Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Методические рекомендации

Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2019

Репозиторий ВГУ

УДК 796.093:796.42(075.8)
ББК 75.49я73+75.711я73
П78

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 26.06.2019.

Составители: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, мастер спорта международного класса **Г.Н. Ситкевич;** старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации и физической культуры УО «ВГМУ», мастер спорта **И.В. Романов;** преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, мастер спорта **А.А. Лянгина**

Р е ц е н з е н т:
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

П78 **Проведение соревнований по легкой атлетике :** методические рекомендации / сост.: Г.Н. Ситкевич, И.В. Романов, А.А. Лянгина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 27 с.

В предлагаемом издании содержатся сведения, которые необходимы для организации соревнований по бегу, прыжкам и метаниям. Предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта, преподавателей, специалистов.

УДК 796.093:796.42(075.8)
ББК 75.49я73+75.711я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2019

Репозиторий ВГУ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение …… **4**

1. Проведение соревнований по беговым видам ……. **5**

2. Проведение соревнований по техническим видам ……... **11**

2.1. Общие правила соревнований по прыжкам и метаниям …... **11**

2.2. Проведение соревнований по прыжкам в длину и тройному прыжку …….. **12**

2.3. Проведение соревнований по прыжкам в высоту и прыжкам с шестом …… **14**

2.4. Проведение соревнований по метаниям …….. **20**

Литература …….. **26**

Репозиторий ВГУ

ВВЕДЕНИЕ

Доступные большинству тренеров и спортсменов правила соревнований по легкой атлетике вышли в свет в 1984 году. Уже тогда они по некоторым пунктам отличались от правил ИААФ. С тех пор в международные и отечественные правила неоднократно вносились изменения. (Правила уточняются каждые 2 года на конгрессах ИААФ). В частности, менялось время, отводимое на выполнение попытки в прыжках и метаниях; уточнялась процедура определения победителя при равных лучших результатах участников; изменялись размеры секторов в метаниях; был запрещен второй фальстарт в забеге. Сообщения об этих изменениях публиковались в различных периодических изданиях, также малодоступных нынешнему читателю.

В 2004 году в России издан современный вариант правил соревнований по легкой атлетике. Не касаясь вопроса о доступности этой брошюры для белорусских студентов и начинающих тренеров, отметим, что международные правила, с одной стороны, содержат множество нюансов, которые практически не принимаются во внимание при проведении массовых соревнований. С другой стороны, текст правил не содержит рекомендаций по организации и проведению тех же массовых соревнований по легкой атлетике. А ведь успешность соревнований определяется не только правильным судейством, но и грамотно организованной подготовкой к их проведению.

В предлагаемом издании содержатся сведения, которые необходимы для организации соревнований по бегу, прыжкам и метаниям. В частности даются рекомендации по подготовке мест соревнований, инвентаря и оборудования, организации работы судейских бригад на отдельных видах.

Репозиторий ВГУ

1. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГОВЫМ ВИДАМ

Места и оборудование для проведения соревнований по бегу

Соревнования в беговых видах легкой атлетики проводятся на стадионе. Круговая беговая дорожка представляет собой замкнутый контур, состоящий из двух параллельных отрезков, плавно соединенных одинаковыми поворотами. Длина первой беговой дорожки должна иметь длину 400 метров, при измерении на расстоянии 30 сантиметров от левой бровки (рисунок 1).

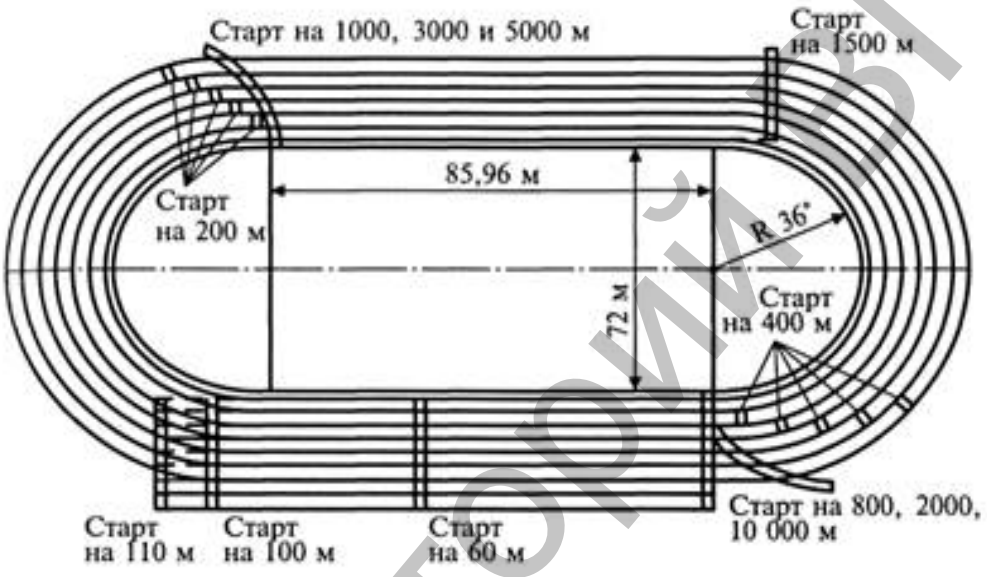

Рисунок 1. Стандартный легкоатлетический стадион
с расположением старта на различных дистанциях

Прямая беговая дорожка должна быть в длину на 18-20 м больше проводимых дистанций (3-5 м до старта и 15 м после финиша). Круговая беговая дорожка представляет собой замкнутый контур, состоящий из двух параллельных отрезков, плавно соединенных одинаковыми поворотами. На соревнованиях высшего и первого уровней должно быть 9 дорожек по кругу и 10 по прямой, на остальных соревнованиях допускается наличие 6 дорожек. Ширина дорожки – 122 см, ширина линии, ограничивающей дорожку, – 5 см, ширина линии, находящейся справа по движению, входит в ширину дорожки. Поверхность беговой дорожки и секторов должна быть на одном уровне и не иметь неровностей, уклонов. На поверхность беговых дорожек, помимо линий, ограничивающих дорожки, наносятся следующие разметки: линия финиша для всех дистанций, линии стартов по отдельным дорожкам, линии старта бега по общей дорожке, линии перехода бегунов с отдельных дорожек на общую, границы зон передач в эстафетном беге, линии предстартового построения в беге по общей дорожке. В плоскости финиша на расстоянии не менее 30 см от внутренней бровки

Репозиторий ВГУ

и правой линии последней дорожки устанавливаются финишные стойки высотой 1,4 м. На расстоянии не менее 5 м по обе стороны от финишного створа должны быть оборудованы судейские вышки для судей-хронометристов и финишной бригады.

Для барьерного бега используются барьеры, позволяющие изменять их высоту. Барьер состоит из деревянной перекладины, а остальные его части могут быть из любого материала (рисунок 2).

