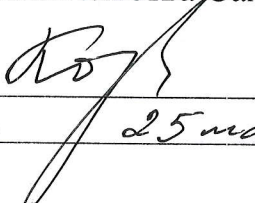
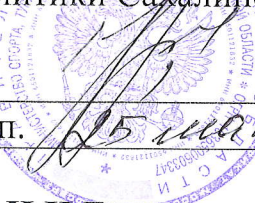


<p>Утверждаю: Начальник управления коренных народов Севера аппарата Губернатора и Правительства Сахалинской области</p> <p> Е.А. Королева</p> <p>М.п. <i>25 мая 2014 года</i></p>	<p>Утверждаю: Исполняющий обязанности министра спорта, туризма и молодежной политики Сахалинской области</p> <p> И.А. Кутайбергей</p> <p>М.п. <i>25 мая 2014 г.</i></p>
--	---

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Первенства области по национальным видам спорта среди детей коренных народов Севера

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Первенство области по национальным видам спорта среди детей коренных народов Севера (далее - Первенство) проводится в целях:

- возрождения и популяризации национальных традиций, развития национальных видов спорта в Сахалинской области;
- пропаганды здорового образа жизни, формирования активной гражданско-патриотической позиции подрастающего поколения;
- определения сильнейших спортсменов и формирования сборной команды Сахалинской области по национальным видам спорта.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Первенство проводится в с.Некрасовка муниципального образования городской округ «Охинский» с 30 июня по 5 июля 2014 года. День приезда команд - 30 июня. День отъезда - 5 июля. Спортивная программа Первенства - 2,3,4 июля 2014 года.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство по подготовке и проведению Первенства осуществляют управление коренных народов Севера аппарата Губернатора и Правительства Сахалинской области, министерство спорта, туризма и молодежной политики Сахалинской области и организационный комитет МО городской округ «Охинский» (контактный тел. 8(42437) 22407, 24459).

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, утвержденную министерством спорта, туризма и молодежной политики Сахалинской области.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды муниципальных образований городской округ «Охинский», «Городской округ Ногликский», городской округ «Смирныховский», Поронайский городской округ, городской округ «Александровск-Сахалинский район», «Тымовский городской округ», городской округ «Город Южно-Сахалинск».

Состав команды:

- 12 спортсменов в трех возрастных группах:
- младшая группа 2004 – 2002 гг.р. - 2 мальчика и 2 девочки;
 - средняя группа 2001 - 1999 гг.р. - 2 мальчика и 2 девочки;
 - старшая группа 1998 – 1997гг.р. – 2 юноша и 2 девушки;

1 тренер, 1 представитель.

Каждая команда должна иметь единую спортивную форму, спортивный инвентарь (топор, традиционный лук и стрелы).

5. ПРОГРАММА ПЕРВЕНСТВА

Соревнования лично-командные, проводятся согласно правил по видам спорта, изложенным в приложении №1 к настоящему Положению.

В программу соревнований входят следующие виды:

Национальные виды спорта:

- прыжки через нарты - все возрастные группы (мальчики, девочки, юноши, девушки);
- тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами – все возрастные группы (мальчики, девочки, юноши, девушки);
- метание топора на дальность (мальчики, девочки младшая и средняя группы, юноши старшая группа);
- стрельба из традиционного лука по мишени (мальчики и юноши - всех возрастных групп, девушки старшая группа);
- бег с палкой по пересеченной местности: 1км. мальчики и девушки (младшая, средняя группы); 2 км. девушки (старшая группа); 3км. юноши (старшая группа).

Национальная борьба:

- Проводится среди мальчиков по трем возрастным группам (1 участник от команды).

Перетягивание каната:

- состав команды формируется по общему весу до 300 кг. (количество спортсменов не регламентировано). Соревнования проводятся по олимпийской системе.

Виды состязаний вне зачета (награждение не проводится):

- бег с тяжестью (мальчики, девочки, девушки и юноши средней и старшей возрастных групп);
- метание тяжести (мальчики, девочки, девушки и юноши средней и старшей возрастных групп).

Протесты подаются представителями команд главному судье Первенства в течение 30 минут по завершению проведения вида соревнований.

Разрешение протестов осуществляется главной судейской коллегией в течение 2-х часов после подачи протеста.

