



**ИААФ БАҒДАРЛАМАСЫ  
«БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ  
АТЛЕТИКАСЫ»**



## Мазмұны

Жалпы редакциясын басқарған *Вадим  
ЗЕЛИЧЕНК*

Орыс тіліне аударған *Анна ГНЕТОВА*  
Компьютерде беттеген *Татьяна ВОЛКОВА*

<b>1. Кіріспе</b> .....	5
<b>2. «ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикасының» тұжырымдамасы</b> .....	7
2.1. Мақсаты .....	7
2.2. Команда қағидаты .....	8
2.3. Жас топтары және түрлер бойынша бағдарлама .....	8
2.4. Материалдар мен мүкәммал .....	11
2.5. Өткізілетін орны мен ұзақтығы .....	11
<b>3. Түрлері</b> .....	12
3.1. Спринт/Тосқауыл арқылы қайталамалы жүгіру .....	12
3.2. Шыдамдылықты анықтауға сегіз минуттық жүгіру.....	13
3.3. «1 формуласы» .....	14
3.4. Жүрелей алға секіру .....	15
3.5. Баспалдақтан жүгіру .....	16
3.6. Жан-жаққа секіру .....	17
3.7. Секіртпе жіппен секіру.....	19
3.8. Шектеулі кеңістікте қатарынан үш рет секіру .....	19
3.9. Балалар найзасын лақтыру .....	21
3.10. Тізерлеп тұрып лақтыру .....	22
3.11. Тосқауыл арқылы нысанаға лақтыру.....	23
3.12. Шыдамдылықты анықтауға «прогрессивті» жүгіру .....	24
3.12. Эстафета: спринт/тосқауыл арқылы жүгіру/ «слаломды» қайталамалы жүгіру.....	26
3.14. Ұзындыққа сырықпен секіру .....	28
3.15. Ұзындыққа «дәл» секіру.....	29
3.16. Айналып лақтыру.....	30
3.17. Басынан асыра артқа лақтыру .....	31
3.18. «Бұрылыстар формуласы»: спринтерлік және тосқауыл арқылы жүгіру .....	32
3.19. «Бұрылыстар формуласы» — спринтерлік эстафета .....	34
3.20. Тосқауыл арқылы жүгіру .....	35
3.21. Шыдамдылықты анықтауға 1000 метрге жүгіру .....	36
3.22. Жасөспірімдер найзасын лақтыру .....	37
3.23. Жасөспірімдер дискін лақтыру .....	38
3.24. Кедергі арқылы сырықпен секіру .....	39
3.25. Қысқа аралықтан екпін алып ұзындыққа секіру .....	41
3.26. Қысқа аралықтан екпін алып қатарынан үш рет секіру .....	42
<b>4. Есеп</b> .....	43
4.1. Есеп жүйесі.....	43
4.2. Жүгіру түрлеріндегі есеп .....	43
4.3. Техникалық түрлердегі есеп .....	43
4.4. Техникалық түрлердегі өлшеу.....	44
4.5. Түпкілікті нәтиже.....	44
<b>5. Ұйымдастыру</b> .....	45
5.1. Ұйымдастыру мәселелері.....	45
5.2. Өтінім беру және жарысу нысандары .....	45
5.2.1. Командалық өтінім беру нысаны .....	45
5.2.2. Жарыс хаттамалары .....	46
5.3. Табло.....	47

5.4. Командалардың таным белгілері /	
Жарыс өткізілетін жерлерді безендіру .....	49
5.5. Ұйымдастырушылар (қызметкерлер мен көмекшілер) .....	49
5.6. Нәтижелерді ресми жариялау .....	50
<b>6. Нысандар мен кестелер</b> .....	51
6.1. Мүкәммал тізімі (9 команда) .....	51
6.2. Станцияларды түрлер бойынша жарақтандыру .....	52
6.3. Нысандар мен қосымша құжаттар .....	53
6.4. Қызметкерлердің – жарысты ұйымдастырушылардың тізімі (9 команда) .....	57
<b>1-ҚОСЫМША</b>	
«Балалар жеңіл атлетикасы» бағдарламасы бойынша жарыстарда топтарды алмастыру .....	58
<b>2-ҚОСЫМША</b>	
Қатысушылардың қауіпсіздігі .....	62
<b>3-ҚОСЫМША</b>	
Диплом үлгісі .....	63

## 1. КІРІСПЕ

Ерте заманнан бері балалар бір-бірімен жарысуға әрдайым қызығушылық танытып келді әрі өздерін басқалармен салыстыруға мүмкіндік іздеп отырды. Бірнеше түрі бар жеңіл атлетика құрдастарымен осылай қарым-қатынас жасауға тамаша мүмкіндік береді. Сонымен, егер жеңіл атлетика балалар үшін тартымды спорт түрі болса, осы спорт түріндегі тәлімгерлер балаларға толықтай қолайлы болатын бағдарламалар жасауға тиіс.

Спорттың осы түріндегі балалар жарыстарының басым бөлігі ересектер бағдарламасының балаларға шақталған нұсқасын еске түсіреді. Лайықсыз стандарттау нақты спорт түрі бойынша көбінесе тым ерте мамандануға әкеп соғады, мұның өзі балалардың үйлесімді дамуына қайшы келетіні айдан анық. Сонымен қатар, балалардың көпшілігі үшін зиянды болып табылатын тым ерте элитаға айналу орын алады.

Көптеген зерттеулер жүргізілгеннен, бастамалар көтерілгеннен және ағымдағы жағдайды зерделегеннен кейін ИААФ-та жеңіл атлетиканың жаңа тұжырымдамасын жасаудың өзекті қажеттілігі туындағаны айқындалды, бұл тұжырымдама балалардың дамуы үшін оларға толықтай қолайлы болмақ.

Бұл тұжырымдама шеңберіндегі кез келген ұсыныста мынадай талаптар (спорт түрлері, ұйымдастыру және т.б.) назарға алынуға тиіс:

- балаларға **тартымды** жеңіл атлетиканы ұсыну
- балаларға **қолжетімді** жеңіл атлетиканы ұсыну
- балаларға **үлгі боларлық** жеңіл атлетиканы ұсыну

Бұл талаптардан басқа, ИААФ жобасы жарысты ұйымдастырушылардың талаптарын толықтай орындауға тиіс, яғни жарыстардың ұсынылатын нысандарының жүйелі түрде жүзеге асырылуын қамтамасыз етуге тиіс.

2001 жылдың көктемінде ИААФ-тың балаларға арналған жеңіл атлетика бойынша жұмыс тобы бастама көтеріп, балаларға арналған тұжырымдама әзірлеп шығарды, ол жеңіл атлетиканың ересектерге арналған моделінен үзілді-кесілді бас тартуға негізделген. Аталған тұжырымдама бұдан әрі «ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикасы» деп аталмақ әрі осы құжат беттерінде оның сипаты беріледі.

Содан соң, 2005 жылы ИААФ 7 жастан 15 жасқа дейінгі балалар үшін бүкіләлемдік саясатты әзірлеп шығарды. Бұл саясат екі мақсатты көздейді:

— жеңіл атлетиканы бүкіл әлем мектептерінде спорттың неғұрлым көп қолданылатын дара түріне айналдыру

— балалардың жеңіл атлетика федерацияларында немесе басқа тәсілмен дайындалатын-дайындалмайтынына қарамастан, оларға жеңіл атлетикадағы өз болашағына неғұрлым тиімді түрде әзірленуіне мүмкіндік беру.

Бұл тәсіл барлық жас топтарына сәйкес келетін жарыс нысандарына және осы бағдарламаны орындайтын ұйымдарға тәуелді болады. Бұл жарыстар балалардың жеңіл атлетикамен шұғылдануын ұйымдастыратын құрылымдар болып табылады, яғни спортшыларды жаттықтыру, жаттықтырушыларды, төрешілерді оқыту және т.б.

## 2. «ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикаСЫ» ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ

«ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикаСЫ» «ойын бағытындағы» жеңіл атлетикаға құмарлықты оятуға бағытталған. Жаңа түрлері мен жаңашылдық ұйымдастыру балаларға әрекеттің жаңа түрлерін — спринтерлік жүгіру, шыдамдылықты анықтауға жүгіру, секіру, лақтыру — бір жерде (стадионда, ойын алаңында, залда, қолданыстағы кез келген спорт алаңында және т.б.) анықтауға мүмкіндік береді.

Жеңіл атлетикалық ойындар балаларға жеңіл атлетикамен шұғылданудан денсаулыққа, білім алуға және өзін-өзі жетілдіруге қатысты мағынада неғұрлым пайдалы тәжірибе алуға мүмкіндік береді.

### 2.1. Мақсаты

«ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикаСЫ» тұжырымдамасында **ұйымдастырушылық мақсаттар** бар, олар мынаған сайып келеді:

- сабақтарға балалардың көп санының бір уақытта қатысуы
- әртүрлі және негізгі жеңіл атлетикалық қимылдарды үйрету
- жақсы нәтижеге қол жеткізу үшін неғұрлым күшті немесе жылдам балалардың ғана үлес қосып қоймауы
- жаттығуларды орындауға қойылатын талаптарды балалардың жасына және үйлестіру қимылдарына қарай түрлендіру
- бағдарламада балаларға ұнайтын жаңа тәсіл ұсынылатын оқиға элементінің болуы
- есептер құрылымы мен тәртібінің командалар нәтижелеріне негізделіп жеңіл болуы
- көмекшілер мен төрешілердің көп талап етілмеуі
- жеңіл атлетиканың аралас командалық спорт түрі ретінде ұсынылуы (ұлдар мен қыздар)

«ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикасының» **мазмұндық мақсаты:**

**Денсаулықты жақсы жағдайда ұстап тұру** — барлық спорт сабақтарының негізгі міндеттерінің бірі. Ол ұзақ уақыт бойы денсаулықты сақтау үшін балалардың ойнауға деген ұмтылысын көтермелеуге бағытталған. Жеңіл атлетика ойын әрекетінің алуан қырлы сипаты есебінен және талап етілетін дене қасиеттері есебінен осы міндетті орындау үшін құрылған. Өртүрлі нысандағы ойындарға қойылатын талаптардың өсуі балалардың жалпы үйлесімді дамуына өз үлесін қосады.

**Әлеуметтік белсенділік** — бұл балаларды әлеуметтік ортаға тартудың бағалы факторы. Әр қатысушы ойынға өз үлесін қосатын командалық спорт түрлері балалар үшін өздерінің бір-бірінен өзгешеліктерін тәсінуге және қабылдауға мүмкіндік береді. Қағидалардың қарапайым болуы және ұсынылатын жарыстардың қауіпсіз сипаты балалардың төрешілер мен команда жаттықтырушыларының рөлін толық көлемде ойнауына мүмкіндік туғызады. Олар өздері орындайтын бұл міндеттер іс жүзінде аса маңызды сәттер болып табылады, мұндай кездерде балалар өздерінің азамат ретіндегі рөлін сезіне алады.

**Оқиға сипаты** — ынталану үшін балалар өздері қатысатын жарыста шын мәнінде жеңіске жете алатынын сезінуге тиіс. Таңдап алынған формула (командалық жарыс, ұйымдастыру) жарыс аяқталғанға дейін оны болжауға болмайтындай етеді. Бұл балаларды ынталандырудың қозғаушы элементі болып табылады.

## 2.2 Команда қағидаты

Команданың жұмысы — «ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикасының» негізгі қағидаты. Команданың барлық мүшесі жүгіру түрлеріндегі (эстафеталардағы) нәтижеге өз үлесін қосады немесе команданың жалпы нәтижесіне (әр түр бойынша) өзінің жеке үлесін қосады. Жеке қатысу командалық нәтижеге әсерін тигізіп, әрбір баланың құндылық тұжырымдамасын нығайтады. Әрбір бала бағдарламаның барлық түріне қатысады, мұның өзі тым ерте маманданудың алдын алады. Командалар аралас (әдетте, 5 қыз бала мен 5 ұл баладан тұрады).

## 2.3. Жас топтары және спорт түрлері бойынша бағдарлама

«ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикасы» жас шамасының үш тобы бойынша дамытылады:

- I топ: 7 және 8 жастағы балалар
- II топ: 9 және 10 жастағы балалар
- III топ: 11 және 12 жастағы балалар
- I және II топтарға арналған жарыстардың бәрі командалық жарыстар түрінде өткізіледі.

III топқа арналған жарыстар эстафеталар немесе жеке жарыс түрлерінде өткізіледі, оған қатысатын топтар командалардың екі жартысынан тұрады. Командалар жарысқа қатысатын топтардан құралады, бұл топтардың құрамына екі команданың бірнеше мүшесі кіреді. Командалық үлгіден жасөспірімдердің жарыстарына жеке қатысу үлгісіне көшу осылайша жүргізіледі. Бұл маңызды өзгерісті ұйымдастыру өте қарапайым.

- Жарысқа балалар әр топпен бірнеше рет қатысуға тиіс.
- Командалар станциялардың әрқайсысында бұрылыс жасауы үшін жарыс «бұрылыс» қағидатына сәйкес ұйымдастырылады. Әрбір станцияда команданың әрбір мүшесіне қатысу үшін 1 минут беріледі (10 бала = 10 минут). Өртүрлі топтарда жарыстар өткізіліп болғаннан кейін (спринт/жүгіру/тосқауыл арқылы жүгіру, лақтыру және секіру), команданың барлық мүшесі шыдамдылықты анықтауға арналған жүгіруге қатысады — соңғы бөлікте бәрі бірге.

7/8, 9/10 және 11/12 жастағы үш жас тобына спорттың жаңа түрлерін қосу жөніндегі ұсыныстар

Бұл ұсыныстар әр жас тобы үшін бейімделеді. Балалар өртүрлі топтарға ауыса алады (атап айтқанда, олар жаңадан келген болса, кіші жас топтарына).

Спорт түрлерінің толық диапазоны балаларға ұсынылатын өртүрлі жарыстарға қосылуға тиіс. Жарыстардың қосымша бағдарламалары жеңіл атлетикалық қимылдардың түрлі нысандарына балалардың өртүрлі қырынан қатысатынына және денесінің жан-жақты дамуынан пайда алатынына кепілдік береді.

Жас топтары	I	II	III
<b>Жасы (жылдар саны)</b>	<b>7@8</b>	<b>9@10</b>	<b>11@12</b>
<b>Спринтер/жүгіру түрлерінің тобы</b>			
Спринт/тосқауыл арқылы қайталама жүгіру	X	X	
«Бұрылыстар формуласы»: спринт/тосқауыл арқылы жүгіру			X
«Бұрылыстар формуласы»: спринтерлік эстафета			X
Спринт/«Слалом»		X	X
Тосқауыл арқылы жүгіру			X
«1 формуласы» (спринт, тосқауыл арқылы жүгіру және «слалом жүгіру»)	X	X	
Сегіз минуттық жүгіру	X	X	
шыдамдылықты анықтауға			
Шыдамдылықты анықтауға «прогрессивті» жүгіру		X	X
Шыдамдылықты анықтауға жүгіру			X
1000 м			
<b>Секіру түрлерінің тобы</b>			
Сырықпен секіру		X	X
Құм төселген шұңқыр арқылы сырықпен секіру			X
Секіртпе жіппен секіру	X		
«Қысқа» үш мәрте секіру			X
Жүрелеп отырып алға секіру	X	X	
Ұзындыққа «қысқа» секіру	X	X	X
Жарыстар			
Баспалдақпен жүгіру	X	X	
Шектеулі кеңістікте қатарынан үш рет секіру	X	X	X
Зейінділікті анықтауға ұзындыққа секіру		X	X
<b>Лақтыру тобы</b>			
Нысанаға лақтыру	X	X	
Жасөспірімдер үшін найза лақтыру			X
Балалар найзасын лақтыру	X	X	X
Тізерлеп тұрып лақтыру	X	X	X
Басынан асыра артқа лақтыру		X	X
Жасөспірімдер үшін диск лақтыру			X
“Айналып лақтыру”		X	X
Түрлердің жалпы саны	8	9	10

## 2.4. Материалдар мен мүкәммал

Кейбір жағдайларда «ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАСЫ» бағдарламасын іске асыру үшін арнайы әзірленіп, жасалған мүкәммал нысандары талап етіледі. Бұл мүкәммалды оңай құрастыруға, қиындықсыз тасымалдауға және жылдам орнатуға немесе бұзуға болады.

