

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Голова комітету по фізичній  
культурі і спорту  
\_\_\_\_\_ С. Краєвський

## **ПОЛОЖЕННЯ**

Про проведення відкритої першості міста Вінниця та з легкої атлетики  
за програмою «Дитячої легкої атлетики»

### **1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ.**

- популяризація фізичної культури спорту;
- пропаганда здорового способу життя;
- залучення до систематичних занять спортом учнів місцевих шкіл;
- підвищення рівня майстерності юних спортсменів, які займаються спортом;

### **2. ТЕРМІН ТА МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ.**

Змагання проводяться 02.10.2021 р. (початок о 10:00 год.) м. Вінниця, стадіон «МДЮСШ № 1».

### **3. КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.**

Загальне керівництво організацією проведення змагань здійснює комітет по фізичній культурі і спорту ВМР. Безпосередня відповідальність за проведення змагань покладається на старшого тренера-викладача відділення легкої атлетики «МДЮСШ № 1» Москвіна А.Г.

### **4. УЧАСНИКИ ТА ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ:**

В змаганнях приймають участь юнаки та дівчата 2010 р.н. та молодші. Склад спортивної команди 6 чоловік (3 юнака та 3 дівчини). Кількість команд необмежена.

Програма змагань:

#### **1. Човниковий біг з тенісним м'ячиком.**

Спортсмен розташовується на стартовій лінії. На відстані 5 метрів розташована фішка, в якій знаходиться тенісний м'ячик. На відстані 10 метрів розташована друга фішка. По команді «Руш» учасник підбігає до 1 фішки, бере тенісний м'яч в руки і перекладає в 2 фішку, повертається до 1, оббігає - біжить до 2, забирає тенісний м'ячик – кладе на 1 фішку і повертається до стартової лінії передаючи естафету наступному учаснику.

Фіксується час подолання дистанції всіма учасниками. Тенісний м'яч не повинен скочуватися з фішки на покриття. Якщо тенісний м'ячик скотився – необхідно повернутися і покласти його на фішку.

#### **2. Біг з високим підніманням стегна через бар'єри.**

На відстані 50 см розташовується 10 бар'єрів . Учасник розташовується боком до бар'єрів і по команді «Руш» починає виконувати біг боком через бар'єри Між бар'єрами учасник стає обома ногами. Після того, як він виконав біг до закінчення бар'єрів – повертається назад через бар'єри іншим боком.

Фіксується час виконання вправи кожним учасником, після чого час підсумовується.

#### **3. Стрибки через бар'єр боком.**

Спортсмен розташовується боком до бар'єра і по команді «Руш» виконує без зупинки 20 стрибків через бар'єр. Фіксується час за який були виконані стрибки.

Підсумовується час всіх учасників команди. Якщо бар'єр впав - учасник сам повинен його поставити.

#### **4. Бар'єрна кругова естафета.**

На відстані 7 метрів розташовується 2 бар'єри через 6 метрів –далі через 6 метрів фішками позначається поворот. На протилежному боці розташовується 3 бар'єри на відстані 6 метрів (після повороту до 1 бар'єру 6 метрів), далі через 6 метрів фішками позначається другий поворот. Подолавши коло учасник передає естафету наступному учаснику.

Фіксується час подолання дистанції всіма учасниками.

#### **5. Метання тенісного м'яча в ціль.**

На сітці закріплюється гімнастичний обруч. На відстані 10 метрів від лінії

з якої учасники будуть виконувати метання в ціль. Кожному учаснику дається 4 спроби. За кожне потрапляння у ціль нараховується 1 очко.

Фіксується загальна сума влучень усіма учасниками команди.

#### **6. Стрибок з місця**

Учасник команди виконує стрибок з місця. На місці приземлення суддя робить позначку (по найближчому місцю приземлення). Наступний учасник виконує стрибок від мітки, яку встановив суддя.

Вимірюється сумарна довжина стрибків всіма учасниками команди

#### **7. Метання набивного м'яча.**

З вихідного положення стоячи на колінах (тулуб рівно) учасник піднімає двома руками над головою набивний м'яч і виконує кидок. Кожному учаснику надається 2 спроби, фіксується кращий результат з 2 спроб.

Вимірюється сума довжини кидків усіма учасниками команди.

#### **8. Велика естафета**

1. Старт-10 метрів

2. 3 бар'єру на відстані 6 метрів - 10 метрів

3. Рів (два ряди фішок на відстані 1 метр) - 10 метрів

4. Лабіринт 4 стійки на відстані 2 метри - 10 метрів

5. Перекладання набивного м'яча на відстані 5 метрів -10 метрів

6. Сходи - 5 метрів поворот фішками

Учасник оббігає фішки, повертається назад по трасі оббігає фішки і передає естафету.

Фіксується загальний час усіх учасників команди.

#### **5. НАГОРОДЖЕННЯ**

Нагородження команда-переможниць та призерів проводиться в кожному виді програми та в загальному заліку.

Команда-переможець та призери в загальному заліку визначаються за підсумками найменшої суми місць зі всіх видів програми.

Переможці та призери змагань нагороджуються медалями, кубком та подарунками комітету по фізичній культурі і спорту ВМР.

#### **6. ЗАЯВКИ**

Заявки подаються до суддівської колегії перед початком змагань.

**ОРГКОМІТЕТ**