**Конкурсное испытание по лёгкой атлетике**

**Девушки и юноши 5-8;9-11 классы**

**Регламент испытания**

**1.Руководство испытаниями**

1.1.Руководство для проведения испытания по лёгкой атлетике состоит из:

- назначенного представителя жюри (главного судьи);

- Главного секретаря (секретаря на финише);

- стартёра и его помощника;

- судей на финише и судей хронометристов;

- врача.

**2.Обязанности судей**

2.1. Главный судья:

- Руководит работой всей судейской коллегии на этапах подготовки, проведения и подведения итогов испытаний;

- контролирует ход испытаний в соответствии с программой, разрешая при этом все возникающие вопросы и протесты;

- имеет право отстранить от испытаний участников допустивших грубость в отношении других участников;

- имеет право отстранить судей, не справляющихся со своими обязанностями;

- имеет право при необходимости назначить повторное испытание участникам, имеющим, по его мнению, на это право в том случае, если нарушение правил произошло по вине других участников или вследствие иных помех, повлиявших на результаты участников;

- контролирует наличие и состояние измерительных средство, средств связи.

- осуществляет контроль работы секретариата при комплектовании забегов;

- утверждает итоговые результаты испытаний.

2.2. Главный секретарь:

- отвечает за подготовку и оформление всей основной документации, относящейся к проведению испытания;

- принимает заявочные документы на участие в испытаниях и обеспечивает выдачу номеров участникам;

- организует работу по подготовке и выпуску рабочих и итоговых протоколов и отвечает за их достоверность.

2.3. Секретарь на финише:

- записывает в протокол приход участников забега, а затем напротив каждого из них фиксирует время секундомера.

2.4Стартер и его помощник.

- стартер дает старт так, чтобы никто из участников не начал испытания до стартового сигнала;

- помощник стартера проверяет явку участников забегов (сверяя фамилию, правильность размещения номеров) и делает отметку о явке в стартовом протоколе;

- помощник стартера проводит жеребьевку среди участников забега для определения места на старте (по необходимости);

-помощник стартера ведет стартовый протокол, куда заносятся все замечания и решения стартера о нарушения участниками правил испытания.

2.5. Старший судья и судьи на финише:

- подают стартеру сигнал разрешения на дачу старта;

-ведут счет кругов и сообщают участникам число оставшихся кругов до финиша;

- определяют последовательность - порядок прихода участников испытания на финиш;

- заполняют протокол прихода участников на финише и передают секретарю.

2.6.Страший судья и судьи хронометристы:

- старший судья руководит бригадой судей-хронометристов. Распределяет обязанности между судьями-хронометристами. По окончании каждого забега записывает показания секундомеров судей-хронометристов в протокол, который заверяет своей подписью и передают секретарю на финише.

- судьи-хронометристы определяют время прохождения дистанции участниками испытания;

- после записи показаний секундомеров судьи-хронометристы имеют право поставить стрелки секундомера на ноль только с разрешения старшего судьи- хронометриста.

**3. Одежда, обувь и номера участников**

3.1.К легкоатлетическим испытаниям юноши и девушки допускаются в чистой спортивной одежде и обуви.

Участники должны быть одеты в легкоатлетические трусы, майки (допускаются без рукавов или с короткими рукавами) заправленные в трусы или в легкоатлетический комбинезон.

Участники должны выступать в спортивной обуви, предназначенной для защиты ног и прочного контакта с поверхностью беговой дорожки. Разрешается использование специальной спортивной обуви (шиповок).

3.2. Каждый участник должен иметь два одинаковых номера (или один на груди), которые должны быть аккуратно прикреплены на спине или груди майки.

3.3. За нарушение требований к спортивной форме главный судья может отстранить участника от испытаний.

**4. Программа испытаний**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

- Девушки 7-8; 9-11 классы – бег 500 м;

- Юноши 7-8; 9-11 классы – бег 1000 м;

**5. Место проведения**

Состязания в гладком беге проводятся на дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже.

**6. Порядок выступления участников**

6.1. Для проведения испытаний в беге участники формируются в забеги секретариатом.

6.2. Забеги на дистанции 500 м и 1000 м проводятся с общего старта. Стартерам произносится команда «На старт!», и когда спортсмены замерли, произносится выстрел (или подаётся голосом команда «Марш!») и включается секундомер. Участники не должны касаться дорожки одной или обеими руками. Отсчёт времени производится с момента появления вспышки или дыма после выстрела пистолета.

6.3. При беге с общим стартом количество стартующих в одном забеге не должно превышать 12 человек.

6.4. Участнику, который подолгу задерживается с принятием неподвижного стартового положения или мешает чем-либо другим участникам, наступившего или заступившего за линию старта, начавшего до сигнала стартера первым движение – выносится предупреждение (фальстарт). При этом, участник получивший на старте предупреждение, должен поднять вверх руку в подтверждение согласие с предупреждением. В случае повторного нарушения, участник отстраняется от испытания.

6.5. В забеге может быть допущен только один фальстарт без дисквалификации участника. Любой участник, допустивший второй фальстарт в данном забеге, дисквалифицируется независимо от того, кем был допущен первый фальстарт.

6.6. Во время бега по общей дорожке каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошёл от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись. Участник, обгоняющий идущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь. Участник, бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким-либо путём задерживать его продвижение. Участники, допустившие указанные нарушения, подлежат дисквалификации.

6.7. Результат участника в беговых испытаниях фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, но не головой, шеей, рукой и ногой.

6.8 Окончившим с испытанием является участник, пересёкший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.

6.9.Повторное испытание для дисквалифицированных участников или не явившихся к месту старта по любой субъективной или объективной причине не проводятся.

**7.Оценка выступления участников**

7.1.Результат испытания участников в беге должен фиксироваться электронными секундомерами с точностью до 0,01 с в сторону увеличения.

7.2.Места участников определяются по показанным результатам. Участникам, показавшим равные результаты, присваивается одно и то же (высшее) место независимо от порядкового номера их забегов и порядка прихода в своем забеге.

7.3.Всем дисквалифицированным или отстраненным от испытания участникам присваивается одно и то же последнее место.

**8.Причины дисквалификации участников**

- неявка на конкурсное испытания;

 - получение или оказания неразрешенной помощи;

- неспортивное или неприличное поведение;

- несоответствие обуви требованиям правил;

- несоответствия одежды требованиям правил;

- второй и следующий фальстарты забега;

- нарушение правил обгона, помеха другим участникам на дистанции бега;

- самовольный уход с дорожки.