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

В личном зачете победители определяется в каждой возрастной группе отдельно по каждому виду программы. Очки начисляются согласно занятых мест: 1 место – 1 очко, 2 место – 2 очка, 3 место – 3 очка и тд.

В абсолютном личном зачете победители определяются в каждой возрастной группе отдельно по итогам выступления во всех видах программы национальных видов спорта.

Команда-победительница определяется по результатам всех участников по наименьшей сумме очков по всем видам программы национальных видов спорта. В случае равенства очков преимущество отдается команде, завоевавшей наибольшее количество 1 мест, далее 2,3.

В национальной борьбе победители и призеры определяются в каждой возрастной группе отдельно (по бальной системе).

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1-3 место, награждаются дипломами соответствующих степеней и кубками. Участники, занявшие 1-3 места в каждом виде программы, награждаются медалями, грамотами и призами.

Участники, занявшие 1-3 места в национальной борьбе, награждаются медалями, грамотами и призами

Команда-победитель в перетягивании каната награждается грамотой и командным призом.

8. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ

Расходы, связанные с командированием команд (проезд к месту соревнований и обратно, суточные в дороге), осуществляются за счет муниципальных образований.

Расходы, связанные с проведением соревнований (оплата судейства, наградной и сувенирной продукции, питание участников), осуществляются министерством спорта, туризма и молодежной политики Сахалинской области за счет средств подпрограммы 1 «Устойчивое развитие коренных малочисленных народов Севера Сахалинской области на 2014-2020 годы» государственной программы Сахалинской области «Совершенствование системы государственного управления (2014-2020 годы)».

Расходы по проживанию, питанию, призовому фонду и прочие расходы осуществляются ОМОО «Центр по сохранению и развитию традиционной культуры коренных малочисленных народов Севера» «Кыхких» («Лебедь») за счет привлеченных средств.

9. ЗАЯВКИ

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в министерство спорта, туризма и молодежной политики Сахалинской области (т/факс (4242) 671015) и управление коренных народов Севера аппарата Губернатора и Правительства Сахалинской области (т. (4242) 469225) до 20 июня 2014 года.

В день приезда 30 июня 2014 года представители команд представляют в мандатную комиссию:

- именную заявку участников с визой и именной печатью врача на каждого участника, общей печатью учреждения, подтверждающую количество участников;
- документы, удостоверяющие личность спортсменов (копии паспорта и свидетельства о рождении);
- технические заявки (отдельно на каждый вид программы соревнований);
- справку об эпидемиологическом окружении;
- страховку от несчастных случаев, жизни и здоровья на каждого участника Первенства.

Судьям при себе иметь документы:

- паспорт;
- копию ИНН;
- копию страхового свидетельства.

ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ **проведения национальных видов спорта**

I. Метание топора на дальность.

Инвентарь

Основной спортивный снаряд - топорик. Вес снаряда не менее 350 гр. (вместе с топорищем). Форма топорика и топорища - произвольные. Топорик состоит из 2-х частей: металлическая часть, сам топорик и рукоятка. Металлическая часть топорика состоит из лезвия и обуха.

Рекомендуемые размеры: длина лезвия - 140-160 мм., ширина лезвия - 30-35 мм., ширина обуха - 30-35 мм., длина обуха - 55-60 мм., толщина - 2-3 мм. Рукоятка (топорище) изготавливается в основном из березовой, сосновой, лиственничной или кедровой древесины и имеет следующие размеры: длина - не менее 50 см., ширина - около 6 см вверху, 3,5 см. внизу, толщина (в средней части) - около 1,5 см.

Конец ручки равномерно утончен по ширине и толщине. Край ручки по всей длине в верхней части слегка округлен, в нижней части заострен.

Рукоятка может быть и другой конструкции: в середине выпуклой, а по краям заостренной.

Ручка может быть изготовлена для правой или левой руки.

Топорик изготавливается самими спортсменами с учетом своих физических возможностей (рост, гибкость, быстрота и т.д.).

Место проведения соревнований

Метание топора на дальность относится к тем видам спорта, при проведении которых, прежде всего, необходимо обеспечить технику безопасности. В связи с этим предъявляются особые требования к площадке, где производится метание топора.

Она должна быть ровной, хорошо обозреваемой во все стороны (открытое поле).

