

Министерство образования Тверской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»  
Региональный методический центр ВФСК «Готов к труду и обороне»

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРИЕМ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ» У РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Методические рекомендации

Тверь 2016



Согласовано  
Временно исполняющий обязанности  
председателя Комитета  
физической культуры и спорта  
Тверской области

В.А. Павлов  
2016 г.



Утверждено  
Министр образования  
Тверской области  
Н.А. Сенникова  
2016 г.

Рецензент: Корнеушкина Т.В., директор ГБУ ДО ОДЮСШ, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Составитель: Иванова О.В., тренер-преподаватель ГБУ ДО ОДЮСШ, судья I категории; Бабенко Л.Ф., старший инструктор-методист ГБУ ДО ОДЮСШ; Смирнов К.В., инструктор-методист ГБУ ДО ОДЮСШ.

Организация и прием нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» у разных категорий населения по плаванию: Методические рекомендации. – Тверь, Региональный методический центр ВФСК «ГТО», 2016 – 34 с.

Методические рекомендации предназначены для организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей высших и средних учебных заведений, тренеров-преподавателей по видам спорта, учителей физической культуры, спортивных судей, волонтеров, учителей общеобразовательных школ для работы с населением по внедрению ВФСК ГТО.

Содержание методических рекомендаций и отдельных её компонентов направлено на повышение уровня профессиональной готовности педагога, волонтера, руководителя к реализации основных положений ФГОС в системе образования, организации и приему нормативов ВФСК ГТО.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с правилами соревнований по видам легкой атлетики, с требованиями к подготовке мест соревнований и обеспечению их необходимым инвентарем и оборудованием и технологии судейства.

## РЕЦЕНЗИЯ НА МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРИЕМУ НОРМАТИВОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Методические рекомендации составлены О.В. Ивановой, тренером-преподавателем ГБУ ДО ОДЮСШ, судьей 1 категории; Л.Ф. Бабенко, старшим инструктором-методистом ГБУ ДО ОДЮСШ; К.В. Смирновым, инструктором-методистом ГБУ ДО ОДЮСШ.

Актуальность методических рекомендаций обусловлена необходимостью правильной организации и приема нормативов комплекса ГТО по легкой атлетике.

Цель методических рекомендаций – формирование у организаторов физкультурно-спортивной работы представлений о процессе создания условий для реализации комплекса ГТО. В связи с этим они включают в себя материалы по государственным требованиям к физической подготовленности комплекса ГТО; требования к квалификации спортивных судей, категории судей, судейско-технические комиссии по видам тестирования, насыщения необходимым инвентарем и оборудованием мест для проведения испытаний. Также методические рекомендации рекомендуют правила безопасности для предупреждения травматизма во время организации и приема контрольных нормативов, определяют причины, условия и обстоятельства получения травм во время выполнения различных тестов.

Методические материалы формируют умение применять на практике знания по организации и судейству по видам тестирования по легкой атлетике комплекса ГТО непосредственно на мероприятиях, т.е. конкретизируют умения, обеспечивающие практическую деятельность судей по отдельным видам испытаний комплекса ГТО.

Практическая значимость данных рекомендаций – восполнение недостатка методических материалов, направленных на конкретную помощь физкультурно-спортивным работникам и организаторам тестовых мероприятий по легкой атлетике по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения Тверской области.

Содержание методических рекомендаций и отдельных её компонентов направлено на повышение уровня профессиональной готовности педагога, волонтера, руководителя к реализации основных положений ФГОС в системе образования, организации и приему нормативов ВФСК ГТО.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с правилами соревнований по видам легкой атлетики, с требованиями к подготовке мест соревнований и обеспечению их необходимым инвентарем и оборудованием и технологии судейства.

Директор  
ГБУ ДО ОДЮСШ  
Заслуженный работник  
физической культуры РФ

Т.В. Корнеушкина

## Оглавление

Введение.....	3
Раздел 1. Технология судейства мероприятий по легкой атлетике .....	4
Раздел 2. Метание спортивного снаряда.....	9
Раздел 2.1 Метание теннисного мяча в цель .....	9
Раздел 2.2. Метание мяча и спортивного снаряда .....	10
Раздел 2.3. Правила соревнований по метанию.....	11
Раздел 3. Прыжки .....	12
Раздел 3.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами .....	12
Раздел 3.2. Правила соревнований по прыжкам с места.....	14
Раздел 3.3. Прыжок в длину с разбега .....	15
Раздел 3.4. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега .....	16
Раздел 4. Бег .....	17
Раздел 4.1. Бег на короткие дистанции (30 м , 60 м, 100 м).....	17
Раздел 4.2. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.....	18
Раздел 4.3. Челночный бег 3x10 м.....	20
Раздел 4.4. Правила соревнований по челночному бегу 3x10 м .....	21
Раздел 4.5. Бег на выносливость.....	21
Раздел 4.5.1. Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.....	21
Раздел 4.5.2. Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км .....	23
Раздел 4.6. Правила соревнований по бегу на выносливость.....	25
Раздел 5. Ходьба и бег .....	26
Раздел 5.1. Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км .....	26
Раздел 5.2. Смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.....	28
Раздел 5.3. Правила соревнований по смешанному передвижению .....	29
Раздел 6. Требования техники безопасности .....	30
Заключение .....	32
Методическое и информационное обеспечение .....	33
Приложение. Виды испытаний ВФСК «ГТО» по легкой атлетике в зависимости от ступеней, возраста и пола испытуемых.....	34

## Введение

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровления нации.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представляет собой многоборный вид. Четыре вида норм сдачи ГТО, такие как: бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега, метание снаряда, бег на выносливость совпадают с программами десятиборья у мужчин и семиборьем у женщин. Многоборье – легкоатлетическая дисциплина.

Легкоатлетические упражнения положительно влияют на организм. Они способствуют совершенствованию всех необходимых движений и качеств и имеют важное прикладное значение. Занятия легкой атлетикой на открытом воздухе оказывают хороший оздоровительный эффект и доступны людям практически любого возраста. Динамический характер легкоатлетических упражнений оказывает всестороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат и различные системы организма, и в первую очередь на сердечнососудистую и дыхательную, что особенно ценно в гигиеническом отношении. Легкоатлетические упражнения широко представлены в комплексе ГТО.