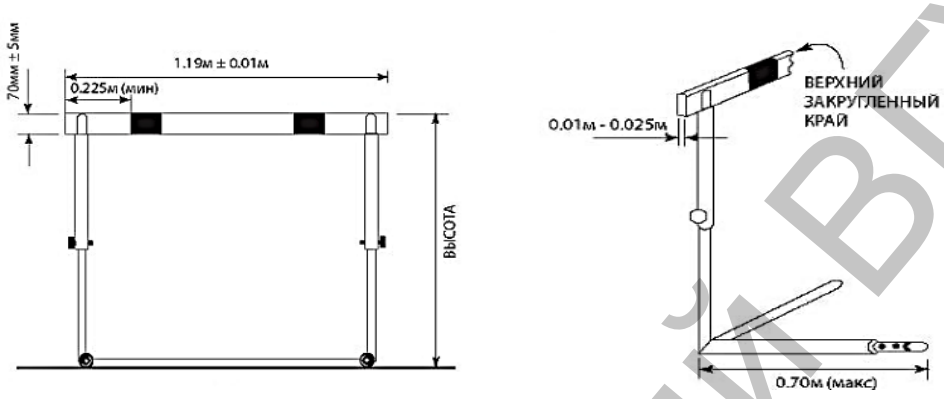

Рисунок 2. Легкоатлетический барьер

Барьеры, стоящие на соседних дорожках, не должны касаться друг друга, барьер должен падать в сторону финиша.

На каждой дорожке устанавливается 10 барьеров. Высота барьеров и расстояние между ними указаны в таблице 1.

Таблица 1. Высота и расстановка барьеров

Параметры дистанции барьерного бега	Возрастные группы, лет				
	до 14	14-15	16-17	18-19	20 и старше
Мужчины					
бег на 50, 60, 110 м с/б					
Расстояние между барьерами, м	8,50	8,80	9,14	9,14	9,14
Высота барьера, м	0,84	0,84	0,914	0,99	1,067
Расстояние до 1-го барьера, м	13,72				
бег 300, 400 м с/б					
Расстояние между барьерами, м	35				
Высота барьера, м	0,76	0,84	0,84	0,914	0,914
Расстояние до 1-го барьера, м	45,00				
Женщины					
бег на 50, 60, 110 м с/б					
Расстояние между барьерами, м	8,00	8,25	8,50	8,50	8,50
Высота барьера, м	0,65	0,762	0,762	0,84	0,84
Расстояние до 1-го барьера, м	13,00				
бег 300, 400 м с/б					
Расстояние между барьерами, м	35				
Высота барьера, м	0,65	0,762	0,762	0,762	0,762
Расстояние до 1-го барьера, м	45,00				

Репозиторий ВГУ

Для проведения бега с препятствиями используются стационарные барьеры устойчивого положения (препятствия) (рисунок 3).

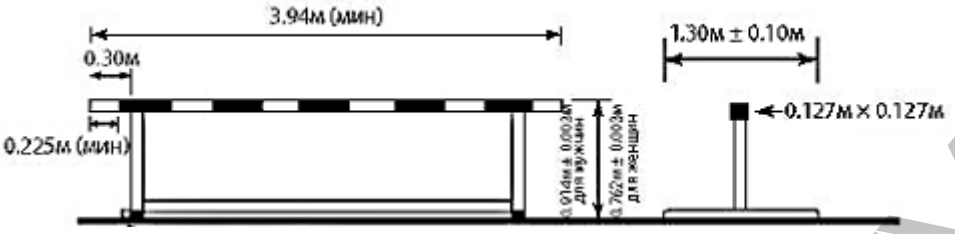

Рисунок 3. Препятствие

Яма с водой должна располагаться на повороте, противоположном финишу, с внешней или с внутренней стороны дорожки (рисунок 4).

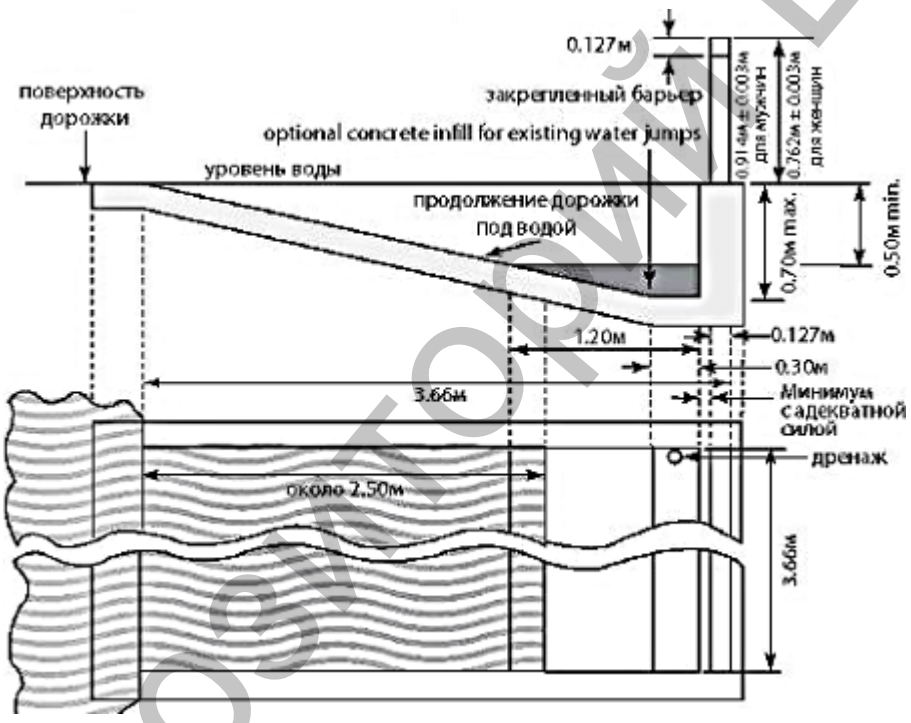

Рисунок 4. Размеры и расположение ямы с водой.

Расстояние между препятствиями должно быть равно 1/5 действительной длины круга на данном стадионе. Общее число препятствий на дистанциях: 1500 м – 15; 2000 м – 23; 3000 м – 35, из них яма с водой преодолевается соответственно 3, 5 и 7 раз.

Бег на дистанциях до 110 м включительно проводится по прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях бег и ходьба проводятся по круговой дорожке в направлении против часовой стрелки. На дистанциях до 400 м включительно каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. На дистанции 800 м участники должны бежать по отдельным дорожкам со старта до конца первого поворота (до линии перехода на общую дорожку). Все остальные дистанции бега проводятся по общей дорожке.

Репозиторий ВГУ

При забегах по отдельным дорожкам количество участников определяется числом дорожек, но в беге на 200 м и более их не должно быть более 8 человек. Соревнования по ходьбе и бегу должны проводиться так, чтобы победитель и призеры определялись в финале, в непосредственной борьбе друг с другом. При большом количестве участников соревнования проводятся в несколько кругов: а) забеги; б) четвертьфиналы; в) полуфиналы; г) финалы. При отсутствии такой возможности победители и призеры определяются по лучшему результату в разных забегах, все забеги объявляются финальными. Участники, показавшие лучшие результаты и прошедшие в следующий круг соревнований, проводят жеребьевку: 4 спортсмена с лучшими результатами претендуют на 3, 4, 5, 6 дорожки, остальные 4 – соответственно на 1, 2, 7, 8 дорожки. Победитель по бегу определяется по результатам финала независимо от результатов, показанных в предварительных забегах. Остальные места между участниками распределяются по результатам. Если участники показали одинаковый результат, то преимущество имеет тот, кто занял более высокое место в своем забеге. Перерывы во времени между забегами (несколько кругов соревнований) должны быть не менее 45 минут после окончания последнего забега на дистанциях до 200 м включительно и не менее 1,5 часа на остальных дистанциях. На более длинных дистанциях соревнования проводятся на следующий день.

