

Международная Ассоциация легкоатлетических федераций



Командные соревнования ИААФ

- Командные соревнования для детей 13-15 лет



Чемпионат по легкой атлетике для спортсменов в возрасте 13-15 лет в государственных школах и клубах

ИААФ предлагает формулу соревнования в виде чемпионате для молодых спортсменов в возрасте 13 - 15 лет (мальчиков и девочек).

Данная форма соревнования - это:

- продолжение детской легкой атлетики, которая предлагается для детей в возрасте 7 - 12 лет
- Это метод, который доступен школам и федерациям для развития легкой атлетики среди детей в возрасте 13-15 лет
- Подготовительная фаза для молодых спортсменов для их будущего участия в региональных, национальных или даже мировых чемпионатах в своей возрастной категории в школах и федерациях.

Предлагаемая структура выглядит следующим образом:

- формула чемпионата
 - форма соревнования, командный рейтинг
 - технические виды и тесты на ОФП
 - практические и материальные требования
-

Чемпионат

Чтобы сохранить мотивацию молодых спортсменов во время легкоатлетического сезона, предлагается форма командного чемпионата.

Команды представляют клубы, спортивные или школьные ассоциации или группы физического воспитания, состоящие из 6 членов команд одинаковой возрастной категории.

Этот чемпионат проводится в течение 8 дней в течение спортивного сезона.

Каждый день засчитывается для определения финального рейтинга чемпионата.

Чемпионат состоит из:

- двух дней тестирования, которые организуются с широким диапазоном тестов на ОФП.
- два дня посвящаются соревнования по кроссу
- остальные четыре дня посвящаются бегу, прыжкам и метаниям.

Каждый день соревнования команды набирают очки (в соответствие с количеством команд)

участвуют: 10 команд = 10 очков за первый день, 9 очков за второй, и т.д.), которые засчитываются во время чемпионата для определения рейтинга каждой команды в конце последнего дня соревнования.

Отсутствующая команда получает 0 очков за то соревнование, в котором она не принимала участие.

Форма соревнования

Беговые виды:

1) Принципы участия в видах

Спортсмены выбирают два или три вида, представленные в соревновании среди двух или трех групп видов, следуя принципу: один беговой и/или один прыжковый и/или один вид метания:

- Спринт
- Барьерный бег
- Метания
- Прыжки
- Выносливость (бег или ходьба)

В каждой команде отбор должен выполняться для того, чтобы обеспечить максимум 3 результата в каждой группе видов.

Все виды в каждой группе видов должны быть представлены в общей сводной таблице по окончании каждого дня соревнования.

Команды будут принимать участие в эстафете, которая будет засчитываться в общем рейтинге каждой команды.

Виды для девочек и мальчиков

Спринт 50 м – 100 м 50 м – 100 м

Барьерный бег 50 м (0.65-10.5-7.5) 50 м (0.76-10.5-7.5)
100 м (0.84-13-8.5)

Средние дистанции -

1000 – 2000 м

1000 м – 2000 м

Спортивная ходьба 2000 – 3000 м 3000 м – 4000 м

Прыжки: длина, тройной, высота, шест

Метания: ядро (3 кг) – копьё (500г)

Диск. (800г) – молот (3кг)

ядро (4кг) – копьё (600г)

диск (1кг) – молот (4кг)

Эстафета 4 x 50 м 4 x 50 м

* Организаторы должны подготовить для чемпионата по крайней мере два вида из четырех, включенные в группу прыжков и метаний Настоятельно рекомендуется увеличить диапазон метаний и прыжков.

2) Дни, посвященные тестам на ОФП

Эти тесты проводятся как соревнования. Каждый член команды принимает участие во всех предложенных тестах.

Тесты на ОФП:

Спринт: 30м с места

Метания: метание набивного мяча назад:

2 кг мальчики/ 1кг девочки

Прыжки: Двойной прыжок с правой и левой ноги: 2 результата

Тест на выносливость – тест Купера

NB: В эти дни выдается индивидуальный сертификат ОФП и сертификат, свидетельствующий о выносливости.

3) День, посвященный кроссу

Два дня во время чемпионата посвящаются кроссу.

Дистанция для этого вида не должна превышать 2000/2500 м для девочек и 3000/3500 м для мальчиков.

Если возможно, кросс проводится в естественных условиях по дистанции, не представляющей больших сложностей.

Рейтинг команды определяется за счет суммирования очков всех членов

команды (1° = 1 очко, 2° = 2 очка, и т.д.). Команды получают рейтинг, и количество очков зачитывается по обычной процедуре.

Организация соревнований на стадионе

После разминки, по возможности, коллективной, можно проводить соревнование по видам:

1) Определить группы по видам

Программа соревнований состоит из 4 беговых видов (среди 3 групп), 2 прыжковых видов и 2 видов метаний, выбранных из предложенного списка.

