

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

5–6 классы

Девочки и мальчики

7–8 классы

Девочки и мальчики

9–11 класс

Девушки и юноши

Выполнение испытания осуществляется согласно распределению по забегам, отдельно среди мальчиков/юношей и девочек/девушек.

Старт забегов производится по сигналу (команде) судьи.

**Методические указания к проведению испытания**

1. Линии старта и финиша должны быть чётко обозначены, их ширина должна составлять не менее 5 см.
2. Перед проведением испытания дорожки стадиона должны быть очищены от посторонних предметов.
3. На дорожках стадиона во время проведения испытания не должно быть зрителей и других лиц, которые могут помешать проведению испытания.
4. Для проведения испытания участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер.
5. Все участники одного забега должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
6. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команды («На старт!» и «Марш!»/свисток») и вместе со вторым судьёй фиксирует время преодоления дистанции. Третий судья располагается в зоне прохождения испытания и оценивает качество его выполнения. Рекомендуются, чтобы один из судей (помощник) следил за безопасностью участников в зоне выполнения испытаний.

## **Методика оценки результатов**

1. Результатом выполнения испытаний является время (в минутах и секундах, с точностью до десятых долей секунды). Секундомер включается по команде («Марш!»)/свисток).
2. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытания, тем выше итоговый результат.

## **Инвентарь и оборудование**

Школьный стадион с беговыми дорожками со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания. Вокруг внешних беговых дорожек должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов и зрителей.

- секундомер – 2 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- флажо-1шт.

**Таблица 1. Школьный этап, 5–6 классы (мальчики и девочки)**

Требования к выполнению	Оборудование, инвентарь и методические указания	Методика оценки
<p>Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующего испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на дистанцию 500 м</li> </ul>	<p>В забеге должно быть не более десяти участников.</p> <p><b>Оборудование и инвентарь</b> Чётко выделенные линии старта и финиша, мел, свисток, флажок, 2 секундомера.</p> <p><b>Методические указания</b> Определяется время про бегания дистанции</p>	<p>В случае неявки на старт участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов.</p> <p>Если участник прекратил выполнение испытания после сигнала к его началу (покинул дорожку, перешёл с бега на ходьбу), ему присуждается 0 баллов</p>

**Таблица 2. Школьный этап 7–8 классы (мальчики и девочки)**

Требования к выполнению	Оборудование, инвентарь и методические указания	Методика оценки
<p>Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующего испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на дистанцию 1000 м</li> </ul>	<p>В забеге должно быть не более десяти участников.</p> <p><b>Оборудование и инвентарь</b> Чётко выделенные линии старта и финиша, мел, свисток, флажок, 2 секундомера.</p> <p><b>Методические указания</b> Определяется время про бегания дистанции</p>	<p>В случае неявки на старт участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов.</p> <p>Если участник прекратил выполнение испытания после сигнала к его началу (покинул дорожку, перешёл с бега на ходьбу), ему присуждается 0 баллов.</p>

**Таблица 3. Школьный этап, 9–11 классы (девушки)**

Требования к выполнению	Оборудование, инвентарь и методические указания	Методика оценки
<p>Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующего испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на дистанцию 1500 м</li> </ul>	<p>В забеге должно быть не более десяти участников.</p> <p><b>Оборудование и инвентарь</b> Чётко выделенные линии старта и финиша, мел, свисток, флажок, 2 секундомера.</p> <p><b>Методические указания</b> Определяется время про бегания дистанции</p>	<p>В случае неявки на старт участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов.</p> <p>Если участник прекратил выполнение испытания после сигнала к его началу (покинул дорожку, перешёл с бега на ходьбу), ему присуждается 0 баллов</p>

**Таблица 4. Школьный этап, 9–11 классы (юноши)**

Требования к выполнению	Оборудование, инвентарь и методические указания	Методика оценки
<p>Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующего испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на дистанцию 2000 м</li> </ul>	<p>В забеге должно быть не более десяти участников.</p> <p><b>Оборудование и инвентарь</b> Чётко выделенные линии старта и финиша, мел, свисток, флажок, 2 секундомера.</p> <p><b>Методические указания</b> Определяется время про бегания дистанции</p>	<p>В случае неявки на старт участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов.</p> <p>Если участник прекратил выполнение испытания после сигнала к его началу (покинул дорожку, перешёл с бега на ходьбу), ему присуждается 0 баллов</p>