Старт. В беге на дистанциях до 400 м включительно спортсмены стартуют и бегут каждый по своей дорожке с использованием стартовых колодок. Колодки участника должны быть расположены только в пределах его дорожки.

Стартовые колодки должны соответствовать следующим общим требованиям:

- быть жесткими по своей конструкции и не давать заведомого преимущества какому-либо спортсмену;

- быть зафиксированными на дорожке определенным количеством шипов таким образом, чтобы, по возможности, не повреждать дорожку. Стартовые колодки должны быстро и легко убираться. Количество, толщина и длина шипов зависят от конструкции дорожки. Во время старта система крепления колодок делает их неподвижными. Стартовые колодки состоят из двух пластин, на которых спортсмен фиксирует ноги в предстартовой позиции. Пластины крепятся на жесткой рамке, которая никоим образом не мешает спортсмену выбегать из колодок. Пластины должны быть установлены под наклоном, чтобы соответствовать стартовой позиции спортсмена, и могут быть плоскими или слегка вогнутыми. Поверхность пластин должна быть покрыта соответствующим материалом, позволяющим использовать обувь с шипами.

Крепление колодок на жесткой рамке должно регулироваться, но во время старта колодки должны быть неподвижны. В любом случае пластины можно перемещать вперед и назад по отношению друг к другу.

Репозиторий ВГУ

Спортсмен должен иметь возможность легко и быстро осуществлять регулировку положения пластин с помощью зажимов или специального механизма крепления.

В беге на 800 м стартуют и бегут первые 100 м по своим дорожкам, затем бегут по общей дорожке. Для подготовки к старту спортсменам дается не более 2 минут считая с момента вызова на старт. В беге свыше 400 м, спортивной ходьбе, эстафетах, где длина первого этапа свыше 400 м, дается две команды – «На старт!» и «Марш!» отмашкой флажком или выстрелом из стартового пистолета. При беге на дистанциях до 400 м включительно дается три команды: «На старт!», «Внимание!» и «Марш!». Между командами «Внимание!» и «Марш!» должна быть ясно различимая пауза.

После команды «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обе руки и хотя бы одно колено должны касаться земли, а обе ноги – зафиксированы в стартовых колодках. В эстафетном беге не является нарушением касание палочкой дорожки за линией старта. На более длинных дистанциях и в ходьбе применяется высокий старт, при этом не разрешается касаться дорожки хотя бы одной рукой. Если один или несколько участников начали движение до начала команды «Марш!», то все участники останавливаются и возвращаются к месту старта. Стартер делает предупреждение участнику, начавшему раньше времени движение или спровоцировавшему движение других (фальстарт). Участник, допустивший фальстарт, дисквалифицируется.

Бег по дистанции. Если бег проводится по отдельным дорожкам, то участники должны бежать только по своей дорожке. При беге по общей дорожке участники не должны мешать друг другу, обгон разрешается только с правой стороны. Обгон с левой стороны разрешен в том случае, когда бегущий впереди участник ушел от бровки на такое расстояние, при котором обгоняющий может пробежать слева, не касаясь его и не создавая помехи.

Спортсмен подлежит дисквалификации, если:

- проходит любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- переход на другую дорожку явился помехой другому участнику;
- наступит на бровку или заступит за нее;
- самовольно покинет дорожку или трассу;
- во время бега получает какую-либо помощь со стороны.

Барьерный бег. В барьерном беге каждый участник должен бежать по своей дорожке и преодолевать установленные на ней барьеры. Участник дисквалифицируется:

- если обегает барьер сбоку или нарушает границы своей дорожки при преодолении барьера;
- проносит ногу (стопу) вне барьера ниже верхней кромки перекладины;
- умышленно сбивает барьер рукой или ногой.

Эстафетный бег. Участники эстафетного бега должны пронести эстафетную палочку по всем этапам, передавая ее из рук в руки в установлен-

Репозиторий ВГУ

ной зоне. Запрещено перекатывать или бросать эстафетную палочку. Каждый участник имеет право бежать только один этап. Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку, не мешать другим командам. В эстафетах с этапами до 200 м каждая команда бежит по своим дорожкам. В эстафетах с этапами от 200 м и более команды бегут по своим дорожкам первые три поворота, а затем переходят на общую дорожку.

В эстафетном беге 4х100 м и 4х200 м, а также для первой и второй смены в комбинированной эстафете каждая зона передачи должна составлять 30 м, с центром на расстоянии 20 м от начала зоны. Для третьей смены этапа в комбинированной эстафете и в эстафете 4х400 м и более длинное расстояние каждая зона передачи должна составлять 20 м, с центром в середине зоны.

Определяющим является положение самой палочки, а не участников. Участник, принимающий эстафету, должен начать бег (стартовать) в пределах зоны передачи, причем окончанием передачи считается момент, когда палочка оказалась в руке принимающего спортсмена. Участник, уронивший палочку, должен ее поднять, не мешая другим командам. Если палочка упала в момент передачи, то поднять ее должен передающий участник.

Спортивная ходьба. В спортивной ходьбе два основных условия: 1) с момента постановки ноги на дорожку до момента ее отрыва от грунта нога должна быть выпрямлена в коленном суставе; 2) не должна присутствовать фаза полета, т.е. всегда должен быть контакт с опорой. Участник дисквалифицируется после трех предупреждений. Судья по спортивной ходьбе не имеет права делать второе замечание одному и тому же спортсмену, за аналогичное отступление от правил. Решение о дисквалификации спортсмена принимает старший судья, на основании полученных записок информируя его об этом показом красной карточки. В отдельных случаях участника могут дисквалифицировать после окончания соревнований, если условия не позволили сообщить ему об этом раньше.

Финиш. Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи. Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Если участники в разных забегах показывают одинаковые результаты, влияющие на выход в следующий круг соревнований, то по возможности все они выходят в следующий круг, если нет такой возможности, то проводится перебежка или жеребьевка. Перебежка является продолжением соревнований и фиксируется в протоколе, а ее результаты могут утверждаться как рекорды или разрядные нормы. При одновременном финишировании в финальных забегах (до 400 м включительно) главный судья вправе или решить вопрос о перебежке участников, показавших одинаковый результат, или утвердить результат и считать этих

Репозиторий ВГУ

участников победителями. Для всех остальных дистанций участникам, показавшим одинаковый с победителем результат, присваивается первое место. На всех соревнованиях, проводимых на дорожке, при ручном хронометраже время должно округляться с точностью до 1/10 секунды в сторону увеличения. Если соревнования проводятся частично или полностью вне стадиона, время округляется до целой секунды в сторону увеличения. Если стрелка хронометра останавливается между двумя линиями, показывающими время, регистрируется большее время. Если используется хронометр с точностью до 1/100 секунды или электронный ручной цифровой хронометр, то все время, не оканчивающееся на ноль в секундном измерении, округляется до 1/10 секунды в сторону увеличения, т.е. результат 10,31 округляется до 10,4. Время каждого участника, как уже говорилось выше, должно определяться отдельным секундомером, а время первого участника определяется тремя секундомерами.

2. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ

2.1. Общие правила соревнований по прыжкам и метаниям

Участник соревнований по прыжкам и метаниям имеет право разметить свой разбег отметками, предоставленными организацией, проводящей соревнования. Под руководством судей спортсмен имеет право выполнить не более двух пробных попыток в метаниях, а попытки в прыжках зависят от времени до начала соревнований. Не разрешается с момента начала соревнований проводить разминку в секторах для прыжков и метаний. В личных и лично-командных соревнованиях (кроме соревнований по прыжкам в высоту и прыжкам с шестом) каждому участнику предоставляется по три попытки; участники, показавшие восемь лучших результатов, выходят в финал, и им дается еще три попытки (данное правило не распространяется на прыжки и метания в многоборьях). Если два (или более) участника покажут одинаковый восьмой результат, то все они допускаются к финалу. В финальной части соревнований участникам дается право еще на три попытки. Очередность выполнения попыток в финале меняется: первым прыгает участник показавший восьмой результат, вторым – седьмой и т.д. Перед шестой попыткой очередность опять меняется по тому же принципу. Между предварительными и финальными соревнованиями перерыва не дается, все попытки участники выполняют поочередно. Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках и метаниях дается определенное время (таблица 2).

Репозиторий ВГУ

Таблица 2. Время используемое на попытку.

Количество спортсменов	Прыжок в высоту	Прыжок с шестом	Другие
индивидуальные виды			
Более 3	1 мин.	1 мин.	1 мин.
2 или 3	1,5 мин.	2 мин.	1 мин.
1	3 мин.	5 мин.	---
последовательные попытки	2 мин	3 мин	2 мин.
легкоатлетические многоборья			
Более 3	1 мин.	1 мин.	1 мин.
2 или 3	1,5 мин.	2 мин.	1 мин.
1 или последовательные попытки	2 мин.	3 мин.	2 мин.

Отсчет времени начинается с момента вызова спортсмена судьей для выполнения попытки. Участник имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол. Неудачные попытки измерению не подлежат. Если соревнования прерваны по метеоусловиям или другим объективным причинам, то главный судья может разрешить провести соревнования заново с теми же участниками или с момента прерванной попытки. При переносе соревнований на другой день они начинаются с первой попытки.

За исключением прыжков в высоту и с шестом победитель определяется по наилучшей попытке. Если у спортсменов равенство результатов, то необходимо рассматривать второй лучший результат, показанный в ходе соревнований, затем, если это необходимо, то третий лучший и т.д. Если у спортсменов все-таки сохраняется одинаковый результат, то это трактуется, как равенство результатов.

2.2. Проведение соревнований по прыжкам в длину и тройному прыжку

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая на индикатор. В тройном прыжке после первого отталкивания участник должен приземлиться на одну ногу, затем на другую и, оттолкнувшись ею, приземлиться в прыжковой яме с песком. Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- не выполнив прыжка, пробежал через линию измерения;

Репозиторий ВГУ

- при отталкивании заступил за линию измерения;

- оттолкнулся сбоку от бруска;

- во время приземления коснулся любой частью тела поверхности сектора за пределами прыжковой ямы;

- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;

- при прыжке применил любую форму сальто;

- просрочил время, выделенное на попытку;

- в тройном прыжке попытка не засчитывается в случае, если прыгун нарушил чередование ног при отталкивании.

Места и оборудование для проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному прыжку Сектор для этих прыжков состоит из дорожки для разбега, бруска отталкивания (рисунок 5) и ямы с песком для приземления.

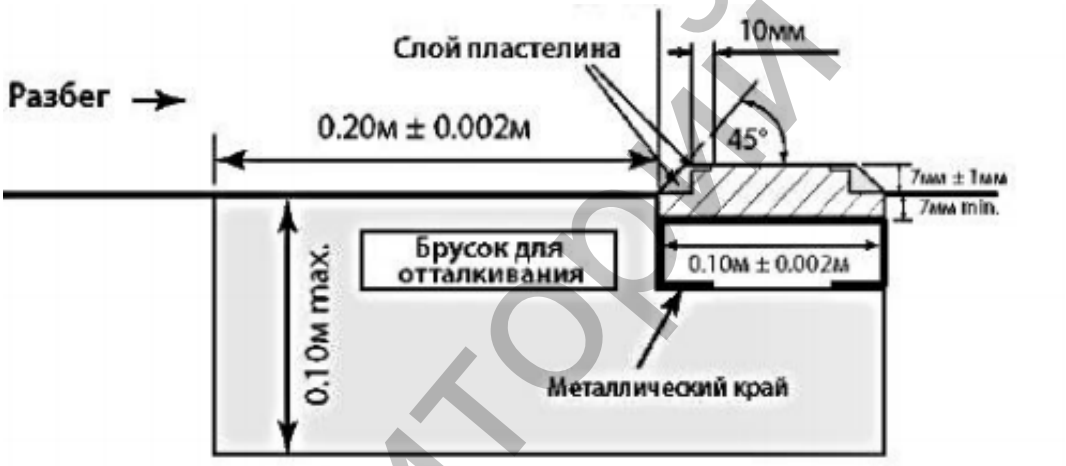

Рисунок 5. Брусок для отталкивания

Дорожка для разбега должна быть длиной не менее 40 м, шириной - 1,22 (±0,01) м и ограничиваться линиями шириной 50 мм. Брусок для отталкивания изготавливается из дерева или другого пригодного материала и имеет размеры: ширина – 20 см (±2 мм) мм, длина – 1,22 (±0,01) м и максимальная толщина - 10 см. Он прочно устанавливается в грунт на уровне поверхности дорожки, и его поверхность окрашивается в белый цвет. Брусок для отталкивания располагается от переднего края ямы приземления на расстоянии: в прыжках в длину – от 1 до 3 м; в тройном прыжке для мужчин – не менее 13 м, для женщин – не менее 11 м. Расстояние между бруском и дальним краем ямы приземления должно быть: в прыжках в длину не менее 10 м и в тройном прыжке не менее 21 м. За краем бруска, совпадающим с «линией измерения», устанавливается съемная планка-индикатор (фиксатор заступа) длиной 1,21 (±0,01) м и шириной 10 см (+2 мм) (рисунок 6).

