

УТВЕРЖДЕН
главной судейской коллегией
регионального этапа Игр ШСК
2025/2026 учебного года

РЕГЛАМЕНТ
по виду спорта «Легкая атлетика»
регионального этапа Всероссийских спортивных игр
школьных спортивных клубов

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Состязания, по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Состязания), проходят в командном зачёте, проводятся отдельно среди юношей и девушек в соответствии с Положением о региональном этапе Всероссийских спортивных игр школьных спортивных клубов (далее – Положение).

1. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

1.1 Состав команды: 12 человек (6 юношей, 6 девушек) и 2 руководителя (один руководитель должен являться педагогом по физической культуре общеобразовательной организации).

1.2 Заявочный лист (Приложение 1) с распределением участников по видам программы руководители команды подают 03 марта 2026 года в ДООЛ «Солнечный» на совещании представителей команд.

1.3 Для прохода на территорию легкоатлетического манежа участникам и руководителям команды необходимо иметь при себе удостоверение личности и сменную обувь.

1.4 Болельщики и зрители на Состязания не допускаются.

1.5 Руководители команд знакомят участников с памяткой по поведению участников состязания по виду спорта «Легкая атлетика» на легкоатлетическом стадионе (Приложение 2).

2. ПРОГРАММА

2.1 Дата проведения 10 марта 2026 года с 8:30 до 13:00, согласно расписанию стартов, по двум потокам.

2.2 Место проведения:

ЗСК «Легкоатлетический манеж» Санкт-Петербурга», по адресу: Теннисная аллея, д. 3А.

2.3 Участники команды принимают участие в программе по видам состязаний:

2.3.1 Девушки:

Вид программы	Количество участников
Легкоатлетическое двоеборье 1: - бег 60 м - проводится на беговой дорожке с твердым ровным стандартным покрытием, в соответствии с требованиями Руководства Всемирной легкоатлетической ассоциации "Легкоатлетические сооружения" (старт высокий или низкий), при желании можно использовать стартовые колодки, разрешено использование легкоатлетической обуви с шипами; - прыжок в длину с разбега (участнику предоставляется три попытки, результат определяется по лучшей попытке);	3
Легкоатлетическое двоеборье 2: - бег 500 м - проводится на дорожке с твердым ровным стандартным покрытием, в соответствии с требованиями Руководства Всемирной легкоатлетической ассоциации "Легкоатлетические сооружения" (старт высокий на 2 команды), в забеге не более 12 человек. - метание мяча - выполняется с разбега, каждому участнику предоставляется одна тренировочная и три зачетных попытки (мяч для метания – малый 140 г.), результат определяется по лучшей попытке. Метание мяча будет проходить 03 и 05 марта в ДООЛ «Солнечный»	3

2.3.2 Юноши:

Вид программы	Количество участников
Легкоатлетическое двоеборье 3: - бег 60 м (проводится на беговой дорожке с твердым ровным стандартным покрытием, в соответствии с требованиями Руководства Всемирной легкоатлетической ассоциации "Легкоатлетические сооружения" (старт высокий или низкий), при желании можно использовать стартовые колодки, разрешено использование легкоатлетической обуви с шипами; - прыжок в длину с разбега (участнику предоставляется три попытки, результат определяется по лучшей попытке);	3
Легкоатлетическое двоеборье 4: - бег 600 м - проводится на дорожке с твердым ровным стандартным покрытием, в соответствии с требованиями Руководства Всемирной легкоатлетической ассоциации "Легкоатлетические сооружения" (старт высокий на 2 команды), в забеге не более 12 человек. - метание мяча - выполняется с разбега, каждому участнику предоставляется одна тренировочная и три зачетных попытки (мяч	3

для метания – малый 140 г.), результат определяется по лучшей попытке.	
Метание мяча будет проходить 03 и 05 марта в ДООЛ «Солнечный»	

2.4 Легкоатлетическая эстафета Шведская (100+200+300+400), проводится раздельно среди команд юношей и девушек. Длина каждой зоны передачи эстафетной палочки составляет 30 метров.

2.5 В беговых видах в каждом забеге для всех участников разрешён только один фальстарт без дисквалификации участника, его совершившего. Любой участник, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в соревнованиях.

Результат в беговых видах фиксируется до 0,1 сек.

