копья (измерения производятся под прямым углом от линии измерения)
- Относят копье к линии измерения.
- Измеряют результат и записывают его в протокол.

### 3.10. Метание, стоя на коленях

**Краткое описание:** Метание набивных мячей двумя руками на дальность из положения «стоя на коленях»

**Рисунок**



**Процедура**

Участник становится на колени на мат (или на другое мягкое покрытие) перед поднятой мягкой целью (например, мягким или поролоновым матом). Затем участник отклоняется (напрягая тело) и бросает набивной мяч весом 1 кг, используя бросок вперед двумя руками из-за головы на максимальную дистанцию из положения стоя на коленях. После броска участник может упасть вперед на мягкую, поднятую подушку, которая находится перед ним.

**Меры безопасности:** Набивной мяч никогда нельзя бросать в ту сторону, где находятся участники. Рекомендуется принести или прикатить его обратно к линии измерения для следующего участника.

**Зачет**

Каждому участникудается две попытки. Измерения записываются с точностью 20 см (записываются лучшие показатели, если приземление произошло между линиями) и производятся под прямым углом (90 градусов) к линии измерения. Лучшая из двух попыток каждого члена команды засчитывается в общий зачет команды.

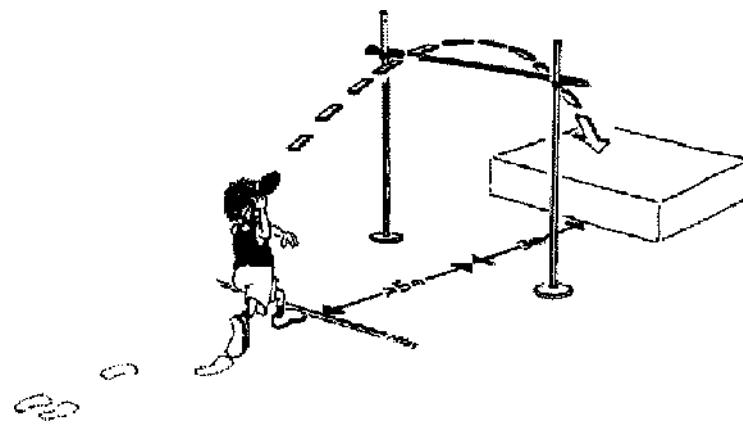
**Помощники**

Для этого соревнования требуется два помощника для каждой команды. Эти помощники выполняют следующие обязанности:

- Контролируют и регулируют процедуру соревнования.
- Имеют доступ в зону приземления набивного мяча (измерения производятся под прямым углом от линии измерения).
- Приносят или катят набивной мяч обратно к линии измерения.
- Измеряют результат и записывают его в протокол.

### 3.11. Метание в цель через барьер

**Краткое описание:** Метание одной рукой  
**Рисунок**



### **Процедура**

Метание в цель производится из 5-метровой зоны разбега. На высоте приблизительно 2.5 м устанавливается высокий барьер с зоной для метания, ограниченной на полу 2.5 м позади барьера. (Смотри рисунок). Определенный предмет бросается в цель над барьером. Участник бросает предмет с определенного расстояния от барьера. Каждому участнику дается три попытки для броска в цель. При каждой попытке участник может выбрать для себя, откуда бросать предмет: с расстояния 5 м, 6 м, 7 м или 8 м от высокого барьера. Каждому участнику дается три попытки, чтобы попасть предметом в цель. При каждой попытке участник может выбрать, с какой из четырех линий ему метать. Потенциально можно получить больше очков по мере возрастания дистанции от барьера.

### **Зачет**

Успешной попыткой считается попадание предмета в цель или, по крайней мере, в ее край. Очки присуждаются за каждое попадание. (Метание с 5 метров = 2 очка, 6 м = 3 очка, 7 м = 4 очка и 8 м = 5 очков). Если предмет перелетел через барьер, но не попал в цель, присуждается 1 очко. Каждому участнику дается три попытки, результаты которых засчитываются в общий результат команды.

### **Помощники**

Для организации этого соревнования требуется один помощник на команду. Он должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать и регулировать порядок проведения соревнования (расстояние, на которое брошен снаряд, и количество попаданий).
- Фиксировать результаты и регистрировать их в протоколе соревнований.

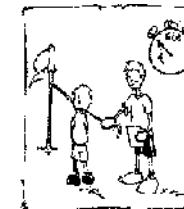
## **ВИДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 9 – 10 ЛЕТ**

### **3.12 «Прогрессивный» бег на выносливость**

**Краткое описание:** бег на выносливость по короткой выделенной трассе с ускорением

### **Процедура**

Каждый член команды должен как можно больше раз пробежать с ускорением вокруг трассы длиной около 100 м (смотри



**Рисунок**

Закрытые ворота: 5 минут согласно расписанию соревнования

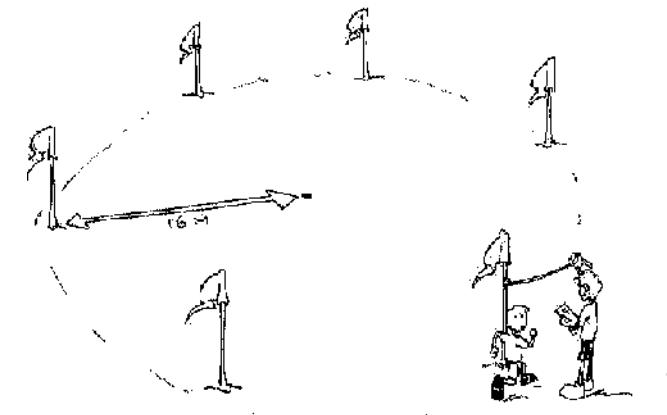


рисунок выше и таблицы скорости/времени ниже). После завершения каждого круга на трассе команде засчитывается одно очко. Фиксируется завершение каждого круга, выполненное всеми членами команды.

### **Зачет**

Результат команды основан на общей сумме индивидуальных завершений трассы, выполненных командой.

### **Помощники**

Требуется не менее 4 помощников на команду для организации этого соревнования. Один помощник должен отвечать за таблицу скорости/времени, один за «открытие/закрытие» ворот, а остальные должны считать завершенные круги и фиксируют зачет в протоколе.

### **Инструкции для использования**

Нарисовать таблицу, открыв ворота на 5 минут с указанием промежуточного времени

Скорость Км/час	Время Сек/100м	Беговая скорость круга	Открытие ворот	Беговая скорость круга	Открытие ворот
8 км/час	45''	12км/час	30 сек.	10км/час	36 сек.
9 км/час	40 ''	12км/час	1:00	10км/час	1:12
10км/час	36''	13км/час	1:27	11км/час	1:45
11км/час	33''	13км/час	1:54	11км/час	2:18
12км/час	30''	14км/час	2:19	12км/час	2:48
13км/час	27''	14км/час	2:44	12км/час	3:18
14км/час	25''	15км/час	3:07	13км/час	3:45
15км/час	23''	15км/час	3:30	13км/час	4:12
16км/час	22''	16км/час	3:52	14км/час	4:37
17км/час	21''	16км/час	4:14	14км/час	5:02
18км/час	20''	17км/час	4:35	15км/час	5:25
19км/час	19''	18км/час	4:55	15км/час	5:48
20км/час	18''	19км/час	5:14	16км/час	6:10

#### Примечание:

Эти таблицы представлены в виде примеров бега со скоростью от 10 до 19 км в час.

Время на дистанции 100 м округляется, чтобы облегчить подсчет.

Спортсмены пробегают два круга каждый с установленной скоростью, за исключением финального ускорения в конце соревнования. В соответствии с уровнем подготовки участников, организаторы выберут необходимую формулу соревнования. Зачет будет основываться на количестве завершенных кругов (1 очко за круг).