Репозиторий ВГУ

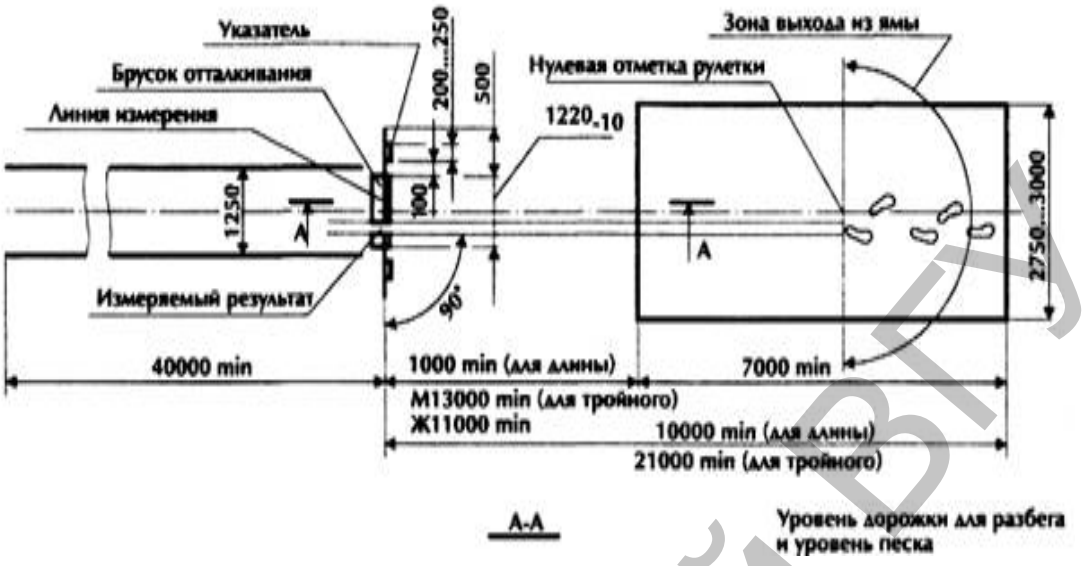

Рисунок 6. Сектор для прыжков в длину и тройного прыжка

Индикатор вставляется в паз заподлицо с поверхностью бруска, имеет выступающую поверхность высотой 7 мм (±1 мм), которая имеет скосы под углом 45° со стороны разбега и со стороны ямы приземления. Выступающая поверхность индикатора покрывается тонким слоем пластилина, на котором фиксируется след заступа. По обе стороны от бруска по линии измерения на поверхность сектора наносятся белые линии шириной 10 мм и длиной 50 см, на которые на расстоянии 10 см ставятся прямоугольные указатели местоположения бруска (белого цвета с темной полосой под углом 45°). Яма с песком для приземления в прыжках в длину и в тройных прыжках должна иметь ширину от 2,75 м до 3,00 м и располагаться симметрично по отношению к оси дорожки разбега. Яма обрамляется бортиками, которые не должны выступать над поверхностью дорожки, а ближний к бруску борт отталкивания должен быть ниже уровня дорожки на 3 см. Песок в яме должен быть влажным, взрыхленным и на одном уровне с поверхностью дорожки. Глубина ямы должна быть не менее 50 см. По обе стороны от дорожки разбега и вдоль боковых бортиков ямы должна предусматриваться зона безопасности (не менее 1 м, а за дальним бортиком ямы – не менее 5 м), поверхность которой должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки. Покрытие дорожки разбега должно отвечать требованиям, предъявляемым для беговых дорожек.

2.3. Проведение соревнований по прыжкам в высоту и прыжкам с шестом

Высоту измеряют в целых сантиметрах от поверхности сектора до верхнего края планки. Начальная высота определяется положением о соревновании либо представителями команд на совещании судейской колле-

Репозиторий ВГУ

гии. Планка поднимается в прыжках в высоту не менее 2 см (в многоборьях – 3 см), а в прыжках с шестом, соответственно, – 5 (в многоборьях – 10) см. В прыжках в высоту могут устанавливать подъем регламентом, например, до высоты 2 м на 5 см, а после 2 м – на 2 см. Это правило **не распространяется** на случаи, когда остается один участник, а также при проведении перепрыжки. Участник, оставшийся один в секторе, определяет, по согласованию со старшим судьей, высоту сам. До начала соревнований участник должен заявить высоту, с которой он начнет зачетные прыжки. На каждой высоте участник имеет три попытки, которые выполняются поочередно, согласно записи в протоколе. Если участник не взял с первой попытки высоту, он может перенести две оставшиеся на следующую высоту, на которой у него будет только две попытки, и т.д. Если участник со второй или третьей попытки удачно преодолевает высоту, то на следующей высоте у него опять будет три попытки. Если три попытки подряд выполнены неудачно, то участник выбывает из соревнований, заканчивая их с той высотой, которую он успешно преодолел.

Первое и все последующие места определяются между участниками по наибольшей взятой высоте. Если несколько участников взяли одну высоту, то лучшим считается тот, кто взял последнюю высоту с наименьшего числа попыток; при равном показателе преимущество имеет тот участник, кто затратил меньше попыток на все взятые высоты, включая последнюю. Если при этом равенство сохраняется, то присуждаются одинаковые места, если только это не касается первого места. Для определения первого места проводится перепрыжка, если иное не определено или заранее в регламенте соревнований, или во время соревнований, но до начала соревнований в данном виде. В этом случае им предоставляется одна попытка на той высоте, которую участники не взяли, и если они ее возьмут, то планка поднимается на 2 см в прыжках в высоту (5 см в прыжках с шестом), а если не возьмут, то планка опускается на соответствующую высоту, и так до тех пор, пока не останется один участник, удачно преодолевший высоту. В перепрыжке дается только одна попытка, не допускается пропуск или перенос попытки. Результат перепрыжки засчитывается как лучший, если участник улучшил его по сравнению с основными соревнованиями. Участник, победивший в перепрыжке, занимает первое место. Если перепрыжка не проводится, включая случаи, когда спортсмены с равными результатами приняли совместное решение не продолжать соревнования, равенство при определении первого места сохраняется.

Прыжок в высоту не засчитывается, если участник:

- сбил планку;
- оттолкнулся от земли двумя ногами;
- без преодоления планки, пересек линию вертикальной плоскости, проходящей через стойки, или коснулся поверхности матов для приземления;
- пересек линии, продолжающие плоскость планки по обе стороны от стоек;

Репозиторий ВГУ

- просрочил время, отведенное на выполнение попытки.

Прыжок с шестом не засчитывается, если участник:

- сбил планку любой частью тела или шестом. Судья имеет право взять шест только после того, как он начнет падать в сторону от планки; никому не разрешается брать шест, если он падает в сторону планки. Если старший судья считает, что шест мог бы сбить планку, то прыжок не засчитывается;

- не преодолев планку, коснулся любой частью тела или шестом матов для приземления или поверхности сектора за вертикальной плоскостью, проходящей через верхний край опорной стенки ящика для упора;

- после отделения от земли переместил выше места хвата верхнюю (по положению на шесте) руку или перенес нижнюю выше верхней руки;

- просрочил время, отведенное на попытку.

Если старший судья уверен, что прыгун в высоту или прыгун с шестом при выполнении попытки не задел планку, а она упала по каким-либо другим причинам, то попытка может быть засчитана, но рекорд не засчитывается. Участник в прыжках с шестом имеет право на передвижение стоек вперед или назад, предварительно сообщив об этом судье. После каждого перемещения стоек должна проверяться правильность установленной высоты. Каждый участник имеет право пользоваться своим шестом и не обязан предоставлять его другим участникам. Исправность и пригодность шестов проверяются самими участниками.

Перед началом соревнований судья должен проверить соответствие шестов основным требованиям:

- опорный конец шеста должен иметь закругленную часть – «пробку»;

- с целью предохранения шеста от разрушения допускается обмотка его нижнего конца не более 300 мм;

- поверхность шеста должна быть гладкой, без каких-либо приспособлений, в месте хвата допускается обмотка клейкой лентой не более двух слоев.

Длина, диаметр, вес, материал шестов не регламентируются. При поломке шеста или нарушениях правил прыжка, вызванных поломкой шеста, участнику предоставляется повторная попытка. Участнику разрешается наносить на руки или на шест клейкие вещества, увеличивающие сцепление, использовать повязку или щиток на предплечье. Запрещено бинтовать кисти рук и пальцы. Использование бинта или пластыря может быть разрешено судьей только по письменному предписанию врача соревнований, подтверждающему необходимость перевязки травмы спортсмена.