Прием нормативов ГТО у разных категорий населения по легкой атлетике осуществляется на базе специально создаваемых для этого муниципальных центров тестирования Тверской области.

Правила выполнения легкоатлетических многоборий совпадают с правилами выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Для правильной и квалифицированной оценки выполнения гражданами нормативов комплекса ГТО большое значение имеет организация судейства в центрах тестирования. Каждая судейская бригада возглавляется старшим спортивным судьей. Численный состав судейских бригад зависит от требований проведения мероприятия по данному упражнению (дисциплине) ВФСК ГТО, пропускной способности на данном упражнении и квалификации судей.

## Раздел 1. Технология судейства мероприятий по лёгкой атлетике

Основная обязанность судей по легкой атлетике состоит в том, чтобы предоставить участникам мероприятий все возможности для достижения наилучших результатов в честном состязании, к которому участники тестирования, скорее всего, тщательно подготовились.

Правила ИААФ являются основой проведения соревнований, в которых спортсмены принимают участие, и они были разработаны для того, чтобы обеспечить, насколько это возможно, равные условия для всех участников, исключая несправедливое отношение к кому бы то ни было.

Технические Правила ИААФ публикуются в Уставе, который выходит раз в два года. Каждому судье или рефери крайне необходимо хорошо знать Правила, и каждый, кто собирается осуществлять судейство на регулярной основе, должен считать этот Устав своей настольной книгой.

Однако не следует забывать, что Правила не могут предусматривать все возможные случаи, и иногда даже среди опытных судей могут возникать расхождения по поводу трактовки того или иного правила. В таких случаях следует руководствоваться принципом целесообразности в отношении данного правила.

Вынесение решений. Судья должен объективно подходить к выполнению своих обязанностей, не считая, что его задача состоит в том, чтобы как-то «подловить» участника.

Наоборот целью судейства должно быть обеспечение равных возможностей для всех участников состязаний, не ущемляя и не давая преимущества кому-либо из них. Если судья должен субъективно вынести решение в какой-то ситуации, то необходимо, прежде всего, задать себе вопрос: «Какое решение справедливо по отношению ко всем спортсменам?» Это и будет верным критерием.

Взаимоотношения судей со спортсменами. Судья должен знать, как обращаться со спортсменами и в чем они нуждаются. Он должен понимать, что во время соревнований многие спортсмены сильно волнуются, и «диктаторская» манера общения судьи со спортсменом может привести к неприятной ситуации, которой можно было избежать, если бы судья проявил больше такта. Некоторые спортсмены не идут на контакт, и с ними следует вести себя твердо, но дипломатично. Если они не реагируют на обоснованное предупреждение, их следует наказать. Рефери может предупредить спортсмена, показав ему желтую карточку, или исключить его/ее из дальнейшего участия в соревновании, показав красную карточку.

Задержки в проведении соревнований. Задержки в проведении соревнований часто являются большой проблемой. С одной стороны, спортсменов не следует торопить без особой необходимости, а с другой судья обязан обеспечить проведение состязаний по видам без задержек, что позволяет выполнить программу соревнований в соответствии с расписанием, что хорошо и для самих спортсменов, так как они могут рассчитать, когда проводить разминку. При этом оказывать «давление» на

спортсменов, чтобы ускорить проведение соревнований, напоминая им о времени, следует очень тактично.

Судьи.

1. Общие положения: старший судья по беговым видам и старший судья по каждому техническому виду (прыжками метаниям) координируют работу судей по соответствующему виду. В случае если это не было сделано ранее соответствующим органом, они должны распределить обязанности среди судей по отдельным видам.

2. Беговые виды и пробеги с финишем на дорожке: все судьи должны располагаться по одну сторону дорожки и определять порядок, в котором финишируют спортсмены. Во всех случаях, когда они не могут прийти к единому мнению, вопрос передается Рефери для принятия окончательного решения. Примечание: Судьи должны располагаться на расстоянии не менее 5 м от продолжения линии финиша, им должна быть предоставлена платформа (вышка).

3. Технические виды: судьи должны контролировать выполнение и регистрировать каждую попытку, измерять результат в каждой засчитанной попытке во всех технических видах. По крайней мере, два судьи должны вести регистрацию всех попыток, сверяя свои записи по окончании каждого круга. Отдельный судья должен показывать засчитанную или не засчитанную попытку, поднимая соответственно белый или красный флаг.

Судья по беговым видам.

Все судьи по беговым видам располагаются по одну сторону дорожки. Они определяют, в каком порядке финишируют участники забегов. Затем старший судья определяет окончательный порядок их прихода на финиш. В случае если отсутствует оборудование для фотофиниша и он не может принять решение, это должен сделать рефери.

Судья по беговым видам должен:

1. Судья должен иметь достаточный опыт и квалификацию для того, чтобы применить свои знания Правил в случае возникновения какого-либо инцидента во время забега.

2. Судья должен уметь сохранять спокойствие. Он никогда не должен терять самообладания, даже если происходит одновременный финиш большой группы участников практически в одну линию, без «просвета» между ними.

3. Судья по беговым видам должен иметь высокую степень концентрации, уметь не обращать внимания на внешние помехи такие, как шумы, объявления, падение участника прямо перед линией финиша и т.д.

4. У судьи должен быть так называемый «судейский взгляд», что заключается в способности фиксировать в зрительной памяти, в каком порядке финишируют участники, за которых он отвечает.

5. У судьи должна быть хорошая зрительная память. Иногда, когда группа спортсменов финиширует почти одновременно, они загораживают номера друг друга, и судья должен практически «сфотографировать»

взглядом, в каком порядке финишируют участники, их внешние признаки, а также во что они одеты. Нагрудные номера можно установить позднее.

6. Судья должен сохранять полный нейтралитет при вынесении решений, чтобы его нельзя было обвинить в пристрастном отношении к участнику.

Нахождение судей во время забегов. Для того, чтобы судьи могли удовлетворительно выполнять свои обязанности, необходимо, чтобы они занимали позицию, откуда им лучше всего видна зона финиша. Необходимо, чтобы они находились на уровне линии финиша. Они должны находиться как минимум в 5 метрах от края дорожки и на достаточном возвышении, чтобы четко видеть всех бегунов (ближние спортсмены не должны заслонять дальних).