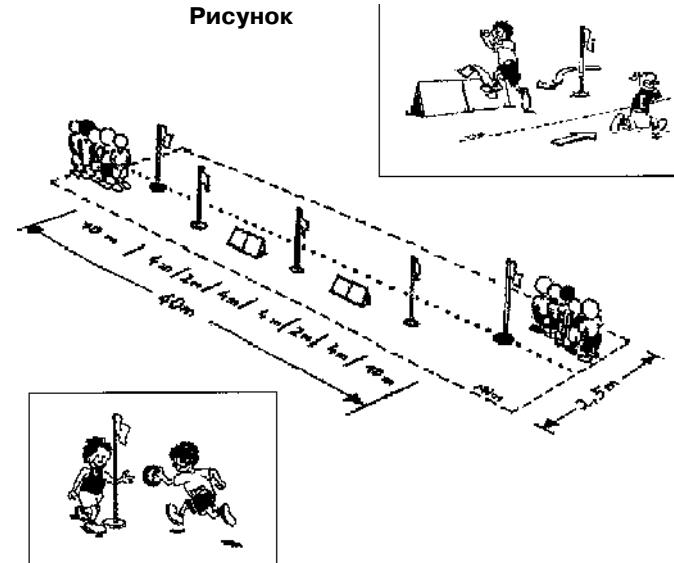
### 3.12. Эстафета: спринт/барьерный бег/ «слаломный» челночный бег

**Краткое описание:** челночная эстафета, состоящая из спринтерских и слаломных дистанций

#### Процедура

Станция организована так, как это показано на рисунке выше. Для каждой команды необходимы две дорожки: одна дорожка с барьераами, а другая без них. Первая дистанция представляет собой барьерный бег, при этом на дистанции расположены слаломные палки.

#### Рисунок



ломные палки. Затем члены команды пробегают спринтерскую дистанцию, как обычную эстафету.

Соревнование заканчивается, как только каждый член команды пробежал гладкую и слаломную/барьерную дистанции. Мягкое кольцо (эстафетную палочку) держат в левой руке, и каждый раз передают в левую руку принимающему бегуну.

#### Зачет

Рейтинг определяет время. Команда – победительница – та, у которой самое лучшее время. Рейтинг следующих команд определяется в соответствие с показанным ими временем. Если в возрастной группе меньше команд, чем дорожек, рейтинг может быть определен в соответствие с местом, занятым каждой командой в финале.

#### Помощники

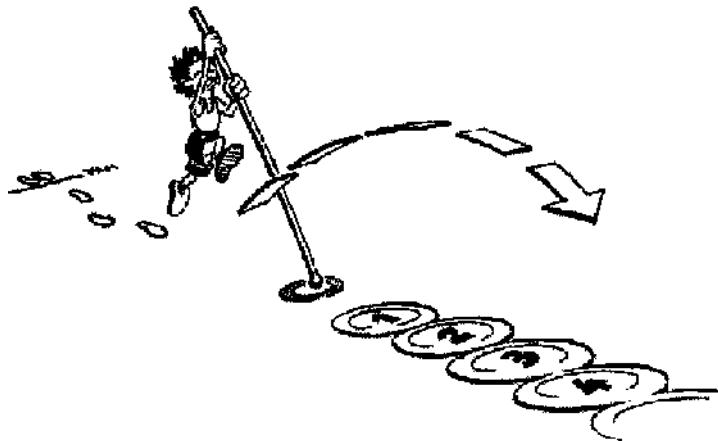
Для эффективной организации требуется один помощник на команду. Он должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать проведение соревнования
- Вести хронометраж
- Подсчитывать результаты и регистрировать их в протоколе соревнования

### 3.14. Прыжок с шестом в длину

**Краткое описание:** Прыжок на дальность с использованием шеста

#### Рисунок



#### Процедура

Участник бежит по 5 — метровой зоне разбега по направлению к обручу/шине/мату (линия старта обозначена конусом или планкой). Отталкивание должно выполняться одной ногой. Спортсмены-правши, отталкивающиеся левой ногой, захватывают шест правой рукой сверху. Воткнув шест в землю, находясь «в висе», прыгун проносит себя над вторым маркером в направлении цели (шин или матов).

Цели располагаются следующим образом, как указано на рисунке:

Цель 1 располагается на расстоянии 1 метра позади маркера. Рекомендуется не бросать шест во время прыжка. Шест не должен быть длиннее 2 метров.

#### Зачет

Каждому участнику дается две попытки. Если спортсмен приземляется внутри зоны первой цели, ему дается два очка. Если спортсмен приземляется внутри зоны второй цели, ему дается 3 очка, и так далее (цель 3 (=4 очка), цель 4 (=5 очков) и цель 5 (= 6 очков)). Прыжок считается успешным, если при приземлении произошло касание края шины (матов). Если при приземлении одна нога попала внутрь шины или на мат, а другая нога находится

снаружи, у спортсмена вычитается одно очко. В этом соревновании детям дается три попытки. Судьи должны разъяснить правила для спортсменов.

#### Помощники

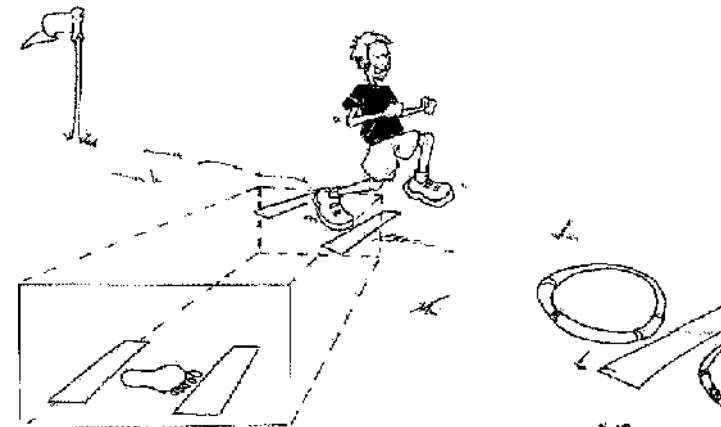
Для этого соревнования требуется один помощник, который должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать высоту и ширину хвата.
- Контролировать правильность выполнение приземления.
- Определять результаты и регистрировать их в протоколе.

### 3.15. «Точный» прыжок в длину

**Краткое описание:** укороченный прыжок в «шаге» на точность

#### Рисунок



#### Процедура

Из зоны разбега длиной не более 10 метров участники выполняют прыжок в длину с выполнением строгих требований в отношении точности отталкивания и приземления.

Зачет рассчитывается следующим образом: (различные зоны определяются заранее):

Зона приземления: очки присуждаются в соответствие с выполнением задачи в фазе полета (зона 3# = Зочка)

Если приземление произошло на обе ноги в положении стоя, то присуждается одно дополнительное очко

Если достигнута точность прыжка, то плюс 2 очка в зоне отталкивания, плюс одно очко в определенных зонах  $+/- 10$  см, 0 очков, если зона отталкивания пропущена.

#### **Зачет**

Каждому члену команды дается три попытки. Каждый результат регистрируется. Самый лучший результат каждого члена команды засчитывается всей команде.

