

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Генеральний секретар

ГС "Федерація легкої атлетики України"

Олексій КАСЬЯНОВ

“31” липня 2026 р.



Методичні рекомендації та правила з дитячої легкої атлетики

I. Загальні засади

"Дитяча легка атлетика" - це концепція і правила змагань з елементами легкої атлетики для дітей, яка чітко відрізняється від дорослої моделі легкої атлетики, і описана на наступних сторінках цього документа.

Світова легка атлетика (World Athletics) розробила глобальну єдину політику легкої атлетики для дітей та підлітків віком від 4 до 14 років, яка отримала назву "Дитяча легка атлетика" (Kids' Athletics), і сформувала єдиний підхід та методичні засади для проведення цікавих і ефективних тренувань та змагань з елементами легкої атлетики для дітей цього віку по всьому світу.

"Дитяча легка атлетика" пропонує принести азарт і гру у тренувальний процес серед дітей та підлітків, а також проведення змагань у формі цікавої пригоди, яка орієнтована на командний дух та особистий внесок кожного учасника до здобутку команди. Цікаві події (вправи, випробування) та інноваційна організація процесу дозволяють дітям відкрити для себе базові види та елементи легкої атлетики: спринт, біг з бар'єрами, біг на витривалість, метання та стрибки практично в будь-якому місці та локації (стадіон, ігровий майданчик, спортивний зал, будь-який доступний спортивний майданчик або паркова зона тощо). Легкоатлетичні заходи у формі ігри надають дітям можливість отримати максимальну користь від занять легкою атлетикою з точки зору здоров'я, освіти та самореалізації.

Пригодницький характер. Щоб отримати стимул, діти повинні мати відчуття, що вони справді можуть перемогти в заході, у якому беруть участь. Вибрана формула (команда, події, організація) спрямована на те, щоб зберегти результат заходу непередбачуваним до останньої події. Це рушійний елемент дитячої мотивації щоб вести боротьбу до останнього.

Командна робота є основним принципом "Дитячої легкої атлетики". Усі члени команди роблять свій власний внесок у загальний результат команди під час кожного випробування. Індивідуальна участь сприяє командному результату та зміцнює концепцію того, що участь кожної дитини має бути цінною. Кожна дитина бере участь у всіх заходах, що заважає ранній спеціалізації. Команди змішані і складаються з хлопчиків і дівчат.

II. Перелік необхідного інвентарю

Для проведення заходів з "Дитячої легкої атлетики" Світова легка атлетика разом з партнерами розробили та пропонують до використання спеціальний сертифікований набір необхідного обладнання та інвентарю – набір "Дитяча легка атлетика". Такий набір обладнання можна дуже легко зібрати, транспортувати без будь-яких проблем і швидко налаштувати або демонтувати. Проте відсутність такого сертифікованого набору від Світової легкої атлетики чи Федерації легкої атлетики України не є перепорою для проведення заходів

Повний набір інвентарю "Дитяча легка атлетика", який сертифіковано Світовою легкою атлетикою, представлено на рисунку 1. Однак, для проведення окремих подій достатньо мати у розпорядженні лише окремі найважливіші елементи інвентарю з цього набору, при чому зробити їх можна власними силами або використати подібні за формою чи аналогічні за функціональним призначенням.



Елементи необхідного обладнання та інвентарю для проведення визначеного переліку подій на заходах з "Дитячої легкої атлетики" наведено далі.

Подія (вид програми)	Необхідне обладнання та інвентар
Човникова естафета (спринт / біг з бар'єрами)	На кожную команду у забігу: 1 секундомір; 4 бар'єри; 2 розміточні маркери (палиці, конуси тощо); 1 естафетне кільце.
Стрибок у довжину з місця	1 мірна стрічка (30 м), 1 маркер (крейда),

	1 розміточний конус (для відмітки 1-ї спроби команди)
Метання на дальність	2 металевих снаряди вортекс (однакових); 1 мірна стрічка (30 м); 1 маркер (крейда) для нанесення розмітки; 1 розміточний конус (для відмітки 1-ї спроби учасника); по 1 розміточний конусу на кожен метр зони приземлення; 2 суддівських прапорці (білого та червоного кольору) – для сигналізування вдалої або невдалої спроби учасника.
Метання медболу з колін вперед	2 медболи вагою 1 кг (однакових); 1 м'який мат (або килимок); 1 мірна стрічка (20 м); 1 маркер (крейда) для нанесення розмітки; 1 розміточний конус (для відмітки 1-ї спроби учасника); по 1 розміточний конусу на кожен метр зони приземлення; 2 суддівських прапорці (білого та червоного кольору) – для сигналізування вдалої або невдалої спроби учасника.
Естафета "Формула 1"	1 м'який мат (або килимок); 3 бар'єри; 10 слаломних палиць; 2 секундоміри; 1 естафетне кільце; близько 30 розміточних маркерів (конусів).
Гонка "3 хв. витривалості"	9 палиць (куточків); 1 секундомір; на кожен учасника у забігу: 2 кошики; по 12 карток (залікових предметів) на кожного учасника.
<u>ЗОНА ВІДПОЧИНКУ:</u>	облаштовується місцями для сидіння та очікування (можуть бути використані розкладні стільці, командні лавки, м'які мати чи килимки тощо).
Коментарі: усі станції (локації) повинні бути підписані номерами, щоб вказати послідовний порядок подій; представник кожної команди повинен отримати у використання від організаторів план розміщення станцій (локацій); командні кошики для проведення гонки "3 хв. витривалості" мають бути достатньо глибокими із широким отвором - це забезпечить можливість проведення процедури покладання залікового предмета до кошика не вимагаючи зупинок від учасників і дозволить уникнути випадки вилучення залікових предметів (карток) вітром (якщо захід проводиться на відкритому повітрі); якщо захід проводиться у вітряну погоду, то організаторам необхідно передбачити необхідність закріплення бар'єрів до покриття змагальної зони у визначних місцях при проведенні забігів	