Егер қандай да бір себептермен мүкәммал алу мүмкін болмаса, бағдарламаны қолда бар материалдар мен қолдан жасалған заттарды пайдалана отырып орындауға болады. «ИААФ балалар жеңіл атлетикасы» бағдарламасына арналған материалдардың сапасы мен сипаттамаларының сақталуы ең маңызды өлшемшарт болып қала бермек.

## 2.5. Өткізілетін орны мен ұзақтығы

«ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАСЫ» бағдарламасын өмірде іске асыруға қойылатын ерекше талаптар өте оңай. Мөлшері 60 x 40 м болатын тегіс жер (мысалы, көгал, таза алаң, таптама корт немесе асфальт) — бар болғаны осы қажет.

Жарыстар нақты айқындалған уақыт кезеңінде әрі белгілі бір схема бойынша өткізіледі. «Балалар жеңіл атлетикасы» бағдарламасы бойынша толық жарыстар (бұл әрқайсысында 10 адам болатын 9 команда дегенді білдіреді) шамамен 2 сағатта өткізілуі мүмкін, нәтижелерді ресми жариялау да осы уақытқа кіреді.

Осы ірі жарыс шеңберінде неғұрлым қысқа — мысалы, 6 команда қатысатын және 7 түрден тұратын (3 жүгіру, 2 секіру, 2 лақтыру) жарыстарды өткізуге болады. Бұл жағдайда, награда табыстауды қоса алғанда, жарыс 1 сағат 15 минуттан аспауға тиіс.

### Пайдалануға және қауіпсіздікке арналған нұсқаулық

Әрқилы түрлер нақты жас санаттарына арналған. Олар осы құжатта басымдық ретінде бөліп көрсетілген жас тобына сәйкес келеді. Алайда ұйымдастырушылар мен жас көшбасшылар балаларға арналған қолданыстағы стандарттарды бағалауға әрі оларға неғұрлым орынды іс-шараларды ұсына білуге тиіс. 9 және 10 жастағы жаңадан қосылған балалар үшін алғашқы жарысты өздерінен кіші (7 және 8 жастағы) балаларға арналған түрлерден бастауға назар аударған жөн.

Бұл ұсыныс барлық жастағы санаттар үшін орынды болып табылады. Кез келген жағдайда жас санатындағы түрлердің санын өздерінен кіші жас тобына арналған түрлердің есебінен

кеңейту қатаң ұсынылады.

Мысалы, «1 формуласын», тоғыспалы жарыстарды, тізерлеп тұрып лақтыруды 9 және 10 жастағы балаларға ұсынуға болады және т.б.

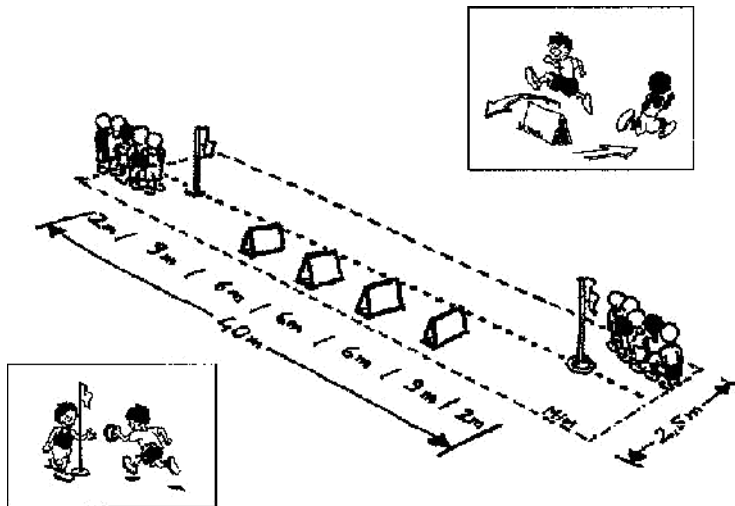
### 3. ТҮРЛЕРІ

#### 7 ЖӘНЕ 8 ЖАСҚА АРНАЛҒАН ТҮРЛЕРІ

##### 3.1. Спринт/Тосқауыл арқылы қайталама жүгіру

**Қысқаша сипаты:** Спринтерлік және тосқауыл арқылы жүгіруден тұратын аралас «қайталама» эстафета

**Сурет**



**Рәсім**

Мүкәммал суретте (жоғарыда) көрсетілгендей орнатылады. Өр команда үшін екі жол қажет — біреуіне тосқауылдар қойылған, екіншісінде тосқауылдар жоқ. Бірінші дистанция — тосқауыл арқылы, содан соң команда мүшелері қысқа дистанцияны кәдімгі эстафета сияқты жүгіріп өтеді.

Команданың әр мүшесі спринтерлік дистанцияны да, тосқауыл қойылған дистанцияны да жүгіріп өткен кезде жарыс аяқталады. Эстафета таяқша сол қолмен берілетіндей түрде өткізіледі.

**Есеп**

Нәтиже уақытпен айқындалады: ең үздік уақыт көрсеткіші бар команда жеңіске жетеді. Кейінгі командалар өздері көрсеткен уақыт нәтижесіне қарай орын алады.

**Көмекшілер**

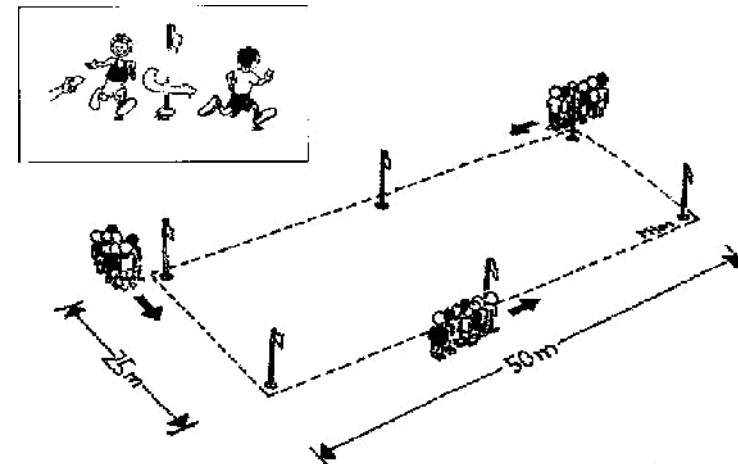
Тиімді ұйымдастыру үшін әр командаға бір көмекші талап етіледі, ол мынадай міндеттерді орындайды:

- Жарыстың өткізілуін бақылайды.
- Хронометраж жүргізеді.
- Есепті айқындайды және нәтижелерді хаттамаға тіркейді.

##### 3.2. Шыдамдылықты анықтауға сегіз минуттық жүгіру

**Қысқаша сипаты:** шеңбері шамамен 150 метр болатын трассамен сегіз минут жүгіру

**Сурет**



**Рәсім**

Өр команда старттан соң шамамен 150 м (жоғарыдағы суретті қараңыз) жүгіріп өтуге тиіс. Команданың әр мүшесі 8 минут ішінде трассада мейлінше көп рет жігіріп өтуге тырысуға тиіс. Старт командасы

барлық командалар үшін бір уақытта (ысқырықпен немесе старт тапаншасымен және т.б.) беріледі.

Команданың әр мүшесі қолына бір карточка (немесе доп, қағаздың бір бөлігі, тығын немесе соған ұқсас зат) ұстап жүгіреді, трассада бір шеңбер жасап өткен соң оны өз командасына қайтаруға тиіс. Жаңадан жүгірмес бұрын ол жаңа карточка немесе соған ұқсас зат алады, әрі қарай осылай жалғаса береді. 7 минут жүргеннен соң соңғы минут қалғаны жөнінде хабарланады (тағы бір рет ысқыру немесе старт тапаншасы арқылы). 8 минут өткен соң жарыстың аяқталғаны туралы соңғы рет белгі беру арқылы хабарланады.

### Есеп

Жарыс аяқталған соң қатысушылардың бәрі жиналған карточкаларды көмекшіге береді, ол қорытынды шығару және есептеу үшін оларды санайды. Аяқталған шеңберлер ғана есептеледі, толық аяқталмаған шеңберлер есепке алынбайды.

### Көмекшілер

Тиімді ұйымдастыру үшін әр командаға кемінде екі көмекші талап етіледі. Олар старт сызығын белгілеуге, карточкаларды өндеуге, жинауға және санауға жауапты болады. Сонымен қатар олар осы түрге арналған карточкаларда қорытынды нәтижелерді тіркеуге тиіс. Бұдан басқа, стартер хронометраж жүргізіп, басқа да белгілерді (соңғы минут және соңғы белгі) беріп тұруға міндетті.

## 3.3. «1 формуласы»

### Қысқаша сипаты

«1 формуласы» — бұл жай жүгіруден, тосқауылдық және «слаломдық» спринттен тұратын эстафета.

### Сурет



### Рәсім

Дистанция 60 немесе 80 метрге жуық және тегіс спринтке, тосқауыл арқылы қысқа аралықта жүгіру мен слалом таяқтарының айналасындағы спринтке арналған аймақтарға бөлінген (суретті қараңыз). Эстафета таяқшасы ретінде жұмсақ шығыршық пайдаланылады. Әрбір қатысушы жүгіруді матта алға қарай аударылып түсуден бастауға тиіс.

«1 формуласы» — бұл команданың әр қатысушысы бүкіл трасса бойымен жүгіріп өтуге тиіс командалық жарыс. Алайда уақыт жағынан бір трассада алты командаға дейін қатыса алады.

### Есеп

Нәтиже уақытпен айқындалады: ең үздік уақыт көрсеткішін көрсеткен команда жеңіске жетеді. Келесі командалардың жағдайы олар көрсеткен уақытқа сәйкес айқындалады.

### Көмекшілер

Аймақтардың әрқайсысында (тосқауыл арқылы жүгіру, слалом) мүкәмналды дұрыс орналастыру үшін кемінде екі көмекші талап етіледі. Командалардың көмекшілерінен басқа, тағы да қосымша екі көмекші керек, олар таяқша берілетін аймақта төреші рөлін орындайтын болады.

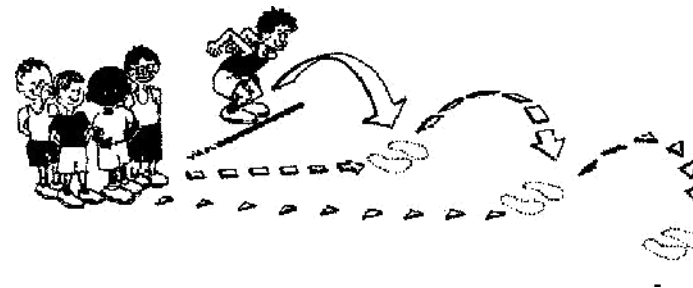
Бір адам стартердің міндетін орындауға тиіс. Жарысқа неше команда қатысса, сонша хронометрист болуға тиіс. Хронометристер сонымен қатар нәтижелерді арнайы хаттамаларға тіркеуге де жауапты болады.

## 3.4. Жүрелей отырып алға секіру

### Қысқаша сипаты:

Жүрелей отырып екі аяқпен алға секіру

### Сурет



### Рәсім

Қатысушылар кезек-кезек старт желісінен «бақа» сияқты секіреді («бақа» — екі аяқпен жүрелей отырып секіру).



Команданың бірінші қатысушысы старт сызығында аяғының ұшынан тұрады. Содан соң ол жүрелей отырып, алға қарай барынша секіреді де жерге екі аяғымен бірдей түседі. Көмекші қатысушының аяғы тиген жердің старт сызығына жақын нүктесін (өкше тиген жер) белгілейді. Егер қатысушы артқа қарай құлап қалса, оның қолы тиген жер белгіленеді. Өз кезегінде, жердегі осы нүкте команданың келесі секірушісі үшін старт сызығы болады, ол осы жерден «бақа» болып секіреді. Команданың үшінші мүшесі екінші секіруші түскен жерден секіреді, ойын осылайша жалғаса береді. Команданың соңғы мүшесі секіріп болып, оның аяғы жерге тиген нүкте белгіленгеннен кейін жарыс жарыс аяқталады.

Бүкіл рәсім екінші рет қайталанады (екінші әрекет).

### Есеп

Команданың әр мүшесі қатысады. Барлық секірулердің жалпы ұзындығы командалық нәтиже болып табылады. Команда нәтижесі екі әрекеттің үздік нәтижесіне негізделеді.

Өлшеу 1 см дейінгі дәлдікпен тіркеледі.

### Көмекшілер

Бұл жарыс үшін әр команда үшін бір көмекші қажет. Ол мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

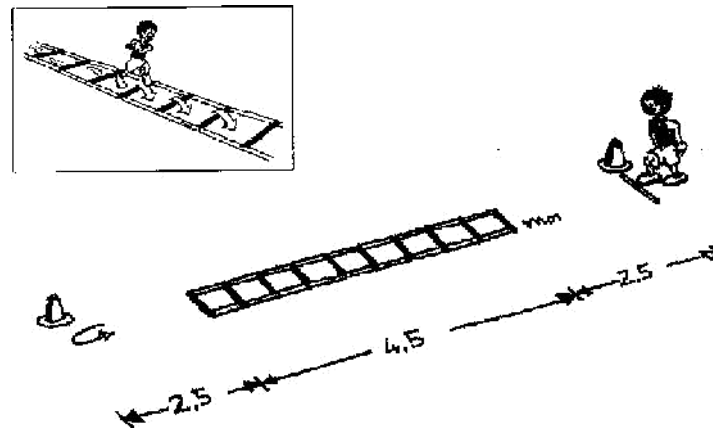
- бүкіл жарыс рәсімін бақылау және реттеу (старт сызығы, жерге түсу аймағы)
- әрбір әрекеттен кейін жалпы ұзындықты өлшеу
- нәтижелерді тіркеу және оларды хаттамада көрсету

## 3.5. Баспалдақ арқылы жүгіру

**Қысқаша сипаты:** Екі бағытта да баспалдақ арқылы жүгіру

### Рәсім

Белгілеуге арналған екі призма (стартта және мәреде) бір-бірінен 9.5 м аралықта орналастырылады. Баспалдақ призмалардың ортасына бірдей қашықтықта тасталады (екі жағынан да баспалдақ пен призманың арасында 2.5 м). Қатысушы стартқа келіп тұрады («бір орыннан старт»), аяғының ұшы бірінші призмамен бір деңгейдегі старт сызығында болады. Стартердің командасынан кейін қатысушы баспалдаққа қарай жүгіреді, кейін қарай баспалдақтың үстімен барынша жылдам адымдап немесе жүгіріп өтеді (сыналардың арасы 50 см) де, екінші призмаға қарай жүгіреді. Қатысушының қолы призмаға тигеннен кейін ол тез бұрылып, баспалдақтың үстімен кері қарай бірінші призмаға жүгіреді. Оның қолы осы призмаға тиген кезде хронометрист сағатты тоқтатады.