В большинстве случаев на стадионах есть подходящие ступенчатые вышки, которые можно легко передвигать, чтобы дать судьям возможность иметь хороший обзор зоны финиша. Вышка может быть установлена на расстоянии до 10 метров от края дорожки, при этом глаза судьи, находящегося на нижней ступеньке, должны быть на уровне как минимум 2 м над поверхностью дорожки.

Судья, стоящий на земле, не сможет видеть финишные позиции спортсменов, финиширующих с минимальным интервалом.

Суммируя вышеизложенное, можно выделить три необходимых критерия расстановки судей. Они должны находиться:

- а) на прямой, являющейся продолжением линии финиша;
- б) на возвышении над уровнем земли;
- в) на некотором расстоянии от края дорожки.

Судейский инвентарь. Помимо указанного в Правилах, судьи должны быть обеспечены всем необходимым инвентарем для выполнения своих обязанностей. Им требуется твердая подставка для бумаг и материалов соревнований, зажим и круглые резинки для закрепления бумаг на подставке. Кроме того, нужны карандаши, чистые листы бумаги и блокнот.

Целесообразно заранее заготовить бланки протоколов для записей при подсчете кругов в беге на длинные дистанции.

Так как соревнования проводятся в любую погоду, судьям может понадобиться непромокаемая одежда, прозрачные полиэтиленовые папки для документов и карандаши.

До начала каждого забега судья должен провести жеребьевку для расстановки участников по дорожкам, так как в дальнейшем это часто помогает установить порядок прихода участников на финиш, если их номера было плохо видно, или когда из-за погодных условий кто-то потерял номер. Судьи должны выработать у себя привычку быстро записывать номера, не глядя в протокол.

Обязанности судьи по беговым видам. До начала соревнований судьи должны получить у старшего судьи график своей работы и уяснить круг обязанностей.



Порядок прихода участников на финиш. Первоочередной и самой важной обязанностью и задачей судьи по беговым видам является определение и запись порядка финиширования участников.

Судья по беговым видам уже знает, «приход» каких участников он должен фиксировать, что, несомненно, является его основной обязанностью. Тем не менее, судьи по беговым видам должны развивать у себя привычку всегда фиксировать финишные позиции как можно большего числа участников. Такое требование может испугать новичка, но многие судьи очень быстро вырабатывают этот навык. Помните, что судьи всегда должны работать как одна команда, и официально зафиксированный порядок прихода участников на финиш является результатом работы судейской команды, поэтому взаимоуважение в ней является неременным условием.

Судья на дорожке должен записать номера участников в том порядке, в котором, по его мнению, они финишировали. Затем, не советуясь с другими судьями, он должен показать свою запись старшему судье, который заносит ее в протокол. Судья ни в коем случае не должен оглашать свою запись, так как это может повлиять на мнение кого-то из его коллег, не закончивших запись своего варианта финишных позиций участников. Его могут услышать и представители прессы или участники, и если окончательный результат будет отличаться от произнесенного им, он окажется в сомнительной ситуации.

Судья фиксирует, в каком порядке участники пересекают финишный створ. Если ему не удалось зафиксировать момент пересечения этой плоскости кем-либо из участников, он должен оставить соответствующую графу не заполненной.

Участники заносятся в список прохождения финиша в том порядке, в котором туловище каждого спортсмена (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальную плоскость, проведенной от ближайшего края линии финиша. Многие спортсмены применяют «ныряющий», или «падающий», финиш, когда туловище участника «падает» вперед перед финишной линией. Судья должен быть уверен, что при этом именно туловище, а не только голова или шея, пересекло линию финиша.

Опытные судьи обычно наблюдают за приближающимися спортсменами до того, как они оказываются за 10 м до финиша. Потом они переводят взгляд на линию финиша. Менее опытные судьи имеют тенденцию следить за бегунами прямо до линии финиша, и тут возникает опасность, что судья примет решение о порядке прихода участников на финиш приблизительно за 1 м до финишной линии. В действительности одни участники могут обойти других на последнем метре, поэтому практика определения порядка пересечения финиша в метре от него является опасной!

Если участник падает прямо перед линией финиша, и какая-то часть его туловища пересекла линию финиша, результат засчитывается.

Старший судья или, в его отсутствие, рефери заносит в протокол финишные позиции, поданные ему судьями. Если мнения судей совпадают, проблем не возникает. Представленный судьями порядок прихода на финиш

должен считаться официальным результатом, даже если рефери и не совсем согласен с распределением ими занятых мест.

Если финишные списки, представленные судьями, не совпадают, принять окончательное решение о результатах должен рефери. Он учитывает за фиксированные им самим и судьями финишные позиции участников, а также мнение судей на местах с учетом их опыта. Рефери не должен позволять судьям и другим официальным лицам торопить себя, так как он обязан собрать все имеющиеся значения данных и рассмотреть их для того, чтобы разрешить сомнения.

Прочие функции судей. Помимо того, что основной задачей судей по беговым видам является принятие решения относительно порядка прохождения финиша участниками, по мере возможности судьям следует:

а) удостовериться, что спортсменами пройдена требуемая дистанция, путем наблюдения забегов от старта до финиша на всех дистанциях свыше 800 м;

б) быть готовым выполнить функции счетчиков кругов или позвонить в гонг в начале последнего круга.

Конечно, счетчики кругов могут помочь судьям на более длинных дистанциях. Хотя судьи и осуществляют судейство под началом рефери по беговым видам, только с помощью судей рефери может успешно выполнить свою задачу по руководству всеми беговыми видами.

Судьи по фотофинишу. В случае использования на соревнованиях полностью автоматизированного оборудования хронометража назначается старший судья по фотофинишу и два судьи помощника.

Старший судья по фотофинишу несет ответственность за функционирование хронометражного оборудования. Вместе со своими двумя помощниками старший судья по фотофинишу определяет места, занятые участниками, и показанное ими время. Официальным считается только разрешенный к использованию полностью автоматизированный хронометраж. Однако если старший судья на фотофинише решит, что оборудование автохронометража функционирует неадекватно, официальными будут считаться результаты, зафиксированные ручными секундомерами запасных хронометристов.