Інформаційне табло. Як і на офіційних змаганнях з легкої атлетики, інформаційне табло є обов'язковим елементом на заходах з "Дитячої легкої атлетики". Воно повинно бути встановлене в центральній частині місця проведення заходу таким чином, щоб постійно залишатись у полі зору учасників та глядачів. Інформаційне табло є важливим елементом для зацікавлення дітей. До його використання необхідно ставитись з особливою увагою і забезпечувати актуальність, точність і швидкість у висвітленні поточних та підсумкових результатів заходу. Приклад щодо структури та способу подання інформації на табло наведено на наступному рисунку.

 Дата і місце проведення заходу		човникова естафета (спринт/біг з бар'єрами)	стрибок у довжину з місця;	метання на дальність	"Формула 1"	метання м'яча	"3 хв. витривалості"	ВСЬОГО БАЛІВ	МІСЦЕ
Назва (колір)) команди 1	результат								
	бали								
Назва (колір)) команди 2	результат								
	бали								
...	результат								
	бали								
Назва (колір)) команди N	результат								
	бали								

Рис. 2 - Орієнтовна структура та спосіб подання інформації на табло на заходах з "Дитячої легкої атлетики".

III. Підготовка місця проведення та організація заходу

Місце проведення та тривалість. Вимоги до місця проведення заходів (простору) для "Дитячої легкої атлетики" є простими. Рівна ділянка з будь-яким безпечним типом покриттям (синтетичне, дерев'яне, трав'яне, ґрунтове та навіть асфальтне чи бетонне) може бути використана для проведення заходів. Майданчик розміром 60 м x 40 м повною мірою дозволяє провести змагання на всіх необхідних локаціях (станціях) одночасно для декількох команд. На майданчиках меншого розміру необхідні локації (станції) можна організувати по черзі.

Тривалість змагання прямо залежить від розміру використовуваного майданчика і кількості команд-учасниць, але при цьому захід має бути ретельно спланований і проведений в межах чітко визначених часових рамок. Організатори мають уважно розрахувати і спланувати тривалість подій, черговість та порядок переходу команд між локаціями (станціями). Наполегливо рекомендується проводити захід упродовж не більше ніж 2 години (час від початку заходу до моменту офіційного оголошення результатів). При правильному підході до планування і проведення заходу, змагання з 6 подій на майданчику розміром 60 м x 40 м для 9 команд (по 8 учасників у кожній) можуть бути проведені менше ніж за 2 години, а аналогічні змагання для 6 команд можуть бути проведені за 1 годину 15 хв. Якщо в заході беруть участь більше ніж 9 команд-учасниць, то для його проведення рекомендується обирати та готувати місце та обладнання таким чином, щоб кожна необхідна локація (станція) була представлена декілька разів та використовувалась одночасно різними групами з поміж команд-учасниць (для 10-18 команд – по 2 локації кожного типу; для 19-27 – по 3 локації, і т. д.).

Ідентифікація команд. Важливим елементом для якісного проведення заходу є ідентифікація команд. Її можна досягти, застосовуючи кольорове маркування команд із використанням футболок, манішек, поясів або нарукавних пов'язок різного кольору для кожної з команд. Або в будь-який інший спосіб. Головне завдання при цьому – забезпечити зрозумілу і наочну ідентифікацію кожної з команд, щоб у кожного учасника з однієї команди був єдиний спільний елемент. Ця відмінна риса є важливою для прояву приналежності кожного учасника до конкретної команди та є корисним маркером для організаторів, суддів та глядачів.

Організація простору. Організація простору (зонування) в місці проведення змагання також має велике значення. Межі зони проведення заходу та кожної з локацій (станцій) для проведення подій повинні бути чітко окреслені та розмежовані (легкими парканами, стрічками, блоками, різнокольоровими пластиковими предметами тощо). Необхідно вжити певних запобіжних заходів, щоб забезпечити якість проведення заходу та безпеку учасників, офіційних осіб та глядачів.

Кожен організатор заходу розробляє інсталяції для заходу після аналізу різних факторів. Безпека та легкість пересування для груп дітей є вирішальними факторами для організації станцій (локацій) подій на заході.

Організаційний персонал. Для проведення і суддівства заходів з "Дитячої легкої атлетики" необхідно забезпечити роботу групи офіційних осіб: організаторів, головної суддівської колегії, суддів та помічників команд.