Сурет

Егер қатысушы баспалдақ аймағынан шығып кетсе немесе одан секіріп өтсе, көмекші келесі призмаға дейінгі аралықты 1 метрге ұлғайтады (көмекшілер әр призманың жанында бір-бірден тұрады). Осылайша, қатысушыға айып салынады, егер міндет дұрыс орындалмаса, ол ұзағырақ дистанциядан жүгіріп өтуге тиіс. Егер екі қателік жіберілсе, аралық 2 метрге ұлғайтылады және т.с.с.

### Есеп

Екі әрекеттің үздігі есепке алынады.

### Көмекшілер

Бұл жарысты тиімді ұйымдастыру үшін екі көмекші қажет. Олар мынадай міндеттерді орындайды:

- Старт командасын береді.
- Жарысты бақылайды және реттейді.
- Хронометражды жүзеге асырады.
- Жарыс нәтижесін хаттамаға тіркейді.

## 3.6. Жан-жаққа секіру

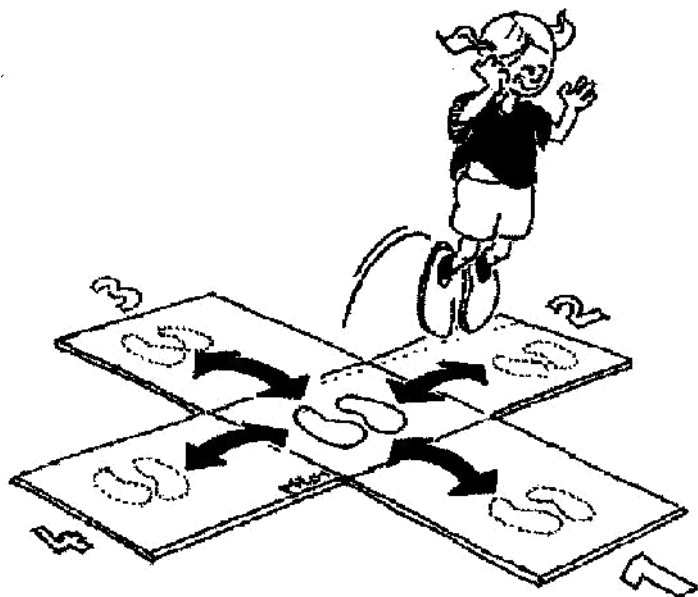
**Қысқаша сипаты:** Екі аяқпен әртүрлі бағытта секіру

### Рәсім

Қатысушы секіру шеңберінің ортасынан алға, артқа және екі жағына қарай секіреді. Алға қарай секіру ортадан жүзеге асырылады, содан соң кері қарай ортаға секіреді,

содан соң оңға және кері қарай ортаға, содан соң солға және кері қарай ортаға және соңында артқа және тағы да кері қарай ортаға секіреді.

#### Сурет



#### Есеп

Команданың әр мүшесіне әрекетті орындауға 15 секунд беріледі, бұл кезде ол екі аяқпен мейлінше көп секіруді орындауға ұмтылады. Орындалған әрбір «шаршы» үшін (алға, ортаға, екі жаққа, артқа) бір ұпай беріледі, бір шеңберде ең көбі сегіз ұпай жинауға болады. Екі әрекеттен ең үздігі есепке алынады.

#### Көмекшілер

Бұл жарысқа әр команда үшін бір көмекші талап етіледі. Ол мынадай міндеттерді орындайтын болады:

- Старт командасын беру.
- Рәсімді бақылау және реттеу.
- Хронометраж жүргізу және секірулер санын есептеу.
- Нәтижелерді хаттамаға тіркеу.

### 3.7. Секіртпе жіппен секіру

**Қысқаша сипаты:** Секіртпе жіппен секіру (15 секунд)

#### Сурет



#### Рәсім

Қатысушы старт позициясында екі аяғын қатар ұстап тұрады, секіртпе жіпті ол екі қолымен артында ұстап тұрады. Команда берілген соң секіртпе жіп басынан асыра алға қарай шығарылады да дененің алдынан төмен түсіріледі, спортшы секіртпе жіптің үстінен секіреді. Бұл циклдық процесс 15 секунд ішінде қайталана береді. Жарыстың бұл түрі бірінші жас тобындағыларға ғана арналған. Балалар екі аяқпен де секіруге тиіс. Әр балаға екі мүмкіндік беріледі.

#### Есеп

Команданың әр мүшесі қатысады. Секіртпе жіптің жерге әрбір тиюі есепке алынады. Бірінші жас тобында команданың әр мүшесінің үздік нәтижесі жалпы командалық нәтижеде есепке алынады.

#### Көмекшілер

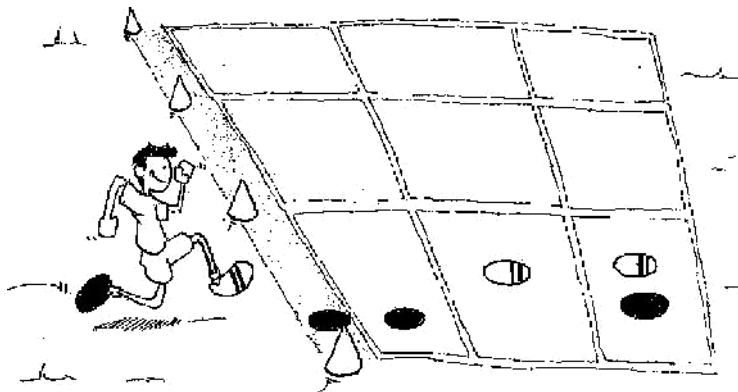
Бұл жарысты тиімді ұйымдастыру үшін бір көмекші қажет. Ол мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

- Жарыста старт беру.
- Секірудің дұрыс орындалуын бақылау.
- Хронометражды жүзеге асыру.
- Нәтижелерді есептеу және оларды хаттамада тіркеу.

### 3.8. Шектеулі кеңістікте қатарынан үш рет секіру

**Қысқаша сипаты:** шектеулі кеңістікте қатарынан үш рет секіруді орындау

## Сурет



Торды құрсаулармен алмастыруға болады: есептеу шектеулі әрбір аймақтың ортасынан немесе әрбір құрсаудың ортасынан өлшенеді.

## Рәсім

Спортшы қатарынан үш рет секіру үшін өз деңгейіне бейімделген аймақты таңдайды. Мөлшері 5 метрден аспайтын аймақта қарқын алғаннан кейін ол қарғиды, адымдайды және секіреді. Екі әрекеттің үздігі есепке алынады. Әр нәтиже тіркеледі, үздік нәтиже бүкіл команда үшін сақталады.

7 – 8 жастағы балалар үшін жарысты белгіленген екі жолақ шеңберінде өткізу керек. Секіретін аймақтар (есептеу кестесі): 1 м = 1 ұпай, 1.25 м = 2 ұпай, 1.50 м = 3 ұпай.

9 – 10 жастағы балалар үшін жарысты белгіленген бір жолақта өткізуге болады. Секіретін аймақтар (есептеу кестесі): 1.50 м = 1 ұпай, 1.80 м = 2 ұпай, 2.15 м = 3 ұпай

## Есеп

Рейтинг мына нәтижелерге негізделеді: жалпы есепте үздік болып шыққан команда жеңімпаз болып саналады. Басқа командалар өз нәтижелеріне сәйкес рейтинг алады. Ұпайлар едеттегі рәсімге сәйкес беріледі (9 команда: 1-ші команда – 9 ұпай, 2-ші команда – 8 ұпай және т.б.).

## Көмекшілер

Бұл ойынды тиімді ұйымдастыру бір көмекші қажет. Ол мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

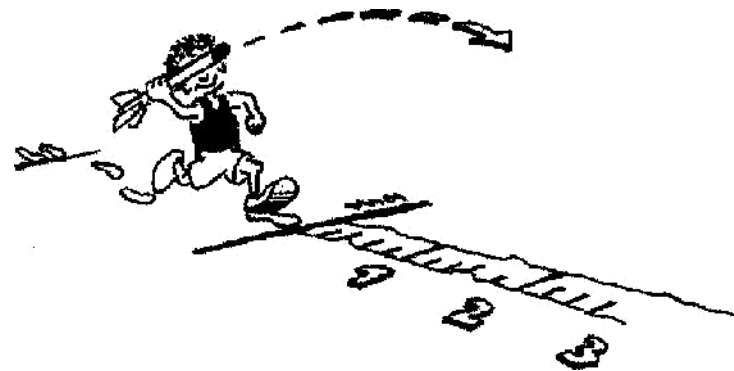
— Жарыс рәсімінің орындалуын бақылау

- Нәтижелерді тіркеу
- Есепті айқындау және оны хаттамаға тіркеу.

## 3.9. Балалар найзасын лақтыру

**Қысқаша сипаты:** Балалар найзасын бір қолмен қашыққа лақтыру

## Сурет



## Рәсім

Балалар найзасын лақтыру 5 метрлік екпін алу аймағынан орындалады. Қысқа екпін алғаннан кейін спортшы лақтыруға арналған аймаққа өлшеу сызығынан найза лақтырады (бірінші және екінші жас топтары үшін жұмсақ найза, үшінші жас тобы үшін жоспарлаушы найза пайдаланылады). Әр қатысушыға екі мүмкіндік беріледі.

**Қауіпсіздік шаралары:** Найза лақтыру бойынша балалар жарыстарын өткізген кезде қауіпсіздіктің маңызы өте зор, найза түсетін жерде көмекшілердің ғана болуына рұқсат етіледі. Өлшеу сызығынан кері бағытқа қарай найза лақтыруға қатаң тыйым салынады.

## Есеп

Әрбір әрекет өлшеу сызығына қатысты тік бұрыш (90 градус) арқылы өлшенеді және 20 см дейінгі дәлдікпен жазылады (егер найза сызықтардың ортасына түскен болса, үздік көрсеткіштер жазылады). Команданың әр мүшесінің екі әрекетінің ең үздігі команданың жалпы нәтижесіне есепке алынады.

## Көмекшілер

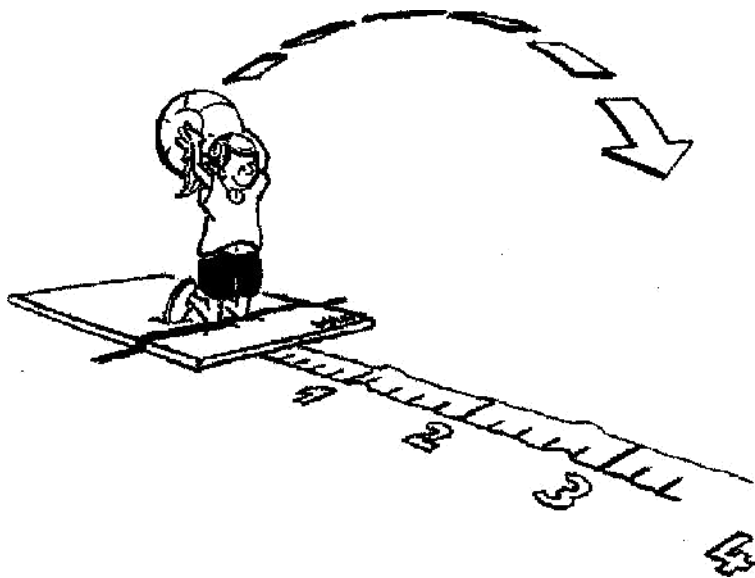
Бұл жарыс үшін әрбір командаға екі көмекші талап етіледі. Бұл көмекшілер мынадай міндеттерді орындайды:

- Жарыстар рәсімін бақылайды және реттейді.
- Найза түсетін жерге бара алады (өлшеу сызығына қатысты тік бұрыш арқылы өлшенеді)
- Найзаны өлшеу сызығына апарды.
- Нәтижені өлшейді және оны хаттамаға жазады.

### 3.10. Тізерлеп тұрып лақтыру

**Қысқаша сипаты:** Нығыздалған допты «тізерлеп тұрған» күйінде екі қолымен қашыққа лақтыру

**Сурет**



**Рәсім**

Қатысушы көтеріп қойылған жұмсақ нысананың (мысалы, жұмсақ немесе поролон маттың) алдында матқа (немесе басқа да жұмсақ жабынға) тізерлеп тұрады. Содан соң қатысушы артқа шалқайып (денесін ширатып), тізерлеп тұрған күйінде салмағы 1 кг болатын нығыздалған допты басынан асыра барынша қашық дистанцияға алға қарай екі қолымен лақтырады. Лақтырғаннан кейін қатысушы өзінің алдында жатқан, көтеріп қойылған жұмсақ жастыққа құлауы мүмкін.

**Қауіпсіздік шаралары:** Нығыздалған допты қатысушылар тұрған жерге қарай ешқашан лақтыруға болмайды. Оны алып келу немесе келесі қатысушы үшін өлшеу сызығына қарай кері домалатып әкелу ұсынылады.

**Есеп**

Әрбір қатысушыға екі мүмкіндік беріледі. Өлшеу 20 см дейінгі дәлдікпен жазылады (егер доп сызықтардың ортасына түскен болса, үздік көрсеткіштер жазылады) және өлшеу сызығына қатысты тік бұрыш (90 градус) арқылы өлшенеді. Команданың әр мүшесінің екі әрекетінің ең үздігі команданың жалпы нәтижесіне есепке алынады.

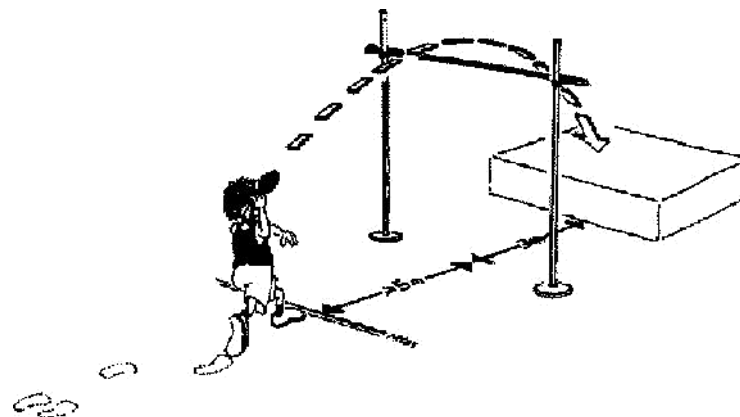
**Көмекшілер**

Бұл жарыс үшін әрбір командаға екі көмекші талап етіледі. Бұл көмекшілер мынадай міндеттерді орындайды:

- Жарыстар рәсімін бақылайды және реттейді.
- Нығыздалған доп түсетін жерге бара алады (өлшеу сызығына қатысты тік бұрыш арқылы өлшенеді).
- Нығыздалған допты өлшеу сызығына алып келеді немесе домалатып әкеледі.
- Нәтижені өлшейді және оны хаттамаға жазады.