#### **Помощники**

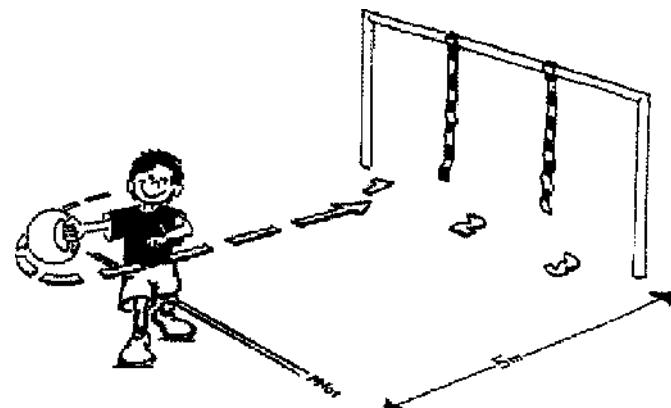
Для этого соревнования требуется один помощник. Он выполняет следующие обязанности:

- контролирует точность отталкивания
- контролирует точность приземления
- подсчитывает очки для каждого спортсмена
- определяет результат и регистрирует его в протоколе

### **3.16. Метание с вращением**

**Краткое описание:** Метание в различные сложные цели с использованием «вращательного» способа

#### **Рисунок**



#### **Процедура**

Вся площадь между двумя стойками (или между футбольными воротами) делится на три равные зоны: левая, центральная и правая зоны. Участник выполняет метания из положения стоя боком на расстоянии 5 м перед центральной зоной и бросает

мяч (или подобный предмет) полностью выпрямленной рукой в сетку или футбольные ворота (в стиле, напоминающем метание диска или замах ребром теннисной ракетки). Каждому участнику дается две попытки для выполнения метания в сектор в зависимости от того, какой рукой выполняется метание (например, метатели-левши пытаются бросить предмет в левую зону).

#### **Зачет**

Если спортсмены-правши выполняют метание в правую зону, им засчитывают 3 очка. Два очка засчитывается за метание в центральную зону и одно — за метание в левую зону. Самое большое количество очков присуждается за попадание в край зоны. Для спортсменов — левшей очки засчитываются в обратной последовательности. Если спортсмен не попал в цель (рядом, над, под) или заступил за линию измерения, ему дается только одна дополнительная попытка, чтобы попытаться набрать очки.

В зачет команды засчитывается лучшая из двух попыток.

#### **Помощники**

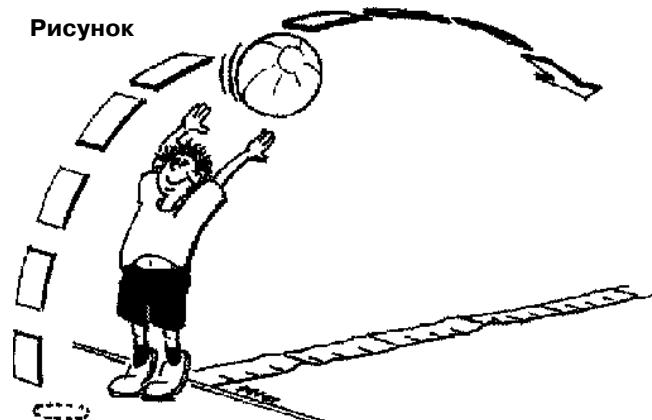
Для этого соревнования требуется два помощника на команду. Эти помощники должны выполнять следующие обязанности:

- Контролировать и регулировать процедуру проведения соревнований
- Приносить снаряды для метания обратно на линию измерения
- Подсчитывать результат и регистрировать его в протоколе

### **3.17. Метание назад через голову**

**Краткое описание:** Метание набивного мяча назад на дальность

#### **Рисунок**



### **Процедура**

Положение ног параллельно, пятки на линии измерения, участник стоит спиной в направлении метания. Участник держит набивной мяч двумя вытянутыми руками. Затем участник приседает (до состояния, предшествующего напряжению мышц бедра) и быстро выпрямляет ноги, затем руки для того, чтобы бросить мяч назад через голову в сектор для метания на максимальное расстояние. После броска участник может заступить за линию измерения (например, сделать шаг назад). Каждому участнику дается две попытки.

### **Зачет**

Измерения фиксируются с точностью 20 см. Если мяч приземляется между двумя интервалами, берется высшее достижение. Измерения всегда выполняются под прямым углом к линии измерения (90 градусов). В общий зачет команды включается лучшая из двух попыток.

### **Помощники**

Для этого соревнования требуется два помощника на команду. Эти помощники должны выполнять следующие обязанности:

- Контролировать и регулировать процедуру проведения соревнований
- Измерять результат полета набивного мяча (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно
- Регистрировать результат и записывать его в протокол соревнований.

## **СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 – 12 ЛЕТ**

### **3.18. «Формула виражей»: спринтерский и барьерный бег**

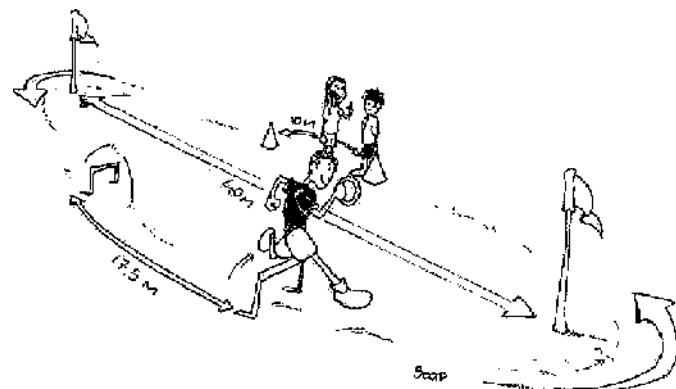
**Краткое описание:** комбинированная эстафета, состоящая из этапов спринтерского и барьерного бега с закругленными углами

### **Процедура**

Для каждой команды необходимы две дорожки: одна для передачи эстафетной палочки и спринта, а вторая для барьерного бега.

Все члены команды собираются перед 10 – метровой зоной передачи. Первый участник начинает этап гладкого бега по направлению к первому флагштоку, обегает его перед тем, как

### **Рисунок**



пробежать барьерный этап в обратном направлении по направлению ко второму флагштоку, затем поворачивается, чтобы пробежать обратно к месту, где располагается команда. Попав в зону передачи, он/она передает мягкое кольцо (эстафетную палочку) своему соратнику по команде, который пробегает такой же этап до тех пор, пока он/она не передает кольцо третьему члену команды и т. д.

Бегун, принимающий эстафетную палочку, начинает бег в зоне передачи.

Хронометр включается, когда первый участник проходит линию старта (вход в зону передачи), и останавливается, когда последний член команды пересекает линию финиша (вход в зону передачи), когда он/она заканчивает этап.

### **Зачет**

Рейтинг оценивается в соответствие с временем, показанным командой – победительницей на линии финиша. Следующие команды получают свой рейтинг в соответствие с временем на финише.

### **Помощники**

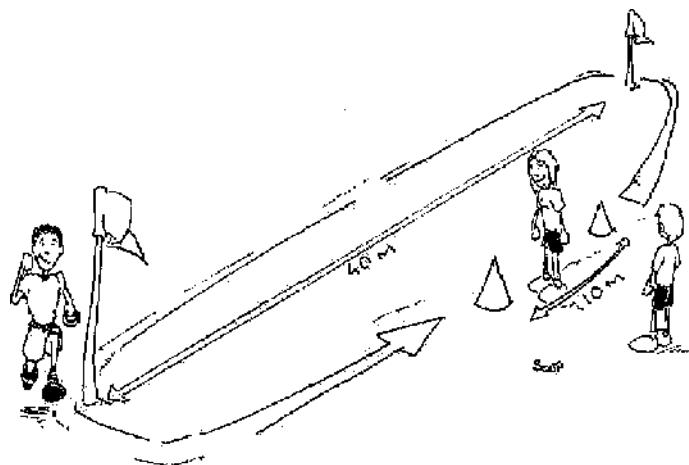
Для эффективной организации требуется один помощник на команду. Этот человек должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать процесс проведения соревнования
- Вести хронометраж
- Определять результат и регистрировать его в протоколе.

### 3.19. «Формула виражей» — спринтерская эстафета

**Краткое описание:** спринтерская эстафета (с использованием виражей)

#### Рисунок



#### Процедура

Для каждой команды необходимы две дорожки: одна с зоной передачи эстафетной палочки, а другая без нее.