Незалежно від кількості команд-учасниць, склад організаційного комітету та головної суддівської колегії заходу має включати таких фахівців:

організатор заходу (1 особа) – визначає та готує місце проведення заходу, розміщення та розмежування локацій (станцій), формує та забезпечує наявність комплекту необхідного обладнання та інвентарю, веде комунікацію з представниками (тренерами) команд-учасниць;

керівник заходу (1 особа) – здійснює безпосереднє керівництво проведенням заходу, координує роботу всіх задіяних на заході офіційних осіб, оголошує офіційні результати після кожної події та підсумкові результати заходу;

головний секретар (1 особа) – збирає заявки від команд на участь у заході, готує документи для ведення протоколів подій та загального протоколу заходу, координує роботу секретарів на локаціях (станціях), веде загальний протокол заходу, формує підсумкову звітність про проведення заходу;

суддя-інформатор (1 особа) – забезпечує висвітлення поточних та підсумкових результатів на інформаційному табло, веде коментар заходу для учасників та глядачів.

В окремих випадках, при проведенні заходу з невеликою кількістю команд-учасниць, одна особа може поєднувати виконання обов'язків та виступати в ролі декількох різних вищезазначених фахівців.

Загальна кількість секретарів та помічників (суддів) на локаціях розраховується організатором залежно від плану проведення заходу, кількості локацій (станцій), які використовуються одночасно, та кількості команд, які одночасно змагаються на цих локаціях (станціях).

Вимоги щодо кількісного складу офіційних осіб для забезпечення якісної роботи кожної з локацій (станцій) детально описані в Розділі IV "Порядок проведення подій (видів програми)" цих методичних рекомендацій.

Окрім ролі офіційних осіб, всі задіяні у проведенні заходу фахівці мають підтримувати дітей і виступати їх мотиваторами під час випробувань. Кожне рішення (у тому числі спірне), яке приймається, повинно мати на меті зробити захід та кожен окрему його подію приємними для дітей.

Умови визначення першості. На заходах з "Дитячої легкої атлетики" проводиться командна першість, яка визначається за найменшою сумою балів за зайняті місця (балів) командою в окремих подіях (видах програми) Заходу.

Кожна команда бере участь у всіх подіях (видах програми) Заходу. В кожній окремій події (виді програми) команда отримує свій результат, який визначається за загальною сумою результатів показаних кожним учасником та учасницею команди (в метаннях) або за результатом команди (в естафетах, гонці та стрибках). Цей результат надалі використовується для складання рейтингу команд в цій події. Команда, яка посіла перше місце у рейтингу отримує 1 бал, 2 місце у рейтингу – 2 бали, 3 місце у рейтингу – 3 бали і т. д. Якщо команда не взяла участь в окремій події (виді програми) Заходу або змагалася не в повному складі, то автоматично займає останнє місце в рейтингу в цьому виді програми Заходу і отримує максимальну кількість балів.

Загальний результат кожної команди дорівнює сумі її балів за кожен подію (вид програми) Заходу. За рівної кількості балів у двох або більше команд, вище місце посідає команда, яка має більше перших місць в окремих подіях (видах програми). За рівної кількості перших місць – команда, яка має більше других місць тощо. У випадку однакової кількості перших та других місць у двох команд для них проводиться додатковий раунд змагань, переможець якого стане переможцем Заходу. Вид програми для проведення додаткового раунду змагань визначається керівником змагань (головним суддею) за жеребом.

Умови використання запасних. У разі необхідності, на будь-якому етапі проведення заходу в період між проведенням подій (видів програми), представник команди може залучити до участі у заході учасника/учасницю з числа запасних, замінивши учасника або учасницю основного складу команди на запасного учасника або учасницю відповідної статі з числа запасних, які були внесені до заявочного листа команди та присутні на заході. Для цього представник команди оголошує про проведення заміни та інформує про це секретаря та помічників (суддів), які будуть проводити чергову подію за участю його команди. Кількість заміни впродовж заходу необмежена.

Офіційне оприлюднення результатів і нагородження. Церемонія нагородження є ОБОВ'ЯЗКОВОЮ для будь-яких заходів з "Дитячої легкої атлетики".

Для максимального позитивного ефекту анонс процедури проведення нагородження та оголошення команд переможниць та призерів заходу необхідно робити негайно – не пізніше ніж через дві хвилини після завершення останньої події (виду програми). Кожна команда та кожен учасник повинні залишити захід, знаючи загальний результат і розуміючи, як їх індивідуальні зусилля сприяли цьому результату. Кожен учасник має отримати в якості винагороди щонайменше диплом або сертифікат про участь у заході. Процедура проведення нагородження та оголошення результатів заходу також є найкращою нагодою офіційно та публічно подякувати від учасників всім помічникам та офіційним особам, які організували та провели захід. Для участі в процедурі проведення нагородження бажано залучати знакових, авторитетних та поважних осіб місцевої громади чи регіону, відомих спортсменів чи тренерів, громадських діячів, ветеранів війни тощо.

Протести. Організаторам заходу, офіційним особам, представникам команд та самим учасникам слід не забувати, що "Дитяча легка атлетика" не є спортивним змаганням в чистому виді, а спрямована на зацікавленні дітей, формування в них командного духу та проходження ними цікавої пригоди упродовж заходу. Кожне рішення (у тому числі спірне), яке приймається організаторами, офіційними особами та представниками команд, повинно мати на меті зробити захід та кожен окрему його подію приємними для дітей та залишити в них позитивне враження по завершенні заходу. Тому слід всіляко та у будь-який можливий спосіб уникати спірних та конфліктних ситуацій та не доводити справу до подачі протестів або скарг. У разі, якщо такої ситуації після використання всіх можливих спроб для її недопущення не вдалось уникнути, представник команди має право упродовж 5 хв. після офіційного оголошення результатів події (виду програми) звернутись до керівника заходу та подати протест з метою перегляду рішення суддів або результату події. При цьому, у разі виявлення грубої помилки суддів, яка суттєво вплинула на результат події, керівник заходу може анулювати результат команди, щодо якої було ухвалено несправедливе рішення, та призначити для цієї команди повторне проведення події. Також представник команди, у разі виявлення помилки організаторів у визначенні підсумкових результатів (кількості балів команд), має право упродовж 15 хв. після оголошення підсумкових результатів заходу звернутись до керівника заходу з проханням переглянути результати та оголосити виправлені підсумкові результати заходу (у разі підтвердження отриманої інформації). Подача та розгляд протестів, перегляд підсумкових результатів заходу після проведення процедури нагородження не проводиться, незалежно від всіх обставин.