### 3.11. Тосқауыл арқылы нысанаға лақтыру

**Қысқаша сипаты:** Бір қолмен лақтыру  
**Сурет**



### Рәсім

Нысанаға лақтыру 5 метрлік екпін алу аймағынан жүргізіледі. Биіктігі шамамен 2.5 м болатын биік тосқауыл орнатылады, тосқауылдың артында еденде 2.5 м шектелген лақтыруға арналған аймағы болады (суретті қараңыз). Белгілі бір зат тосқауылдың үстінен асыра нысанаға лақтырылады. Қатысушы затты тосқауылдан белгілі бір қашықтықтан лақтырады. Нысанаға лақтыру үшін әр қатысушыға үш мүмкіндік беріледі. Әр мүмкіндік кезінде қатысушы өзі үшін затты қай жерден: биік тосқауылдан 5 м, 6 м, 7 м немесе 8 м қашықтықтан лақтыратынын тандай алады. Затты нысанаға дәл тигізу үшін әр қатысушыға үш мүмкіндік беріледі. Әр мүмкіндік кезінде қатысушы төрт сызықтың қайсысынан лақтыратынын тандай алады. Тосқауылдан дистанцияның ұлғаю шамасына қарай көп ұпай алуға болады.

### Есеп

Заттың нысанаға тиюі немесе тым болмаса, оның шетіне тиюі сәтті әрекет деп саналады. Ұпайлар дәл тигізілген әрбір әрекет үшін беріледі. (5 метрден лақтыру = 2 ұпай, 6 м = 3 ұпай, 7 м = 4 ұпай және 8 м = 5 ұпай). Егер зат тосқауылдың үстінен асып өтсе, бірақ нысанаға тимесе, 1 ұпай беріледі. Әрбір қатысушыға үш мүмкіндік беріледі, олардың нәтижелері команданың жалпы нәтижесіне есептеледі.

### Көмекшілер

Бұл жарысты ұйымдастыру үшін бір командаға бір көмекші талап етіледі. Ол мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

- Жарыстың өткізілу тәртібін бақылау және реттеу (снаряд лақтырылған қашықтық және дөп тию саны).
- Нәтижелерді тіркеу және оларды жарыстар хаттамасына жазу.

## 9 – 10 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ТҮРЛЕРІ

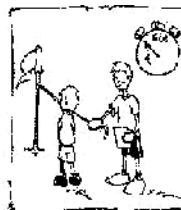
### 3.12 Шыдамдылықты анықтауға «прогрессивті» жүгіру

**Қысқаша сипаты:** бөлінген қысқа трассамен жылдамдықты арттыра отырып, шыдамдылықты анықтауға жүгіру

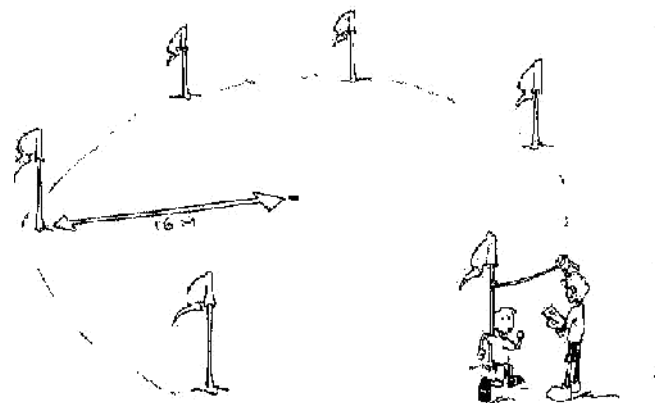
### Рәсім

Команданың әрбір мүшесі ұзындығы 100 м жуық трассаны айналып, жылдамдықты арттыра отырып мейлінше көп мәрте

### Сурет



Жабық қақпа: жарыс кестесіне сәйкес 5 минут



жүгіріп өтуге тиіс (жоғарыдағы суретті және төмендегі жылдамдық/уақыт кестесін қараңыз). Трассадағы әрбір айналым аяқталғаннан кейін командағы бір ұпай беріледі. Команданың барлық мүшесінің әрбір айналымды аяқтауы тіркеледі.

### Есеп

Команданың нәтижесі команда жеке жүгіріп өткен трассаның жалпы жиынына негізделген.

### Көмекшілер

Бұл жарысты ұйымдастыру үшін әр командаға кемінде 4 көмекші талап етіледі. Көмекшілердің біреуі жылдамдық/уақыт кестесі үшін, екіншісі қақпалардың «ашылып/жабылуы» үшін жауапты болады, ал қалғандары аяқталған айналымдарды санап, хаттамаға есеп жазуға тиіс.

### Пайдалануға арналған нұсқаулық

Аралық уақытты көрсете отырып, қақпаны 5 минутқа ашып кесте сызу.

Жылдамдық Км/сағ	Уақыт Сек/100м	Айналымды жүгіріп өту жылдамдығы	Қақпаны ашу	Айналымды жүгіріп өту жылдамдығы	Қақпаны ашу
8 км/сағ	45"	12км/сағ	30 сек.	10км/сағ	36 сек.
9 км/сағ	40 "	12км/сағ	1:00	10км/сағ	1:12
10км/сағ	36"	13км/сағ	1:27	11км/сағ	1:45
11км/сағ	33"	13км/сағ	1:54	11км/сағ	2:18
12км/сағ	30"	14км/сағ	2:19	12км/сағ	2:48
13км/сағ	27"	14км/сағ	2:44	12км/сағ	3:18
14км/сағ	25"	15км/сағ	3:07	13км/сағ	3:45
15км/сағ	23"	15км/сағ	3:30	13км/сағ	4:12
16км/сағ	22"	16км/сағ	3:52	14км/сағ	4:37
17км/сағ	21"	16км/сағ	4:14	14км/сағ	5:02
18км/сағ	20"	17км/сағ	4:35	15км/сағ	5:25
19км/сағ	19"	18км/сағ	4:55	15км/сағ	5:48
20км/сағ	18"	19км/сағ	5:14	16км/сағ	6:10

**Ескертпе:**

Бұл кестелер сағатына 10 км-дан 19 км-ға дейінгі жылдамдықпен жүрігу үлгілері ретінде келтірілген.

Есептеу оңай болуы үшін 100 м дистанциядағы уақыт деңгелектенеді.

Жарыс соңында жылдамдықты ақырғы рет ұлғайтуды қоспағанда, спортшылардың әрқайсысы екі айналымды белгіленген жылдамдықпен жүгіріп өтеді. Қатысаушылардың дайындық деңгейіне қарай ұйымдастырушылар жарыстың қажетті формуласын таңдап алады. Есеп аяқталған айналымдардың санына негізделетін болады (бір айналым үшін 1 ұпай).

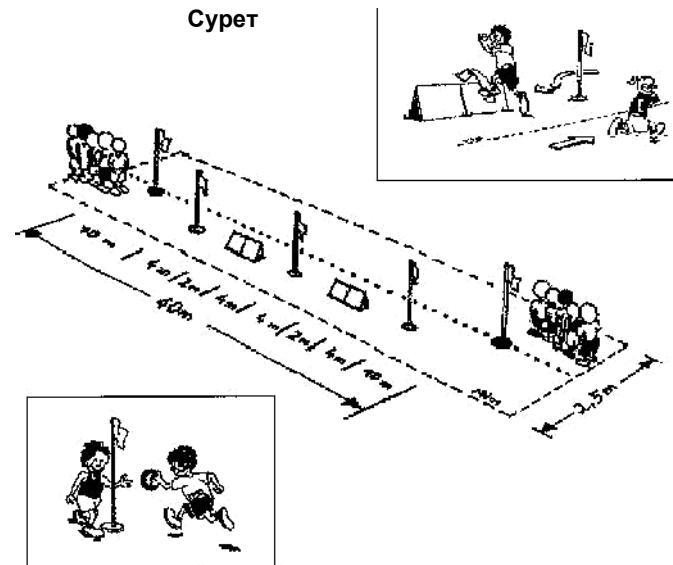
**3.12. Эстафета: спринт/тосқауыл арқылы жүгіру/ «слаломды» қайталама жүгіру**

**Қысқаша сипаты:** қайталама эстафета, спринтерлік және слаломдық дистанциялардан тұрады

**Рәсім**

Станция жоғарыдағы суретте көрсетілгендей ұйымдастырылады. Әрбір команда үшін екі жолақ қажет болады:

Сурет



біреуіне тосқауылдар қойылған, екіншісіне қойылмаған. Бірінші дистанция тосқауылдар арқылы жүгіру болып табылады, бұл ретте дистанцияларға слаломдық таяқтар қойылады. Содан соң команда мүшелері спринтерлік дистанцияны кәдімгі эстафета сияқты жүгіріп өтеді.

Команданың әр мүшесі тегіс дистанция мен слаломды/тосқауылды дистанцияны жүгіріп өткен кезде жарыс аяқталады. Жұмсақ шығыршықты (эстафета таяқшасын) сол қолда ұстайды да, эстафетаны қабылдап тұрған жүгірушінің сол қолына береді.

**Есеп**

Рейтинг уақытпен айқындалады. Ең үздік уақыт көрсеткішін көрсеткен команда жеңімпаз болып табылады. Келесі командалардың рейтингі өздері көрсеткен уақыт көрсеткішіне қарай айқындалады. Егер жас тобында жолақтарға қарағанда командалар саны аз болса, рейтингті командалар финалда алған орындалға сәйкес айқындауға болады.

**Көмекшілер**

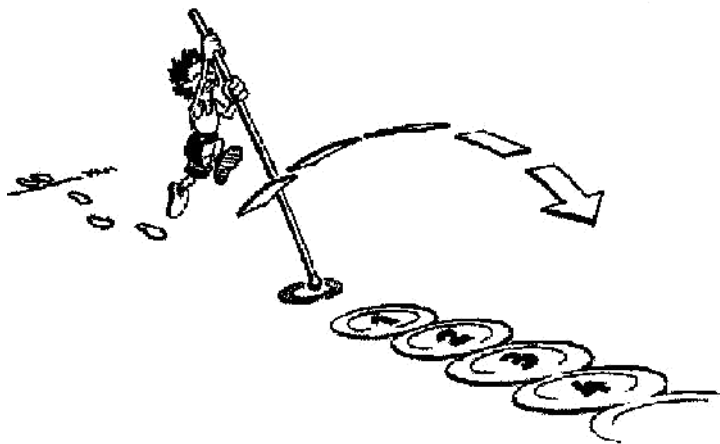
Тиімді ұйымдастыру үшін бір командаға бір көмекші талап етіледі. Ол мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

— Жарыстың өткізілуін бақылау

- Хронометраж жүргізу
- Нәтижелерді есептеу және оларды жарыс хаттамасында тіркеу

### 3.14. Сырықпен ұзындыққа секіру

**Қысқаша сипаты:** Сырықты пайдалану арқылы қашыққа секіру  
**Сурет**



#### Рәсім

Қатысушы 5 метрлік екпін алу аймағынан құрсауға/шинаға/матқа қарай жүгіреді (старт сызығы конуспен немесе тақтайшамен белгіленген). Спортшы бір аяқпен серпіледі. Сол аяқпен серпілетін спортшылар сырықты жоғарғы жақ ұшынан оң қолымен ұстайды. Сырықты жерге қадап, «асылып» тұрған секіруші нысанаға (шиналарға немесе маттарға) қарай екінші маркердің үстінен секіріп өтеді.

Нысаналар суретте көрсетілгендей орналастырылады:

1-нысана маркердің артында 1 метр қашықтықта орналастырылады. Секірген кезде сырықты жіберіп қоймау керек. Сырықтың ұзындығы 2 метрден аспауға тиіс.

#### Есеп

Әр қатысушыға екі мүмкіндік беріледі. Егер спортшы бірінші нысана аймағының ортасына секіріп түссе, оған екі ұпай беріледі. Егер спортшы екінші нысана аймағының ортасына секіріп түссе, оған үш ұпай беріледі және солай жалғаса береді (3-нысана (=4 ұпай), 4-нысана (=5 ұпай) және 5-нысана (= 6 ұпай)). Жерге түскен кезде шинаның (маттың) шетіне аяқ тисе, секіру ойдағыдай болды

деп саналады. Егер жерге түскен кезде спортшының бір аяғы шинаның ішіне немесе матқа тиіп, екінші аяғы сыртта қалса, одан бір ұпай шегеріледі. Бұл жарыста балаларға үш мүмкіндік беріледі. Төрешілер спортшыларға ойын қағидаларын түсіндіруге тиіс.

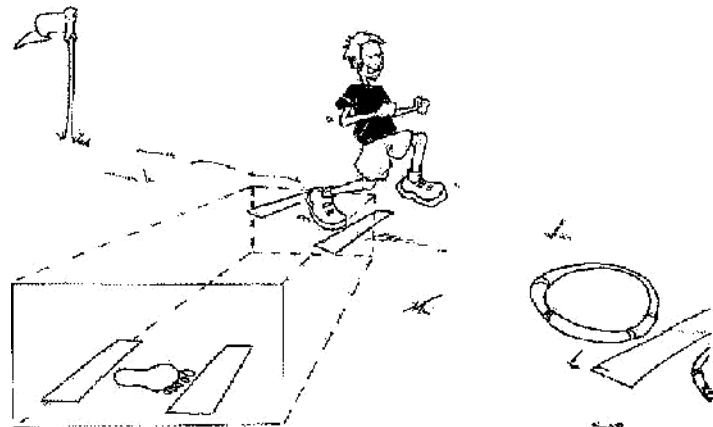
#### Көмекшілер

Бұл жарыс үшін бір көмекші қажет, ол мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

- Сырықты ұстаудың биіктігі мен енін бақылау.
- Жерге секіріп түсудің дұрыстығын бақылау.
- Нәтижелерді айқындау және оларды хаттамада тіркеу.

### 3.15. Ұзындыққа «дәл» секіру

**Қысқаша сипаты:** дәлдікке «адымдап» ықшам секіру  
**Сурет**



#### Рәсім

Ұзындығы 10 метрден аспайтын екпін алу аймағынан қатысушылар серпілу және жерге түсу дәлдігіне қатысты қатаң талаптарды орындай отырып ұзындыққа секіреді.

Есеп былайша жүргізіледі: (түрлі аймақтар алдын ала айқындалады):

Жерге түсу аймағы: міндетті секіріп қалықтау сатысында орындалуына сәйкес ұпай беріледі (3# аймақ = 3 ұпай)

Егер спортшы жерге екі аяғымен бірдей тік тұрып түссе, онда қосымша тағы бір ұпай беріледі.

Егер дәл секіруге қол жеткізілген болса, онда серпілу аймағында 2 ұпай, +/— 10 см белгілі бір аймақтарда бір ұпай қосылады, егер спортшы серпілу аймағын айналып өтсе, 0 ұпай беріледі.

#### Есеп

Команданың әр мүшесіне үш мүмкіндік беріледі. Әрбір нәтиже тіркеледі. Команданың әр мүшесінің ең үздік нәтижесі бүкіл командаға есептеледі.