Площадка состоит:

- из сектора для разбега - 20 м. от начала разбега до линии запуска топора;
- коридора приземления топора шириной 50м., который должен быть размечен метражными линиями через каждые 10м., по краям коридора устанавливаются метражные планшеты.

Все линии (ограничения, метражные) обозначаются натяжением по земле белой ленты или веревки.

Правила метания. Техника безопасности.

При проведении соревнований необходимо выполнять следующие правила:

- к соревнованиям допускается топор весом не менее 350гр. (вес вместе с топорищем);
- за один час до начала соревнований проводится взвешивание топора и его маркировка;
- не разрешается метать топор, не имеющий маркировки данного соревнования;
- участник входит в сектор метания только по вызову судьи;
- запуск топора производится по команде судьи, подаваемой резким опусканием красного флага и командой "можно";
- метание производится с 3-х попыток, в зачет идет лучший результат;
- на выполнение каждого броска дается 3 минуты;
- если участник не вышел по вызову судьи на выполнение броска топора, то ему проставляется в протоколе "неявка";

- если бросок не выполнен по причине того, что ему помешали, то по разрешению судьи он может повторить бросок;
- попытка засчитывается, если участник при запуске топора не сделал заступ линии броска (не наступил и не перешагнул ее), и запущенный им топор приземлился в пределах коридора метания, при этом судья на линии броска поднимает красный флажок и ждет ответа от судьи в поле, который фиксирует попытки поднятием флажка, и только после этого судья на линии броска опускает флажок и произносит "есть";
- попытка не засчитывается в случаях, если бросок выполнен без команды судьи, участник наступил или коснулся линии броска, топор приземлился вне пределов коридора (в этом случае судья в поле производит повторяющиеся отмашки флажком вправо-влево и по мегафону произносит слово "нет").

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности в метании топора на дальность для судей и участников соревнований.

1. Судьи, обслуживающие соревнования по метанию топора, участники и представители команд должны пройти инструктаж по технике безопасности.
2. Все участники, представители и судьи должны подтвердить прохождение инструктажа по технике безопасности в метании топора личной росписью.
3. Участник или судья без прохождения инструктажа к старту или выполнению своих судейских функций не допускается. Контроль над этим возлагается на старшего судью по метанию топора.
4. Перед броском топора участником соревнований судья должен убедиться в плотности насадки топора на рукоятку. Шатающийся, неплотно подогнанный топорик, не допускается для бросков.
5. Метать топорик можно только в сторону коридора по метанию и только по разрешению судьи.
6. Нельзя метать топорик против ветра и если впереди в зоне коридора по метанию находится человек.
7. Во время полета топорика судьи и участники следят за ним до его приземления.
8. Строго запрещается нахождение участников соревнований или посторонних лиц в коридоре для метания и примыкающих к коридору зонах.
9. Для выполнения участником следующей попытки топор в стартовый сектор приносит судья в поле или участник, ранее метавший топор.
10. В стартовом секторе для метания находится только один участник, остальные участники находятся за боковыми линиями сектора разбега.
11. Тренировочные броски разрешаются только под наблюдением судьи. Дается три пробных броска для всех участников.

II. Прыжки через нарты.

Инвентарь и место проведения соревнований.

Основным инвентарем в данном виде соревнований являются макеты нарт. Макеты изготавливаются из брусков 2,5-5 см.

Для спортсменов младшей и средней групп высота нарт - 30 см, ширина сверху - 30 см. и ширина у основания - 50 см.

Для спортсменов старшей группы высота нарт - 40 см., ширина сверху - 40 см., ширина у основания - 60 см., длина не менее 1 м.

Нарты располагаются на ровной местности в ряд на расстоянии 50 см. друг от друга для младшей и средней групп, на расстоянии 55 см. для старшей группы. Для соревнований расставляют 10 нарт.

Правила преодоления нарт.

