

БЕКІТЕМІН
ШҚО білім беру
басқармасының басшысы



Жумадилова С.А.

БЕКІТЕМІН
Спорт және дене шынықтыру
басқармасының басшысы



Можанов А.Б.

БЕКІТЕМІН
«Алтай-Атлет»
кәсіби спорт клубы» ЖШС



Сейсембеков А.Р.

ALTAU KIDS CUP
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА БОЙЫНША
ЖАРЫСТЫҢ 2 КЕЗЕҢІН ӨТКІЗУ ТУРАЛЫ
ЕРЕЖЕ

ALTAU KIDS CUP
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА БОЙЫНША
ЖАРЫСТЫҢ 2 КЕЗЕҢІН ӨТКІЗУ ТУРАЛЫ
ЕРЕЖЕ

1. МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ

- 1) Шығыс Қазақстан облысында жеңіл атлетиканы насихаттау.
- 2) Аудан немесе қала командаларын қалыптастыру үшін ШҚО жалпы білім беретін мекемелердің ең мықты оқушыларын жарыстарға қатысуға тарту, дарынды балаларды іздеу және қарау.
- 3) Өткізілген жарыстардың нәтижелері бойынша Өскемен қаласында ШҚО қалалары мен аудандары командаларының арасында ALTAU KIDS CUP жарыстарының финалына қатысу үшін жеңіл атлетикамен жүйелі түрде шұғылдануға дарынды балаларды тарту.

2. ӨТКІЗУ УАҚЫТЫ МЕН ОРНЫ

Жарыстар бекітілген кестеге сәйкес Шығыс Қазақстан облысының аудан орталықтарында және қалаларында өткізіледі.:

- 1) 28.09.2018 ж.Глубокое ауданы-Глубокое кенті.
- 2) 28.09.2018 ж.Риддер қ.
- 3) 29.09.2018 ж. Шемонаиха ауданы-Шемонаиха қаласы.
- 4) 29.09.2018 ж. Абай ауданы-Қараауыл ауылы.
- 5) 5.10.2018 ж Бородулиха ауданы-Бородулиха ауылы.
- 6) 5.10.2018 ж .Курчатов қ.
- 7) 6.10.2018 ж. Бесқарағай ауданы-Бесқарағай ауылы.
- 8) 6.10.2018 ж.Семей қаласы.
- 9) 12.10.2018 ж. Жарма ауданы-Қалбатау ауылы.
- 10) 13.10.2018 ж.Көкпекті ауданы-Көкпекті ауылы.
- 11) 18-19.10.2018 ж. Өскемен қ.
- 12) 26.10.2018 ж. Ұлан ауданы-Қасым Қайсенов кенті.
- 13) 26.10.2018 ж. Зырян ауданы-Зырян қаласы.
- 14) 26.10.2018 ж. Катонқарағай ауданы-Үлкен Нарын.
- 15) 26.10.2018 ж.Күршім ауданы-Күршім ауылы.
- 16) 27.10.2018 ж. Зайсан ауданы-Зайсан қаласы.
- 17) 27.10.2018 ж. Тарбағатай ауданы-Ақсуат ауылы.
- 18) 27.10.2018 ж. Аягөз ауданы-Аягөз қаласы.
- 19) 27.10.2018 ж. Үржар ауданы-Үржар ауылы.

3. ALTAU KIDS CUP 2 КЕЗЕҢІН ӨТКІЗУГЕ БАСШЫЛЫҚ

ALTAU KIDS CUP жарыстарының 2 кезеңін өткізуге дайындық бойынша жалпы басшылық аудандық және қалалық дене шынықтыру және спорт бөлімдеріне, аудандық және қалалық білім бөлімдеріне жүктеледі. Жарысты өткізу аудандық немесе қалалық дене шынықтыру және спорт бөлімі бекіткен төрешілер бригадасына жүктеледі.

4. ЖАРЫСҚА ҚАТЫСУШЫЛАР

Жеке-командалық жарыс.

- 1) Аудандық жарыстарға - **ALTAU KIDS CUP** жарысының 1 кезеңінде іріктеуден өткен, дене шынықтырумен айналысуға қарсы көрсетімдері жоқ, белгіленген жас топтары бойынша жалпы білім беретін мекемелердің үздік оқушылары өз елді мекеніндегі команда үшін қатысады. Команда құрамы - әр жас тобында 3 ұл, 3 қыз (18 адам). Қатысушылар бағдарламаның барлық түрлерін орындауы керек, оның нәтижесінде **ALTAU KIDS CUP** жарысының ақтық кезеңіне қатысу үшін ең мықты оқушылар анықталады.
- 2) Қалалық жарыстар - мектеп командасы үшін белгіленген жас топтары бойынша іріктеуден өткен, дене шынықтыру және спортпен айналысуға қарсы көрсетімдері жоқ, **ALTAU KIDS CUP** жарысының 1 кезеңі барысында іріктеуден өткен жалпы білім беретін мекемелердің үздік оқушылары қатысады. Команда құрамы - әр жас тобында 3 ұл, 3 қыз (18 адам). Оқушылар бағдарламаның барлық түрлерін орындауы керек, оның нәтижесінде **ALTAU KIDS CUP** жарысының ақтық кезеңіне қатысу үшін ең мықты оқушылар анықталады.