#### Көмекшілер

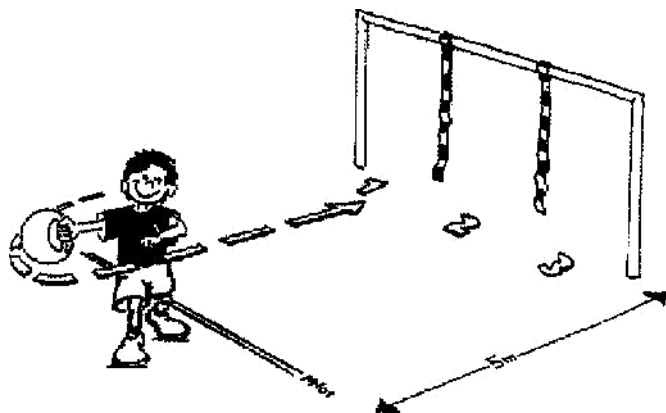
Бұл жарыс үшін бір көмекші талап етіледі. Ол мынадай міндеттерді орындайды:

- серпілу дәлдігін бақылайды
- жерге түсу дәлдігін бақылайды
- әр спортшының ұпайларын есептейді
- нәтижені айқындайды және оны хаттамаға тіркейді

### 3.16. Айналып лақтыру

**Қысқаша сипаты:** «айналу» тәсілін қолданып, әртүрлі күрделі нысанаға лақтыру

**Сурет**



#### Рәсім

Екі таған арасындағы (немесе футбол қақпаларының ортасындағы) бүкіл алаң бірдей үш аймаққа бөлінеді: жол жақ, орталық және оң жақ аймақ. Қатысушы орталық аймақтың алдында 5 м қашықтықта бір қырынан тұрады да, допты (немесе

соған ұқсас затты) қолын бүкпей, торға немес футбол қақпасына (диск лақтыруға немесе теннис ракеткасын қырымен сермеуге ұқсас стильмен) лақтырады. Қай қолымен лақтыратынына байланысты (мысалы, солақай лақтырушылар затты сол жақтағы аймаққа лақтыруға әрекеттенеді) секторға лақтыру үшін әр қатысушыға екі мүмкіндік беріледі.

#### Есеп

Егер оңқай спортшылар оң жақтағы аймаққа лақтырса, оларға 3 ұпай беріледі. Орталық аймаққа лақтырғаны үшін екі ұпай, сол жақтағы аймаққа лақтырғаны үшін бір ұпай саналады. Аймақтың шетіне тигізгені үшін ең көп ұпай саны беріледі. Солақай спортшылар үшін ұпай қарама-қарсы дәйектілікпен есептеледі. Егер спортшы нысанаға тигізе алмаса (жанына, үстіне, астына тигізсе) немесе өлшеу сызығынан шығып кетсе, ұпай жинау үшін оған бір ғана қосымша мүмкіндік беріледі.

Команданың есебі екеуінің ішіндегі ең үздігінен алынады.

#### Көмекшілер

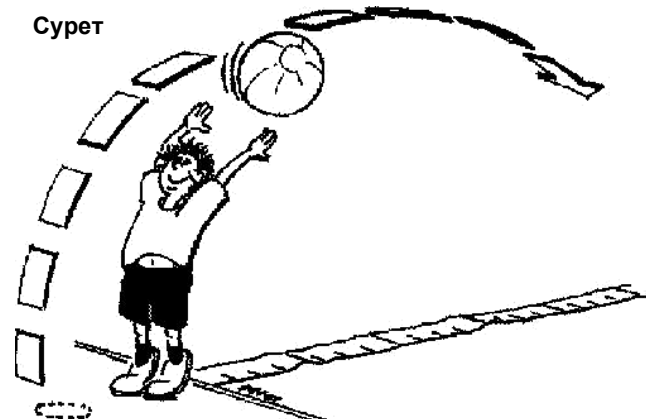
Бұл жарыс үшін бір командаға екі көмекші талап етіледі. Бұл көмекшілер мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

- Жарыстар жүргізу рәсімін бақылау және реттеу
- Снарядтарды лақтыру үшін қайтадан өлшеу сызығына алып келеді
- Нәтижелерді есептеу және оны хаттамаға тіркеу

### 3.17. Артқа қарай басынан асырып лақтыру

**Қысқаша сипаты:** Нығыздалған допты арқа қарай қашыққа лақтыру

**Сурет**





### Рәсім

Аяқ бір-бірімен қатар қойылады, аяқтың өкшесі өлшеу сызығында тұрады, қатысушы доп лақтырылатын жаққа арқасын беріп тұрады. Қатысушы нығыздалған допты екі қолын созып ұстап тұрады. Содан соң қатысушы сәл жүрелей отырып (санның бұлшық еттеріне салмақ түскенге дейін), аяғын, содан кейін қолын жылдам тіктейді де, допты басынан асыра лақтыруға арналған секторға артқа қарай барынша алшақ қашықтыққа лақтырады. Лақтырғаннан кейін қатысушы өлшеу сызығынан шығуына (мысалы, артқа қарай қадам жасауына) болады. Әр қатысушыға екі мүмкіндік беріледі.

### Есеп

Өлшеу 20 см дейінгі дәлдікпен тіркеледі. Егер доп екі аралықтың ортасында жерге түссе, жоғары жетістік есепке алынады. Өлшеу әрдайым өлшеу сызығына қатысты тік бұрыш (90 градус) арқылы жүргізіледі. Команданың жалпы есебіне екі әрекеттің ішінен үздік көрсеткіші бар әрекет қосылады.

### Көмекшілер

Бұл жарыс үшін әр командаға екі көмекші талап етіледі. Бұл көмекшілер мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

- Жарыстың өткізілу рәсімін бақылау және реттеу
- Нығыздалған доптың ұшу нәтижесін өлшеу (өлшеу сызығына қатысты 90 градус арқылы өлшенеді) және допты кері қарай алып келу
- Нәтижені тіркеу және оны жарыс хаттамасына жазу.

## 11 – 12 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАРЫСТАР

### 3.18. «Бұрылыстар формуласы: спринтерлік және тосқауылдар арқылы жүгіру»

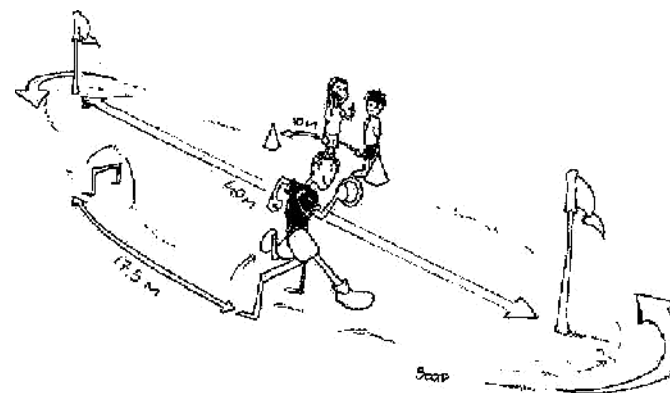
**Қысқаша сипаты:** аралас эстафета, спринтерлік жүгіруден және бұрыштары дөңгелетілген тосқауыл арқылы жүгіру кезеңдерінен тұрады

### Рәсім

Әр команда үшін екі жолақ қажет: біреуі эстафета таяғын беру және спринт үшін, ал екіншісі тосқауыл арқылы жүгіру үшін.

Команданың барлық мүшелері эстафета берілетін 10 метрлік аймақтың алдына жиналады. Бірінші қатысушы бірінші флаштокқа қарай тегіс жүгіру кезеңін бастайды, екінші

### Сурет



флаштокқа қарай кері бағытта тосқауылдар арқылы жүгіру кезеңінен өтпес бұрын, оны айнала жүгіреді, содан кейін бұрылады да, қайтадан команда тұрған жерге қарай жүгіреді. Эстафетаны беру аймағына келген соң, ол жұмсақ шығыршықты (эстафета таяқшасын) өзінің командалас жақтасына береді, ол да өзі шығыршықты команданың үшінші мүшесіне бергенге дейін дәл сондай кезеңдерден жүгіріп өтеді, ойын осылай жалғаса береді.

Эстафета таяқшасын қабылдаған жүгіруші жүгіруді сол эстафета берілген аймақта бастайды.

Хронометр бірінші қатысушы старт сызығын кесіп өткен (эстафета берілетін аймаққа кірген) кезде қосылады да, команданың соңғы мүшесі кезеңді аяқтайтын кезде ол мәре сызығын кесіп өткен (эстафета берілетін аймаққа кірген) кезде тоқтатылады.

### Есеп

Рейтинг мәре сызығында жеңімпаз команда көрсеткен уақытқа сәйкес бағаланады. Келесі командалар мәреде көрсеткен уақыттарына сәйкес өз рейтингтерін алады.

### Көмекшілер

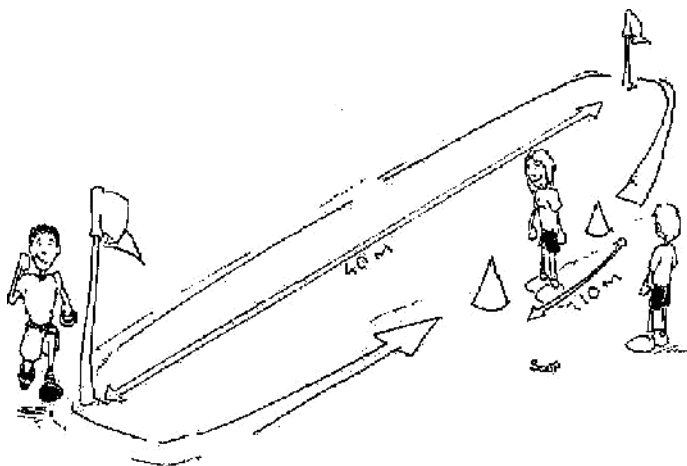
Тиімді ұйымдастыру үшін әр командаға бір көмекші талап етіледі. Бұл адам мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

- Жарыстың өткізілу процесін бақылау
- Хронометраж жүргізу
- Нәтижелерді анықтау және оны хаттамаға тіркеу.

### 3.19. «Бұрылыстар формуласы» — спринтерлік эстафета

**Қысқаша сипаты:** спринтерлік эстафета (бұрылыстар пайдаланылады)

**Сурет**



**Рәсім**

Әр команда үшін екі жолақ қажет: біреуі эстафета таяқшасы берілетін аймақ, екіншісінде ол жоқ.

Команданың барлық мүшелері эстафета берілетін 10 метрлік аймақтың алдына жиналады. Бірінші қатысушы бірінші флаштокқа қарай дистанция бойынша жүгіруді бастайды, тік сызықтың бойымен жүгіруді бастамас бұрын оны айнала жүгіреді, содан кейін екінші флаштокты айналып өтіп кері бағытта командаға қарай жүгіреді. Эстафетаны беру аймағына келген соң, ол жұмсақ шығыршықты (эстафета таяқшасын) өзінің командалас жақтасына береді, ол да өзі шығыршықты команданың үшінші мүшесіне бергенге дейін дәл сондай кезеңдерден жүгіріп өтеді, ойын осылай жалғаса береді.

Эстафета таяқшасын қабылдаған жүгіруші дистанция бойынша (жүгіру бағытында) жүгіруді сол эстафета берілген аймақта бастайды.

Хронометр бірінші қатысушы старт сызығын кесіп өткен (эстафета берілетін аймаққа кірген) кезде қосылады да, команданың соңғы мүшесі дистанцияны аяқтайтын кезде ол

мәре сызығын кесіп өткен (эстафета берілетін аймаққа кірген) кезде тоқтатылады.

**Есеп**

Рейтинг мәре сызығында жеңімпаз команда көрсеткен уақытқа сәйкес бағаланады. Келесі командалар мәреде көрсеткен уақыттарына сәйкес өз рейтингтерін алады.

**Көмекшілер**

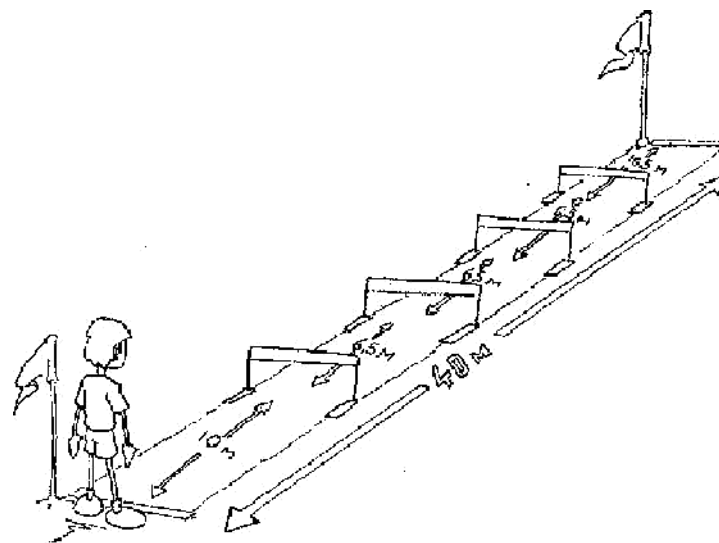
Тиімді ұйымдастыру үшін әр командаға бір көмекші талап етіледі. Бұл адам мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

- Жарыстың өткізілу процесін бақылау
- Хронометраж жүргізу
- Нәтижелерді анықтау және оны хаттамаға тіркеу.

### 3.20. Тосақауылдар арқылы жүгіру

**Қысқаша сипаты:** жүйелі интервалдармен тосақауылдар арқылы спринт

**Сурет**



**Рәсім**

Тосақауыл қойылған дистанция суретке сәйкес келеді. Бұл командалық жарыс, онда әр спортшы бөлек жүгіреді.

Қатысушы старт белгісі берілген кезде немесе «назар аудар» деген белгіден кейін қол шапалақталған кезде жүгіруді бастау үшін старт сызығының алдында дайын тұрады. Ол дистанцияны жүгіріп өтіп, мөре сызығын мейлінше тез кесіп өтуге тиіс. Оның нәтижесі жеке есептеледі.

Бір старт белгісі берілгеннен кейін екі қатысушы қатарлас екі дистанциямен бір уақытта жүгіреді. Дистанция 4 тосқауылмен бөлінген, олар 7 интервал сайын қойылған.

Старт сызығы мен бірінші тосқауыл сызығы 10 метр қашықтықта; соңғы тосқауыл мен мөре сызығы 9 метр қашықтықта белгіленеді.

### Есеп

Рейтинг бүкіл команда көрсеткен нәтиженің жиынтығына негізделген: уақыт көрсеткіші ең үздік команда жеңімпаз деп саналады. Кейінгі командалар өз рейтингтерін мөре сызығындағы уақыт көрсеткішіне қарай алады.

### Көмекшілер

Бұл жарыс үшін әр жолаққа тәжірибелі бір хронометрист қажет.

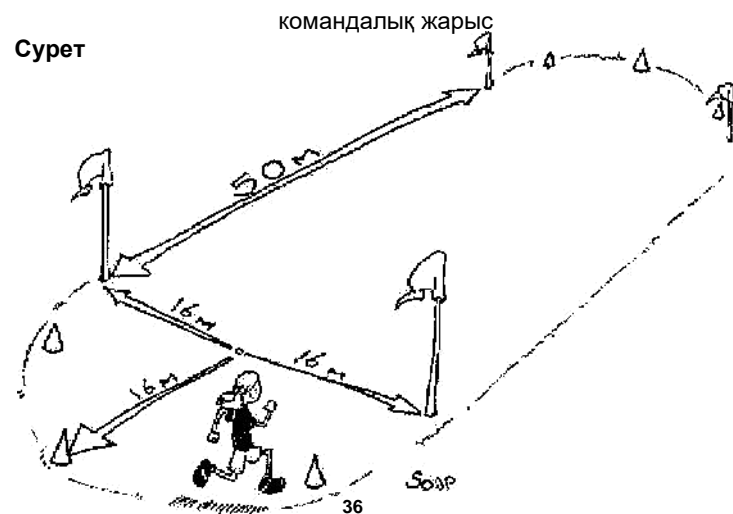
Бір адам стартта команда беруге тиіс.