Если прибор электронного хронометража не включается по сигналу выстрела стартера или разрешенного для этого устройством, это должно быть отражено на шкале времени на пленке или видеоэкране. В таком случае время, зафиксированное на пленке, официально не засчитывается. Для определения занятых мест могут использоваться временные показатели, зафиксированные на пленке фотофиниша.

До начала соревнований судья на фотофинише совместно с рефери по беговым видам и стартером должен проверить правильность нулевой отметки.

## Раздел 2. Метания спортивного снаряда

### Раздел 2.1. Метание теннисного мяча в цель

Для тестирования используются мяч весом 50-57гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию метания.

В состав судейской бригады в данном испытании входят:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Судейские должности	Минимальная квалификация	Всего судей
	Всего участников, за день работы одной бригады судей			Всего волонтеров
Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	2 человека	Старший судья по виду испытаний ВФСК ГТО; секретарь; судья при участниках; помощник судьи при участниках – волонтер.	3 кат.  3 кат. 3 кат.	3 судьи
	250-300 человек			1 волонтер

Рекомендуемые оборудование и инвентарь, используемые для проведения данного испытания:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Оборудование и инвентарь	Места тестирования
	Всего участников, за		

	день работы одной бригады судей		
Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	2 человека	2 гимнастических обруча для тестирования и 2 гимнастических обруча для разминки, кронштейны для крепления обручей, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, рулетка 10 м	спорт зал или спорт городок
	250-300 человек		

### Раздел 2.2. Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 150 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 гр., участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр.

В состав судейской бригады в данном испытании входят:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Судейские должности	Минимальная квалификация	Всего судей
	Всего участников, за день работы одной бригады судей			Всего волонтеров
Метание мяча (150 г), спортивных снарядов	2 человека	Старший судья по виду испытаний ВФСК ГТО; 3 судьи – измерителя;	2 кат. 3 кат.	6 судей

(500г и/или 700 г)	150-200 человек	секретарь; судья при участниках; помощник судьи при участниках – волонтер.	3 кат. 3 кат.	1 волонтер
--------------------	-----------------	--	------------------	------------

Рекомендуемые оборудование и инвентарь, используемые для проведения данного испытания:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Оборудование и инвентарь	Места тестирования
	Всего участников, за день работы одной бригады судей		
Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500 г и/или 700 г)	2 человека	2 рулетки по 50м, 2 гимнастических скамьи для участников, наличие не менее 12 мячей, по 9 спортивных снарядов по 500г и по 700г, нагрудные номера, 2 стола и стулья для судей, флажки судейские, «домики» для показа метража от 20 до 50м на каждом из двух «коридоров», разметочная лента	стадион
	150-200 человек		

### Раздел 2.3 Правила соревнований по метанию

1. Метание спортивных снарядов производится с места или с разбега (без поворотов спиной к «коридору») способом «из-за спины через плечо или предплечье метаемой руки». Броски снизу или сбоку запрещены.

2. Участник имеет право разметить свой разбег и выполнить зачетные броски подряд.

3. Разрешение на выполнение участником каждой попытки подается старшим судьей командой «Можно!» с одновременной отмашкой белым флажком.

4. На выполнение каждой попытки после команды «Можно!» участник должен затратить не более 1 минуты. Контроль времени (от команды «Можно!» до момента начала выполнения броска) осуществляет судья-секретарь.

5. Бросок засчитывается после команды старшего судьи «Есть!», которую он подает в том случае, если спортивный снаряд упал между границ коридора (о чем ему подается сигнал белым флажком судьей в поле) и при условии, что участник не нарушил правил метания, команду «Есть!» судья сопровождает поднятием белого флажка вверх, что является сигналом для отметки результата колышком, который устанавливается в ближайшую к планке (или продолжающему ее «усу») точку следа.

6. Попытка считается неудачной, если участник:
- а) выполнит метание без разрешения старшего судьи;
  - б) коснется какой-либо частью тела грунта в «коридоре» за планкой или за «усом»;
  - в) наступит на планку или заденет ее сверху;
  - г) уронит снаряд, который упадет вне дорожки для разбега;
  - д) покинет дорожку для разбега раньше, чем снаряд приземлится в поле;
  - е) покинет дорожку для разбега из неустойчивого положения;
  - ж) если снаряд упадет вне «коридора» или на боковую линию;
  - з) выйдет через планку вперед после броска до команды «Есть!»;
  - и) после броска и команды «Есть!» участник выйдет через планку или «усы» вперед.

7. Команду «Есть!» судья подает после приземления снаряда и при условии, если участник после броска примет устойчивое положение и покинет место метания не нарушив правил.

8. При нарушении правил метания, старший судья командует «Нет!» и одновременно дает отмашку красным флажком.

9. Измерение результатов производится рулеткой от колышка по линии перпендикулярной планке или ее продолжению («усу») до внутреннего края планки или «уса».

10. Участники обязаны пользоваться инвентарем, предоставленным судейской коллегией. Личный инвентарь сдается в судейскую коллегию в день приема заявок, и, после взвешивания и измерения, при соответствии Правилам, – предоставляется для использования всем участникам.

### Раздел 3 Прыжки

#### Раздел 3.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- а) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- б) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- в) отталкивание ногами поочередно.

В состав судейской бригады в данном испытании входят:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Судейские должности	Минимальная квалификация	Всего судей
	Всего участников, за день работы одной бригады судей			Всего волонтеров
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 человека	Старший судья по виду испытаний ВФСК ГТО; судья-измеритель; секретарь; судья при участниках; помощник судьи при участниках – волонтер; кандидат в спортивные судьи, ответственный по выравниванию ямы для приземления.	3 кат.  3 кат. 3 кат. 3 кат.	4 судьи
	300 чел			2 волонтера

Рекомендуемое оборудование и инвентарь, используемые для проведения данного испытания:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Оборудование и инвентарь	Места тестирования

	Всего участников, за день работы одной бригады судей		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 человека	Рулетка 5 м, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, грабли и лопата для разравнивания ямы с песком	стадион
	300 человека		

### Раздел 3.2. Правила соревнований по прыжкам с места

1. По вызову судьи-секретаря участник должен подойти к месту отталкивания, занять исходное положение: носки стоп у «линии измерения» и принять неподвижное положение.