Места и оборудование для проведения соревнований по прыжкам в высоту и прыжкам с шестом

Сектор для прыжков в высоту включает:

1) площадку для разбега;

2) место для приземления;

3) стойки, на которых устанавливается планка (рисунок 7).

Репозиторий ВГУ

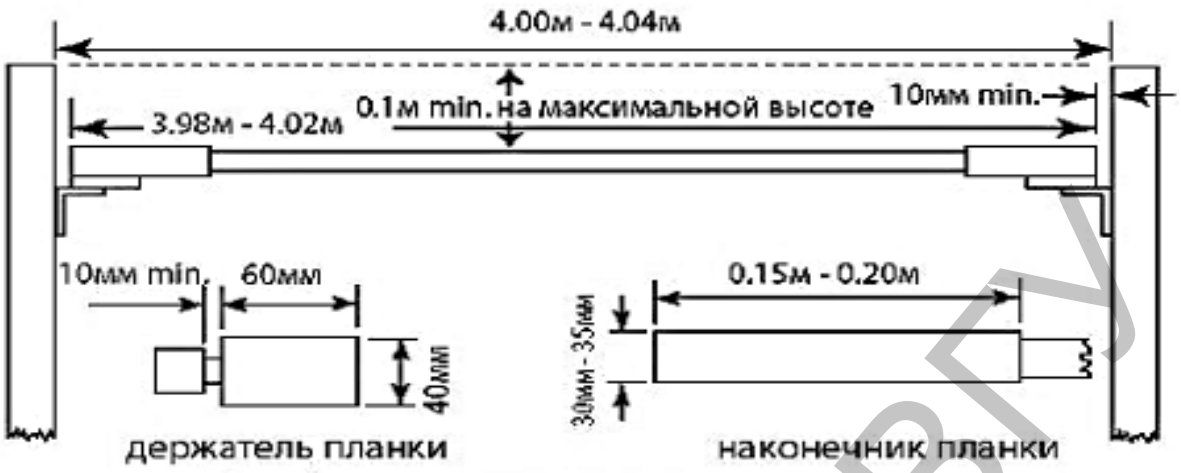

Рисунок 7. Стойки для прыжков в высоту

Поверхность площадки для разбега должна быть ровной, ее размеры: длина разбега - не мене 15 м; максимальная длина разбега не ограничена. Покрытие площадки должно отвечать требованиям, предъявляемым к беговым дорожкам. С боковых сторон площадки для разбега и по периметру места для приземления, кроме стороны, обращенной к разбегу, должна быть полоса зоны безопасности не менее 1 м. Место для приземления должно иметь размеры не менее 5х3 м. Оно может быть стационарным или разборным (это могут быть маты из поролона или других подобных материалов). Конструкция и положение стоек и матов должны исключать при приземлении контакт между ними.

Стойки с пластинами, на которые укладывается планка, могут быть стационарными или переносными. Конструкция произвольная, жесткая, прочная и позволяющая устанавливать планку на высоту до 2,6 м. Расстояние между стойками 4,00-4,04 м. Верхний край стойки должен быть выше планки не менее чем на 10 см. В сторону от стоек во внешнюю сторону проводятся линии шириной 50 см и длиной 2 м, продолжающие плоскость проекции планки, которая должна быть металлической или из любого другого пригодного материала, но не деревянной.

Сектор для соревнований по прыжкам с шестом включает:

1) дорожку для разбега;
2) место для приземления (рисунок 8);
3) ящик для упора шеста;
4) стойки для установки планки.

Репозиторий ВГУ

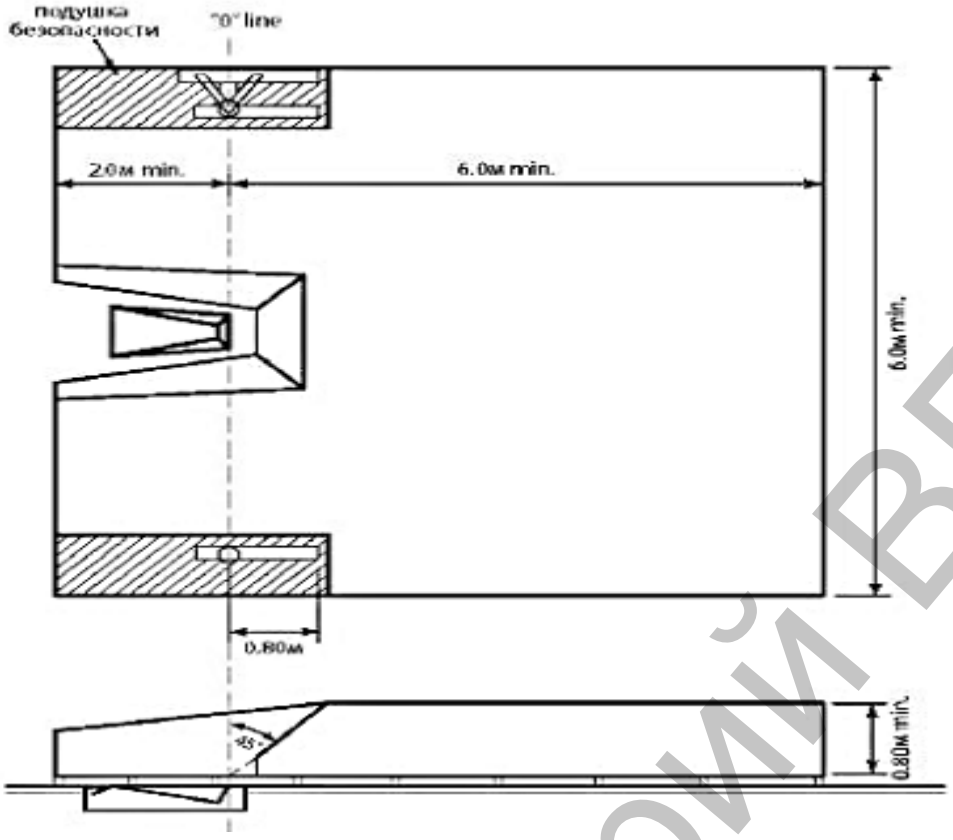

Рисунок 8. Яма для прыжков с шестом

Дорожка для разбега, ограниченная белыми линиями шириной 50 мм, должна иметь ширину 1,22-1,25 м и длину не менее 40 м, однако спортсмен имеет право начать разбег и с беговой дорожки. Поверхность дорожки должна быть ровной, ее покрытие должно отвечать требованиям, предъявляемым к беговым дорожкам. По обе стороны от дорожки должна быть зона безопасности не менее 1 м, а вокруг места приземления – не менее 1,5 м. Место для приземления может быть сборно-разборным и иметь размеры в плане не менее 5х5 м (это могут быть маты из поролона или другого пригодного материала, уложенные слоя ми высотой не менее 1 м над поверхностью дорожки для разбега).