Сонымен қатар хронометристер нәтижені хаттамаға тіркеуге тиіс.

## 3.21 Шыдамдықты анықтауға 1000 метрге жүгіру

**Қысқаша сипаты:** 1000 метрлік дистанцияға

**Сурет**



### Рәсім

Әр команда старт белгісі нақты белгіленген жерден бастап ұзындығы 200 метрге жуық трассамен 5 рет (төмендегі суретті қараңыз) жүгіріп өтуге тиіс.

Команданың әр қатысушысының уақыты тіркеледі.

Дистанция трассадағы старт белгіленген жерден бастап қатарлас орналасқан екі жолақтан басталады. Әрбір старт орнында екі командадан артық болмауға тиіс.

### Есеп

Командалық нәтиже жеке нәтижелердің жиынын білдіреді.

### Көмекшілер

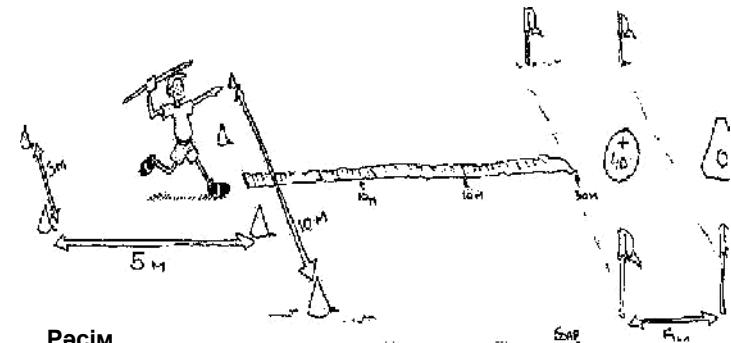
Бұл жарысты ұйымдастыру үшін әр командаға екі көмекші қажет.

Бір уақытта 4 команда ғана дистанциялармен жүгіре алады, мұның өзі басқа станциялардағы көмекшілер немесе команда жетекшілері осы уақытта бос болады дегенді білдіреді.

## 3.22 Жасөспірімдер найзасын лақтыру

**Қысқаша сипаты:** найзаны қашыққа әрі дәл тигізіп бір қолмен лақтыру

**Сурет**



### Рәсім

Найза 5 метрлік екпін алу аймағынан лақтырылады. Спортшы найзаны маркерлермен белгіленген сызықтың бойымен мүмкіндігінше қашыққа (шамамен 30 метрге) лақтырады.

Егер найза 5 метрлік кең аймақтың ішінде 30 метрлік белгінің шегінен тыс жерге қадалса, бонус ретінде қосымша 10 метр беріледі. Нәтиже жерге ширатылған өлшеу таспасының көмегімен дереу өлшенеді. Үш әрекеттегі әрбір нәтиже өлшенеді.

#### Есеп

Команданың әр мүшесінің үздік нәтижесі тіркеледі, бұлар команданың басқа нәтижелеріне қосылады. Содан соң команданың жалпы нәтижесі есептеледі.

#### Көмекшілер

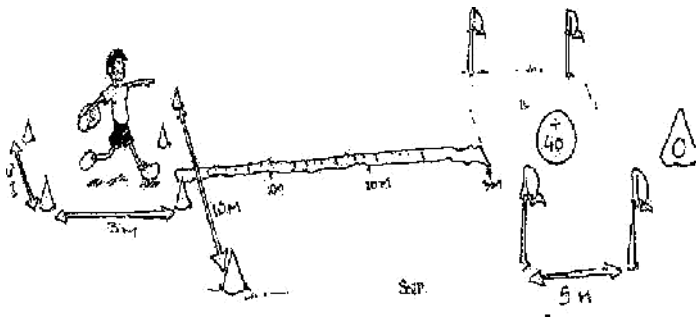
Бұл жарыс үшін бір көмекші керек, ол мынадай міндеттерді орындайды:

- Жарыстың өткізілу процесін бақылайды
- Нәтижені белгілейді және оны хаттамаға тіркейді.

### 3.23 Жасөспірімдер дискін лақтыру

**Қысқаша сипаты:** Айналғаннан кейін тиісті дискіні қашыққа дәл лақтыру («Лудидиск»)

#### Сурет



#### Рәсім

Спортшы айналғаннан кейін қолда ұстауға ыңғайлы жалпақ затты 3 метрлік аймақтан лақтырады. Бұл зат шектеулі (ені 10 м аспайтын) аймақтың ішіне түсуге тиіс. Спортшы дискіні маркерлермен белгіленген сызықтың бойымен мүмкіндігінше ең ұзақ дистанцияға (шамамен 30 м) лақтырады. Егер жасөспірімдер дискі екі 5 метрлік аймақтың ішінде 30 метрлік белгіден тыс жерге түссе, қосымша 10 метр бонус беріледі.

Нәтижені өлшеу диск түскен жерге ең таяу белгіден жүргізіліп, жерге түскен сызықтың бойымен ширатылған өлшеу таспасына қатысты тік бұрыш арқылы өлшенеді.

Әр қатысушыға екі мүмкіндік беріледі, екеуі де өлшеніп, тіркеледі.

Қауіпсіздік жөніндегі ескертпе. Диск лақтыруда қауіпсіздіктің маңызы ерекше болғандықтан, диск лақтыратын (түсетін) аймаққа көмекшілердің ғана баруына рұқсат етіледі. Старт белгісі берілгенге дейін диск лақтыруға қатаң тыйым салынады.

#### Есеп

Әр әрекеттің нәтижесі диск лақтыру сызығына тік бұрышпен (90 градус) өлшенеді. Команданың әр мүшесінің екі әрекетінің ең үздігінің нәтижесі команданың жалпы нәтижесіне қосылады. Рейтингі белгілеу үшін команданың жалпы нәтижесі басқа командалардың нәтижесімен салыстырылады.

#### Көмекшілер

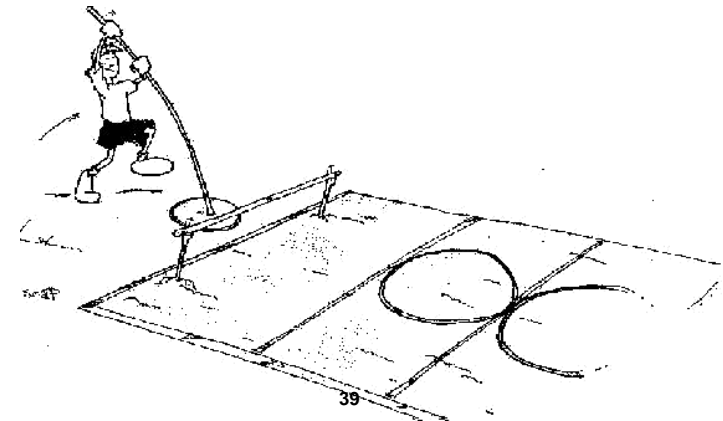
Бұл жарыс үшін әр командаға екі көмекшіден талап етіледі. Олар мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

- бүкіл жарыс барысын бақылау және реттеу
- диск түскен жерде дискінің ұшу қашықтығын өлшеу (лақтыру сызығынан 90 градус бұрышпен)
- дискіні қайтадан лақтыру аймағына алып келу
- нәтижені айқындау және оны хаттамаға тіркеу.

### 3.24. Кедергі арқылы сырықпен секіру

**Қысқаша сипаты:** кедергі арқылы сырықты пайдаланып қашыққа секіру және құм толтырылған шұңқырға түсу

#### Сурет



### **Рәсім**

Секіру ұзындығы 10 м аспайтын екпін алу аймағынан орындалады (міндетті белгі — конус, тақтай немесе рулетка). Қатысушы құм толтырылған шұңқырдың алдында жатқан құрсауға/шинаға/матқа қарай жүгіреді.

Бір аяқпен секіру арқылы серпілу (оңқай спортшылар сол аяқпен серпіледі, олар сырықты жоғарғы ұшынан оң қолымен ұстауға тиіс). Содан кейін қатысушы сырықты серпілу аймағының қасына ұшы жерге кіргенше қадап, сырыққа «асылады» да, биіктікке секіру арқылы кедергіні еңсереді. Содан соң ол жерге түсу аймағының (заттың): шинаның немесе маттардың ортасына түсуге тиіс.

Заттар суреттегідей орналастырылады (бірінші зат сырықты тіреуге арналған жәшіктің артына қарай 1 м аралықта орнатылады).

Қатысушы жерге екі аяқпен түсуге тиіс (жарақат алу қаупін болдырмау үшін). Әдбен жерге түсіп болғанша сырықты суретте көрсетілгендей екі қолмен (!) босатпай ұстау қажет. Секіріп бара жатқан кезде сырықты ұстаған қолдарын ауыстыруға тыйым салынады.

### **Есеп**

Әр қатысушыға екі мүмкіндік беріледі. Егер ол #1 заттың ортасына түссе, оған 1 ұпай беріледі. Егер ол #2 заттың ортасына түссе, оған 2 ұпай беріледі, ойын солай жалғаса береді. [#3 зат = 3 ұпай, #4 зат = 4 ұпай]. Жерге түскен кезде спортшы шинаның немесе маттың шетіне тисі, секіру сәтті болды деп саналады. Егер жерге түскен кезде шинаның немесе маттың ортасына спортшы екі аяғымен түссе, қосымша бір ұпай беріледі.

Егер жерге түскен кезде спортшының екі аяғы да шинаға немесе матқа тимесе, дұрыс секіру үшін қатысушыға тағы бір мүмкіндік беріледі. Затқа тиіп кетсе, бір ұпай мөлшерінде айып салынады.

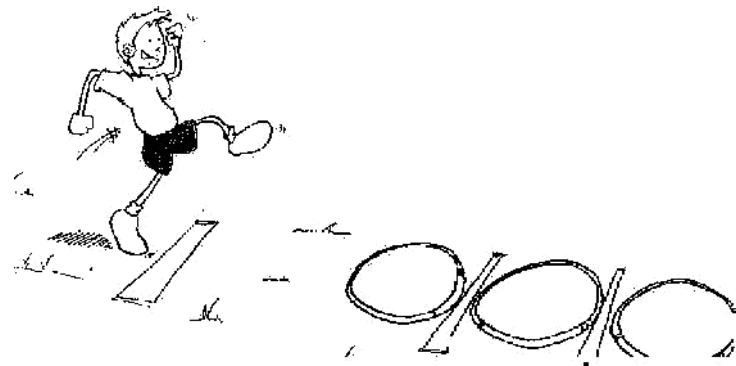
### **Көмекшілер**

Бұл жарыс үшін мынадай міндеттерді орындайтын бір көмекші қажет:

- сырықты ұстаудың биіктігі мен енін бақылайды
- жерге дұрыс түсуді бақылайды
- нәтижені анықтайды және оны хаттамаға тіркейді.

## **3.25 Қысқа аралықтан екпін алып ұзындыққа секіру**

**Қысқаша сипаты:** қашыққа секіру  
**Сурет**



Неғұрлым ересек жастағы топтар үшін құм себілген шұңқырдың бойымен кәдімгі өлшеу таспасын керіп қоюға болады, бұл неғұрлым дәл нәтиже алуға мүмкіндік береді.

### **Рәсім**

Әрбір қатысушы екпін алу аймағының ең шетінен бастайды, 10 метрлік аймақтан (конустармен немесе тақтаймен белгіленген) жүгіріп өтеді және өзін жұлқы әрекетімен ені 50 см аймаққа «өткізеді». Ол секіріп болып, осыған әдейі арналған, құмда алдын ала конустармен және/немесе құрсаулармен белгіленген аймаққа түседі.

Бірінші аймақ 1 ұпай, 2-аймақ 2 ұпай береді және т.с.с.

### **Есеп**

Жарысқа команданың әр мүшесі қатысады. Әрбір спортшы көрсеткен барлық нәтиже тіркеліп отырады. Әр спортшының ең үздік үш көрсеткіші команданың жалпы нәтижесіне жазылады. Жеке нәтижелердің жиыны команданың жалпы нәтижесіне есепке алынады.

### **Көмекшілер**

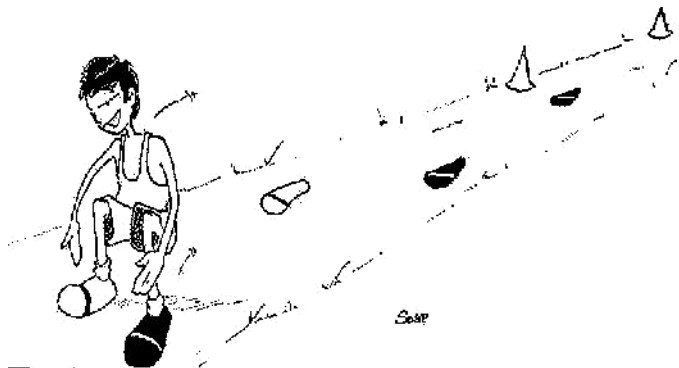
Тиімді ұйымдастыру үшін бір командаға бір көмекші қажет. Ол:

- жарыс рәсімін бақылауға және реттеуге
- нәтижені айқындауға және оны хаттамаға тіркеуге тиіс.

### 3.26. Қысқа аралықтан екпін алып қатарынан үш рет секіру

**Қысқаша сипаты:** тым қысқа аралықтан екпін алғаннан кейін қатарынан үш рет секіру

**Сурет**



#### **Рәсім**

Команданың әр мүшесіне үш мүмкіндік беріледі.

5 метрмен шектелген жерден екпін алғаннан кейін спортшы қатарынан үш рет секіреді (қарғу, адымдау, секіру және екі аяғымен жерге түсу). Өлшеу серпілу аймағына ең жақын жерге түсу нүктесінен (өкше) бастап жерге түсу аймағының бойымен төселген өлшеу таспасының көмегімен жүргізіледі.

#### **Есеп**

Әр спортшының үздік нәтижелері есепке алынып, команданың жалпы нәтижесіне қосылады.

#### **Көмекшілер**

Бұл жарысты тиімді ұйымдастыру үшін бір көмекші талап етіледі. Ол мынадай міндеттерді орындауға тиіс:

— рәсімді бақылау және реттеу (қарғу, адымдау, секіру, жерге екі аяғымен түсу)

— нәтижелерді жазу

— нәтижені хаттамаға тіркеу

## 4. ЕСЕП

### 4.1. Есеп жүйесі

«ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикаСЫНДАҒЫ» есеп жүйесі өте қарапайым және ешқандай да компьютерлік жүйені немесе жеңіл атлетика қағидаларының қандай да бір ерекшеліктерін білуді қажет етпейді. 9 команда қатысатын жарыс үшін нәтижелер таблосына жауапты болатын бір-ақ адам талап етіледі. Ойынның соңғы түрі аяқталғаннан кейін екі минуттан соң нәтижелер ілінсе жеткілікті болып табылады. Ешқандай кесте қажет емес.

Тұтастай алғанда, есеп жүйесі мынадай қағидаттарға негізделген:

— Ең жоғарғы есеп нақты жас тобында жарысатын командалар санына байланысты болады. Мысалы, 9 команда қатысатын болса, ең үздігі 9 ұпай алады, екінші команда 8 ұпай алады, үшінші команда 7 ұпай алады және соңғы команда 1 ұпай алғанша осылай жалғаса береді.

