



## УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

для соревнований Детской и Молодежной легкой атлетики



Содержание:

Страница	Предложение ИААФ
Страница	Чемпионат для возрастной категории 13 – 15 лет
Страница	Форма соревнования
Страница	Организация соревнования
Страница	Результаты
Страница	Жюри для соревнования
Страница	Подготовка и необходимый инвентарь
Страница	Стандартное расписание
Страница	Зачет/ Таблицы результатов
Страница	Зачет/Таблицы результатов
Страница	Организация тестирования
Страница	Таблицы результатов

## Чемпионат по легкой атлетике для спортсменов в возрасте 13 – 15 лет в клубах и школах

ИААФ предлагает формулу соревнования, которое проводится как чемпионат для молодых спортсменов в возрасте 13 – 15 лет (мальчиков и девочек).

Эта форма соревнования представляет собой:

- продолжение программы Детская легкая атлетика, которая предлагается для детей в возрасте 7 – 12 лет
- средство, которое дается в распоряжение школ и федераций для развития легкой атлетики среди детей в возрасте 13 – 15 лет
- подготовительную фазу для молодых спортсменов для участия в будущих региональных, национальных и даже мировых чемпионатах в своей категории в школах и федерациях.

Предложение ИААФ представлено следующим образом:

- формула чемпионата
- формула соревнования, рейтинг команд
- технические виды и тесты ОФП
- практические и материальные требования

### Чемпионат

Чтобы сохранить мотивацию молодых спортсменов во время легкоатлетического сезона, предлагается проводить командный чемпионат.

Команды будут представлять клубы, спортивные или школьные ассоциации, или классы физического воспитания. В состав команд входят по 6 спортсменов одинаковой возрастной категории.

Чемпионат проводится в течение 8 дней во время спортивного сезона. Каждый день засчитывается для определения финального рейтинга чемпионата. Программа чемпионата включает:

- Два дня тестов, которые включают широкий диапазон общих тестов на общую физическую подготовку.
- Два дня посвящаются соревнованиям по кроссу.
- Четыре других дня посвящаются бегу, прыжкам и метаниям.

Каждый день соревнования команды зарабатывают очки (в соответствии с количеством участвующих команд: 10 команд =

10 очков за первое место, 9 очков за второе и т.д.), что будет зафиксировано во время чемпионата, чтобы определить рейтинг каждой команды по окончании последнего дня соревнования.

Отсутствующая команда получит 0 очков за то соревнование, которое она пропустила.

## Форма соревнования

### Беговые виды:

#### 1) Принципы участия в соревнованиях

Спортсмены должны выбрать два или три вида, представленных в соревновании, из числа двух или трех групп видов, соблюдая принцип одного бегового вида и/или одного прыжкового или одного вида метания:

- спринт
- барьерный бег
- метания
- прыжки
- выносливость (бег или спортивная ходьба)

Для различных групп по видам каждая команда должна показать не более 3 результатов в соответствии с выбором, сделанным другими членами команды.

Программа в последующие дни будет дополнять друг друга, чтобы представить все виды из группы видов.

Команды примут участие в эстафете, которая будет засчитана в общий рейтинг каждой команды.

Вид	Девочки	Мальчики
Спринт	50-100 м	50-100 м
Барьерный бег	50 м (0.65 0 – 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	Длина, тройной, высота, шест
Метания	Ядро (3кг) – копье (500 г) Диск (800 г) – молот (3 кг)	Ядро (4 кг) – копье (600 г) Диск (1 кг) – молот (4 кг)
Эстафета	4 x 50 м	4 x 50 м

Для чемпионата организаторы должны представить, по крайней мере, два вида из четырех из групп прыжков и метаний. Настоятельно рекомендуется увеличить диапазон метаний и прыжков до максимума.

## 2) Дни, посвященные тестированию на ОФП

Это тестирование проводится в виде соревнования. Члены каждой команды принимают участие во всех видах.

Тесты на ОФП:

- спринт: 30 м – старт с места
- метания: метание назад набивного мяча 2кг мальчики/  
1 кг девочки
- прыжки: двойной прыжок с правой и левой ноги: плюс 2 результата
- тест «Купера» на выносливость

*Примечание: эти дни будут отмечены вручением индивидуальных сертификатов за соревнования по ОФП и сертификатов за соревнования по выносливости.*

## 3) День, посвященный соревнованиям по кроссу

Два дня во время чемпионата будут посвящены соревнованиям по кроссу.