Безпека учасників. Безпека учасників і присутніх залишається головною турботою організаторів заходу з "Дитячої легкої атлетики". При підготовці та проведенні заходу дуже важливо правильно організувати простір, дотримуватись загальних інструкцій щодо заходів безпеки у місці проведення та методичних рекомендацій для проведення кожної окремої події дитячих легкоатлетичних змагань.

Загальними інструкціями щодо заходів безпеки є наступні:

- безпечні споруди;
- відсутність небезпечного обладнання (метальні снаряди, палиці);
- офіційні особи з достатнім досвідом проведення спортивних заходів для дітей та належним рівнем професійної підготовки;
- дотримання організаційної процедури при підготовці Заходу та проведенні окремих його подій (видів програми).

Основні заходи безпеки для кожної з подій заходу з "Дитячої легкої атлетики", на які мають звернути особливу увагу організатори представлені у наступній таблиці.

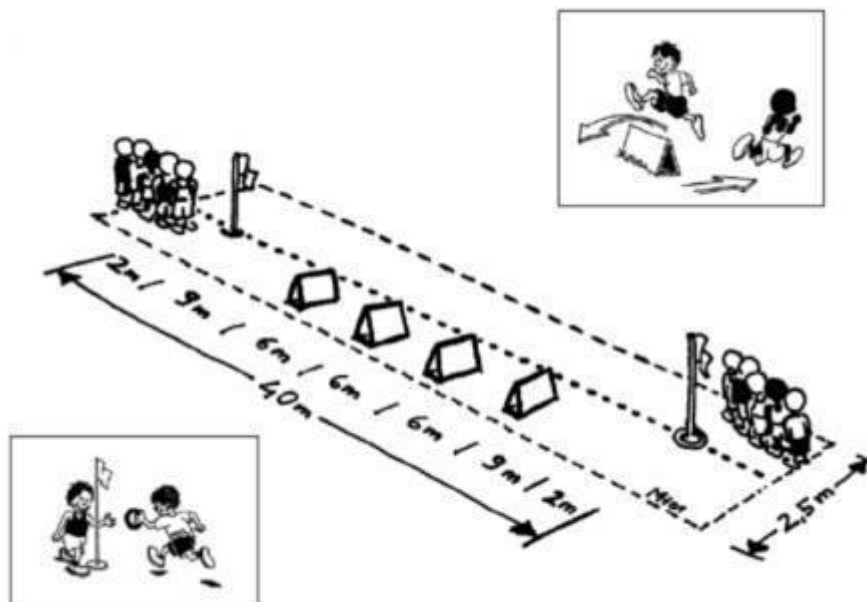
Події	Основні заходи безпеки
Човникова естафета (спринт / біг з бар'єрами)	Неслизьке покриття, безпечні естафетні палички/м'які кільця, розміточні маркери, а також безпечні перешкоди, які можна легко подолати
Стрибок у довжину з місця	Неслизьке покриття, дотримання черги учасниками
Метання на дальність	Відповідний снаряд для метань (не небезпечний), правильна організація групи, дотримання відповідних рекомендацій проведення події
Метання медболу з колін вперед	М'яч відповідної ваги, вільна від будь-яких предметів зона за спиною учасника (на випадок втрати рівноваги)

Естафета "Формула 1"	М'який мат, безпечні маркери, палиці та перешкоди, неслизька поверхня
Гонка "3 хв. витривалості"	Траса без ризиків, діти повинні бути під наглядом

IV. Порядок проведення подій (видів програми)

1. Човникова естафета (спринт / біг з бар'єрами)

Короткий опис: човникова естафета на дистанції з комбінацією швидкого бігу та подолання перешкод (бар'єрів) по прямій.



Процедура.

Обладнання встановлюється, як показано на малюнку вище. Висота перешкод (бар'єрів) – не більше 40 см. У випадку, якщо розміри спортивної споруди не дозволяють використати пряму довжиною 40 метрів, довжина дистанції (доріжки) та кількість бар'єрів на ній можуть бути зменшені. Для кожної команди, яка бере участь у забігу, необхідні дві доріжки на дистанції: одна доріжка з перешкодами, інша доріжка без перешкод. Кожен учасник упродовж події долає дві прямих по доріжках в різному напрямку бігу, з перервою на очікування своєї черги серед учасників команди з протилежного боку. Подія вважається завершеною, коли кожен учасник команди пробігає обидві прямі (з перешкодами та без). Естафету проводять так, щоб передача естафети виконувалася учасниками лівою рукою.

Помилки виконання, за які передбачено штраф:

- неподолання (оббігання) перешкоди (бар'єра);
- неправильна передача/прийом естафетного кільця.