— Жарыстың нақты түрі аяқталғаннан кейін жалпы нәтиже дереу таблоға ілу үшін беріледі.

— Егер екі немесе бірнеше команданың нәтижесі бірдей болса, барлық командалар жоғары орынға сәйкес келетін есеп алады. Келесі команда нәтижелері бірдей командаларға берілген орынға сәйкес рейтинг алады.

— Жарыстың барлық түрлері аяқталғаннан кейін ең көп ұпай жинаған команда жарыс жеңімпазы деп саналады.

### 4.2. Жүгіру түрлеріндегі есеп

Жүгіру түрлерінде уақыт тіркелген нәтижеге сәйкес келеді. 11 – 12 жастағы балаларға арналған жеке түрлерде уақыт тіркеледі де командалық нәтижеге қосылады.

### 4.3. Техникалық түрлердегі есеп

Секіру мен лақтыруда әр қатысушы жарыстың барлық түрлері бойынша қатысып, қажетті әрекет санын орындауға тиіс. Жеке нәтижелердің үздіктерінің жиыны топтағы команданың нәтижесі болып табылады

Нәтижелерді тіркеу мен есеп хаттамаға тіркеледі.

#### **4.4. Техникалық түрлердегі өлшеу**

«ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАСЫНДАҒЫ» өлшеу жүйесі (жерге керілген өлшеу таспасының нәтижесін есептеу) I және II, тіпті III жас топтары үшін пайдаланылады. Дистанция әрдайым лақтыру сызығынан снаряд (доп, найза және т.б.) түскен нүктеге дейін 90 градуспен (тік бұрышпен) өлшенеді. Егер снаряд өлшеу таспасы сызықтарының ортасындағы аралыққа түссе, лақтырушыға жоғары тұрған цифр есептеледі.

#### **4.5. Түпкілікті нәтиже**

«Табло» нәтижені жылдам тіркеп, жалпы нәтижені шығару үшін пайдаланылады. Жарыс түріндегі барлық командалардың есебін көрсететін кез келген материалды табло ретінде пайдалануға болады.

Әр станцияның хаттамаларын көмекшілер жарыс аяқталған соң дереу есептеу үшін жинап алады да, салыстыру үшін таблоға жауапты көмекшіге береді. Командалардың бәрі жарысты аяқтап, тиісті нәтижелер таблоға жазылған соң, осы жарыстағы командалардың рейтингі анықталады. Әр команданың нәтижесі ірі әрі анық әріптермен жазылады.

Жарыс өткізілгеннен кейін әр команданың түпкілікті нәтижесі жиынтықталады, осылайша, жалпы нәтижеге сәйкес әр команданың жалпы рейтингі анықталады. Ең жоғары нәтиже көрсеткен команда жеңімпаз болып саналады.

Таблоға осылайша ашық ілу және нәтижелерді есептеу әркімге түсінікті бағалау процесі болып табылады. Жарыс уақытында командалардың таблода көрсетілген нәтижесіне қарап-ақ, командалардың қалай жарысып жатқанынан әркім ұдайы хабардар болып отырады. Нәтижелер жарыс уақытында үнемі көрсетіліп тұрады әрі қызығушылықты арттырудың маңызды тұсы болып табылады.

## **5. ҰЙЫМДАСТЫРУ**

### **5.1. Ұйымдастыру мәселелері**

«ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАСЫ» бағдарламасына кіретін жарыстарды өткізу кезінде мынадай ұйымдастыру мәселелерін назарға алған жөн:

- Барлық мүкәммал жарыс өткізілетін жерге мүмкіндігінше ең жақын жерден жеткізілуге тиіс.
- Дайындалған жоспарды білетін және орындап жүрген адамдар қажет, олардың саны төрттен сегізге дейін болуы мүмкін. Негізгі ұйымдастырушы бүкіл жұмысқа жетекшілік етуге және оны бақылауға тиіс.
- Осы төрт — сегіз адам таңдалған жарыс түрлеріне қарай бөлінуге тиіс (жүгіруге басымдық беріледі).
- Іс-қимылды үйлестіруді қамтамасыз ету үшін жарысты ұйымдастыру жоспарын жасау қажет.
- Бүкіл жарыстың ұйымдастырылуы толық тексерілгеннен кейін балаларды қарсы алу керек. Қысқаша кіріспе сөз сөйленгеннен кейін балалардың барлығы 10 минуттан аспайтын жалпы бой жазуға қатысуға тиіс, бұл кезде музыка ойнап тұрғаны жөн.
- Бой жазғаннан кейін командалар әр станцияға бөлінеді де станциялардың әрқайсысында бірінші жаттығуды орындауға қатысты арнайы нұсқау беріледі.

### **5.2. Өтінім беру және жарысу нысандары**

#### **5.2.1. Командалық өтінім беру нысаны**

Төмендегі түсіндіру алдын ала тіркелу міндетті болып табылатын жарыстарға немесе жарыстардың түрлеріне ғана қатысты.

Жарыс түрлері алдын ала тіркелу санына сәйкес таңдап алынады. Командалар алаңға келген соң командалардың атауы жазылған трафареттер есеп жүргізу үшін көмекшілерге беріледі.

### 5.2.2. Жарыс хаттамалары

Жарыс өткізуді жеңілдету үшін төменде үлгі ретінде екі бланк келтірілген, оларды ұйымдастырушының талабы бойынша көбейтуге болады.

а) Жүгіру түрлеріне арналған бланктер (СПРИНТ / ШЫДАМДЫЛЫҚ)

#### БАРЛЫҚ ЖАС ТОПТАРЫНА АРНАЛҒАН ЖҮГІРУ ТҮРЛЕРІ

Команда/киімінің түсі \_\_\_\_\_ топ \_\_\_\_\_

КОМАНДА	Спринт/тосқауыл арқылы	Спринт/слалом	«1 формуласы»

Бұл бланкіде төрт командаға дейін тіркеуге болады. «Саны» деген бөлімде командалар мен жарыс өткізілетін жолақтар саны көрсетіледі.

Әр команда нөмірінің түсін көрсету ұсынылады. Әр команда киімінің түсі жарыс нысанында көрсетіледі, сондай-ақ таблода көрсетіледі.

Жүгіру түрлері де жарыс бланкінде кезектілік тәртібімен санамаланады.

Шыдамдылықты анықтауға жүгіруде әр команда киімінің түсі дәл белгіленуге тиіс.

Әр команданың нәтижесі жарыс аяқталысымен тікелей таблода көрсетіледі.

б) Техникалық түрлерге арналған бланкілер (СЕКІРУ / ЛАҚТЫРУ)

#### СЕКІРУ ТҮРЛЕРІ/ЛАҚТЫРУ

Команда/киім нысаны \_\_\_\_\_ топ \_\_\_\_\_

	Аты	1-ші әрекеті	2-ші әрекеті	Үздік нәтиже
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
			Команданың жалпы нәтижесі	

Бұл екі топқа арналған бланкілер бір-біріне ұқсас. Алайда, төменде көрсетілген факторларды назарға алған жөн:

Нәтижелердің бәрі хаттамалдарға жазылуға тиіс, әр команда киімінің түсін және ол қатысқан жарыс түрін көрсету міндетті болып табылады. Команда алған есеппен (жеке нәтижелердің жиыны) қатар бланкіге жазылған есеп үздік нәтиже болып табылады.

а) «ТОП» деген бөлім қазіргі сәтте команда жарысып жатқан жас тобын білдіреді. Егер жарысқа бірнеше жас тобы қатысып жатса, нақты топты көрсету қажет.

б) Команда мүшелерінің тектері (аты мен тегі) бланкілерде нәтижелерді анықтау кезінде уақыт жоғалтпайтындай түрде көрсетіледі.

«1-ші әрекеті» және «2-ші әрекеті» деген бөлімдер, әлбетте, осы жаттығудағы бірінші және екінші әрекеттерге жатады. Екі әрекет бірінен кейін екіншісі бірден жүргізілмейді.

Үздік нәтиже «Үздік нәтиже» деген атауы бар соңғы бағанда көрсетіледі.

Соңында, команданың әр мүшесінің жалпы үздік нәтижесі «Команданың жалпы нәтижесі» деген бағандағы кестеде келтіріледі.

### 5.3. Табло

Таблоға қойылатын талаптар жеңіл атлетика бойынша өткізілетін ресми жарыстардағыдай болады. Оны әркім көре алатындай жарыс өткізілетін жердің дәл ортасына орнату қажет.



Табло «ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикасы» бағдарламасының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады, өйткені ол балалардың қызығушылығын тудыруға мүмкіндік береді. Нәтижелер жарыс түрі аяқталған соң жылдам жариялануы үшін таблоға баса назар аудару қажет. Табло мынадай түрде болуға тиіс:

**7 – 8, 9 – 10 ЖАСТАҒЫ ТОПТАР  
ҮШІН ТАБЛО ҮЛГІСІ**

		Слапом	1 формуласы	Шыдамдылық	Сырық	Секіртпе жіптен секіру	Жан-жақа секіру	Жүрелей алға	Баспаданктен жүгіру	Нысанға лақтыру	Найза	Тізерлей лақтыру	Басыптан асыра аруға лақтыру	Айналып лақтыру	Ұпай	Рейтинг
Қызыл	Нәтиже															
	Пункт															
Сары	Нәтиже															
	Пункт															
Жасыл	Нәтиже															
	Пункт															
Көгілдір	Нәтиже															
	Пункт															
Қызғылт-сары	Нәтиже															
	Пункт															
Ақ	Нәтиже															
	Пункт															
Қоңыр	Нәтиже															
	Пункт															
Күлгін-көк	Нәтиже															
	Пункт															

**5.4. Командалардың таным белгілері / Жарыстар өткізілетін жерлерді безендіру**

- Командалардың таным белгілерінің маңызы зор. Олар түрлі-түсті жаттығу кеудешелері, «нөмірлер», командалардың капитандары үшін қолға байлайтын белгі ретіндегі мата қиындысы болуы мүмкін. Мұндай айырым белгісінің команда мүшелері үшін маңызы зор және ұйымдастырушылар үшін де командаларды ажырату белгісі болып табылады.
- Жарыстар өткізілетін жерді ресімдеудің де маңызы өте зор: жарысатын аймақтың шектері айқын белгіленуге тиіс. Сонымен қатар, әр станция да шектелуге тиіс (текшелермен, пластмасса шөлмектермен және т.б.). Жарыстардың сапасы мен қатысушылардың және көрермендердің қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін сақтық шараларын қабылдау қажет.

**5.5. Ұйымдастырушылар (қызметкерлер мен көмекшілер)**

Жеңіл атлетика бойынша өткізілетін әдеттегі ересектер жарыстарындағыдай «ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикасы» бағдарламасына кіретін жарыстар үшін де көмекшілер, төрешілер қажет, олар жарыстардың белгілі бір қағидаларға және рәсімдерге сәйкес өткізілуін қамтамасыз етуге тиіс.

Алайда, төрешілердің өз рөлін атқарғанымен қатар, көмекшілер балаларға көмектесіп, жарыс уақытында оларды ынталандырып отыруға тиіс. Қабылданған әрбір шешім жарысты балалар үшін жағымды етуге бағытталған.

Мұндай бірегей тәсіл осындай аудиторияға маманданған төрешілер бригадасын құруды көздейді.

Қызметкерлер штатына төмендегі адамдар кіруі мүмкін:

- Жарысты ұйымдастырушы. Ол тексеріп шығады және бүкіл жарысты ұйымдастырумен шұғылданады, ол нұсқау беретін және проблемаларды шешетін негізгі адам болып табылады. Ол станциялардың өзгергені туралы хабарлайды.
- Табло операторы, ол бас хатшы міндетін орындайды, нысандарды бақылайды, жариялау үшін нәтижелерді дайындайды, көмекшілерді нұсқаулықтан өткізеді.
- Жүгіру түрлеріне арналған аймаққа стартер мен 2 хронометрист қажет. Мүкәммал мен жабдықтарды

орнатып-бұзу үшін де осы адамдарды пайдалануға болады.

- Жарыс қағидаларының орындалуын және қауіпсіздік шараларын бақылау үшін тағы да бір немесе екі көмекші қажет.

### 5.6. Нәтижелерді ресми жариялау

«ИААФ БАЛАЛАР ЖЕҢІЛ АТЛЕТикасы» бағдарламасына кіретін жарыстардың бәрінде де МІНДЕТТІ түрде марапаттау рәсімі жүргізілуге тиіс.

Нәтиженің барынша жағымды болуы үшін нәтижелерді жариялау жарыс аяқталған соң екі минуттан кейін дереу жүргізілуге тиіс. Өрбір команда және әр қатысушы жарыс аяқталған кезде жалпы нәтижені білуге әрі бұл нәтижеге қол жеткізуге жекелеген спортшылар қандай күш-жігер жұмсағанын түсінуге тиіс.

Қатысушы балалардың әрқайсысы марапат ретінде диплом алады.

Нәтижелерді ресми жариялау да көмекшілерге салтанатты түрде әрі көпшіліктің алдында алғыс айтуға жақсы мүмкіндік береді.