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

Если возможно, это соревнование нужно проводить на природе по дистанции без каких – то больших сложностей. Рейтинг команды определяется за счет прибавления очков всех членов команды (1 = 1 очко, 2 = 2 очка и т.д.). Команды получают свой рейтинг и количество очков в соответствии с обычной процедурой.

## Организация соревнований на открытом воздухе

После разминки, если возможно, коллективной, можно начинать соревнование по видам:

### 1) Подготовка к соревнованиям по группам видов

Группа видов состоит из 4 беговых видов (среди 3 групп), 2 прыжковых видов и 2 видов метаний, выбранных из данного списка.

Соревнование по каждому виду проводится в течение не более 30 минут. Программа будет организована следующим образом:

- барьерный бег: 15”

- 1-я подготовка зон метаний и прыжков: 30”
- спринт 15”
- 2-я подготовка зон метаний и прыжков: 30”
- эстафета 4 x 50 м: 15”
- бег на средние дистанции и спортивная ходьба: 15”

Затем выдаются коллективные результаты (+ 5 минут)

Время, в течение которого проводится соревнование: максимум 2 часа

*Примечание: 3 попытки максимум во время соревнования (высота/шест: 6 попыток). Участники равным образом делятся по группам во время 1-й и 2-й презентации (распределение будет произведено во время барьерного бега после предварительной регистрации до начала соревнования). Одинаковые группы могут быть созданы для вертикальных прыжков.*

Если в команде слишком много человек, соревнование проводится два или три раза. Если возможно, другие прыжковые виды и метания должны проводиться для количества участников равно 12.

### Подсчет результатов

**Командные результаты фиксируются следующим образом:**

Два лучших командных результата фиксируются для всех видов группы.

Всего 10 результатов (2 x 5 групп) представляют первую часть командного результата.

Результаты эстафеты фиксируются в сравнении с результатами всех команд. Очки начисляются в соответствии с обычной системой (При 10 командах 1-е место оценивается в 10 очков). Добавляется коэффициент, равный 4.

**Командный результат = общий результат, полученный от 10 индивидуальных результатов в соответствии с зачетной таблицей по видам. Очки начисляются на основании рейтинга команды X4 + очки, начисленные за эстафеты.**

## Жюри, требуемое для организации соревнований ИААФ в возрастной группе 13-15 лет

### Общая организация

Судья/рефери: ответственный за соревнования и хронометраж.

Помощник: ответственный за хронометраж и регистрацию зачета в командных видах

Другой помощник: ответственный за зачетные таблицы

### Для следующих видов:

- спринт:
- 1 стартер
- 3 хронометриста
- 3 судьи на линии финиша
- прыжки:
- 3 судьи на каждой станции по виду
- метания:
- 3 судьи на каждой станции по виду
- Эстафета по спринту:
- Все жюри по спринту
- 6 судей в зонах передачи палочки

### Подготовка и требуемый инвентарь

Проведение этого соревнования подразумевает минимальные легкоатлетические материалы и подготовку:

- прямая линия для спринта и дорожка с выделенными дорожками для бега на средние дистанции и спортивной ходьбы (земля, трава, газон или любое другое спортивное покрытие)
- яма с песком для прыжков
- платформа для метаний (не временная конструкция, например, бетон) 2ю50 м в диаметре.

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

Виды	Мальчики	Девочки	Рекомендации
50 м/б	Высота:0,76; расстояние до 1-го барьера: 10м 50 Расстояние между барьерами: 7м50; 5 барьеров	Высота: 0.65; расстояние до 1-го барьера: 10м 50 Расстояние между барьерами: 7м50; 5 барьеров	Безопасные барьеры
100 м/б	Высота:0,84; расстояние до 1-го барьера: 13 Расстояние между барьерами: 8м50; 10 барьеров		Безопасные барьеры
Ядро	4 кг	3 кг	Минимальный вес
Молот	4 кг	3 кг	
Диск	1 кг	0.800 кг	Idem
Копье	0.600 кг	0.500 кг	Idem

