

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ООШ № 14
Е. В. Функ
Приказ № 202/4 от 6 09/2023 **2023 г.**

Положение о проведении школьных соревнований по легкоатлетическому кроссу среди 1-9 классов в МАОУ ООШ № 14

1. Цель и задачи.

- Популяризация активного, здорового образа жизни среди обучающихся;
- Развитие массовой физической культуры и спорта в школе;
- Организация активного досуга обучающихся во внеурочное время;
- Пропаганда доступных видов спорта;
- Воспитание патриотизма и высоких моральных качеств.

2. Время и место проведения.

Время проведения: осень, весна.

Место проведения: школьный стадион.

3. Организаторы и руководство.

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет администрация МАОУ ООШ № 14.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры, педагогов-организаторов.

4. Участники.

К участию в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу допускаются команды обучающихся 1-9 классов.

Соревнования проводятся по трём возрастным группам:

Младшая возрастная группа – 1-4 классы

Средняя возрастная группа – 1-12 ТУ

Старшая возрастная группа – 5-9 классы

Условия проведения соревнований по легкоатлетическому кроссу.

Состав команды – команда класса.

Беговая дорожка с естественным покрытием.

Забег формируются непосредственно перед стартом.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами легкой атлетики.

Судейство турнира осуществляет педагог физической культуры

По итогам соревнований в каждой возрастной группе определяются юноши и девушки, занявшие 1, 2 и 3 место.

5. Программа соревнований.

Девушки

Вид испытаний	Показатели	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 м	«5»	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
	«4»	6,7	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
	«3»	7,2	7,0	7,0	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
	«2»	7,7	7,5	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1	6,0
Челночный бег 3*10 м	«5»	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
	«4»	9,0	8,7	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
	«3»	9,4	9,1	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
	«2»	9,8	9,5	9,2	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0	7,8
Бег 1000 м, с	«5»	8,55	7,30	6,00	5,25	5,11	4,58	4,48	4,39	4,31	4,23
	«4»	9,05	7,50	6,30	5,40	5,25	5,10	5,00	4,54	4,45	4,40
	«3»	9,30	8,10	6,50	6,00	5,50	5,40	5,20	5,15	5,00	4,50
	«2»	10,0	8,30	6,70	6,50	5,90	5,70	5,50	5,45	5,23	4,70
Подъем туловища лежа на спине за 30 с	«5»	8	10	14	16	18	20	22	24	26	28
	«4»	6	8	12	14	16	18	20	22	24	26
	«3»	4	6	10	12	14	16	18	20	22	24
	«2»	2	4	8	10	12	14	16	18	20	22
Прыжок в длину с места	«5»	100	140	170	180	190	200	210	220	230	235
	«4»	90	130	160	170	180	190	200	210	220	225
	«3»	80	120	150	160	170	180	190	200	210	215
	«2»	70	110	140	150	160	170	180	190	200	205

Юноши

Вид испытаний	Показатели	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 м	«5»	6,4	6,1	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
	«4»	6,9	6,6	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
	«3»	7,4	7,1	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
	«2»	7,9	7,6	7,2	7,1	6,8	6,5	6,2	5,9	5,7	5,5
Челночный бег 3*10 м	«5»	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
	«4»	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
	«3»	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
	«2»	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7
Бег 1000 м, с	«5»	8,55	7,00	5,10	4,40	4,28	4,16	4,03	3,57	3,44	3,36
	«4»	9,10	7,40	5,50	4,55	4,40	4,30	4,15	4,10	3,58	3,50
	«3»	9,30	8,20	6,20	5,10	4,52	4,45	4,30	4,25	4,15	4,00
	«2»	10,0	9,00	6,50	5,60	5,03	5,0	4,50	4,55	4,40	4,56
Подтягивание	«5»	3	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	«4»	2	3	4	6	8	10	12	14	16	18
	«3»	1	2	2	4	6	8	10	12	14	16
	«2»	-	1	1	2	4	6	8	10	12	14
Прыжок в длину с места	«5»	110	140	180	190	200	210	220	230	240	250
	«4»	100	120	170	180	190	200	210	220	230	240
	«3»	90	100	160	170	180	190	200	210	220	230
	«2»	80	90	150	160	170	180	190	200	210	220

6. Награждение.

Победители и призеры соревнований по легкоатлетическому кроссу в каждой возрастной группе награждаются дипломами или грамотами.

Организаторы оставляют за собой право учреждения номинаций лучших спортсменов и команд соревнований с вручением ценных призов.

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Во время проведения соревнований ответственность за жизнь и здоровье обучающихся несут классные руководители и организаторы соревнований. Предварительно проводятся инструктажи с обязательной записью в журналах по технике безопасности. Организовано медицинское сопровождение мероприятия (наличие медицинской сестры).