Все члены команды собираются перед 10 – метровой зоной передачи. Первый участник начинает бег по дистанции по направлению к первому флагштоку, обегает вокруг него до того, как бежать по прямой линии, затем обегает второй флагшток, чтобы бежать обратно по направлению к команде. Попав в зону передачи, он/она передает мягкую кольцо (эстафетную палочку) своему товарищу по команде, который пробегает такую же дистанцию до того, как передать кольцо третьему члену команды, и т.д.

Бегун, принимающий эстафетную палочку, начинает бег по дистанции (в направлении бега) в зоне передачи.

Хронометр включается, когда первый участник проходит линию старта (вход в зону передачи), и останавливается, когда последний член команды пересекает линию финиша (вход в зону передачи), когда он/она заканчивает дистанцию.

#### Зачет

Рейтинг оценивается в соответствие с временем, показанным командой – победительницей на линии финиша. Следующие

команды получают свой рейтинг в соответствие с временем на финише.

#### Помощники

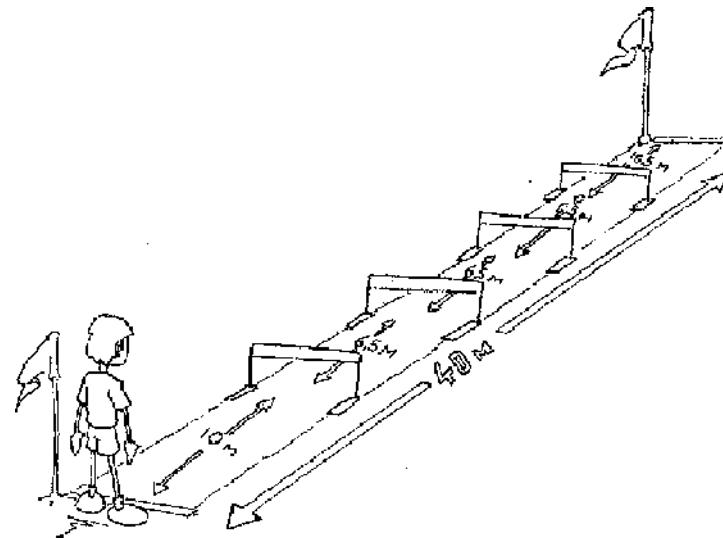
Для эффективной организации требуется один помощник на команду. Этот человек должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать процесс проведения соревнования
- Вести хронометраж
- Определять результат и регистрировать его в протоколе.

### 3.20. Барьерный бег

**Краткое описание:** спринт через барьеры с регулярными интервалами

#### Рисунок



#### Процедура

Барьерная дистанция соответствует рисунку на картинке.

Это командное соревнование, в котором каждый спортсмен бежит отдельно.

Участник занимает положение готовности перед линией старта, чтобы начать бег, когдадается сигнал старта, или когда раздается хлопок в ладоши после сигнала «внимание». Он пробега-

ет дистанцию, и должен пересечь линию финиша как можно скорее. Его результат засчитывается индивидуально.

Два участника бегут одновременно по двум параллельным дистанциям после одного стартового сигнала. Дистанция размечена 4 барьераами, расставленными через 7 интервалов.

Линия старта и линия первого барьера размечаются на расстоянии 10 метров; последний барьер и линия финиша – на расстоянии 9 метров.

#### Зачет

Рейтинг основан на сумме результатов, показанных всей командой: командой – победительницей считается та, которая имеет самое лучшее время. Следующие команды получают свой рейтинг согласно времени на линии финиша.

#### Помощники

Для этого соревнования нужен один опытный хронометрист для каждой дорожки.

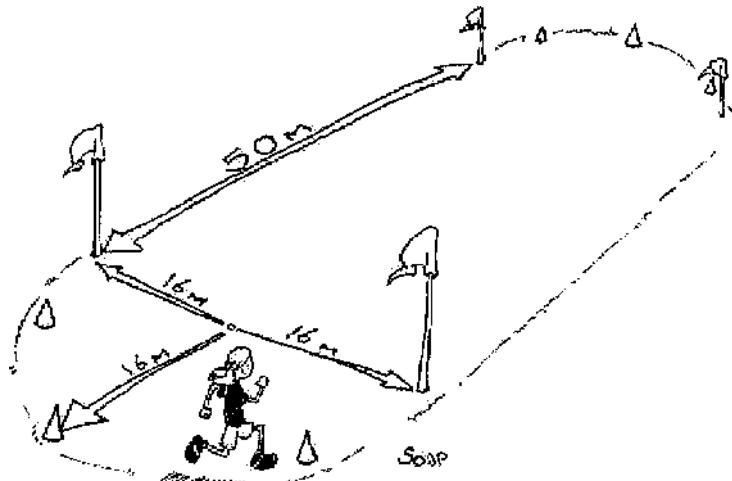
Один человек должен давать команду на старте.

Хронометристы также должны регистрировать результат в протоколе.

### 3.21 Бег на выносливость 1000 метров

**Краткое описание:** командное соревнование на дистанции 1000 метров

#### Рисунок



#### Процедура

Каждая команда должна пробежать 5 раз по трассе длиной приблизительно 200 метров (смотри рисунок ниже), начиная с четко обозначенного места старта.

Время каждого участника команды регистрируется.

Дистанция проложена от двух параллельно расположенных мест старта на трассе. В каждом месте старта могут располагаться не более двух команд.

#### Зачет

Командный результат представляет собой сумму индивидуальных результатов.

#### Помощники

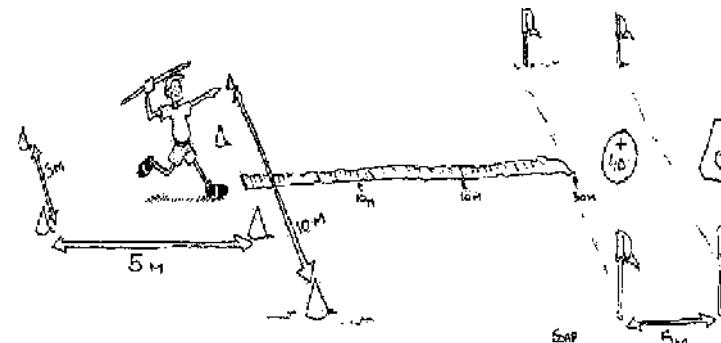
Для организации этого соревнования необходимы два помощника на каждую команду.

Одновременно только 4 команды могут бежать по дистанции, что подразумевает, что некоторые помощники на других станциях или руководители команд в это время свободны.

### 3.22 Метание подросткового копья

**Краткое описание:** метание копья одной рукой на дальность и точность попадания

#### Рисунок



#### Процедура

Метание выполняется из 5 – метровой зоны разбега. Спортсмен метает копье как можно дальше (примерно на 30 м) по линии, обозначенной маркерами. Если копье приземляется за пределами 30 – метровой отметки, внутри 5 – метровой широкой зоны, дается дополнительно 10 метров в качестве бонуса.

Результат сразу же измеряется и помошью измерительной ленты, раскатанной по земле. Регистрируется каждый результат в трех попытках.

#### **Зачет**

Регистрируется лучший результат каждого члена команды, которые прибавляется к другим результатам команды. Затем подсчитывается общий результат команды.

#### **Помощники**

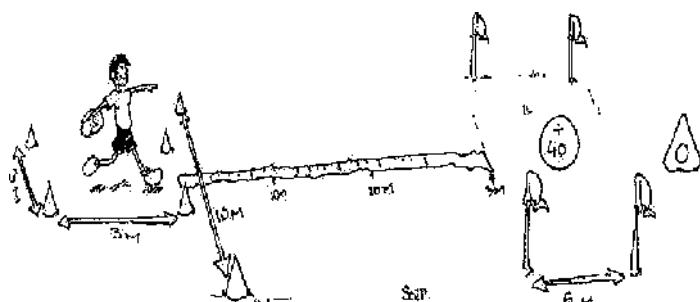
Для этого соревнования требуется один помощник, и он/она выполняет следующие обязанности:

- Контролирует процесс проведения соревнования
- Определяет результат и регистрирует его в протоколе.