Прыжки через нарты производятся по следующим правилам:

- прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;
- нарты расставляются строго по прямой линии, их положение отмечается известью или другим материалом, не создающими участнику помехи, чтобы было видно, сдвинуты нарты или нет;
- нарты должны быть пронумерованы с боковых сторон;
- каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;
- участники выполняют прыжки поочередно, согласно записи в протоколе (очередность устанавливается жеребьевкой), по одной попытке прыгают все участники, а затем в таком же порядке приступают ко второй попытке и т.д.;
- участник выходит на исходную позицию по вызову судьи и начинает выполнять прыжки только с разрешения судьи;
- разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой;
- участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180°, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты);
- прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки;
- перед началом прыжков до команды судьи "можно" участник имеет право передвигать, переступать ногами, подпрыгивать на месте;
- прыгать в спортивной обуви (прыгать босиком разрешается).

Судья прекращает прыжки, если:

- во время преодоления нарт спортсмен сделал остановку между ними, т.е. сбился с ритма прыжков;
- нарушил правило - 5 сек. на повороте
- сдвинул нарту с места любой частью тела;
- совершил переступание или передвижение стоп;
- произвел перенос ног через нарты разведением их в правую или левую сторону;
- коснулся нарт руками или любой частью тела выше пояса;
- самостоятельно прекратил прыжки.

Ш. Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами.

Место проведения соревнований

Место проведения соревнований оборудуется следующим образом:

- зона разбега - 20-25 м;
- место первоначального отталкивания - доска (длина -120-130 см, ширина - 20-25 см, толщина - 4-5 см), которая вкапывается в землю перпендикулярно линии разбега, чтобы она была вровень с поверхностью земли, посыпается песок с одного края доски или накладывается планка для определения заступа;
- зона прыжков и приземления - длина - 15-20 м, ширина коридора - 2м.

Правила тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами:

- тройной национальный прыжок состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами; последнее приземление осуществляется на обе ноги;
- участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат;
- прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника);
- результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей;

- время на подготовку - 2 минуты;
- участник выходит на выполнение прыжка по вызову судьи и начинает прыжок по его команде голосом "можно" и поднятием флажка вверх;

Результат не засчитывается, если:

- время на подготовку превышает 2 минуты;
- выполнил прыжки без команды судьи "можно";
- отталкивание в любом из прыжков произведено одной ногой;
- при отталкивании сделал заступ (наступил на линию);
- после окончания выполнения прыжков участник вышел из сектора назад (выход производится только вперед);
- наступил на линию двухметрового коридора.

Судья объявляет "нет" и производит повторные отмашки вниз или поднимает белый флажок.

IV. Бег с палкой по пересеченной местности.

Инвентарь

- участник должен иметь палку (длина не менее 130 см, диаметр не менее 10 мм, вес - произвольный); палка может быть металлической, дюралевой, деревянной или из другого материала; перед стартом судья при участниках проверяет соответствие палки участника требованиям правил;
- обувь - любая, кроме легкоатлетических туфель с шипами;
- участник должен иметь нагрудный номер;
- дистанция - 1км. мальчики и девушки (младшая, средняя группы); 2 км. девушки (старшая группа); 3км. юноши (старшая группа).

Место проведения соревнований по бегу с палкой по пересеченной местности состоит из дистанции и стартовой - финишной площадки (городка).

Дистанция, по которой проводятся соревнования, прокладывается по лесным тропинкам, грунтовым дорогам в тундре, а на отдельных участках должны быть естественные препятствия в виде канав, ручейков, ям и т.д., при преодолении которых спортсмен мог бы использовать палку.

Желательно, чтобы дистанция была проложена по замкнутому маршруту со стартом и финишем в одном месте, на одной площадке. Соревнования можно проводить по разомкнутому маршруту, но в данном случае старт и финиш располагаются на разных местах, что вызывает определенные трудности в работе судейской коллегии.

Дистанция бега размечается цветными флажками, стрелками с указанием направления дистанции и километража пройденного пути. Измерение дистанции проводится шнуром, веревкой, телефонным проводом, длина которых 50м. или 100 м. За правильность и точность проложенной дистанции ответственность несет начальник дистанции.

Стартовая и финишная площадка оформляется красочно.

Оборудование старта:

- если старт производится по одному или по два участника, то стартовая линия имеет ширину 1,5 м., если старт производится одновременно всеми участниками или по группам, то она должна иметь ширину 20-30 м.;
- стартовый коридор (вход участника на старт) - длина 3-4 м., ширина 2м., он огораживается веревкой, шнуром; надпись "старт" устанавливается над стартовой линией или рядом с ней;
- от стартовой линии дистанция обозначается флажками.