2.6 Регламент состязаний:

8.15-9.15 - регистрация команд первого потока, разминка

9.20	Открытие состязаний		
9.30	Бег 60 м	Девушки	Многоборье №1 (60+Длина)
9.30	Прыжок в длину	Юноши	Многоборье №3 (60+Длина)
10.00	Бег 600 м	Юноши	Многоборье №4 (600+метание)
10.20	Бег 500 м	Девушки	Многоборье №2 (500+метание)
10.30	Прыжок в длину	Девушки	Многоборье №1 (60+Длина)
10.45	Бег 60 м	Юноши	Многоборье №3 (60+Длина)
11.10	Эстафета Шведская	Юноши	
11.30	Эстафета Шведская	Девушки	

10.15-11.15 - регистрация команд второго потока, разминка

11.20	Открытие состязаний		
11.30	Прыжок в длину	Юноши	Многоборье №3 (60+Длина)
11.30	Бег 60 м	Девушки	Многоборье №1 (60+Длина)
12.00	Бег 600 м	Юноши	Многоборье №4 (600+метание)
12.20	Бег 500 м	Девушки	Многоборье №2 (500+метание)
12.30	Прыжок в длину	Девушки	Многоборье №1 (60+Длина)
12.30	Бег 60 м	Юноши	Многоборье №3 (60+Длина)
12.45	Эстафета Шведская	Юноши	
12.55	Эстафета Шведская	Девушки	
13.00	Заккрытие Игр ШСК		

3. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Место участника в личном зачёте определяется в каждом виде легкоатлетического двоеборья, отдельно среди юношей и девушек. При равенстве очков у двух и более участников в личном зачёте в виде легкоатлетического двоеборья преимущество получает участник, показавший лучший результат в прыжке в длину или в метании мяча.

Командное первенство в легкоатлетическом двоеборье определяется отдельно среди команд юношей и команд девушек по наибольшей сумме очков 4 лучших результатов в легкоатлетическом двоеборье (в зачёт входят 2 лучших результата первого вида двоеборья и 2 лучших результата второго вида двоеборья).

При равенстве суммы очков у двух или более команд, преимущество получает команда, набравшая наибольшее количество очков всеми участниками в технических видах двоеборья.

Место команды в легкоатлетической эстафете определяется по наилучшему времени, показанному командой.

Командное первенство в легкой атлетике определяется отдельно среди команд юношей и девушек по наименьшей сумме мест, показанных командами в легкоатлетическом двоеборье и легкоатлетической эстафете.

При равенстве мест у двух или более команд, преимущество получает команда, показавшая лучший результат в легкоатлетической эстафете.

Таблица оценки результатов легкоатлетического двоеборья Всероссийских спортивных игр школьных спортивных клубов (девушки).

Приложение 1
к регламенту состязаний
по виду спорта «Легкая атлетика»

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ

на состязания по виду спорта «Легкая атлетика»
регионального этапа Всероссийских спортивных игр школьных спортивных

Школьный спортивный клуб « _____ »
(название школьного спортивного клуба)

_____ (полное наименование ГБОУ по Уставу)

Район _____

Нагрудный номер	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ПОЛ	ВИД ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО ДВОЕБОРЬЯ
			Юноша	бег 60 м + прыжок в длину с разбега
			Юноша	бег 60 м + прыжок в длину с разбега
			Юноша	бег 60 м + прыжок в длину с разбега
			Юноша	бег 600 м + метание мяча
			Юноша	бег 600 м + метание мяча
			Юноша	бег 600 м + метание мяча
			Девушка	бег 60 м + прыжок в длину с разбега
			Девушка	бег 60 м + прыжок в длину с разбега
			Девушка	бег 60 м + прыжок в длину с разбега
			Девушка	бег 500 м + метание мяча
			Девушка	бег 500 м + метание мяча
			Девушка	бег 500 м + метание мяча

Ф.И.О. руководителя команды (Прописаны полностью)

_____, тел: _____

ПАМЯТКА
по поведению участников на состязаниях по виду спорта
«Легкая атлетика» на легкоатлетическом стадионе

1. Команды приезжают на место проведения к обозначенному времени. Проходят комиссию по допуску участников состязаний.
2. После прохождения комиссии, участники переодевают сменную обувь и проходят по коридору под трибунами в раздевалки (соответственно в мужскую и женскую).
3. В раздевалках участники переодеваются в разминочную и соревновательную одежду и обувь.
4. После переодевания все свои вещи участники забирают с собой и проходят через центральный проход на трибуны, где занимают не более 20 мест на команду, расположенных подряд в одном или двух соседних рядах. Вещи во время состязаний остаются на трибунах. Ответственность за оставленные вещи несут сами участники и руководители команд.
5. Туалеты и душевые расположены в раздевалках.
6. Если участник закончил состязания или ждет своей очереди, то он находится на трибунах, со своей командой и руководителями, или во время разминки в разминочной зоне.
7. Разминочная зона расположена вокруг основных беговых дорожек стадиона. Проводить разминку на основных дорожках **ЗАПРЕЩЕНО!**
8. Выход на беговые дорожки, зону разбега и прыжковую яму, участников, которые на данный момент не принимают участие в каком-либо виде состязаний – **ЗАПРЕЩЕН!**
9. После окончания состязаний участники переодеваются в раздевалках и команда в полном составе с руководителями покидает стадион.