### **3.23 Метание подросткового диска**

**Краткое описание:** Метание соответствующего диска после вращения на дальность и точность («Лудидиск»)

#### **Рисунок**



#### **Процедура**

Спортсмен метает после вращения из 3 – метровой зоны плоский предмет, который легко держать в руках. Этот предмет должен приземлиться внутри ограниченной зоны (не более 10 м в ширину). Спортсмен выполняет метание на самую длинную по возможности дистанцию (примерно 30 м) вдоль линии, обозначенной маркерами. Если подростковый диск приземляется за 30 – метровой отметкой, внутри зоны шириной 5 – метров, дается дополнительный бонус 10 метров.

Измерение производится от отметки, ближайшей к месту падения диска под прямым углом к измерительной ленте вдоль линии приземления.

Каждый участник получает две попытки, обе измеряются и регистрируются.

**Примечание по безопасности** Так как безопасность очень важна для метания диска, только помощникам разрешается находиться в зоне метания (приземления). Категорически запрещается метать диск до подачи стартового сигнала.

#### **Зачет**

Результат каждой попытки измеряется под прямым углом (90 градусов) к линии метания. Результат лучшей из двух попыток каждого члена команды прибавляется к общему результату команды. Общий результат команды сравнивается с результатами других команд для определения рейтинга.

#### **Помощники**

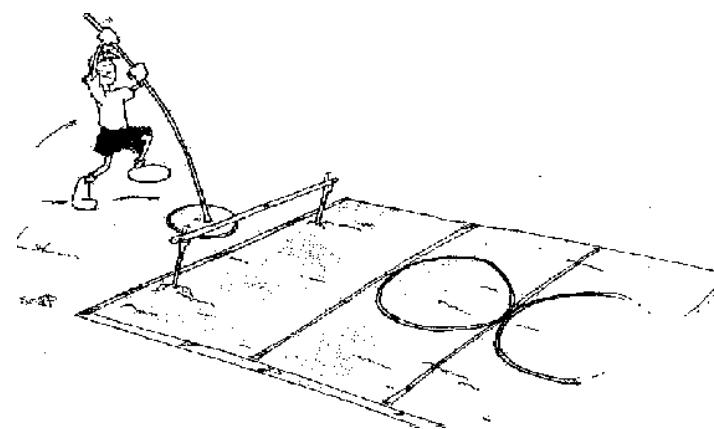
Для этого соревнования требуются два помощника на каждую команду. Они должны выполнять следующие обязанности:

- контролировать и регулировать весь ход соревнования
- измерять дальность полета диска в месте его приземления (под углом 90 градусов от линии метания)
- приносить диск обратно к линии метания
- определять результат и регистрировать его в протоколе.

### **3.24. Прыжок с шестом через препятствие**

**Краткое описание:** прыжок на дальность через препятствие с использованием шеста и приземлением в яму с песком

#### **Рисунок**



### **Процедура**

Прыжок выполняется из зоны разбега, не превышающей 10 м (обязательна разметка — конус, планка или рулетка). Участник бежит по направлению к обручу/шине/мату, расположенным до ямы с песком.

Отталкивание должно производиться прыжком одной ногой (спортсмены — правши отталкиваются левой ногой, они должны обхватить шест правой рукой в верхней его части). Затем участник должен сделать упор шеста рядом с зоной отталкивания, чтобы он вдавился в землю, а затем «зависает» с шестом и преодолевает препятствие, выполняя прыжок в высоту. Затем он/она должен приземлиться внутри зоны приземления (предмета): шин или матов.

Предметы располагаются как на рисунке (первый предмет расположен в 1 метре позади ящика для упора).

Участник должен приземлиться двумя ногами (чтобы избежать риска получения травмы). Шест нужно обхватить обеими руками (!), как показано на рисунке, до момента завершения приземления. Запрещается менять хват шеста во время прыжка.

### **Зачет**

Каждому участнику дается две попытки. Если он/она приземляется внутри предмета #1, присуждается 1 очко. Если приземление произошло внутри предмета #2, присуждается 2 очка и так далее. [предмет #3 = 3 очкам, предмет #4 = 4 очкам]. Если при приземлении спортсмен дотронулся до края шины или матов, прыжок считается успешным. Если при приземлении обе ноги попали внутрь шины или матов, присуждается одно дополнительное очко.

Если обе ноги при приземлении попали за пределы шины или матов, участнику дается дополнительная попытка, чтобы выполнить ее правильно. Касание предмета влечет за собой штраф в размере одного очка.

### **Помощники**

Для этого соревнования требуется один помощник, который выполняет следующие обязанности:

- контролирует высоту и ширину хвата
- контролирует правильное приземление
- определяет результат и регистрирует его в протоколе.

### **3.25 Прыжок в длину с короткого разбега**

**Краткое описание:** прыжок на дальность

#### **Рисунок**



Для более старших возрастных категорий можно развернуть обычную измерительную ленту вдоль ямы с песком, чтобы получить более точный результат.

### **Процедура**

Каждый участник начинает с самого края зоны разбега, бежит по 10 – метровой зоне (обозначенной конусами или планкой) и толчковым усилием «проносит» себя в зону шириной 50 см. Он/ она заканчивает прыжок и приземляется в специально предназначеннной для этого зоне, размеченной заранее в песке конусами и/или обручами.

Первая зона дает 1 очко, зона 2 дает 2 очка и так далее.

### **Зачет**

Каждый член команды принимает участие в соревновании. Все результаты для каждого спортсмена регистрируются. Лучшие три попытки каждого спортсмена засчитываются в общий результат команды. Сумма индивидуальных результатов засчитывается в общий результат команды.

### **Помощники**

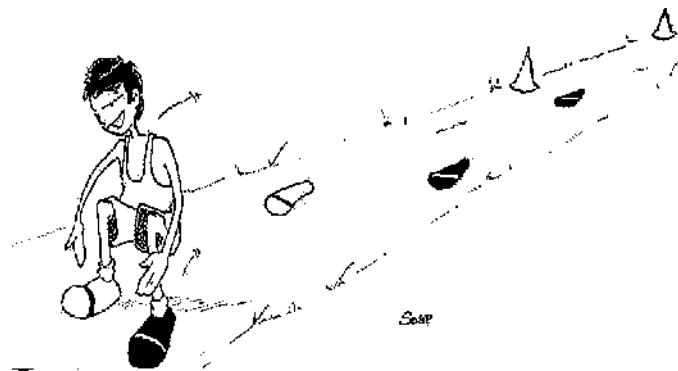
Для эффективной организации требуется один помощник на команду. Он/она должен:

- контролировать и регулировать процедуру соревнования
- определять результат и регистрировать его в протоколе.

### 3.26. Тройной прыжок с короткого разбега

**Краткое описание:** тройной прыжок после очень короткого разбега

#### Рисунок



#### Процедура

Каждому члену команды дается три попытки.

После разбега, ограниченного 5 метрами, спортсмен выполняет тройной прыжок (скакок, шаг, прыжок и приземление на обе ноги). Измерения производятся от точки приземления (пятка), которая находится ближе всего к зоне отталкивания, с помощью измерительной ленты, раскатанной вдоль зоны приземления.

#### Зачет

Лучшие результаты каждого спортсмена засчитываются и включаются в общий результат команды.