За кожен помилку додається 2 секунди до загального часу команди.

Підрахунок очок.

Рейтинг команд оцінюється за часом: перемагає команда з найкращим часом. Наступні команди розташовуються в рейтингу відповідно до свого фінішного часу.

Помічники (судді).

Для ефективної організації події (виду програми) потрібні на кожну доріжку (дистанцію):

два помічники (судді) в місцях передачі естафетного кільця;

два помічники (судді), які забезпечують дотримання правильної розстановки перешкод (бар'єрів);

один суддя-хронометрист, який контролює регулярний хід заходу на доріжці (дистанції), реєструє та вносить фінішний час та результат команди в картку події.

Реєстрація фінішного часу (результату) команди проводиться з точністю до 0,1 с.

Крім того, на цю подію (вид програми) потрібен секретар, який веде протокол події, підводить підсумкові результати та визначає рейтинг і бали команд за подію.

2. Стрибок у довжину з місця.

Короткий опис: стрибок вперед двома ногами з положення присівши.



Процедура.

З лінії старту учасники команди один за одним виконують стрибок з місця вперед з положення присівши на дві ноги. Перший учасник команди стоїть кінчиками пальців ніг біля лінії старту. Потім він/вона присідає і стрибає вперед, наскільки це можливо, приземляючись на обидві ноги. Помічник відзначає точку приземлення, яка є найближчою до стартової лінії (п'яти). Наприклад, якщо учасник падає назад, точкою приземлення є його/її руки або будь-яка інша частина тіла, якою учасник доторкнувся до землі під час приземлення. Точка приземлення, у свою чергу, стає лінією старту для другого учасника команди, який звідти здійснює свій стрибок. Третій учасник стрибає з точки приземлення другого і так далі. Подія завершена, коли останній учасник команди стрибнув і ця точка приземлення позначена як підсумковий результат спроби команди.

Вся процедура повторюється вдруге (друга спроба).

Підрахунок очок.

Стрибок виконують всі учасники команди. Загальна дистанція всіх стрибків є командним результатом. Командний залік базується на найкращому результаті з поміж двох спроб.

Вимірювання записується з інтервалом 1 см.

Помічники (судді).

Для цієї події (виду програми) потрібен один помічник на кожну команду або змагальну доріжку, і він/вона має:

- контролювати та регулювати процедуру (стартова лінія, місце приземлення);
- вимірювати загальну відстань кожної спроби команди;
- визначати результат команди в цій події.

Крім того, на цю подію (вид програми) потрібен секретар, який веде протокол події, підводить підсумкові результати та визначає рейтинг і бали команд за подію.

3. Метання на дальність.

Короткий опис: Кидки однією рукою на дальність вортексом.

Вортекс (Wortex) – спеціальний снаряд для метань, вироблений із гуми, пластику та інших синтетичних матеріалів, з абсолютною довжиною близько 30 см і вагою до 160 грамів, з оперенням на хвості.

Зовнішній вигляд снаряда вортекс (Wortex)



Процедура.

Процедура метання вортексу проводиться на спеціальному майданчику (секторі) для метань, який представляє собою зону для розбігу шириною 1,5-2 метри і довжиною 3-4 метри, яка обмежена лінією фолу, та зону для метання (приземлення) шириною не менше 10 метрів і довжиною не менше 16 метрів. Відстань від лінії фолу в зоні для приземлення має бути розмічена з інтервалом у 20 см. Після короткого розбігу в межах зони для розбігу учасник кидає снаряд від лінії фолу у зону для метання (приземлення). Спроба вважається невдалою, якщо під час її виконання учасник перетнув лінію фолу до моменту приземлення снаряда в зоні для приземлення або якщо снаряд приземлився по за боковими межами зони приземлення. Кожен учасник отримує дві спроби.

Кидок виконується однією рукою, утримуючи снаряд у хваті пальцями та долонею, з короткого розбігу, з кроку або з місця.

Примітка щодо безпеки. Оскільки під час змагань з метання вортексу безпека для дітей має вирішальне значення, лише помічникам (суддям) дозволяється перебувати в зоні для метання (приземлення). Суворо заборонено кидати вортекс назад до лінії фолу.

Підрахунок очок.

Кожен кидок оцінюється у балах відповідно до сектору у розміченій зоні приземлення, куди приземлився снаряд, та записується з інтервалом 20 см (беручи меншу цифру, де приземлення відбувається між лініями). Кращий результат з поміж двох виконаних спроб учасника вноситься до заліку команди.

Результат команди у події (виді програми) дорівнює сумі балів всіх залікових результатів учасників з її складу (по одному кращому результату від кожного учасника).

Якщо під час виконання спроби снаряд приземлився попереду за межами зони приземлення, але в межах проєкцій її бокових обмежувальних ліній, спроба вважається вдалою і учасник, який виконував кидок, отримує за цю спробу максимальний бал (за умови що всі інші правила виконання кидка були дотримані).

Помічники (судді).

Для цієї події (виду програми) потрібні два помічники на кожну команду або змагальну зону для метань, які розташовуються по одному в зоні для розбігу (навпроти лінії фолу) та в зоні для метання (приземлення).

Помічник (суддя) в зоні для розбігу контролює та регламентує процедуру під час виконання кидку, вносить результат кожної спроби у картку події.