2. По команде старшего судьи «Можно!» участник одновременным толчком двух ног производит отталкивание и выполняет прыжок вперед в яму с песком.

3. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания и находится от него не далее 50 см для детей до 13 лет и ветеранов, и 1 м - для участников других возрастных групп.

4. Измерение результатов (с точностью до 1 см) производится от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения», до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника. Ширина «линии измерения» включается в измеряемое расстояние.

5. Для контроля над заступами рекомендуется иметь впереди «линии измерения» фиксатор заступов из пластилина, влажного песка или мела шириной 10 см, высотой в средней части 7 мм, с углами скоса со стороны участника и места приземления по 30°.

6. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

7. Участник имеет право:

а) при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

б) использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

в) Участнику запрещено:

г) наступать на «линию измерения» или касаться ее;

д) выполнять отталкивание с предварительного подскока;

е) отталкиваться ногами разновременно;

ж) использовать какие-либо отягощения, выбрасываемые во время прыжка;

з) уходить с места приземления назад по направлению прыжка.



### Раздел 3.3 Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

В состав судейской бригады в данном испытании входят:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Судейские должности	Минимальная квалификация	Всего судей
	Всего участников, за день работы одной бригады судей			Всего волонтеров
Прыжок в длину с разбега (см)	2 человека	Старший судья по виду испытаний ВФСК ГТО; судья – измеритель; секретарь; судья при участниках; помощник судьи при участниках – волонтер; кандидат в спортивные судьи по выравниванию ямы для приземления.	2 кат. 3 кат. 3 кат. 3 кат.	4 судьи
	250 человек			2 волонтера

Рекомендуемое оборудование и инвентарь, используемые для проведения данного испытания:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Оборудование и инвентарь	Места тестирования
	Всего участников, за		

	день работы одной бригады судей		
Прыжок в длину с разбега (см)	2 человека	Рулетка 10 м, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, флажки судейские, грабли и лопата для разравнивания ямы с песком, секундомер	стадион
	250 человек		

### Раздел 3.4 Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега

1. Участники имеют право разметить свой разбег, при этом использовать разметочные знаки или клейкую ленту (использовать мел запрещено). Сделать пробные попытки под руководством старшего судьи.

2. Порядок выполнения участниками попыток определяется жеребьевкой.

3. Выполняются попытки только с разрешения старшего судьи, который должен убедиться в безопасности выполнения попытки в секторе.

4. Попытки участники выполняют поочередно согласно протоколу, по вызову судьи.

5. На подготовку и выполнение попытки участнику дается одна минута. Отсчет времени начинается с момента разрешения на выполнение попытки судьей голосом или флагом.

6. Если участник затягивает умышленно время выполнения попытки, то он предупреждается, а в повторном случае лишается попытки.

7. Сектор для этих прыжков состоит из дорожки для разбега, бруска отталкивания и ямы с песком для приземления.

8. Дорожка для разбега должна быть длиной не менее 40 м, шириной – 1,22-1,25 м и ограничиваться линиями шириной 50 мм.

9. Брусок для отталкивания изготавливается из дерева или другого пригодного материала: ширина 198-200 мм, длина 1,21-1,22 м, толщина – 100 мм. Брусок для отталкивания располагается от переднего края ямы приземления на расстоянии от 1 до 3 м;

10. Яма с песком для приземления в прыжках в длину должна иметь ширину от 2,75 м до 3,00 м и симметрично располагаться по отношению к оси дорожки разбега.

11. В прыжках в длину участник отталкивается от бруска одной ногой, а затем приземляется в яму с песком.

12. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

13. Все результаты должны измеряться от ближайшего края следа, оставленного в зоне приземления любой частью тела, до линии измерения или ее продолжения.

14. Если участник отталкивается до бруска, это не может служить причиной признания попытки неудачной.

15. Прыжок не засчитывается, если участник:

- а) не выполнил прыжок, а пробежал через брусок или сбоку от него;
- б) при отталкивании заступил за линию измерения;
- в) оттолкнулся сбоку от бруска;
- г) после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- д) при прыжке применил любую форму сальто;
- е) просрочил время, выделенное на попытку.

## Раздел 4. Бег

### Раздел 4.1 Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м)

Бег на 30 м, 60 м, 100 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека. Дистанции пробегаются по прямой.

В состав судейской бригады в данном испытании входят:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Судейские должности	Минимальная квалификация	Всего судей
	Всего участников, за день работы одной бригады судей			Всего волонтеров
Бег на 30 м, 60 м, 100 м	3-4 человека	Старший судья по виду испытаний ВФСК ГТО; 2 судьи – хронометриста; судья – секретарь; судья – стартер; судья при участниках; помощник судьи при участниках – волонтер.	2 кат.  3 кат. 3 кат. 3 кат.	6 судей
	300-400 человек			1 волонтер

Рекомендуемые оборудование и инвентарь, используемые для проведения данного испытания:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Оборудование и инвентарь	Места тестирования
	Всего участников, за день работы одной бригады судей		
Бег на 30 м, 60 м и 100 м	3-4 человек	Рулетка 50 м, стартовые колодки (4 пары соревновательные и 1 разминочная), 2 гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегафон, стол и стулья для судей, мел или краска для разметки беговых дорожек, тумбы «Старт, Финиш», финишные лента и стойки, секундомеры	стадион
	300-400 человек		

#### Раздел 4.2 Правила соревнований по бегу на короткие дистанции

1. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м и 100 м) проводится по прямой на любой ровной местности или на беговых дорожках стадионов. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м.

2. Количество участников в забеге не должно превышать количество дорожек.

3. Дорожки, по которым бегут участники, определяются жеребьевкой, проводимой секретариатом соревнований. Характер жеребьевки устанавливается ГСК. Отсчет дорожек ведется от внутренней бровки.

4. Участникам не разрешается меняться между собой дорожками (местами на старте).

5. Ширина стартовой линии (50 мм) входит в размер дистанции, а ширина финишной линии - не входит.

6. Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с соревнования на данную дистанцию.

7. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

8. На соревнованиях второго и третьего уровней результат участника, закончившего дистанцию первым, определяют по 2секундомерам, результаты последующих – по 1 секундомеру на каждого. 2результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяют судьи-хронометристы на 2 секундомера с точностью до 0,1 сек; при расхождении показаний 2-х секундомеров – принимается показание среднего.

Старт в беге на короткие дистанции:

1. Для подготовки к старту, включая время на установку стартовых колодок (станков), участникам отводится не более 2 мин, начиная с момента их вызова на старт.

2. На соревнованиях, где не применяется аппаратура контроля фальстарта, участникам разрешено стартовать с низкого старта с использованием стартовых колодок (станков) или без колодок, или с высокого старта.

3. На соревнованиях с применением аппаратуры контроля фальстарта разрешен только низкий старт с использованием стартовых станков (обе стопы участника должны касаться площадок этих станков), а носки ног и пальцы обеих рук должны касаться поверхности дорожки.

4. Стартер подает предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Вместо предварительных словесных команд разрешается подавать команды судейским свистком: первую - два свистка - «На старт!», вторую – продолжительный свисток - «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом или отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага.

5. По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение.

6. После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками стартер дает сигнал к началу бега.

Указание: Стартер перед стартом должен объяснить участникам, как будет подаваться сигнал к началу бега.

7. В случае неготовности участников или неисправности инвентаря, стартер должен дать команду «Отставить!», после которой все участники забега должны отойти от места старта назад на 3 м. Занять вновь стартовую позицию можно только после повторной команды стартера «На старт!».

8. При затягивании подготовки участнику делается замечание, при повторном нарушении – предупреждение (фальстарт). Участник, получивший предупреждение или замечание, должен поднять вверх руку в подтверждение того, что он слышал и понял сделанное ему предупреждение или замечание. Все замечания, предупреждения и решения стартера должны быть занесены в стартовый протокол.

9. В соревнованиях по легкоатлетическому многоборью участник, который совершил фальстарт, получает предупреждение. В каждом забеге разрешен только один фальстарт без дисквалификации участника, его совершившего. Любой участник, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в соревновании (дисквалифицируется).

#### Раздел 4.3 Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

В состав судейской бригады в данном испытании входят:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Судейские должности	Минимальная квалификация	Всего судей
	Всего участников, за день работы одной бригады судей			Всего волонтеров
Челночный бег 3x 10 м	2 человека	Старший судья по виду испытаний ВФСК ГТО; судья – хронометрист; секретарь; судья при участниках; помощник судьи при участниках –волонтер.	2 кат. 3 кат. 3 кат. 3 кат.	4 судьи
	300 человек			1 волонтер

Рекомендуемое оборудование и инвентарь, используемые для проведения данного испытания:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Оборудование и инвентарь	Места тестирования
	Всего участников, за день работы одной бригады судей		
Челночный бег 3x10 м	2 человека	Ровная нескользкая площадка (18x5м), мел, рулетка 10м, судейский свисток, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, секундомеры	спортзал или спортгородок
	300 человек		

#### Раздел 4.4 Правила соревнований по челночному бегу 3x10м

1. В челночном беге судья-хронометрист фиксирует результат, учитывая время выполнения задания от момента ухода участника со старта до пересечения линии финиша любой частью тела после выполнения 3-х ускорений. Судьи на дистанции оценивают точность выполнения задания.

2. Задание считается выполненным, если участник касается рукой на все контрольные отметки, кроме линии финиша, где разрешается пересечение любой частью тела.

3. В случае если участник до команды «Марш» начал выполнять задание, ему засчитывается «Фальстарт», он возвращается на линию старта и второй раз начинает выполнять задание. Если «Фальстарт» повторяется вновь – участник снимается с выполнения данного задания.

#### Раздел 4.5. Бег на выносливость

##### Раздел 4.5.1. Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км

Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. При беге по общей дорожке на стадионе количество стартующих в одном забеге не должно превышать на дистанции 1000м – 10 человек; 1500-3000м – 15 человек у мужчин и 20 человек у

женщин. Максимальное количество участников забега 20 человек. Бег начинается с высокого старта.

В состав судейской бригады в данном испытании входят:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Судейские должности	Минимальная квалификация	Всего судей
	Всего участников, за день работы одной бригады судей			Всего волонтеров
Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	10-20 человек	Старший судья по виду испытаний ВФСК ГТО; старший судья на финише; 2 судьи – хронометриста; секретарь судьи на финише; секретарь бригады; судья – стартер; судья на дистанции; судья при участниках; помощник судьи на дистанции – кандидат в спортивные судьи - помощник судьи при участниках – волонтер	2 кат. 2 кат. 3 кат. 3 кат. 3 кат. 3 кат. 3 кат. 3 кат.	9 судей
	250 человек			2 волонтера

Рекомендуемое оборудование и инвентарь, используемые для проведения данного испытания:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Оборудование и инвентарь	Места тестирования
	Всего участников, за день работы одной бригады судей		



Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	10-20 человек	Рулетка 50м, 2 гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегатфон, стол и стулья для судей, мел для разметки дистанции, тумбы «Старт, Финиш», финишные лента и стойки, секундомеры	стадион
	250 человек		

#### Раздел 4.5.2. Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве. Количество участников в одном забеге в кроссе определяется решением главного судьи в зависимости от длины дистанции и характера трассы.

Трасса должна быть на открытой местности, или же на лесистом пространстве. Холмы и спуски должны быть максимально пологими. Трудности, вроде оврагов и болот, вообще исключены. Обязательным условием трассы, является хорошее покрытие. Идеальный вариант – травяное покрытие. Главное, чтобы бег проходил по открытому грунту, а не по асфальтовым дорожкам. Место для проведения, должно быть просторным, широким, чтобы помещалось все оборудование и зрители.

Трассу размечают лентами с двух сторон. На старте и на финише, как правило, имеется вода и питание для участников.