Оборудование финиша:

- линия финиша имеет ширину 4-6 м.;
- финишный створ: длина - не менее 20 м., ширина - 6 м.;
- надпись "финиш" устанавливается над финишной линией или рядом с ней.

Правила бега с палкой по пересеченной местности

- перед началом соревнований участник обязан ознакомиться с дистанцией (он это делает самостоятельно или вместе с другими участниками, когда проводится организованный просмотр дистанции);
- участник входит в стартовый коридор по вызову судьи при участниках, а на стартовую линию по команде стартера "на старт";
- судья-стартер начинает соревнования (дает старт участнику с нагрудным номером 1) только с разрешения старшего судьи. Перед началом соревнований он проверяет ход часов и производит пуск часов (2 стартовых и 2 финишных). Время, оставшееся до старта, объявляет громко (по мегафону);
- старший судья дает разрешение начать соревнования при условии полной готовности судейской коллегии, начальника дистанции к проведению соревнований;
- старт может быть групповым, парным и одиночным (раздельным - производится через 30 сек.);
- бег начинается с положения высокого старта от стартовой линии, при этом участник может держать палку в любой руке;
- одиночный старт производится следующим образом: судья-стартер объявляет оставшееся время до старта - 10 сек. Судья держит руку перед участником и отсчитывает оставшиеся секунды: 5,4,3,2,1, "марш" и одновременно убирает руку;
- при групповом старте судья-стартер подает две команды: "на старт!" и, убедившись, что все стоят на одной линии, подает затем команду "марш" или производит выстрел из стартового пистолета;
- по команде "на старт!" участники занимают любое удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками, ногами и палкой стартовой линии, входящей в состав дистанции;
- судья-стартер дает сигнал к началу бега только при полном отсутствии движений участников; если участник (или группа) участников не принимают неподвижное положение, он (или они) считаются нарушившими правила, и ему (или им) делается предупреждение, и при групповом старте, по причине нарушения правил участниками или по какой-либо другой причине, откладывается старт, то судья-стартер подает команду "отставить", после чего участники группового забега должны отойти от стартовой линии и занять прежнее место только после повторной команды "на старт";
- если при групповом старте участник или группа участников приняли старт до выстрела или команды "марш", то им делается предупреждение и при повторном старте их ставят позади других участников;
- замечания, предупреждения судьи-стартера заносят в стартовый протокол;
- результат бега засчитывается: если участник прошел дистанцию без нарушения правил от "старта" до "финиша";
- результат бега не засчитывается: если участник допустил сокращение дистанции, сменил палку или не прошел хотя бы один контрольный пункт, или замечено судьями лидерование участника, если участник принял старт без ведома судьи-стартера (выбежал со стороны), или помешал, толкнул, свалил, нанес травму сопернику, или прекратил бег, или финишировал вне финишного створа;
- участник, сошедший с дистанции (прекратил бег), считается выбывшим из соревнований; он обязан через представителей или лично сообщить об этом судьям;
- окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пересекает какой-либо частью туловища линию финиша;

- если участник перед финишной линией упал и, по инерции, пересек линию финиша, то он считается окончившим дистанцию.

V. Стрельба из традиционного лука по мишени.

Стрельба производится из традиционного лука, в котором запрещено использовать прицелы, а также кликеры и плунжеры. Стрельба из традиционного лука производится по специальным цветным мишеням с внешним диаметром 100 мм., каждый участник выполняет по 3 пробных и 5 зачетных выстрела.

Мальчики, юноши и девушки стреляют одно и то же упражнение, но на разных дистанциях:

- мальчики младшей группы стреляют на дистанции 15 м.;
- мальчики средней группы стреляют на дистанции 20 м.;
- юноши старшей группы стреляют на дистанции 25 м.;
- девушки старшей группы стреляют на дистанции 20 м.

VI. Национальная борьба.

Проводится среди мальчиков по трем возрастным группам (без учета веса), согласно правилам по национальной борьбе.

VII. Перетягивание каната.

Перетягивание каната - это две команды непосредственно меряются силой. Вес каждой команды (количество спортсменов не регламентировано) не должен превышать 300 кг.