По обе стороны от ящика для упора шеста вплотную к матам для приземления укладываются маты из такого же материала, выступающие на 1,3 м в сторону разбега. Ящик для упора шеста делают из металла, дерева или другого пригодного материала с наклонным дном длиной 1,0 м. К дну ящика, сделанного из дерева, прикрепляется металлический лист толщиной 2,5 мм и длиной 0,8 м начиная от широкой части (рисунок 9). Ящик устанавливается заподлицо с дорожкой.

Репозиторий ВГУ

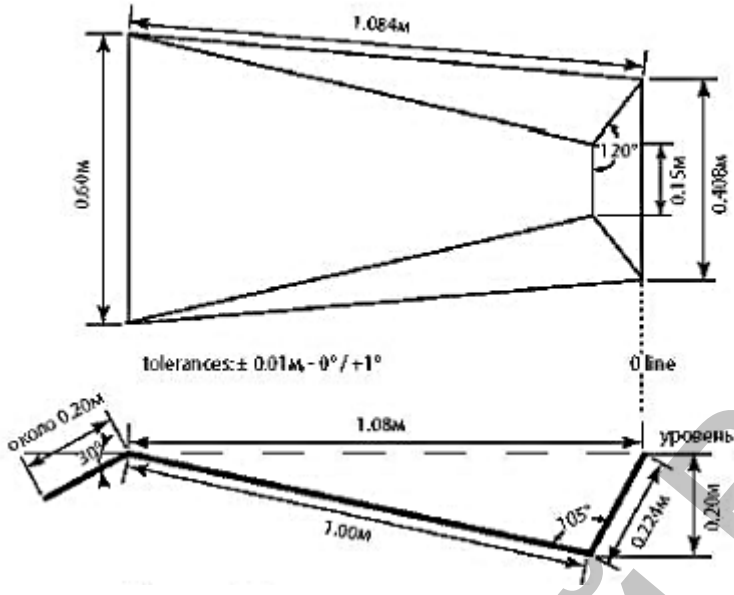

Рисунок 9. Ящик упора в прыжках с шестом

Стойки могут быть произвольной конструкции (рисунок 10).

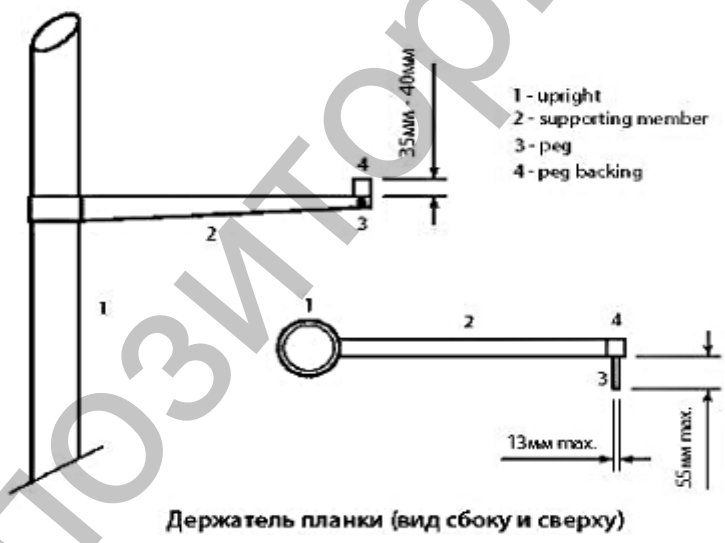

Рисунок 10. Держатели планки

Они должны позволять установить планку на высоту от 2 до 6,5 м, и перемещение: не более 0,4 м в направлении разбега и не более 0,8 м в направлении приземления, считая от внутренней кромки опорной стенки ящика для упора шеста. Стойки должны быть прочными и жесткими, чтобы их колебания не могли быть причиной падения планки. На каждой стойке должны быть укреплены круглые штыри диаметром 13 мм и длиной не более 750 мм, обращенные в сторону приземления.

Планка длиной 4,50±0,02 м должна горизонтально лежать на штырях, наконечники планки должны одинаково выступать за штыри

Репозиторий ВГУ

на 50-100 мм и обеспечивать контакт плоской части планки со штырями. Масса планки не должна превышать 2,25 кг. Остальные размеры планки такие же, как и в прыжках в высоту. Для установки планки на штыри могут применяться захваты любой конструкции.

2.4. Проведение соревнований по метаниям

Во всех видах метаний, проводящихся из круга, и в толкании ядра попытки должны выполняться из статичного положения и заканчиваться статичным положением с последующим выходом из круга.

Участникам запрещается:

- связывать или забинтовывать два или несколько пальцев вместе, перебинтовывать кисти рук;

- наносить смазочный материал на снаряд;

-применять вещества, улучшающие сцепление подошвы обуви с поверхностью круга.

Метателям молота разрешается использование перчаток, имеющих со стороны ладони гладкую поверхность.

Попытка не засчитывается, если:

- участник, выполняя попытку (от выпуска снаряда до принятия устойчивого положения), коснулся любой частью тела, одеждой, обувью грунта за кругом (впереди планки), или наступил на кольцо, брусок, планку, или задел их сверху (при этом разрешается упираться во внутреннюю часть кольца или бруска), или выпустил снаряд, который упал за кольцо или планку;

- снаряд упал за линией, ограничивающей сектор для метаний, или след снаряда оказался на линии границ сектора;

- участник после совершения броска вышел вперед через планку, или переднюю часть круга, или за «усы», делящие круг пополам (т.е. участник должен после завершения попытки покинуть круг через заднюю его часть по отношению к сектору);

- участник покинул круг, не приняв статичного положения после выпуска снаряда;

- участник покинул круг (дорожку для разбега) до момента приземления снаряда;

- превысил лимит времени.

След от снаряда отмечается колышком. Измерение производится после каждой попытки. Нулевая отметка рулетки всегда находится в секторе (поле) и ставится на ближний к кругу или планке край следа снаряда. Ось рулетки должна проходить через центр круга или центр отмеченного сегмента для метания копья, гранаты.

Метание диска должно выполняться одной рукой с места или с поворотом в пределах круга после занятия участником статичного положения. Участник не должен выходить из круга до касания снаряда земли; не разре-

Репозиторий ВГУ

шается использовать перчатки. Метание молота выполняется двумя руками с места или с поворотом в пределах круга после того как участник примет статичное положение. Если участник при вращении молота заденет грунт вне крута и прекратит вращение, не сделав броска, то попытка не засчитывается; если же он выполнит бросок, то попытка будет засчитана. Перед началом движений участник имеет право положить молот вне или внутри круга.

Результат в метании молота измеряется по ближайшей точке следа, оставленного шаром.

Метание копья выполняется с места или с разбега. Не допускается никаких изменений в способе метания копья. Не разрешается покидать пределы дорожки до касания копья земли. Бросок считается правильным, если копье при приземлении коснулось грунта наконечником, а не какой-либо другой частью.

Метание гранаты и мяча выполняется так же, как и метание копья. Метатели копья, мяча, гранаты имеют право разметить свой разбег вдоль края дорожки разбега, но выставлять отметки на дорожку запрещено. Толкание ядра должно выполняться одной рукой от плеча с места или с движением в пределах круга после занятия участником статичного положения. Рука с ядром не должна опускаться ниже уровня плеч. Если ядро отведено в сторону или назад за линию плеч, то попытка не засчитывается.