Техника бега на дистанции разнообразна в зависимости от грунта, рельефа местности и встречающихся на пути препятствий. Следует бегать:

- а) в лесу, ставя ногу на ровной тропинке на пятку с переносом на носок;
- б) на мягкой травянистой поверхности – на всю ступню;
- в) в гору короткими, но частыми шагами на носках, туловище наклонять вперед;
- г) при спуске с горы широкими шагами, ногу ставить на пятку, туловище слегка наклонить назад;
- д) канавы, ямы небольшие, нужно перепрыгивать, отталкиваясь ногой, которая сильнее, и приземляясь на одну или обе ноги.

В состав судейской бригады в данном испытании входят:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых	Судейские должности	Минимальная квалификация	Всего судей
----------------------	---	---------------------	--------------------------	-------------

	одной бригадой судей			
	Всего участников, за день работы одной бригады судей			
Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	15-25 человек	Старший судья по виду испытаний ВФСК ГТО; старший судья на финише; судья – хронометрист; судья на старте – стартер; секретарь судьи на финише;	2 кат.  2 кат. 3 кат. 3 кат. 3 кат.	8-9 судей
	150-250 человек	секретарь бригады; судьи – контролеры на дистанции (1-2); судья при участниках; помощники судей – контролеров–волонтеры (1-2) помощник судьи при участниках – волонтер	3 кат. 3 кат.	2-3 волонтера

Рекомендуемые оборудование и инвентарь, используемые для проведения данного испытания:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Оборудование и инвентарь	Места тестирования
	Всего участников, за день работы одной бригады судей		
Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	15-25 человек	Мобильная связь с контролерами, секундомеры с памятью (4 шт. и 2 запасных), рулетка 50м или 100м, термометр (воздуха), теплые раздевалки,	лыжная база парк

	150-250 человек	нагрудные номера, радиомегатфон, мобильная связь с контролерами, столы и стулья для судей, транспаранты «Старт, Финиш», отметки километража и флажки	
--	-----------------	--	--

#### Раздел 4.6 Правила соревнований по бегу на выносливость

1. Бег на выносливость (на 1000 м, 1500 м, 2000 м и 3000 м) проводятся на беговой дорожке стадиона или на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта.

2. Количество участников в забеге 10-20 человек.

3. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 метрах перед линией старта.

4. По команде «На старт!» участники занимают указанное им стартером или его помощником место перед линией старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается.

5. Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.

6. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключающее помеху).

7. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.

8. Запрещается лидирование, то есть сопровождение участника во время бега спереди, сбоку или сзади. «Лидируемый» спортсмен снимается с соревнования на данную дистанцию.

9. При беге по общей дорожке запрещается заступать за бровку или наступать на нее за исключением случаев, вызванных помехой со стороны других участников или падением одного из них.

10. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

11. При использовании ручного хронометража время победителя забега определяется по 2 секундомерам с их остановкой, время остальных финишировавших - по одному секундомеру на каждого участника с их остановкой. Допускается фиксирование времени 2-го и последующих участников забега «по скользящему» секундомеру с точностью до 1 сек.

12. Участник, который совершил фальстарт, получает предупреждение. В каждом забеге разрешен только один фальстарт без дисквалификации участника, его совершившего. Любой участник, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в соревновании (дисквалифицируется).

## Раздел 5. Ходьба и бег

### Раздел 5.1. Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу и снова в бег в любой последовательности. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. После команды «Марш» оттолкнитесь от земли и начните движение. Преодоление дистанции начните с бега, когда почувствуете, что бежать трудно, то перейдите на ускоренную ходьбу. Отдохнув, снова переходите на бег. Во время бега плечи должны быть расслаблены и опущены. Отрезки бега и ходьбы изменяйте по своему желанию и уровню подготовленности.

Испытание проводится на любой ровной местности или по беговой дорожке стадиона. Количество стартующих в одном забеге не должно превышать на дистанции 1000 м – 10 человек; 2000-4000 м – 15 человек у мужчин и 20 человек у женщин. Максимальное количество участников забега 20 человек.

В состав судейской бригады в данном испытании входят:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Судейские должности	Минимальная квалификация	Всего судей
	Всего участников, за день работы одной бригады судей			Всего волонтеров

Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	15-20 человек	Старший судья по виду испытаний ВФСК ГТО; 1 судья – хронометрист; секретарь бригады; судья – контролер на дистанции; судья при участниках-стартер; помощник судьи на дистанции – волонтер; помощник судьи при участниках – кандидат в спортивные судьи	2 кат.	5 судей
	200-250 человек		3 кат. 3 кат. 3 кат.  3 кат.	

Рекомендуемые оборудование и инвентарь, используемые для проведения данного испытания:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Оборудование и инвентарь	Места тестирования
	Всего участников, за день работы одной бригады судей		
Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	15-20 человек	Рулетка 50м, 2 гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегафон, стол и стулья для судей, секундомеры (2 шт. с памятью и 2 запасных), мел для разметки дистанции, тумбы «Старт, Финиш», финишные лента и стойки, секундомеры	стадион или парк
	200-250 человек		

Раздел 5.2. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км

Смешанное передвижение по пересеченной местности, только для бесснежных районов страны. Данный тест используется в первой и в двух последних ступенях (для самых маленьких и самых возрастных) везде без учета времени. Максимальное количество участников забега 20 человек.

В состав судейской бригады в данном испытании входят:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной бригадой судей	Судейские должности	Минимальная квалификация	Всего судей
	Всего участников, за день работы одной бригады судей			Всего волонтеров
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км	15-20 человек	Старший судья по виду испытаний ВФСК ГТО; судья – хронометрист; судья на старте – стартер; секретарь судьи на финише; секретарь бригады; судьи – контролеры на дистанции (1-2); судья при участниках; помощники судей-контролеров – кандидаты в спортивные судьи (1-2); помощник судьи при участниках – волонтер	2 кат. 3 кат. 3 кат. 3 кат. 3 кат.	7-8 судей
	100-200 человек			3 кат.