Для соревнования используется хлопчатобумажный канат для перетягивания диаметром от 20 мм. до 30 мм., длиной не менее 15м., посередине каната делается "центральная отметка" и на расстоянии 4 метров от неё две боковых отметки.

Перед началом состязания команды встают так, что центральная отметка находится над проведенной на земле чертой.

По сигналу судьи каждая команда начинает тянуть канат, старясь, чтобы отметка, ближайшая к соперникам, пересекла черту на земле (то есть, пытаясь перетянуть канат на 4 метра), или чтобы противоположная команда заработала фол, который засчитывается, если кто-либо из команды нарушит правила.

Во время поведения соревнований запрещается:

- пересекать боковые ограничительные линии на площадке участникам и зрителям;
- сидеть, лежать (участники команд должны оставаться на ногах во время перетягивания);
- использовать шипы или ботинки с шипами, а также перчатки;
- замена участника после начала поединка.

Перед поединком судья разыгрывает стороны месторасположения команд. Предусматривается перерыв между схватками (для отдыха) 5 минут.

VIII. Бег с тяжестью.

Бег с тяжестью проводится для всех возрастных групп отдельно:

младшая группа бежит дистанцию 500 м. с тяжестью 3 кг.;

средняя группа бежит дистанцию 500 м. с тяжестью 4 кг.;

старшая группа бежит дистанцию 500 м. с тяжестью 5 кг.

Инвентарь:

- тяжесть – снаряд, имитирующий камень (песок в материи).
- перед стартом судья при участниках проверяет соответствие тяжести участника требованиям правил;

- участник должен иметь нагрудный номер.

Место проведения соревнований по бегу с тяжестью состоит из дистанции и стартовой - финишной площадки (городка).

Требования к дистанции и правила проведения соревнования, такие же, как и в беге с палкой по пересеченной местности.

IX. Метание тяжести.

Метание тяжести проводится для возрастных групп отдельно:

младшая группа (мальчики и девочки) производит метание тяжести весом 3 кг.;

средняя группа (мальчики и девочки) производит метание тяжести весом 4 кг.;

старшая группа (юноши и девушки) производит метание тяжести весом 5 кг.

Тяжесть – это снаряд, имитирующий камень (песок в материи).

Место проведения соревнований.

Метание тяжести на дальность относится к тем видам спорта, при проведении которых, прежде всего, необходимо обеспечить технику безопасности. В связи с этим предъявляются особые требования к площадке, где производится метание тяжести. Она должна быть ровной, хорошо обозреваемой во все стороны (открытое поле).

Площадка состоит из сектора для разбега – до 20 м. от начала разбега до линии запуска тяжести, коридора приземления тяжести шириной 5 м.

Все линии (ограничения) обозначаются натяжением по земле белой ленты или веревки.

Правила метания тяжести. Техника безопасности.

При проведении соревнований необходимо выполнять следующие правила:

- к соревнованиям допускается тяжесть весом не менее 3 кг, 4 кг, 5 кг. (согласно возрастным групп);
- за один час до начала соревнований проводится взвешивание тяжести и его маркировка;
- не разрешается метать тяжести, не имеющие маркировки данного соревнования;
- участник входит в сектор метания только по вызову судьи;
- запуск тяжести производится по команде судьи, подаваемой резким опусканием красного флажка и командой "можно";
- метание производится с 3-х попыток, в зачет идет лучший результат;
- на выполнение каждого броска дается 2 минуты;
- если участник не вышел по вызову судьи на выполнение броска тяжести, то ему проставляется в протоколе "неявка";
- если бросок не выполнен по причине того, что ему помешали, то по разрешению судьи он может повторить бросок;
- попытка засчитывается - если участник при запуске тяжести не сделал заступ линии броска (не наступил и не перешагнул ее), и запущенная им тяжесть приземлилась в пределах коридора метания, при этом судья на линии броска поднимает красный флажок и ждет ответа от судьи в поле, который фиксирует попытку поднятием флажка, и только после этого судья на линии броска опускает флажок и произносит "есть";
- попытка не засчитывается – если бросок выполнен без команды судьи; участник наступил или коснулся линии броска; тяжесть приземлилась вне пределов коридора (в этом случае судья в поле производит повторяющиеся отмашки флажком вправо-влево и по мегафону произносит слово "нет").