#### Помощники

Для эффективной организации этого соревнования требуется один помощник. Он/она должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать и регулировать процедуру (скакок, шаг, прыжок, приземление на обе ноги)
- записывать результаты
- регистрировать результат в протоколе

## 4. ЗАЧЕТ

### 4.1. Система зачета

Система зачета в «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ИААФ» проста и не требует никакой компьютерной системы или какого – то специфического знания правил легкой атлетики. Для соревнования, в котором участвует 9 команд, нужен только один человек, отвечающий за табло результатов. Достаточно вывесить результаты через две минуты после окончания последнего вида. Никакие таблицы не требуются.

В целом система зачета основана на следующих принципах:

- Максимальный зачет зависит от количества команд, соревнующихся в конкретной возрастной группе. Например, при 9 участвующих командах лучшая получает 9 очков, вторая команда получает 8 очков, третья команда получает 7 очков и так далее до тех пор, пока последняя команда не получит 1 очко.

- Сразу же после завершения конкретного вида общий результат передается для вывешивания на табло.

- Если две или несколько команд имеют одинаковый результат, все команды получают зачет, соответствующий высшему месту. Следующая команда получает рейтинг в соответствие с местом, следующим за тем, которое соответствует командам с одинаковым результатом.

- Победителем соревнования считается команда, которая получает максимальное количество очков по окончании всех видов.

### 4.2. Зачет в беговых видах

В беговых видах время соответствует зарегистрированному результату. В индивидуальных видах для детей 11 – 12 лет время регистрируется и прибавляется к командному результату.

### 4.3. Зачет в технических видах

В прыжках и метаниях каждый участник должен соревноваться во всех видах и выполнить необходимое количество попыток. Сумма индивидуальных лучших результатов является результа-

том команды в группе видов. Регистрация результатов и зачет фиксируются в протоколе.

#### **4.4. Измерение в технических видах**

В «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ИААФ» система измерения (считывание результата с развернутой на земле измерительной ленты) используется для возрастных групп I и II и даже III. Дистанция всегда измеряется под углом 90 градусов (под прямым углом) от линии метания до точки приземления снаряда (мяча, копья и т.п.). Если снаряд приземляется между делениями измерения, метателю засчитывается высшая цифра.

#### **4.5. Окончательный результат**

«Табло» используется для того, чтобы быстро зарегистрировать результат и вывести общий результат. Для табло можно использовать любые материалы, которые показывают зачет команд во всех видах.

Сразу же после окончания соревнования протоколы каждой станции собираются помощниками для подсчета и передаются помощнику, отвечающему за табло, для сравнения. Как только все команды закончат соревнование, и соответствующие результаты будут написаны на табло, определяется рейтинг команд в этом соревновании. Результат каждой команды записывается большими и разборчивыми буквами.

После проведения соревнования суммируется окончательный результат каждой команды, таким образом, определяется общий рейтинг каждой команды в соответствие с общим результатом. Победителем считается команда с самым высоким результатом.

Такая открытая табуляция и подсчет результатов является процессом оценки, который ясен и понятен каждому. Все постоянно находятся в курсе того, как соревнуются команды, посмотрев на результат команд на табло во время соревнования. Результаты постоянно показываются во время соревнования и остаются ключевым моментом для поддержания азарта.

### **5. ОРГАНИЗАЦИЯ**

#### **5.1. Организационные моменты**

Следующие организационные моменты нужно принимать во внимание при проведении соревнований, входящих в программу «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ»:

- Весь инвентарь должен быть доставлен к месту соревнования по возможности от самого ближайшего места.
- Необходимо иметь от четырех до восьми человек, которые знают и выполняли подготовленный план. Главный организатор должен руководить и контролировать всю работу.
- Эти четыре — восемь человек должны быть разделены согласно выбранным видам (приоритет отдается беговым видам).
- Нужно создать план организации соревнования для того, чтобы обеспечить координацию действий.
- После полной проверки всей организации соревнования нужно приветствовать детей. После короткой вступительной части все дети должны участвовать в общей разминке продолжительностью не более 10 минут, обязательно, с музыкальным сопровождением.
- После разминки команды распределяются по разным станциям, и на каждой станции даются специальные инструкции в отношении выполнения первого упражнения.

#### **5.2. Заявочные и соревновательные формы**

##### **5.2.1. Командная заявочная форма**

Следующие объяснения относятся только к соревнованиям или видам, в которых предварительная регистрация обязатель-

на. Виды выбираются в соответствие с количеством предварительных регистраций. По прибытии команд на поле трафареты с названием команд передаются помощникам для ведения зачета.

### **5.2.2.Соревновательные протоколы**

Для того чтобы облегчить проведение соревнования, ниже приводятся два бланка в качестве образца, которые можно копировать по требованию организатора.

а) Бланки для беговых видов (СПРИНТ / ВЫНОСЛИВОСТЬ)

#### **БЕГОВЫЕ ВИДЫ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

Команда/цвет формы \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

КОМАНДА	Спринт/барьерный	Спринт/слалом	«Формула 1»

До четырех команд может быть зарегистрировано на этом бланке. В разделе «Количество» указывается количество команд и дорожек, которые будут задействованы.

Рекомендуется указывать цвет номеров каждой команды. Цвет формы каждой команды указывается на соревновательной форме, а также указывается на табло.

Беговые виды также перечисляются в последовательном порядке на соревновательном бланке.

В беге на выносливость цвет формы каждой команды должен быть четко обозначен.

Результат каждой команды передается прямо на табло как только соревнование заканчивается.

б) Бланки для технических видов (ПРЫЖКИ / МЕТАНИЯ)

#### **ПРЫЖКОВЫЕ ВИДЫ/МЕТАНИЯ**

Команда/Цвет формы \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

	Имя	1-я попытка	2-я попытка	Лучший результат
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
	Общий результат команды			

Бланки для этих двух групп видов идентичны. Однако, нужно принимать во внимание факторы, указанные ниже:

Все результаты должны записываться в протоколы, обязательно указывать цвет формы каждой команды и вид, в котором она участвовала. Лучшим результатом наряду с зачетом, полученным командой (сумма индивидуальных результатов), считается тот, который записан на бланке.

а) Раздел «ГРУППА» означает возрастную группу, в которой команда соревнуется в данный момент. В случае, если в соревновании участвуют несколько возрастных групп, нужно указать конкретную группу.

б) Только фамилии членов команды (имя и фамилия) указываются на бланках, таким образом, чтобы не терять времени при определении результатов.

Разделы «Попытка 1» и «Попытка 2» относятся, конечно, к первой и второй попыткам данного упражнения. Обе попытки не должны проводиться сразу же одна после другой.

Лучший результат указывается в последней колонке под названием «Лучший результат».

Наконец, общий лучший результат каждого члена команды вводится в таблицу в графу «Общий результат команды».

### **5.3. Табло**

Табло требуется так же, как и на официальных соревнованиях по легкой атлетике. Его нужно установить в центре места прове-

дения соревнования, чтобы его постоянно могли все видеть. Табло является важным компонентом программы «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИАДФ», так как оно поддерживает интерес детей. На табло нужно обращать очень серьезное внимание, чтобы результаты объявлялись очень быстро после окончания вида. Табло должно выглядеть следующим образом:

**ПРИМЕР ТАБЛО  
ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ 7-8, 9-10 ЛЕТ**

		Барьерный бег	Слалом	Формула 1	Выносливость	Шест	Пр-ки со скакалк.	Пр-ки в разн. стор.	Присед вперед	Бег по лестнице	Метание в цель	Копье	Метание с колена	Метание назад	Метание через голову	Метание с вращен.	Очки	Рейтинг
Крас- ный	Результат																	
	Пункт																	
Жел- тый	Результат																	
	Пункт																	
Зеле- ный	Результат																	
	Пункт																	
Голу- бой	Результат																	
	Пункт																	
Оран- жевый	Результат																	
	Пункт																	
Белый	Результат																	
	Пункт																	
Корич- не- вый	Результат																	
	Пункт																	
Фио- лето- вый	Результат																	
	Пункт																	
	Результат																	
	Пункт																	

## 5.4. Опознавательные знаки команд / Оформление места проведения соревнований

- Опознавательные знаки команд важны. Они могут представлять собой цветные тренировочные футболки-«номера» лоскуты материи в качестве нарукавных повязок для капитанов команд. Эта отличительная черта важна для членов команды и является полезным знаком различия для организаторов.
- Оформление места проведения соревнований очень важно: границы соревновательной зоны должны быть четко обозначены. Каждая станция также должна быть ограничена (кубиками, пластмассовыми бутылками и т.д.). Необходимо принимать во внимание меры предосторожности, чтобы обеспечить качество соревнования и безопасность участников и зрителей.