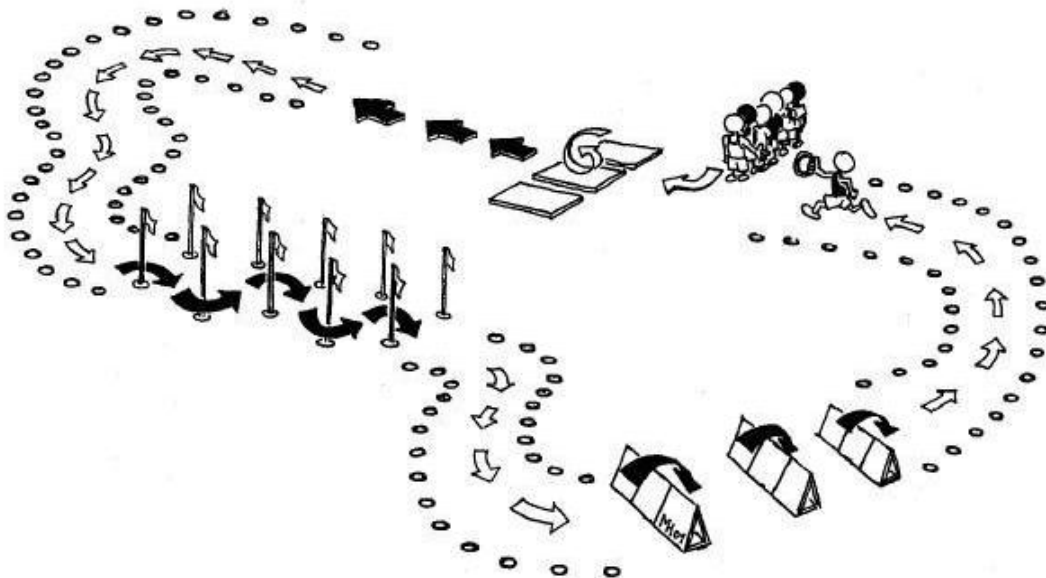
Помічник (суддя) в зоні для метання (приземлення) контролює процедуру під час приземлення снаряда (в зоні приземлення снаряда та по за її межами), оцінює відстань кидку у балах, відносить снаряд назад до лінії фолу та оголошує результат спроби, якщо вона була вдала.

Крім того, на цю подію (вид програми) потрібен секретар, який веде протокол події, підводить підсумкові результати та визначає рейтинг і бали команд за подію.

У випадку відсутності снаряда вортекс (Wortex) для метань на дальність може бути використаний будь-який м'яч, вага якого становить від 50 до 200 г, діаметр сфери – не більше 8 см.

4. Естафета "Формула-1".

Короткий опис: естафета по колу, як поєднання спринту, подолання бар'єрів та слалому.



Процедура.

Дистанція має довжину приблизно 60 – 80 метрів по колу і поділена на зони для виконання обертання, бігу на рівній площині, для бігу з подоланням бар'єрів та для бігу навколо слаломних палиць. Обладнання встановлюється за прикладом як зображено на малюнку. Відстань між бар'єрами на дистанції складає 5 метрів. Всі команди-учасниці беруть участь у події по черзі, змагаючись на одній і тій самій трасі. В забігу може брати участь не більше 1 команди. В якості естафетної палички використовується м'яке гумове кільце.

Учасники беруть старт або приймають естафетне кільце з положення сидячи, розвівши ноги в сторони. Після стартового сигналу або прийому естафетного кільця учасник має швидко підвестись на ноги з м'якого мату та продовжити долати дистанцію бігом.

"Формула-1" – це командна гонка, в якій кожен учасник команди повинен подолати всю дистанцію по колу.

Помилки виконання, за які передбачено штраф:

- неподолання (оббігання) бар'єра (перешкоди);
- неправильна передача/прийом естафетного кільця.

За кожен помилку додається 2 секунди до загального часу команди.

Підрахунок очок.

Рейтинг команд оцінюється за часом: перемагає команда з найкращим часом. Наступні команди розташовуються в рейтингу відповідно до свого фінішного часу.

Помічники (судді).

Для ефективної організації події (виду програми) потрібні на кожен дистанцію:

один помічник (суддя) в місці старту та передачі естафетного кільця, який також дає стартовий сигнал;

не менше двох помічників (суддів), які забезпечують дотримання правильної розстановки обладнання по дистанції;

один суддя-хронометрист, який контролює регулярний хід заходу на дистанції, реєструє та вносить фінішний час та результат команди в картку події;

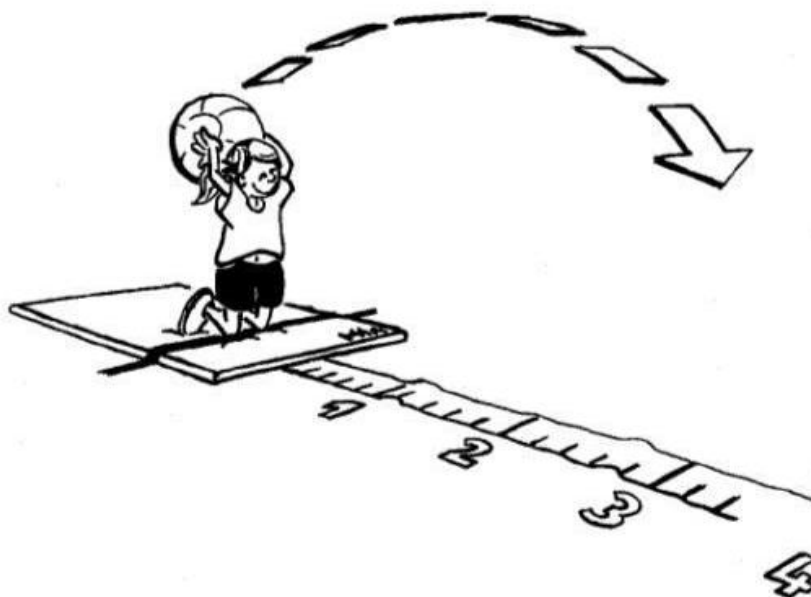
один асистент судді-хронометриста, який веде паралельну реєстрацію фінішного часу команд на випадок технічного збою чи неспрацювання основного хронометра.