Рекомендуемое оборудование и инвентарь, используемые для проведения данного испытания:

Вид испытания (тест)	Количество участников, одновременно тестируемых одной	Оборудование и инвентарь	Места тестирования
----------------------	---	--------------------------	--------------------

	бригадой судей		
	Всего участников, за день работы одной бригады судей		
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км	10-20 человек	Мобильная связь с контролерами, секундомеры с памятью (4 шт. и 2 запасных), рулетка 50м или 100м, теплые раздевалки, нагрудные номера, радиомегатфон, столы и стулья для судей, транспаранты «Старт, Финиш», отметки километража и флажки	лыжная база парк
	100-200 человек		

### Раздел 5.3. Правила соревнований по смешанному передвижению

1. Максимальное количество участников забега 20 человек.
2. Расстановка участников на старте проводится согласно стартовому протоколу в один или два ряда на линии сбора в 3 метрах перед линией старта.
3. По команде «На старт!» участники занимают указанное им стартером или его помощником место перед линией старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается.
4. Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.
5. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обгнав его на расстояние, исключаящее помеху).
6. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.
7. Запрещается лидирование, то есть сопровождение участника во время бега спереди, сбоку или сзади. «Лидируемый» спортсмен снимается с соревнования на данную дистанцию.

8. . Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

9. При использовании ручного хронометража время победителя забега определяется по 4 секундомерам с их остановкой, время остальных финишировавших - по одному секундомеру на каждого участника с их остановкой. Допускается фиксирование времени 2-го и последующих участников забега «по скользящему» секундомеру с точностью до 1сек.

10. Участник, который совершил фальстарт, получает предупреждение. В каждом забеге разрешен только один фальстарт без дисквалификации участника, его совершившего. Любой участник, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в соревновании (дисквалифицируется).

## Раздел 6. Требования техники безопасности

Для предупреждения травматизма во время организации и приема контрольных нормативов для начала необходимо определить причины, условия и обстоятельства получения травм во время выполнения различных тестов, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

Общие требования безопасности при проведении контрольных испытаний по лёгкой атлетике.

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахилловасухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения посыпать поваренной солью (песком, золой). В жаркое время резинокбитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.

2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.



3. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки. Бег на коротких дистанциях проводится строго по индивидуальным дорожкам. Смещаться на соседнюю дорожку нельзя. В беге на средние и длинные дистанции при обгоне разрешено перемещаться на внешнюю беговую дорожку, но делать это во время бега по прямой, а не на поворотах. После финиша нельзя сразу останавливаться, нужно пробежать ещё немного по инерции вперёд, постепенно снижая скорость.

4. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.

5. В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.

6. Перед выполнением беговых упражнений проводится комплексная разминка с акцентом на «разогрев» мышц и связок ног. Обувь (кеды или кроссовки) должна быть подобрана строго по размеру и плотно зашнурована. Применять специальные туфли «шиповки» новичкам не рекомендуется. Перед пробежкой следует изучить трассу, пометить наиболее сложные участки яркими бумажными флажками.

7. Необходимо тщательно рыхлить песок в яме — месте приземления, а при прыжках подкладывать обувь под пятку резиновые прокладки.

8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, аспортивную обувь — шипами вниз.

9. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки. Подготовительные упражнения выполняют так, чтобы не мешать товарищам, выполняющим прыжок. До тех пор пока предыдущий участник не покинет пределы прыжковой ямы, следующему участнику состязаний выполнять прыжок нельзя. Такие же правила должны соблюдаться и при выполнении метаний.

10. Нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием мяча и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания. При метании нельзя стоять справа от метящего (когда метание выполняется левой рукой — слева) и ходить за снарядами без разрешения судьи. Подносить инвентарь можно только после окончательного приземления снаряда. Нельзя возвращать снаряды броском в сторону исходного рубежа. Перед метанием следует вытирать снаряды насухо.

11. Нельзя пересекать места, на которых проводится тестирование по метанию, бегу и прыжкам.

12. Участники должны чётко выполнять требования и задания судьи. Соблюдать дисциплину, не отвлекаться и не отвлекать других участников.

Прием нормативов комплекса ГТО может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для участников, так и для зрителей.

## Заключение

Методические рекомендации по организации и приему нормативов комплекса ГТО у разных категорий населения по легкой атлетике разработаны в целях проведения испытаний среди населения с использованием тестов по легкой атлетике.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с правилами соревнований по видам легкой атлетики, с требованиями к подготовке мест при проведении тестирования и технологии судейства, поэтому они соответствуют основным требованиям к проведению испытаний по видам легкой атлетики.

Данные методические рекомендации служат формированию у руководящих работников, организаторов физкультурно-спортивной работы представлений о процессе создания условий для реализации комплекса ГТО на региональном и муниципальном уровнях. Они включают в себя материалы по государственным требованиям к физической подготовленности комплекса ГТО; требования к квалификации спортивных судей, категории судей, судейско-технические комиссии по видам тестирования, насыщения необходимым инвентарем и оборудованием мест для проведения испытаний.

Рекомендуют правила безопасности для предупреждения травматизма во время организации и приема контрольных нормативов, определяют причины, условия и обстоятельства получения травм во время выполнения различных тестов.

Методические материалы формируют умение применять на практике знания по организации и судейству по видам тестирования по легкой атлетике комплекса ГТО непосредственно на мероприятиях, т.е. конкретизируют умения, обеспечивающие практическую деятельность судей по отдельным видам испытаний комплекса ГТО.

Данные рекомендации восполнит недостаток методических материалов, направленных на конкретную помощь физкультурно-спортивным работникам и организаторам тестовых мероприятий по легкой атлетике по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения Тверской области.

## Методическое и информационное обеспечение

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 с изменениями от 16.11.2015 № 1045.
2. Жилкин а.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов вузов по спец 033100 – Физ. культура. М.: Академия, 2005. – 464 с.
3. Жилкин а.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. заведений. М.: академия, 2003. – 464 с.
4. Забелин Л.Г. Легкая атлетика. Учебное пособие. [Электронное издание] / Забелин Л.Г.; Нечунаева Е.Е. Новосибирск: НГТУ, 2010. – 59 с. – <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>>.
5. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.02.2016 № 70.
6. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика: учеб.-метод. Пособие для общеобразоват. шк. / В. Губа, В. Никитушкин, В. Гапеев. М.: Олимпия Пресс, 2005. – 224 с.
7. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06. 2014. № 540.
8. Правила вида спорта «легкая атлетика», утвержденные приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 12.04.2010 № 340.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник / Г.В. Грецов, с.Е. Войнова, А.А. Германова и др. / Под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. М.: Академия, 2013. – 287 с.

