**Практические задания**

**Легкая атлетика (мальчики и девочки)**

**Регламент испытания**

**Участники**

1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2. Использование украшений не допускается.

3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (убавлением 10 см ) или не допущен к испытаниям.

**Порядок выступления**

1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, класс каждого участника.

2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

**Повторное выступление**

1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

-поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

-неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

**Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 60 секунд на одного участника.

**Оборудование**

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке спортивного зала.

2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

**Прыжок в длину с места.**

**Оценка выполнения. Фиксируется расстояние в см. Три попытки – засчитывается лучший результат.**