



# Условия

## **проведения соревнований по легкой атлетике (эстафета 4x100 м) XVII Спартакиады МГО Профсоюза работников госучреждений**

К соревнованиям допускаются работающие и обучающиеся члены Профсоюза организаций, входящих в структуру МГО Профсоюза работников государственных учреждений и общественного обслуживания РФ.

Количество команд-участниц от ППО – 1, от ТПО – не более 2.

Всем участникам соревнований необходимо иметь при себе профсоюзный билет или копию учетной карточки члена Профсоюза и документ, удостоверяющий личность.

Соревнования состоятся 26 апреля 2025 года с 11.00 до 14.00 часов, во Дворце спорта «Москвич» (крытый манеж в здании бассейна), расположенном по адресу: ул. Люблинская, д. 15/46, стр. 7 (м. «Текстильщики», выход №5).

Соревнования проводятся по упрощенным Правилам по легкой атлетике (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.10.2019 № 839)

Участники допускаются только при наличии разрешения врача или личной подписи в заявке, подтверждающей персональную ответственность за свое здоровье. Обязательно наличие спортивной формы и обуви для бега.

**Состав команды – 4 человека: 2 мужчины и 2 женщины.**

### **Программа соревнований:**

11.00 – 11.15 – регистрация команд и жеребьевка;

11.15 – 12.00 – инструктаж, разминка;

12.00 – 13.30 – отборочные забеги;

13.30 – 13.45 – финальные забеги;

13.45 – 14.00 – награждение победителей и призеров.

### **Эстафета командная смешанная 4x100 м:**

1-2 этапы – женщины,

3-4 этапы – мужчины.

Одновременно стартуют 4 команды (забег и дорожка согласно жеребьевке). Отборочные забеги определяют 8 команд, выходящих в финал. Финальные забеги определяют команду-победителя, серебряного и бронзового призеров.

Финалистов, победителей и призеров соревнований определяют по лучшему времени.

**Победители и призеры соревнований награждаются кубками и дипломами.**

## **ДЛЯ ИНФОРМАЦИИ УЧАСТНИКОВ:**

### **Команда дисквалифицируется:**

- За передачу палочки вне коридора.
- За выход на чужую дорожку, способствующий помехе другим командам.
- За сход (бег по чужой дорожке или по бровке) с дорожки любым участником во время дистанции.
- Финиш без палочки.

### **Чтобы минимизировать вероятность ошибки, передача палочки тренируется.**

#### **В эстафете 4x100 м очередность передачи палочки следующая:**

- Первый спортсмен стартует с палочкой в правой руке.
- На втором этапе принимающий начинает разбег и выставляет назад левую руку ладонью вверх. Передающий догоняет его, кричит «Оп» и вкладывает палочку в руку принимающему.
- На третьем этапе принимающий начинает разбег и выставляет назад правую руку ладонью вверх. Передающий догоняет его, кричит «Оп» и вкладывает палочку в руку.
- На заключительном этапе принимающий начинает разбег и выставляет назад левую руку ладонью вверх. Передающий догоняет его, кричит «Оп» и вкладывает палочку в руку.

**Некоторые спортсмены на заключительном отрезке после приема палочки перекладывают ее из левой руки в правую, если им так удобнее. Правилами это не запрещено.**