5

На каждый вид дается не более 30 минут. Программа будет организована следующим образом:

- барьерный бег: 15'

- 1-я группа метаний и прыжков: 30'

- спринт: 15'

- 2-я группа метаний и прыжков: 30'

- эстафета 4x50м: 15'

- бег на средние дистанции и спортивная ходьба: 15'

Затем объявляются итоговый результат (+ 5 минут)

На соревнование дается не более 2 часов.

№ : Не более 3 попыток в соревнованиях (прыжок в высоту/прыжок с шестом 6 попыток). Участники поровну разделены во время 1-й и 2-й презентаций (распределение проводится во время барьерного бега после предварительной регистрации до начала соревнования). Для вертикальных прыжков должны быть созданы группы одинакового уровня.

Если число участников в группе слишком велико, нужно удвоить или утроить число групп. Если возможно, другие метания и прыжки должны проводиться для групп, состоящих из не более 12 участников.

Подсчет результатов

Командный результат подсчитывается следующим образом:

Два лучших результата команды учитываются для всех групп по видам. Всего 10 результатов (2 x 5 групп) будут представлены в первой части командного результата.

Результаты в эстафете учитываются в сравнении с результатами, показанными всеми командами. Очки учитываются по обычной системе (10 команд = 1-я команда получает 10 очков). Будет учитываться коэффициент, равный 4.

Результат команды = общему результату, полученному в 10

индивидуальных результатах в соответствии с зачетной таблицей по видам.

Очки регистрируются на основании рейтинга команды X4 + очки, полученные в эстафетах.

6

Судьи, требующиеся для организации соревнования

ИААФ для детей в возрасте 13/15 лет

Общая организация

Судья /рефери: отвечает за соревнование и хронометраж

Помощник: отвечает за регистрацию зачета в командном виде

Другой помощник: отвечает за зачетную таблицу
Для следующих видов:

- спринт:

- 1 стартер
- 3 хронометриста
- 3 судья (на линии финиша)

- прыжки: 3 судьи на каждую станцию по виду

- метания: 3 судьи на каждую станцию по виду

Для эстафет в спринте:

- все жюри, участвующее в спринте
- 6 судей для контроля за передачей палочки

Организация и требуемый инвентарь

Проведение такого соревнования требует минимума легкоатлетического материала и подготовки:

- прямая линия для спринта и дорожка с разметками для бега на средние дистанции и спортивной ходьбы (земля, трава/газон или любая спортивная площадка)

- яма с песком для прыжков

- платформа для метаний из прочного материала (бетон) диаметром 2м50.

Инвентарь, необходимый для проведения этого соревнования:

- барьеры/препятствия (минимум 10)
- снаряды для метания (ядра 3 и 2 кг, диски, копья)
- 1 или несколько хронометров
- 1 или несколько рулеток
- Несколько маркеров в зоне метания

Рекомендации по видам для мальчиков и девочек

50 м/б: 0,76 S 1° 10м 50

Расстояние между барьерами: 7,50 5 барьеров

Высота: 0,65 S 1° 10м50

Расстояние между барьерами: 7,50 5 барьеров

Безопасные барьеры

100м/б; высота: 0,84 S 1° 13м

Расстояние: 8,50 10 барьеров

Безопасные барьеры

Ядро

Молот

4кг

4кг

3кг

3кг

Максимальный рекомендованный вес

Диск 1 кг 0,800 кг

Копье 0,600 кг 0,500кг

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ РАСПИСАНИЕ ДЛЯ СТАНДАРТНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

0h: Спринт и барьерный бег

0h 15: Метания первая группа и прыжки первая группа

0h45: Спринт

1h00: Метания вторая группа и прыжки вторая группа

1h30: Эстафеты

1h45: Бег на средние дистанции и спортивная ходьба

2h: Объявление результатов команд

Рекомендации:

- поставить барьеры до начала соревнования

- расставить спортсменов, отобранных для метаний и прыжков, по станциям

8

* Возможно организовать 200-м дорожку точно в соответствие с инструкциями, указанными ниже:

200 м дорожка

Дорожка 200 м для Детской легкой атлетики

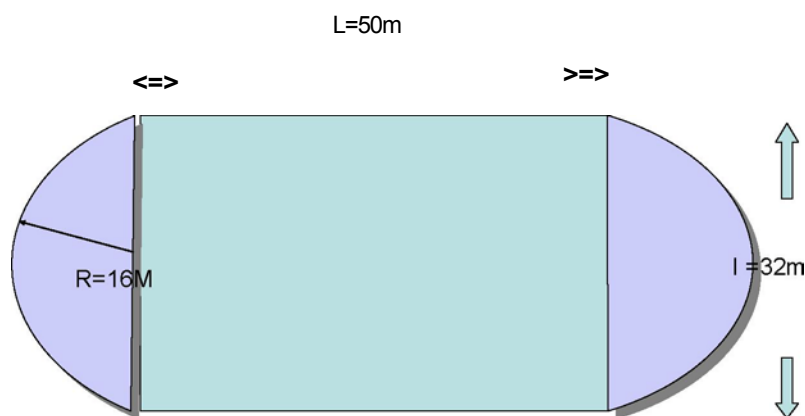
L=50 м

R=16 м

Альтернативное решение : L=60 м R и ширина = 13 м

l =32 м

200m дорожка



Эстафеты: Итоговый протокол

Команда	Время	Место	Очки
1			
2			
3			
4			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Общая форма: Индивидуальные результаты в проведенных видах

Спортсмены	Вид 1	Очки	Вид 2	Очки	Всего	Место
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Спринтерские эстафеты

Результаты эстафеты

Результаты в видах:

Команды	Результаты	Наблюдения
1		
2		
3		
4		

Командные соревнования: Тесты по ОФП

Командная карточка

спортсмен	30m 1	30m 2	лучший 30m	прыжок 1	прыжок 2	лучший прыжок	метание 1	метание 2	метание-лучшее	итог
1										
2										
3										
4										
5										
6										
всего	xxx	xxx		xxx	xxx		xxx	xxx		

Достижения в отдельных видах

Для каждой команды: соревнования в группе видов/команда

Командная карточка:

Проведенные виды:

Атлеты	Вид 1	Очки	Вид 2	Очки	Вид 3	Очки	Всего
1							
2							
3							
4							
5							
6							
всего							

5. Счетные таблицы

Прыжки - девочки

Очки	Высота	Длина	Тройной	Шест	Очки
20	+	+	+	+	20
19	151	500	1000	260	19
18	149	490	990	255	18
17	147	480	980	250	17
16	145	470	970	245	16
15	143	460	960	240	15
14	141	450	950	230	14
13	139	440	940	220	13
12	136	430	930	210	12
11	133	415	920	200	11
10	130	400	900	190	10
9	127	385	880	180	9
8	124	370	860	170	8
7	120	355	840	160	7
6	115	340	810	150	6
5	110	320	780	140	5
4	105	300	740	130	4
3	95	280	7	120	3
2	85	250	6	1	2
1	-	-	-	-	1

Прыжки - мальчики

Очки	Высота	Длина	Тройной	Шест	Очки Points
20	+	+	+	+	20
19	180	635	1300	340	19
18	176	620	1270	330	18
17	172	605	1240	320	17
16	168	590	1210	310	16
15	164	575	1180	300	15
14	160	560	1150	290	14
13	156	545	1120	280	13
12	152	530	1090	270	12
11	148	515	1060	260	11
10	144	500	1030	250	19
9	140	485	1000	240	9
8	136	470	960	230	8
7	132	450	920	220	7
6	126	430	880	200	6
5	118	410	840	180	5
4	110	380	800	160	4
3	102	350	750	140	3
2	94	300	700	120	2

Метания - девочки

Очки	Копье	Диск	Молот	Ядро	Очки
20	+	+	+	+	20
19	33	33	33	10.7	19
18	32	32	32	10.5	18
17	31	31	31	10.3	17
16	30	30	30	10.1	16
15	29	29	29	9.8	15
14	28	28	28	9.5	14
13	27	27	27	9.2	13
12	25.5	25.5	25.5	8.8	12
11	24	24	24	8.4	11
10	22.5	22.5	22.5	8	10
9	21	21	21	7.5	9
8	19	19	19	7	8
7	17	17	17	6.5	7
6	15	15	15	6	6
5	13	13	13	5.5	5
4	11	11	11	5	4
3	9	9	9	4.5	3
2	6	6	6	4	2
1	-	-	-	-	1

Метания - мальчики

Очки	Копье	Молот	Ядро	Диск	Очки
20	+	+	+	+	20
19	48	39	14	41	19
18	46	38	13,5	40	18
17	44	37	13	39	17
16	42	36	12,5	38	16
15	40	34,5	12	36,5	15
14	38	33	11,50	35	14
13	36	31,5	11	33,5	13
12	34	30	10,50	32	12
11	32	28,5	10	30,5	11
10	30	27	9,50	29	10
9	28	25,5	9	27,5	9
8	26	24	8,50	26	8
7	24	22	8	24	7
6	22	20	7,40	22	6
5	20	18	6,80	20	5
4	17	15	6,20	17	4
3	14	12	5,60	14	3
2	12	8	5	10	2
1	-	-	-	-	1