## 5.5. Организаторы (сотрудники и помощники)

Как и на обычных взрослых соревнованиях по легкой атлетике, для соревнований, входящих в программу «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИАДФ», требуются помощники, судьи, которые должны обеспечивать проведение соревнования в соответствии с определенными правилами и процедурами.

Однако помимо выполнения своей роли судей, помощники должны помогать детям и мотивировать их во время соревнования. Каждое принятное решение направлено на то, чтобы сделать соревнование приятным для детей.

Такой оригинальный подход предполагает создание судейской бригады, специализирующейся на такой аудитории.

Следующие лица могут входить в штат сотрудников:

- Организатор соревнований. Он/она проводит осмотр и занимается организацией всего соревнования, как основное лицо, от которого исходят указания, и который решает проблемы. Он/она объявляет об изменениях станций.
- Оператор табло, который выполняет обязанности главного секретаря, контролирует формы, готовит результаты для объявления, инструктирует помощников.
- Стартер и 2 хронометриста требуются в зону для беговых видов. Эти лица также могут быть использованы для монтажа и демонтажа инвентаря и оборудования.

- Требуются один или два дополнительных помощника для контроля за выполнением правил соревнования и мерами безопасности.

## 5.6. Официальное объявление результатов

Церемония награждения ОБЯЗАТЕЛЬНО должны проводиться на всех соревнованиях, входящих в программу «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ».

Для создания максимального положительного результата объявление результатов должно проводиться немедленно, не позднее чем через две минуты после окончания соревнования. Каждая команда и каждый ребенок должны закончить соревнование, зная общий результат и понимая, каким образом усилия отдельных спортсменов способствовали достижению общего результата.

Каждый участвующий ребенок получает диплом в качестве награды.

Официальное объявление результатов также является лучшей возможностью официально и публично поблагодарить помощников.

## 6. ФОРМЫ И ТАБЛИЦЫ

### 6.1. Список инвентаря (9 команд)

Вид	Инвентарь
<b>БЕГОВЫЕ ВИДЫ:</b>	
Сprint / барьерный бег - челночный бег	3 хронометра, 12 барьеров, 6 шестов, 3 эстафетных палочки/мягких кольца
Сprint/барьерный бег - виражи	3 хронометра, 6 флагштоков, 6 конусов, 6 барьеров, 1 двадцатиметровая рулетка
Сprint / слалом – челночный бег	12 слаломных палок (дополнительно к инвентарю для спринта и барьерного бега)
Спринтерская эстафета - виражи	3 хронометра, 6 флагштоков, 6 конусов
Формула 1	9 барьеров, 12 слаломных палок, 3 мата, 3 хронометра, около 30 маркеров/конусов, 3 эстафетных палочки/мягких кольца
Барьерный бег	3 хронометра, 6 флагштоков, 6 конусов, 12 барьеров и 1 двадцатиметровая рулетка
8' Выносливость	9 шестов, 20 карточек/чипов на каждого ребенка, 1 хронометр
Выносливость 1000 м	10 конусов, 2 флагштока, 2 хронометра, протоколы, 1 двадцатиметровая рулетка
Выносливость с ускорением	10 конусов, 2 флагштока, 1 таблица расчета скорости, 1 хронометр, 1 двадцатиметровая рулетка
<b>ПРЫЖКИ:</b>	
“Летящий шест”	2 шеста, 6 резиновых матов, 1 измерительная лента, 1 конус для разметки линии старта
Прыжки в высоту/длину с шестом	1 препятствие (максимум 1 м высотой), 1 яма с песком (помимо инвентаря, требуемого для летящего шеста)
Прыжки со скакалкой	1 скакалка, 1 хронометр
“Лягушка”	1 измерительная лента (30 м), 1 ручка – маркер, 1 маркер/конус и 1 кубик

Прыжки в разные стороны	1 мат, 1 хронометр
Бег по лестнице	1 лестница, 1 хронометр, 2 призмы
Тройной прыжок после короткого разбега	1 измерительная лента, 2 конуса, 1 протокол
Прыжок в длину после короткого разбега	1 измерительная лента, 1 яма с песком, 1 протокол
Прыжок в длину на точность	8 конусов, 3 обруча
<b>МЕТАНИЯ</b>	
Метание в цель	2 стойки/шеста (футбольные ворота), 1 планка или веревка (высотой 2.5 м), 2 мяча Вортекс
Детское копье	2 мягких копья, 2 аэродинамических копья, 1 измерительная лента (30 м), 1 конус на каждый метр
Подростковое копье	8 конусов, 1 измерительная лента (30 метров), 2 «совершенствованных» копья
Метание из положения “Стоя на коленях”	2 набивных мяча (1 кг), 1 измерительная лента (20 м), 1 гимнастический мат, 1 конус на каждый метр
Метание назад через голову	2 набивных мяча (1 кг), 1 измерительная лента (20 м), 2 кубика
Вращательное метание	2 мяча для метания, 2 стойки (футбольные ворота), маркеры, 1 конус на каждый метр
Подростковый диск	2 «лудидиска», 8 конусов, 1 измерительная лента (30 метров)
ЗОНА ОТДЫХА:	2 мяча Вортекс, 1 веревка, 2 шеста, 1 яма
Примечания:	Все станции должны быть обозначены номерами, чтобы показать последовательный порядок выполнения видов; один сопровождающий взрослый на команду должен иметь все протоколы и план станций.

## 6.2. Оснащение станций по видам

Каждый организатор соревнования опробует все сооружения, необходимые для соревнования, после анализа различных факторов. Безопасность и легкое передвижение групп детей являются определяющими факторами для организации станций.

Можно рассмотреть возможность разметки прыжковых, метательных и беговых зон флагштоками.



## 6.3. Формы и дополнительные документы

### Восьмиминутный минутный бег на выносливость для определения места

	Команда/цвет формы	Очки (1 за мяч)	Место
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

### Состав команды

Команда		Цвет формы
Имя		Фамилия
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

**Протоколы для спринта, прыжков и метаний – для возрастной группы 11-12 лет**

Команды		Цвет формы		
Группа	Попытка 1	Попытка 2	Попытка 3	Лучший результат
A				
A				
A				
A				
A				
	Общий результат А			
B				
B				
B				
B				
B				
	Общий результат В			

**Примечание:**

Если дети в возрасте 11-12 лет уже имеют опыт участия в соревнованиях, предназначенных для более юного возраста, то нужно изменить соревнование между соперниками в соревнованиях для этой возрастной категории.

Возрастная группа, участвующая в соревновании по каждому виду (станции), состоит из 2,5 команд в следующем виде:

6 команд: AB CD EF – A1 с B1, A2 с B2 и т.д.

9 команд: ABC DEF GHI: A1 с B1, A2 с C1, B2 с C2 и т.д.

Промежуточные результаты вывешиваются на общем табло.

В отношении эстафеты и индивидуальных соревнований команды остаются вместе.