5. ЖАРЫС БАҒДАРЛАМАСЫ ЖӘНЕ ЖАС ТОПТАРЫ

Жарыс бағдарламасы:

- 1) доп лақтыру 150 гр.
- 2) жүгіру 60 м.
- 3) кеңейтілген планкадан итеріліп жүгіруден ұзындыққа секіру (60 см)

Жас топтары:

- 1) 2007-2008 ж. т. ұлдар мен қыздар
- 2) 2005-2006 ж. т. ұлдар мен қыздар
- 3) 2003-2004 ж. т. ұлдар мен қыздар

6. ҚАТЫСУҒА ТАПСЫРЫС БЕРУ

Дәрігердің рұқсаты қойылған атаулы өтінімдер қағазға басылып, жарыс алдында бас хатшы тапсырады.

7. ҚАРЖЫЛАНДЫРУ

Баспа және марапаттау өнімдерін дайындауды қаржыландыру «Алтай-Атлет кәсіби спорт клубы» ЖШС жүктеледі. Жарыс орнына дейін және кері жол жүру, тәуліктік жолдар, жарыс кезінде тамақтану және орналастыру шығындары аудандық және қалалық білім және спорт бөлімдерінің, жалпы білім беру мекемелерінің қаражаты есебінен төленеді.

8. ALTAU KIDS CUP 2 КЕЗЕҢІНІҢ ЖЕҢІМПАЗДАРЫН МАРАПАТТАУ

Жеңімпаздар мен жүлдегерлер (1-3 орын) бағдарламаның әрбір түрінде әрбір жас тобында ALTAU ATHLETICS кәсіби жеңіл атлетикалық клубының құрмет грамоталарымен марапатталады.

ALTAУ KIDS CUP Ит1 кезеңін өткізудің ТЕХНИКАЛЫҚ РЕГЛАМЕНТІ

ALTAУ KIDS CUP менеджері

М. М.Толкомбаев

Қатысушыларды жарысқа дайындау:

ALTAУ KIDS CUP 2 кезеңінің барлық қатысушылары бекітілген жас топтарына сәйкес жиынтық хаттамаға тіркелуі тиіс (ұлдар мен қыздар бөлек тіркеледі). Жарыс жаттығуларын бастамас бұрын келесі мәселелер бойынша нұсқаулықтар өткізілуі тиіс:

- 1) Жарыс жаттығуларын орындау барысында қауіпсіздік техникасының тәртібін қадағалау;
- 2) Жаттығу түрлерін жүзеге асыру тәртібі.
- 3) Жарыс жаттығуларын орындау техникасының негізін түсіндіру.

Жаттығу түрлерін орындау регламенті:

60 м жүгіру жарысы ұзындығы 70 м кем емес жүгіру жолы бар стадионда өткізіледі. Пайдаланылатын жолдардың санына сәйкес жүгіру жарысы басталады. 60 метрге жүгіру төменгі старттан басталады, старттаушы 3 команда береді: 1) «Стартқа дайындал»; 2) «Дайындал»; 3) «Марш». Секунд санаушы старттаушының белгілері бойынша секундомерді қосады жарыс межесінен өткеннен кейін жүгіру дистанциясын жүгіріп өту уақытын белгілейді және көрсеткен нәтижені арту жағына қарай секундтың ондық үлесіне дейін дөңгелектеп жазады: Мысалы: 7,53- 7,6.

Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру жарысы ені 250 см кем емес ұзындығы 600 см кем емес құмды шұңқырда орындалады. Өлшемі 80x60 см серпіліс планкасы шұңқырдың бергі шетінен 200 см аспайтын және 100 см жақын емес қашықтықта орналасуы тиіс. Әрбір спортшы 3 рет секіреді, әрбір секіруден кейін планкадан серпілудің жақын нүктесінен секіру шұңқырының шетіне дейінгі аралық өлшенеді. Ең жақсы көрсеткіш 1 см дейін азайу жағына қарай дөңгелектеніп нәтиже хаттамасына тіркеледі.

Доп лақтыру жарыс өткізуге арналып жабдықталған секторда өткізіледі. Сектор алдын ала жүгіруге арналған ұзындығы 10 метрден кем емес жүгіру зонасынан және ені 10 м ұзындығы 60 м кем емес жерге қону орны белгіленген зонадан құралуы тиіс. Әрбір спортшы 3 рет лақтырады, әрбір лақтырудан кейін жүгіруді шектеу сызығынан белгіленген секторда жерге қону нүктесіне дейінгі аралық өлшенеді. Ең жақсы көрсеткіш 1 см дейін азайу жағына қарай дөңгелектеніп нәтиже хаттамасына тіркеледі.