Беговые виды - мальчики

Очки	1000m	3000m M	2000m	Очки
20	-	-	-	20
19	2.45	16.20	6.04	19
18	2.48	16.30	6.08	18
17	2.51	16.45	6.12	17
16	2.55	17	6.16	16
15	2.59	17.15	6.20	15
14	3.03	17.30	6.24	14
13	3.08	17.45	6.30	13
12	3.13	18	6.38	12
11	3.18	18.15	6.46	11
10	3.23	18.30	6.56	10
9	3.28	18.45	7.06	9
8	3.33	19	7.15	8
7	3.38	19.15	7.25	7
6	3.43	19.30	7.35	6
5	3.48	20	7.45	5
4	3.55	20.40	7.55	4
3	4.	21.20	8.05	3
2	4.10	22	8.15	2
1	+	+	+	1

Беговые виды - девочки

Очки	50 m	100m	50m H	1000m	2000m M	Очки
20	-	-	-	-	-	20
19	7.1	13.2	8.3	3.12	11.40	19
18	7.2	13.3	8.4	3.14	11.50	18
17	7.3	13.4	8.5	3.18	12	17
16	7.4	13.5	8.6	3.22	12.10	16
15	7.5	13.6	8.7	3.26	12.20	15
14	7.6	13.8	8.8	3.30	12.30	14
13	7.7	14	9	3.34	12.40	13
12	7.8	14.2	9.2	3.38	12.50	12
11	7.9	14.5	9.4	3.42	13	11
10	8	14.8	9.6	3.48	13.15	10
9	8.2	15.1	9.8	3.54	13.30	9
8	8.4	15.4	10	4.02	14	8
7	8.6	15.8	10.3	4.10	14.30	7
6	8.8	16.2	10.6	4.18	15	6
5	9.1	16.6	10.9	4.26	15.30	5
4	9.4	17	11.2	4.34	16	4
3	9.7	17.5	11.5	4.42	16.30	3
2	10	18	12	5	17	2
1	+	+	+	+	+	1

Спринт и барьерный бег - мальчики

Очки	50m	100m	50m Н	100mН	Очки
20	-	-	-	-	20
19	6.3	11.6	7.3	14.6	19
18	6.4	11.7	7.4	14.7	18
17	6.5	11.9	7.5	14.8	17
16	6.6	12.1	7.6	14.9	16
15	6.7	12.3	7.8	15	15
14	6.8	12.5	8	15.2	14
13	6.9	12.7	8.2	15.4	13
12	7	13	8.5	15.6	12
11	7.1	13.3	8.8	15.8	11
10	7.2	13.6	9.1	16	10
9	7.4	14	9.5	16.2	9
8	7.6	14	10	16.5	8
7	7.8	14.5	10.5	17	7
6	8.1	15	11	17.5	6
5	8.4	15.5	11.5	18	5
4	8.7	16	12	18.5	4
3	9	16.5	12.5	19	3
2	9.3	17	13	20	2
1	+	+	+	+	1

Таблица ИААФ для тестов

мед	девочки	мальчики
1	1рез.	1 рез.
2	460	420
3	500	460
4	550	520
5	600	570
6	640	630
7	690	690
8	740	750
9	790	810
10	840	870
11	890	950
12	940	1020
13	990	1090
14	1040	1170
15	1090	1250
16	1140	1330
17	1200	1420
18	1260	1510
19	1310	1610
20	+ 1310	+1610

Скачок	девочки	мальчики
1	1рез.	1рез.
2	400	420
3	410	440
4	425	460
5	440	480
6	455	500
7	470	520
8	485	540
9	505	560
10	525	580
11	540	600
12	560	630
13	580	660
14	600	690
15	620	715
16	640	740
17	660	770
18	690	800
19	715	835
20	+715	+835

30m	девочки	мальчики
1	1рез.	1рез.
2	5"9	5"7
3	5"8	5"6
4	5"7	5"5
5	5"6	5"4
6	5"5	5"3
7	5"4	5"2
8	5"3	5"1
9	5"2	5"0
10	5"1	4"9
11	5"0	4"8
12	4"9	4"7
13	4"8	4"6
14	4"7	4"5
15	4"6	4"4
16	4"5	4"3
17	4"4	4"2
18	4"3	4"1
19	4"2	4"
20	- 4"2	-de 4'

Купер	мальчики	девочки
20	+3400	+2800
19	3400	2800
18	3350	2750
17	3300	2700
16	3250	2650
15	3200	2600
14	3150	2550
13	3100	2500
12	3000	2450
11	2900	2400
10	2800	2350
9	2700	2300
8	2600	2250
7	2500	2200
6	2400	2150
5	2300	2100
4	2200	2000
3	2100	1900
2	2000	1800
1	- 2000	-1800