## 6. НЫСАНДАР МЕН КЕСТЕЛЕР

### 6.1. Мүкәммал тізімі (9 команда)

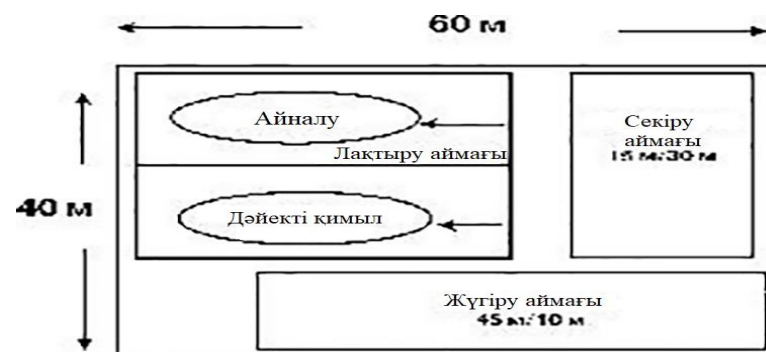
Түрі	Мүкәммал
<b>ЖҮГІРУ ТҮРЛЕРІ:</b>	
Спринт / тосқауыл арқылы жүгіру қайталама жүгіру	3 хронометр, 12 тосқауыл, 6 сырық, 3 эстафета таяқшасы /жұмсақ шығыршық
Спринт/тосқауыл арқылы жүгіру бұрылыстар	3 хронометр, 6 флашток, 6 конус, 6 тосқауыл, 1 жиырма метрлік рулетка
Спринт / слалом – қайталама жүгіру	12 слалом таяғы (спринт пен тосқауыл арқылы жүгіруге арналған мүкәммалға қосымша)
Спринтерлік эстафета бұрылыстар	3 хронометр, 6 флашток, 6 конус
1 формуласы	9 тосқауыл, 12 слалом таяғы, 3 мат, 3 хронометр, 30-ға жуық маркер/конус, 3 эстафета таяқшасы /жұмсақ шығыршық
Тосқауыл арқылы жүгіру	3 хронометр, 6 флашток, 6 конус, 12 тосқауыл және жиырма метрлік 1 рулетка
8' Шыдамдылық	9 сырық, әр балаға 20 карточка/чип, 1 хронометр
Шыдамдылық 1000 м	10 конус, 2 флашток, 2 хронометр, хаттамалар, жиырма метрлік 1 рулетка
Жылдамдық қосу арқылы шыдамдылық	10 конус, 2 флашток, 1 жылдамдықты есептеу кестесі, 1хронометр, жиырма метрлік 1 рулетка
<b>СЕКІРУ:</b>	
“Ұшатын сырық”	2 сырық, 6 резеңке мат, 1 өлшеу таспасы, старт желісін белгілеуге арналған 1 конус
Сырықпен биіктікке /ұзындыққа секіру	1 кедергі (биіктігі 1 м аспайды), құм төселген 1 шұңқыр (ұшатын сырық үшін талап етілетін мүкәммалдан басқа)
Секіртпе жіппен секіру	1 секіртпе жіп, 1 хронометр
“Бақа”	1 Өлшеу таспасы (30 м), 1 маркер қалам, 1 маркер/конус және 1 текше

Жан-жаққа секіру	1 мат, 1 хронометр
Баспалдақпен жүгіру	1 баспалдақ, 1 хронометр, 2 призма
Қысқа аралықтан екпін алып қатарынан үш рет секіру	1 өлшеу таспасы, 2 конус, 1 хаттама
Қысқа аралықтан екпін алып ұзындыққа секіру	1 өлшеу таспасы, құм төселген 1 шұңқыр, 1 хаттама
Ұзындыққа дәл секіру	8 конус, 3 құрсау
<b>ЛАҚТЫРУ</b>	
Нысанаға лақтыру	2 таған/сырық (футбол қақпасы) 1 тақтай немесе жіп (биіктігі 2.5 м), 2 Вортекс добы
Балалар найзасы	2 Жұмсақ найза, 2 аэродинамикалық найза, 1 өлшеу таспасы (30 м), әр метрге 1 конус
Жасөспірімдер найзасы	8 конус, 1 өлшеу таспасы (30 метр), 2 «жақсартылған» найза
«Тізерлеп тұрып» лақтыру	2 нығыздалған доп (1 кг), 1 өлшеу таспасы (20 м), 1 гимнастикалық мат, әр метрге 1 конус
Басынан асыра артқа лақтыру	2 нығыздалған доп (1 кг), 1 өлшеу таспасы (20 м), 2 текше
Айналып лақтыру	2 лақтыруға арналған доп, 2 таған (футбол қақпалары), маркерлер, әр метрге 1 конус
Жасөспірімдер дискі	2 «лудидиск», 8 конус, 1 өлшеу таспасы (30 метр)
<b>ДЕМАЛЫС АЙМАҒЫ:</b>	2 Вортекс добы, 1 жіп, 2 сырық, 1 шұңқыр
Ескертпелер:	Жарыс түрлерін орындаудың дәйекті тәртібін көрсету үшін барлық станциялар нөмірлермен белгіленуге тиіс; әр командаға көмектесетін бір ересек адамда барлық хаттамалар мен станция жоспары болуға тиіс.

## 6.2. Станцияларды түрлері бойынша жарактандыру

Әрбір ұйымдастырушы әртүрлі факторларды талдағаннан кейін жарыс үшін қажетті керек-жарақтың бәрін сынап көреді. Қауіпсіздік және балалар тобының оңай жүріп-тұруы станцияларды ұйымдастырудың айқындаушы факторлары болып табылады.

Секіру, лақтыру және жүгіру аймақтарын флаштоктармен белгілеу мүмкіндігін қарауға болады.



## Жарыс аймағын ұйымдастыру

### 6.3. Нысандар мен қосымша құжаттар

Орынды белгілеу үшін шыдамдылықты анықтауға сегіз минуттық жүгіру

	Команда/киім түсі	Ұпай (бір доп үшін 1)	Орын
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

### Команда құрамы

Команда		Киім түсі
Аты		Тегі
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

**Спринт, секіру және лақтыру үшін хаттама – 11 және 12 жас тобы үшін**

### Командалар

### Киім түсі

Топ	1-ші әрекет	2-ші әрекет	3-ші әрекет	Үздік нәтиже
A				
A				
A				
A				
A				
			А жалпы нәтижесі	
B				
B				
B				
B				
B				
			В жалпы нәтижесі	

### Ескертпе:

Егер 11 және 12 жастағы балалардың бәрі өздерінен кіші жастағыларға арналған жарыстарға қатысып жүрген балалар болса, онда осы топтағы балаларға арналған жарыстарда қарсыластар арасындағы сайысты өзгерту керек.

Сайыстың (станцияның) әр түрі бойынша жарысқа қатысатын жас топтары 2,5 командадан тұрады, олар мынадай түрде болады:

6 команда: AB CD EF A1 с B1, A2 с B2 және т.б.

9 команда: ABC DEF GHI: A1 с B1, A2 с C1, B2 с C2 және т.б.

аралық нәтижелер ортақ таблоға ілінеді.

Эстафетаға және жеке сайыстарға қатысты командалар бірге қалады.

### Табло: 11 – 12 жастағы балаларға арналған жарыс

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	Барлығы	Орын
Командалар												
A1												
A2												
Барлығы A												
B1												
B2												
Барлығы B												
C1												
C2												
Барлығы C												
D1												
D2												
Барлығы D												
E1												
E2												
Барлығы E												
F1												
F2												
Барлығы F												
G1												
G2												
Барлығы G												
H1												
H2												
Барлығы H												
I1												
I2												
Барлығы I												

**Жылдамдықты ұлғайта отырып, шыдамдылықты анықтауға жүгіру және 1000 метрге жүгіруден жарысу Команда нәтижелерінің нысаны**

	Команда	1000 метрге нәтиже	Жылдамдықты ұлғайта отырып, шыдамдылықты анықтауға жүгірудің нәтижесі
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

**Жеке сайыстардағы нәтижелер нысаны**

**Түр/Командалар**

**Киім түсі**

Топ	Тегі	Аты	Нәтиже/түр
А			
А			
А			
А			
А			
		Барлығы А	
В			
В			
В			
В			
В			
		Барлығы В	

**6.4. Жарысты ұйымдастырушы қызметкерлердің тізімі (9 команда)**

Функциясы/Түрі	Әр станцияға	Барлығы
Үйлестіруші	1	1
Әр команда үшін көмекші	1	9/6
Диктор	1	1
Таблодағы көмекші	1 немесе 2	1 немесе 2
Хронометрист	2/3	2/3
Стартер	1	1
Бірінші түрі (лақтыру)	2	2
Екінші түрі (лақтыру)	2	2
Үшінші түрі (лақтыру)	2	2
Бірінші түрі (секіру)	1	1
Екінші түрі (секіру)	1	1
Үшінші түрі (секіру)	1	1
(Шыдамдылықты анықтауға жүгіру)		*
Барлығы:		25

- Төрешілер жарыс барысында бірнеше міндетті орындай алады
- Спортшылар немесе ата-аналар бірге жүретін ересектер рөлін орындай алады

### 1-қосымша

«Балалар жеңіл атлетикасы» бағдарламасы бойынша жарыстарда топтарды алмастыру

Сайыс кестелерін ұйымдастыру үлгісі

Жарысты ұйымдастыру: 10 жастан 12 жасқа дейінгі 10 спортшыдан тұратын 6 команда 7 түрлі сайысқа қатысады

Команда	Топ	1	2	3	4	5	6	7
A	A1	Спринт Эстафета	Тосқауылдар	Найза	Нығыздалған доп	Сырық	Үш рет	Шыдам.
	A2	Спринт эстафета	Тосқауылдар	Нығыздалған доп	Найза	Үш рет	Сырық	Шыдам.
B	B1	Спринт эстафета	Тосқауылдар	Найза	Нығыздалған доп	Сырық	Үш рет	Шыдам.
	B2	Спринт эстафета	Тосқауылдар	Нығыздалған доп	Найза	Үш рет	Сырық	Шыдам.
C	C1	Найза	Нығыздалған доп	Сырық	Үш рет	Спринт эстафета	Тосқауылдар	Шыдам.
	C2	Нығыздалған доп	Найза	Үш рет	Сырық	Спринт эстафета	Тосқауылдар	Шыдам.
D	D1	Найза	Нығыздалған доп	Сырық	Үш рет	Спринт эстафета	Тосқауылдар	Шыдам.
	D2	Нығыздалған доп	Найза	Үш рет	Сырық	Спринт эстафета	Тосқауылдар	Шыдам.
E	E1	Сырық	Үш рет	Спринт эстафета	Тосқауылдар	Найза	Нығыздалған доп	Шыдам.
	E2	Үш рет	Сырық	Спринт эстафета	Тосқауылдар	Нығыздалған доп	Найза	Шыдам.
F	F1	Сырық	үш рет	Спринт эстафета	тосқауылдар	найза	Нығыздалған доп	Шыдам.
	F2	үш рет	сырық	Спринт эстафета	тосқауылдар	Нығыздалған доп	найза	Шыдам.

7 – 8 және 9 – 10 жастағы балалар үшін 5 команданы алмастыру кестесі (үлгі)

Командалар	Түр 10	Түр 10'	Түр 10	Түр 10'	Түр 10	Түр 10'	Түр 10	Түр 10'	Түр 10
1-команда	F1	Спринт тосқауылдар	Найза	Нығыздалған доп	Кросс	Сырық	Найза	Нығыздалған доп	Сырық
2-команда	F1	Спринт тосқауылдар	Нығыздалған доп	Найза	Спринт тосқауылдар	Сырық	Найза	Нығыздалған доп	Сырық
3-команда	Кросс	Сырық	F1	Спринт тосқауылдар	Найза	Сырық	Найза	Нығыздалған доп	Сырық
4-команда	Сырық	Кросс	F1	Спринт тосқауылдар	Найза	Сырық	Найза	Нығыздалған доп	Сырық
5-команда	Нығыздалған доп	Найза	Кросс	Сырық	Найза	Сырық	Найза	Нығыздалған доп	Сырық

**7 – 8 және 9 – 10 жастағы балалардың 6 командасы үшін кесте (ұйымдастыру кестесінің үлгісі) Түрлер бойынша станцияларды алмастыру: 7 – 8 және 9 – 10 жастағы балалар үшін 9 команда (үлгі)**

6 команданы алмастыру							
10 спортшыдан тұратын 6 команда үшін жарыс							
Хронометр	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'
Команда							
1	1-ші жүгіріс	2-ші жүгіріс	Кросс	Сырық	Нығыздалған доп	Вортекс	Шыдамдылық
2	1-ші жүгіріс	2-ші жүгіріс	Сырық	Кросс	Вортекс	Нығыздалған доп	Шыдамдылық
3	Кросс	Сырық	Нығыздалған доп	Вортекс	1-ші жүгіріс	2-ші жүгіріс	Шыдамдылық
4	Сырық	Кросс	Вортекс	Нығыздалған доп	1-ші жүгіріс	2-ші жүгіріс	Шыдамдылық
5	Нығыздалған доп	Вортекс	1-ші жүгіріс	2-ші жүгіріс	Кросс	Сырық	Шыдамдылық
6	Вортекс	Нығыздалған доп	1-ші жүгіріс	2-ші жүгіріс	Сырық	Кросс	Шыдамдылық

89

Ко ман да	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Спринт F1	Спринт F1	Спринт F1	Баспалдақпен жүгіру	Кросс	Сырық	Найза	Айналып лақтыру	Нығыздалған допты артқа лақтыру	Шыдамдылық
2	Спринт F1	Спринт F1	Спринт F1	Кросс	Сырық	Баспалдақпен жүгіру	Нығыздалған допты артқа лақтыру	Найза	Айналып лақтыру	Шыдамдылық
3	Спринт F1	Спринт F1	Спринт F1	Сырық	Баспалдақпен жүгіру	Кросс	Айналып лақтыру	Нығыздалған допты артқа лақтыру	Найза	Шыдамдылық
4	Найза	Айналып лақтыру	Нығыздалған допты артқа лақтыру	Спринт F1	Спринт F1	Спринт F1	Баспалдақпен жүгіру	Кросс	Сырық	Шыдамдылық
5	Нығыздалған допты артқа лақтыру	Найза	Айналып лақтыру	Спринт F1	Спринт F1	Спринт F1	Кросс	сырық	Баспалдақпен жүгіру	Шыдамдылық
6	Айналып лақтыру	Нығыздалған допты артқа лақтыру	Найза	Спринт F1	Спринт F1	Спринт F1	Сырық	Баспалдақпен лақтыру	Кросс	Шыдамдылық

61

7	Баспалдақпен жүгіру	Кросс	Сырық	Найза	Айналып лақтыру	Нығыздалған допты артқа лақтыру	Спринт F1	Спринт F1	Спринт F1	Шыдамдылық
	Кросс	Сырық	Баспалдақпен жүгіру	Нығыздалған допты артқа лақтыру	Найза	Айналып лақтыру	Спринт F1	Спринт F1	Спринт F1	Шыдамдылық
8										
9	Сырық	Баспалдақпен жүгіру	Кросс	Айналып лақтыру	Нығыздалған допты артқа лақтыру	Найза	Спринт F1	Спринт F1	Спринт F1	Шыдамдылық



## 2-ҚОСЫМША

### Қатысушылардың қауіпсіздігі

Балалар жеңіл атлетикасындағы жарыстарды ұйымдастырушы үшін қауіпсіздік басты міндет болып табылады.

Жалпы нұсқаулықтар:

- құрылыстардың қауіпсіздігі
- қауіпсіз мүкәммал (лақтыруға арналған заттар, сырықтар)
- тәжірибелі төрешілер
- ұйымдастыру рәсімін сақтау

Түрлер	Қауіпсіздік қағидалары
Спринт/эстафета	Сырғанамайтын жабын, қауіпсіз таяқшалар немесе жұмсақ шығыршықтар мен маркерлер
Тосқауыл арқылы жүгіру/эстафета	Сырғанамайтын жабын, қауіпсіз таяқшалар немесе жұмсақ шығыршықтар, маркерлер мен тосқауылдар
1 формуласы	Жұмсақ мат, қауіпсіз маркерлер мен маркері және тосқауылдар, сырғанамайтын жабын
Тосқауыл арқылы жүгіру	Сырғанамайтын жабын, еңсеріп өтетін тосқауылдар, мөре сызығының аймағындағы таза жер
8 минуттық жүгіру, 1000 метрге жүгіру	Жарақат алу қаупі жоқ жол, балалардың бақылау
Құм толтырылған шұңқырдың үстінен секіру	Құм толтырылған шұңқырды айналып бұрылу, қысқа аралықтан екпін алу, құмға көмілген қауіпті заттардың болмауы
Секіру	Қысқа аралықтан екпін алу, қатарынан үш рет секіру техникасын меңгеру, сырғанамайтын жұмсақ жабын
Сырық	Ұзындығы 2.50 м аспайды, қауіпсіз сырық. Жұмсақ жерге, мысалы құмға түсу. Секіру техникасын меңгеру
Найза лақтыру	Тиісті найза (қауіпсіз), топты ұйымдастыру, тиісті ұсынымдар
Айналып лақтыру	Лақтыруға арналған тиісті заттар, топты ұйымдастыру, тиісті ұсынымдар
Нығыздалған допты лақтыру	Тиісті салмағы бар доп, лақтыратын баланың артында бос жердің болуы (тепе-теңдіктен айырылған жағдайда)

## 3-ҚОСЫМША

Диплом үлгісі