Приложение 3
к регламенту состязаний
по виду спорта «Легкая атлетика»

ТАБЛИЦА
оценки результатов легкоатлетического двоеборья
регионального этапа Всероссийских спортивных игр
школьных спортивных клубов (юноши)

ОЧКИ	РЕЗУЛЬТАТ			
	Бег 60 м	Бег 600 м	Прыжок в длину с разбега	Метание мяча
100	7,5	1.32,0	560	70,00
99		1.32,3	558	69,50
98		1.32,6	555	69,00
97		1.32,9	552	68,50
96		1.33,2	550	68,00
95		1.33,5	547	67,50
94	7,6	1.33,8	544	67,00
93		1.34,1	541	66,50
92		1.34,4	539	66,00
91		1.34,7	536	65,50
90		1.35,0	533	65,00
89	7,7	1.35,3	530	64,50
88		1.35,6	527	64,00
87		1.35,9	524	63,50
86		1.36,3	521	63,00
85	7,8	1.36,6	517	62,50
84		1.36,9	514	62,00
83		1.37,3	510	61,50
82		1.37,7	506	61,00
81	7,9	1.38,1	502	60,50
80		1.38,5	498	60,00
79		1.38,9	494	59,50
78		1.39,4	490	59,00
77	8,0	1.39,8	486	58,50
76		1.40,3	482	58,00
75		1.40,8	478	57,50
74	8,1	1.41,3	474	57,00
73		1.41,8	470	56,50
72		1.42,3	466	56,00

71	8,2	1.42,8	462	55,50
70		1.43,3	458	55,00
69		1.43,8	454	54,50
68	8,3	1.44,3	450	54,00
67		1.44,8	446	53,50
66		1.45,4	442	53,00
65	8,4	1.46,0	438	52,50
64		1.46,6	434	52,00
63		1.47,2	430	51,50
62	8,5	1.47,8	426	51,00
61		1.48,4	422	50,50
60	8,6	1.49,0	418	50,00
59		1.49,6	414	49,50
58	8,7	1.50,2	410	49,00
57		1.50,8	406	48,50
56	8,8	1.51,5	402	48,00
55		1.52,2	398	47,50
54	8,9	1.52,9	394	47,00
53		1.53,6	390	46,50
52	9,0	1.54,4	386	46,00
51		1.55,2	382	45,50
50	9,1	1.56,1	378	44,50
49		1.57,0	374	44,00
48	9,1	1.57,9	371	43,50
47		1.58,8	368	43,00
46	9,3	1.59,7	365	42,50
45		2.00,6	365	42,00
44	9,4	2.01,5	359	41,50
43		2.02,4	356	41,00
42	9,5	2.03,3	352	40,50
41		2.04,2	350	40,00
40	9,6	2.05,1	347	39,50
39	9,7	2.06,0	345	39,00
38		2.06,9	343	38,00
37	9,8	2.07,8	341	37,00
36	9,9	2.08,7	339	36,00
35		2.09,6	337	35,00
34	10,0	2.10,5	335	34,00
33	10,1	2.11,4	333	33,00

32		2.12,3	331	32,00
31	10,2	2.13,2	329	31,50
30	10,3	2.14,1	327	31,00
29		2.15,1	325	30,50
28	10,4	2.16,2	323	30,00
27	10,5	2.17,3	321	29,00
26		2.18,4	319	28,00
25	10,6	2.19,6	317	27,00
24	10,7	2.20,8	315	26,00
23		2.22,0	313	25,00
22	10,8	2.23,3	311	24,00
21	10,9	2.24,6	309	23,00
20		2.25,9	307	22,00
19	11,0	2.27,2	305	21,00
18	11,1	2.28,5	303	20,50
17		2.29,8	301	20,00
16	11,2	2.31,1	299	19,50
15	11,3	2.32,4	297	19,00
14	11,4	2.33,7	295	18,50
13	11,5	2.35,0	290	18,00
12	11,6	2.36,3	285	17,50
11	11,7	2.40,0	280	17,00
10	11,8	2.45,0	275	16,00
9	11,9	2.50,0	270	15
8	12,0	2.55,0	265	14
7	12,1	3.00,0	260	13
6	12,2	3.05,0	255	12
5	12,3	3.10,0	250	11
4	12,4	3.15,0	245	10
3	12,5	3.20,0	240	9
2	12,6	3.25,0	235	8
1	12,7	3.30,0	230	7