Реєстрація фінішного часу (результату) команди проводиться з точністю до 0,1 с.

Крім того, на цю подію (вид програми) потрібен секретар, який веде протокол події, підводить підсумкові результати та визначає рейтинг і бали команд за подію.

5. Метання медболу з колін вперед.

Короткий опис: метання медболу (медичного м'яча) двома руками на дальність з положення на колінах.



Процедура.

Учасник стає на коліна на м'який килимок (або іншу м'яку поверхню) перед лінією фолу, лицем до неї. Перед учасником рекомендується розмістити гімнастичний мат або іншу м'яку поверхню. Відстань від лінії фолу в зоні для приземлення має бути розмічена з інтервалом у 20 см. Ширина зони для приземлення має бути не менше 5 метрів, довжина – не менше 12 метрів.

Учасник, стоячи на маті перед лінією фолу, піднімає двома руками медичний м'яч (вагою 1 кг) над головою, нахиляється назад (попередньо напружуючи тіло) і виконує кидок вперед двома руками над головою на максимальну відстань в зону для метань (приземлення), стоячи на колінах. Після кидка учасник може впасти вперед на м'яку поверхню, тобто перед ним/нею. Спроба вважається невдалою, якщо під час її виконання медбол приземлився по за боковими межами зони приземлення. Кожен учасник отримує дві спроби.

Метання медбола в інший спосіб не зараховується.

Примітка щодо безпеки. Оскільки під час змагань з метання медболу безпека для дітей має вирішальне значення, лише помічникам (суддям) дозволяється перебувати в зоні для метання (приземлення). Суворо заборонено кидати медбол назад до лінії фолу.

Підрахунок очок.

Кожен кидок оцінюється у балах відповідно до сектору у розміченій зоні приземлення, куди приземлився медбол, та записується з інтервалом 20 см (беручи меншу цифру, де приземлення відбувається між лініями). Кращий результат з поміж двох виконаних спроб учасника вноситься до заліку команди.

Результат команди у події (виді програми) дорівнює сумі балів всіх залікових результатів учасників з її складу (по одному кращому результату від кожного учасника).

Якщо під час виконання спроби снаряд приземлився попереду за межами зони приземлення, але в межах проєкцій її бокових обмежувальних ліній, спроба вважається вдалою і учасник, який виконував кидок, отримує за цю спробу максимальний бал (за умови що всі інші правила виконання кидка були дотримані).

Помічники (судді).

Для цієї події (виду програми) потрібні два помічники на кожну команду або змагальну зону для метань, які розташовуються по одному в зоні для кидка (навпроти лінії фолу) та в зоні для метання (приземлення).

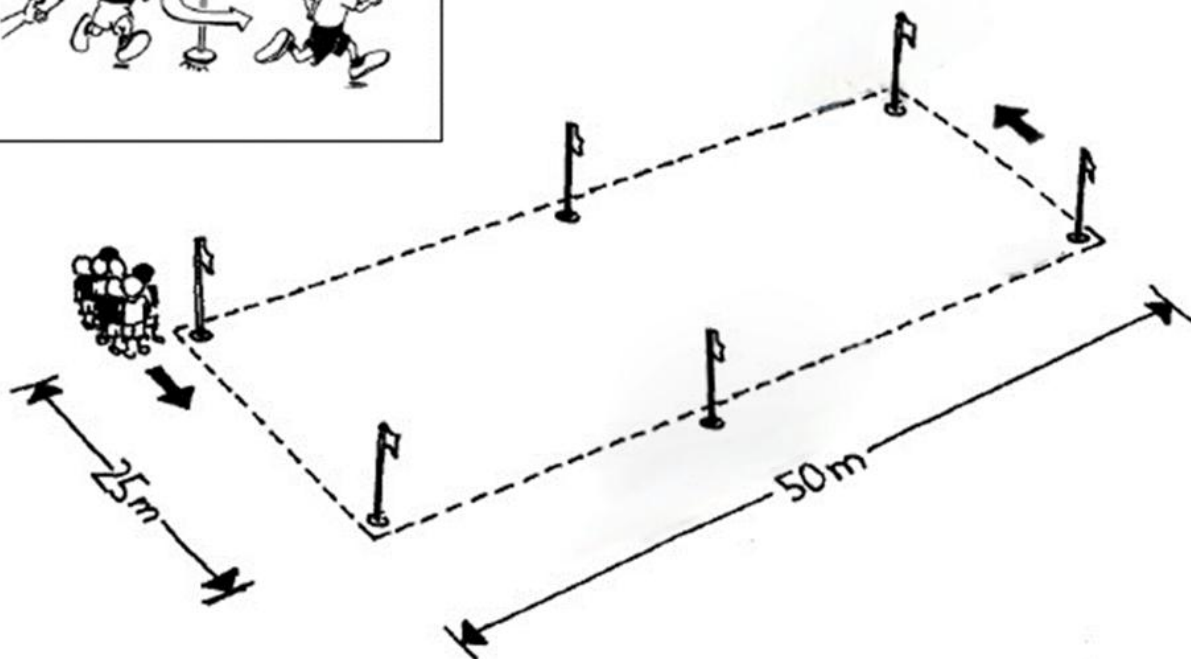
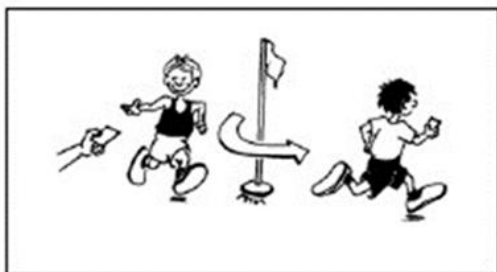
Помічник (суддя) в зоні для метань контролює та регламентує процедуру під час виконання кидку, вносить результат кожної спроби у картку події.