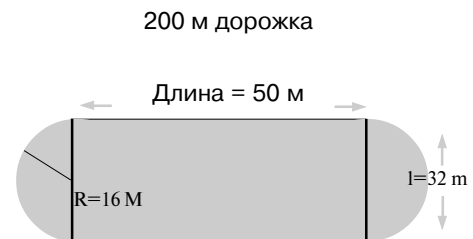
### Теоретическое расписание для стандартного соревнования

- 0: подготовка соревнований по короткому барьерному бегу
- 0.15: подготовка первого вида метаний и первого вида прыжков
- 0.45: подготовка соревнований по спринту
- 1 час: подготовка второго вида метаний и второго вида прыжков
- 1.30: подготовка эстафетного бега
- 1.45: подготовка соревнований по средних дистанциям и спортивной ходьбе
- 2 часа: объявление командных результатов

### Рекомендации:

- поставьте барьеры до начала соревнования
- на станциях для метаний и прыжков сначала укажите в протоколах тех спортсменов, которые выбрали виды спринта.

- Вы можете подготовить 200 –м дорожку, следуя инструкциям, приведенным ниже:



Другое решение: длина = 60 м, радиус и ширина = 13 м

## Итоговые протоколы

### Эстафеты: форма итогового протокола

Команда	Время на эстафету	Рейтинг	Очки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

**Общая форма: индивидуальные результаты в произвольных видах**

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

**Для каждой спринтерской эстафеты**

**Результаты в эстафете**

**Результаты в спринте**

Команда	Результаты	Замечания
1		
2		
3		
4		

**Командное соревнование: форма тестов на ОФП**

**Командная форма**

**Форма теста**

Спортсмен	30 м 1	30 м 2	30 м лучший результат	Прыжок 1	Прыжок 2	Лучший прыжок	Метание 1	Метание 2	Лучшее Метание	Выносливость
1										
2										
3										
4										
5										
6										
всего	xxx	xxx		xxx	xxx		xxx	xxx		

**Форма тестирования на ОФП**

**Результаты в конкретных видах**

**Для каждой команды: соревнование по группе видов/командное соревнование**

**Карточка команды: Произвольные виды:**

спортсмены	Вид 1	очки	Вид 2	очки	Вид 3	очки	Всего
1							
2							
3							
4							
5							
6							
Всего							

Организация тестов по ОФП (для примерно 50 спортсменов)

0 коллективная разминка (хорошо организованная квалифицированным тренером = тренировка других присутствующих тренеров)

30' тесты на 30-метровой дистанции для каждого спортсмена

Выполнить 2 (или 3) серии с одними и теми же хронометрами

Каждому дается по 2 попытки

60' тесты по метаниям и прыжкам

В двух подгруппах (жеребей определяет того, кто первым выполнит прыжок и метание)

3 попытки в каждом виде

75' Замена станций для метаний и прыжков

90' подготовка соревнований по выносливости

2 часа: объявление командных результатов и выдача индивидуальных дипломов.

Формы для соревнований по выносливости (1 судья на 10 участников)

Каждая колонка представляет одно соревнование всей серии.

Каждая серия делится на 8 участков по 25 метров каждый для определения более точного финального результата.

Член команды	Таблица прыжковых видов для девочек																	
	1	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

Очки	высота		+ длина	тройной		шест +	Очки
	20	19		+	+		
18	151	149	900	1000	260	255	18
17	147	147	880	990	250	245	17
16	145	145	870	970	245	240	16
15	143	143	860	960	240	230	15
14	141	141	850	950	230	220	14
13	139	139	840	940	220	210	13
12	136	136	830	930	210	200	12
11	133	133	815	920	200	190	11
10	130	130	800	900	190	180	10
9	127	127	785	880	180	170	9
8	124	124	770	860	170	160	8
7	120	120	755	840	160	150	7
6	115	115	740	810	150	140	6
5	110	110	720	780	140	130	5
4	105	105	700	740	130	120	4
3	95	95	680	7	120	110	3
2	85	85	650	6	110	100	2
1	.	.	.	.	1	100	1

Таблица прыжковых видов для мальчиков

Таблица метаний для девочек

Таблица метаний для мальчиков

Таблица беговых видов для девочек

Таблица беговых видов для мальчиков

Таблица теста Купера