ТАБЛИЦА
оценки результатов легкоатлетического двоеборья
регионального этапа Всероссийских спортивных игр
школьных спортивных клубов (девушки)

ОЧКИ	РЕЗУЛЬТАТ			
	Бег 60 м	Бег 500 м	Прыжок в длину с разбега	Метание мяча
100	8,4	1.27,0	520	56,00
99	-	1.27,5	519	55,50
98	-	1.28,0	517	55,00
97	8,5	1.29,5	515	54,50
96	-	1.30,5	512	54,00
95	-	1.31,1	510	53,50
94	8,6	1.32,3	508	53,00
93	-	1.32,8	505	52,50
92	-	1.33,4	503	52,00
91	8,7	1.34,0	500	51,50
90	-	1.34,6	498	51,00
89	-	1.35,3	495	50,50
88	8,8	1.36,0	493	50,00
87	-	1.36,7	490	49,50
86	8,9	1.37,4	487	49,00
85	-	1.38,1	484	48,50
84	9	1.38,8	481	48,00
83	-	1.39,5	478	47,50
82	9,1	1.40,2	475	47,00
81	-	1.40,9	472	46,50
80	9,2	1.41,6	469	46,00
79	-	1.42,3	466	45,50
78	9,3	1.43,0	463	45,00
77	-	1.43,7	460	44,50
76	9,4	1.44,4	456	44,00
75	-	1.45,1	453	43,50
74	9,5	1.45,87	450	43,00
73	-	1.46,5	446	42,50
72	9,6	1.47,3	443	42,00
71	-	1.48,1	439	41,50
70	9,7	1.48,9	436	41,00
69	-	1.49,8	432	40,50
68	9,8	1.50,7	429	40,00
67	-	1.51,6	425	39,50
66	9,9	1.52,5	422	39,00
65	-	1.53,4	418	38,50
64	10	1.54,3	414	38,00
63	-	1.55,2	411	37,50

62	-	1.56,1	407	37,00
61	10,1	1.57,0	403	36,50
60	-	1.58,0	400	36,00
59	-	1.59,0	396	35,50
58	-	2.00,0	394	35,00
57	10,3	2.01,0	392	34,50
56	-	2.02,0	390	34,00
55	-	2.03,0	388	33,50
54	-	2.04,0	386	33,00
53	10,4	2.05,0	384	32,50
52	-	2.06,0	382	32,00
51	-	2.07,0	380	31,50
50	-	2.08,0	378	31,00
49	10,5	2.09,0	376	30,50
48	-	2.10,0	374	30,00
47	-	2.11,0	372	29,50
46	-	2.12,0	370	29,00
45	10,6	2.13,0	366	28,50
44	-	2.14,0	364	28,00
43	-	2.15,0	362	27,50
42	-	2.16,0	360	27,00
41	10,7	2.17,0	363	26,50
40	-	2.18,0	359	26,00
39	-	2.19,0	355	25,50
38	10,8	2.20,0	351	25,00
37	-	2.21,0	348	24,50
36	-	2.22,0	344	24,00
35	10,9	2.23,0	340	23,50
34	-	2.24,0	336	23,00
33	-	2.25,0	332	22,50
32	11	2.26,0	328	22,00
31	-	2.27,0	324	21,50
30	-	2.28,0	320	21,00
29	11,1	2.29,0	316	20,50
28	-	2.30,0	312	20,00
27	11,2	2.31,0	308	19,50
26	-	2.32,0	304	19,00
25	11,3	2.33,0	300	18,50
24	-	2.34,0	296	18,00
23	11,4	2.36,0	292	17,50
22	-	2.37,0	288	17,00
21	11,5	2.38,0	284	16,50
20	-	2.39,0	280	16,00
19	11,6	2.40,0	276	15,50
18	-	2.41,0	272	15,00

17	11,7	2.42,0	276	14,50
16	-	2.43,0	264	14,00
15	11,8	2.44,0	260	13,50
14	11,9	2.45,0	256	13,00
13	12	2.46,0	252	12,50
12	12,1	2.47,0	250	12,00
11	12,2	2.48,0	245	11,50
10	12,3	2.49,0	240	11,00
9	12,4	2.50,0	235	10,50
8	12,5	2.51,0	230	10,00
7	12,7	2.52,0	225	9,50
6	12,8	2.55,0	220	9,00
5	12,9	3.00,0	215	8,50
4	13	3.05,0	210	8,00
3	13,1	3.10,0	205	7,50
2	13,2	3.15,0	200	7,00
1	13,3	3.20,0	195	6,50