### Табло: соревнование для детей в возрасте 11 – 12 лет

Команды	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	Всего	Место
A1												
A2												
Всего А												
B1												
B2												
Всего В												
C1												
C2												
Всего С												
D1												
D2												
Всего D												
E1												
E2												
Всего Е												
F1												
F2												
Всего F												
G1												
G2												
Всего G												
H1												
H2												
Всего H												
I1												
I2												
Всего I												

**Бег на выносливость с ускорением и соревнование по бегу на 1000 метров**  
**Форма результатов команды**

	Команда	Результаты на 1000 м	Результаты по бегу на выносливость с ускорением
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

**Форма результатов в индивидуальных видах**  
**Вид/Команды**      **Цвет формы**

Группа	Фамилия	Имя	Результат/вид
A			
A			
A			
A			
A			
		Всего А	
B			
B			
B			
B			
B			
		Всего В	

**6.4. Список сотрудников — организаторов соревнований (9 команд)**

Функция/Вид	На каждую станцию	Всего
Координатор	1	1
Помощник для каждой команды	1	9/6
Диктор	1	1
Помощник на табло	1 или 2	1 или 2
Хронометрист	2/3	2/3
Стартер	1	1
Первый вид(метания)	2	2
Второй вид(метания)	2	2
Третий вид(метания)	2	2
Первый вид(прыжки)	1	1
Второй вид(прыжки)	1	1
Третий вид(прыжки)	1	1
(Бег на выносливость)		*
Всего:		25

- Судьи могут выполнять несколько обязанностей в ходе соревнования
- Спортсмены или родители могут очень хорошо выполнять роль сопровождающих взрослых

## Приложение 1

### Ротация групп в соревнованиях по программе «Детская легкая атлетика»

Пример организации соревновательных таблиц

**Организация соревнования: 6 команд по 10 спортсменов в возрасте от 11 до 12 лет принимают участие в соревновании из 7 видов**

Команда	Группа	1	2	3	4	5	6	7
A	A1	Спринт Эстафета	Барьеры	Копье	Набивной мяч	Шест	Тройной	Выносл.
	A2	Спринт эстафета	Барьеры	Набивной мяч	Копье	Тройной	Шест	Выносл.
B	B1	Спринт эстафета	Барьеры	Копье	Набивной мяч	Шест	Тройной	Выносл.
	B2	Спринт эстафета	Барьеры	Набивной мяч	Копье	Тройной	Шест	Выносл.
C	C1	Копье	Набивной мяч	Шест	Тройной	Спринт эстафета	Барьеры	Выносл.
	C2	Набивной мяч	Копье	Тройной	Шест	Спринт эстафета	Барьеры	Выносл.
D	D1	Копье	Набивной мяч	Шест	Тройной	Спринт эстафета	Барьеры	Выносл.
	D2	Набивной мяч	Копье	Тройной	Шест	Спринт эстафета	Барьеры	Выносл.
E	E1	Шест	Тройной	Спринт эстафета	Барьеры	Копье	Набивной мяч	Выносл.
F	E2	Тройной	Шест	Спринт эстафета	Барьеры	Набивной мяч	Копье	Выносл.
F	F1	Шест	тройной	Спринт эстафета	барьеры	копье	Набивной мяч	Выносл.
	F2	тройной	шест	Спринт эстафета	барьеры	Набивной мяч	копье	Выносл.

**Таблица ротации для 5 команд для детей 7-8 и 9-10 лет (пример)**

Команды	Вид 10'	Вид 10'	Вид 10'	Вид 10'	Вид 10'
Команда 1	F1	Спринт барьеры	Копье	Набивной мяч	Кросс
Команда 2	F1	Спринт барьеры	Набивной мяч	Копье	Шест
Команда 3	Кросс	Шест	Спринт барьеры	Набивной мяч	Копье
Команда 4	Шест	Кросс	Спринт барьеры	Копье	Набивной мяч
Команда 5	Набивной мяч	Копье	Кросс	Шест	Спринт барьеры

**Таблица для 6 команд для детей 7-8 и 9-10 лет (пример организацииенной таблицы)**  
**Ротация станций по видам: 9 команд для детей 7-8 и 9-10 лет (пример)**

Ротация 6 команд.									
Соревнование для 6 команд, состоящих из 10 спортсменов									
Хронометр	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	70'	70'
<b>Команда</b>									
1	1 забег	2 забег	Кросс	Шест	Набивной мяч	Вортекс	Выносливость		
2	1 забег	2 забег	Шест	Кросс	Вортекс	Набивной мяч	Выносливость		
3	Кросс	Шест	Набивной мяч	Вортекс	1 забег	2 забег	Выносливость		
4	Шест	Кросс	Вортекс	Набивной мяч 1 забег	2 забег	2 забег	Выносливость		
5	Набивной мяч	Вортекс	1 забег	2 забег	Кросс	Шест	Выносливость		
6	Вортекс	Набивной мяч	1 забег	2 забег	Шест	Кросс	Выносливость		

60

Ко- ман- да	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Сprint F1	Сprint F1	Сprint F1	Бег по лестн.	Кросс	Шест	Колье	Метание с вращ.	Метан. набю мяча назад	Вынос-ть
2	Сprint F1	Сprint F1	Сprint F1	Кросс	Шест	Бег по лестнице	Метание набивного	Колье	Метание с вращением	Вынос-ть
3	Сprint F1	Сprint F1	Сprint F1	Шест	Бег по лестнице	кросс	мяча назад	Метание набивного мяча назад	Колье	Вынос-ть
4	Колье	Метание с вращением мяча назад	Метание набивного мяча назад	Сprint F1	Сprint F1	Сprint F1	Бег по лестнице	кросс	Шест	Вынос-ть
5	Метание набивного мяча назад	Колье	Метание с вращением	Сprint F1	Сprint F1	Сprint F1	Кросс	шест	Бег поЛестнице	Вынос-ть
6	Метание с вращением мяча назад	Метание набивного мяча назад	Колье	Сprint F1	Сprint F1	Сprint F1	Шест		Бег	Вынос-ть
7	Бег по лестнице	Кросс	Шест	Колье	Метание с вращением	Метание набивного мяча назад	Сprint F1	Бег поЛестнице	Кросс	Вынос-ть
8	Кросс	Шест	Бег по лестнице	Метание набивного мяча назад	Колье	Метание с вращ.	Сprint F1	Сprint F1	Сprint F1	Вынос-ть
9	Шест	Бег по лестнице	Кросс	Метание с вращ.	Метание набивного мяча назад	Колье	Сprint F1	Сprint F1	Сprint F1	Вынос-ть

61

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Безопасность участников

Безопасность остается основной заботой организатора соревнований детской легкой атлетики.

Общие инструкции:

- безопасность сооружений
- безопасный инвентарь (предметы для метания, шесты)
- опытные судьи
- соблюдение организационной процедуры

Виды	Правила безопасности
Спринт/эстафета	Нескользкое покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца и маркеры
Барьерный бег/эстафета	Нескользкое покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца, маркеры и барьеры
Формула 1	Мягкий мат, безопасные маркеры и барьеры, нескользкое покрытие
Барьерный бег	Нескользкое покрытие, преодолимые барьеры, чистая зона в зоне линии финиша
8-минутный бег, бег на 1000 м	Дорожка без риска получения травмы, контроль за детьми
Прыжки через яму с песком	Поворот вокруг ямы с песком, короткий разбег, отсутствие опасных предметов зарытых в песке
Прыжок	Короткий разбег, владение техникой тройного прыжка, нескользкое мягкое покрытие
Шест	Длина не более 2.50 м, безопасный шест. Приземление на мягкую поверхность, например, в песок. Минимальное владение техникой прыжка
Метание копья	Соответствующее копье (безопасное), организация группы, соответствующие рекомендации
Метание с вращением	Соответствующие предметы для метания, организация группы, соответствующие рекомендации
Метание набивного мяча	Мяч соответствующего веса, свободная зона за ребенком, выполняющим метание (в случае потери равновесия)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Пример диплома