Помічник (суддя) в зоні для метання (приземлення) контролює процедуру під час приземлення медболу (в зоні приземлення медболу та по за її межами), оцінює відстань кидку у балах, відносить медбол назад до лінії фолу та оголошує результат спроби, якщо вона була вдала.

Крім того, на цю подію (вид програми) потрібен секретар, який веде протокол події, підводить підсумкові результати та визначає рейтинг і бали команд за подію.

6. Гонка "3 хв. витривалості".

Короткий опис: трихвилинний забіг на дистанції по колу довжиною до 150 метрів.



Процедура.

Кожен учасник має пробігти (подолати) якомога більше кіл по дистанції довжиною до 150 м (див. малюнок вище) протягом 3 хвилин. Дистанція розмічається за прикладом, як зазначено на малюнку, з обов'язковим позначенням кутів та місць старту / фінішу для кожної команди. Одночасно на дистанції може змагатись не більше двох команд, які стартують з різних стартових позицій на протилежних прямих. Всі учасники кожної з команд стартують разом. Команда старту подається звуковим сигналом для всіх команд одночасно. На спортивних спорудах (спортивних залах) меншого розміру для облаштування дистанції може бути використаний майданчик з меншим периметром. В такому випадку довжина кола може бути меншою ніж 150 м.

Всі учасники команди починають біг за звуковим стартовим сигналом головного судді, тримаючи в руці заліковий предмет (картку, тенісний м'яч, аркуш паперу, пробку чи щось подібне). Після подолання кожного кола кожен учасник кладе заліковий предмет до залікового кошика своєї команди. Розмір кошиків підбирається організаторами заходу відповідно до розміру залікових предметів, які використовуються для проведення події, а також з урахуванням погодних умов (в першу чергу - сили вітру). Залікові кошики мають бути достатньо глибокими із достатньо широким отвором - це забезпечить можливість проведення процедури покладання залікового предмету до кошика не вимагаючи зупинок від учасників і дозволить уникнути випадки видування залікових предметів (карток) вітром (якщо захід проводиться на відкритому повітрі). Рекомендований універсальний розмір залікового кошика: висота – 40-60 см, діаметр верхнього отвору – 25-35 см. Перед тим як почати подолання наступного кола, кожен учасник бере наступний заліковий предмет з іншого кошика залікових предметів його команди або отримує його від помічника (судді). Заліковий кошик та кошик з невикористаними заліковими предметами команди встановлюються в районі лінії старту / фінішу команди. Через 2 хвилини після старту звуковим сигналом для всіх учасників оголошується початок останньої хвилини подолання дистанції. Через 3 хвилини після старту лунає фінальний сигнал про звершення події, всі учасники зупиняються.

Підрахунок очок.

Рейтинг команд оцінюється за кількістю зібраних залікових предметів у заліковому кошику команди на момент коли пролунав фінальний сигнал про завершення події. Перемагає команда з найбільшою кількістю зібраних залікових предметів у своєму заліковому кошику. Наступні команди розташовуються в рейтингу відповідно до своєї кількості зібраних залікових предметів.

Помічники (судді).

Для ефективної організації події (виду програми) потрібні на кожну команду, яка змагається на дистанції:

два помічники (судді) в місці лінії старту / фінішу команди, які контролюють командні кошики (кожен по одному), а також ведуть спостереження за перебігом події;

не менше двох помічників (суддів), які забезпечують дотримання правильної розстановки обладнання по дистанції;

не менше трьох помічників (суддів), які забезпечують видачу залікових предметів учасникам на початку подолання наступного кола - у разі ухвалення рішення організатором про використання помічників (суддів) для видачі залікових предметів учасникам при подоланні дистанції;

один головний суддя, який дає стартовий сигнал учасникам, контролює регулярний хід заходу на дистанції, сигналізує про початок останньої хвилини та подає фінальний сигнал про завершення події, перераховує кількість зібраних залікових предметів, оголошує результат кожної з команд та вносить їх результати в картку події.

Крім того, на цю подію (вид програми) потрібен секретар, який веде протокол події, підводить підсумкові результати та визначає рейтинг і бали команд за подію.

Державний тренер



Олексій СЕРДЮЧЕНКО