Места и оборудование для проведения соревнований по метаниям

Поверхность секторов для метаний должна быть ровной и не должна содержать посторонних предметов. Сектор для толкания ядра должен быть травяной или иной, но такой, на котором ядро при падении оставляет четкий след; во всех остальных видах метаний сектор должен быть травяной или грунтовый. Сектор ограничивается боковыми линиями шириной 50 мм, не входящими в площадь сектора. Дуговыми линиями размечается расстояние от места метания (внутренней стороны кольца или криволинейной планки) шириной 50 мм, их ширина входит в отмечаемый размер. Угол сектора в метании диска, молота и толкании ядра равен 34,92° *(чтобы построить сектор с углом 34,92°, нежно от центра круга отмерить расстояние 20 м между двумя точками на линиях, обозначающих сектор. В этом случае расстояние между двумя точками составит 12 м. Соответственно, на каждый метр удаления от центра круга приходится расстояние 60 см*. В метании копья, гранаты, мяча угол сектора равен 29° (мяч и гранату также метают в десятиметровый коридор). Вершина угла сектора находится в центре круга для метаний и в 8 м криволинейной линии для метания копья. Метание диска, молота и толкание ядра выполняются с площадки, ограниченной кругом, в сектор для приземления снарядов. Поверхность круга должна быть из твердого материала, ровной. Внутренний диаметр круга в метании молота и толкании ядра равен 2,135 м (±5 мм), в метании диска – 2,50 м (±5 мм).

Репозиторий ВГУ

Кольцо изготавливается из металла или любого твердого материала, высота кольца – 20 мм, ширина – 30 мм. Кольцо окрашивается в белый цвет.

В толкании ядра по центру передней части кольца по отношению к сектору устанавливается сегмент (брусок), закрывающий кольцо до его внутреннего края. Сегмент имеет размеры от 11,2 см до 30 см в ширину, с хордой 1,15 м (±1 см) для дуги, равной дуге круга, и 10 см (±0,2 см) в высоту по отношению к уровню внутренней стороны круга, брусок окрашивается в белый цвет (рисунок 11).

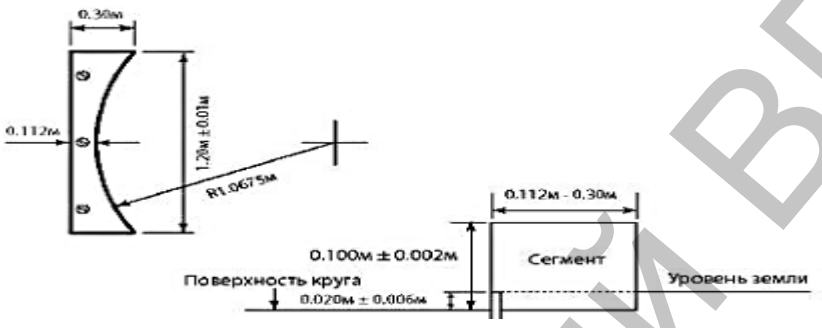

Рисунок 11. Сегмент сектора для толкания ядра

На поверхности площадки вне кольца, на продолжении диаметра круга, перпендикулярно осевой линии сектора, наносятся белые линии – «усы», ширина которых – 5 см и длина –75 см с каждой стороны круга. «Усы» делят круг на переднюю и заднюю части (рисунок 12).

В метаниях молота и диска в целях безопасности устанавливается ограждение, которое должно соответствовать нормам безопасности и в состоянии остановить движущийся со скоростью 25 м/с диск весом 2 кг и летящий со скоростью 29 м/с молот весом 7,26 кг. Звенья ограждения, примыкающие к линиям сектора, должны быть подвижными, чтобы открывать створ для метания с левой и правой стороны. Ограждение может быть съемным или стационарным. Прочность сетки ограждения должна проверяться ежегодно. Вокруг кольца должна быть свободная от посторонних предметов зона безопасности: в толкании ядра – не менее 1 м, а в метаниях молота и диска – в пределах до сетки ограждения. У места приземления снаряда должна быть зона безопасности: в толкании ядра – не менее 1 м, в метаниях молота и диска – не менее 2 м (рисунки 13, 14).

Место для разбега в метании копья – дорожка с горизонтальной поверхностью; ее длина – от 30 до 36,5 м, ширина – 4 м (на всем ее протяжении). Дорожка ограничивается белыми линиями шириной 5 см, не входящими в размер дорожки; по обе ее стороны должны быть зоны безопасности не менее 1 м. Метание выполняется в сектор с углом 29 градусов от криволинейной планки. Планка шириной 7 см может быть изготовлена из дерева или обозначаться на грунте линией белого цвета. Планка изогнута по радиусу 8 м (по внутреннему краю), длина ее по хорде 4 м. С обоих

Репозиторий ВГУ

концов планки делаются линии («усы») длиной 75 см и шириной 7 см (рисунок 15). Снаряды для метаний и толкания ядра предоставляются организацией, проводящей соревнование. Допускается применение снарядов личного пользования, если они заблаговременно были предъявлены судейской коллегии для проверки и предоставляются в общее пользование. Вес снарядов указан в таблице 3.

Таблица 3 Вес снарядов для метания

Снаряды	Возрастные группы, лет				
	до 14	14-15	16-17	18-19	20 и старше
Мужчины					
Ядро	3 кг	4 кг	5 кг	6 кг	7,26 кг
Диск	1 кг	1,5 кг	1,5 кг	1,75 кг	2 кг
Молот	3 кг	4 кг	5 кг	6 кг	7,26 кг
Копье	500 г	600 г	700 г	800 г	800 г
Граната	500 г	500 г	500 г	700 г	700 г
Мяч	140 гр				
Женщины					
Ядро	3 кг	3 кг	3 кг	4 кг	4 кг
Диск	0,75 кг	1 кг	1 кг	1 кг	1 кг
Молот	3 кг	3 кг	3 кг	4 кг	4 кг
Копье	400 г	500 г	500 г	600 г	600г
Граната	300 г	300 г	300 г	500 г	500 г
Мяч	140 г				

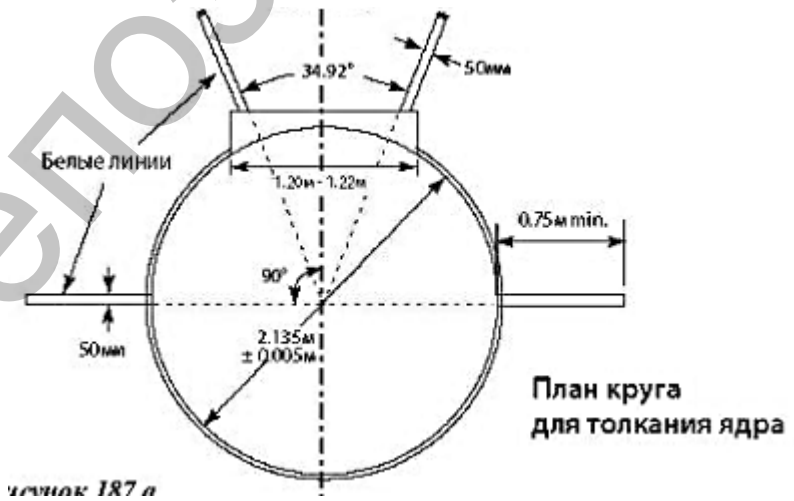

Рисунок 12. Круг для толкания ядра

Репозиторий ВГУ

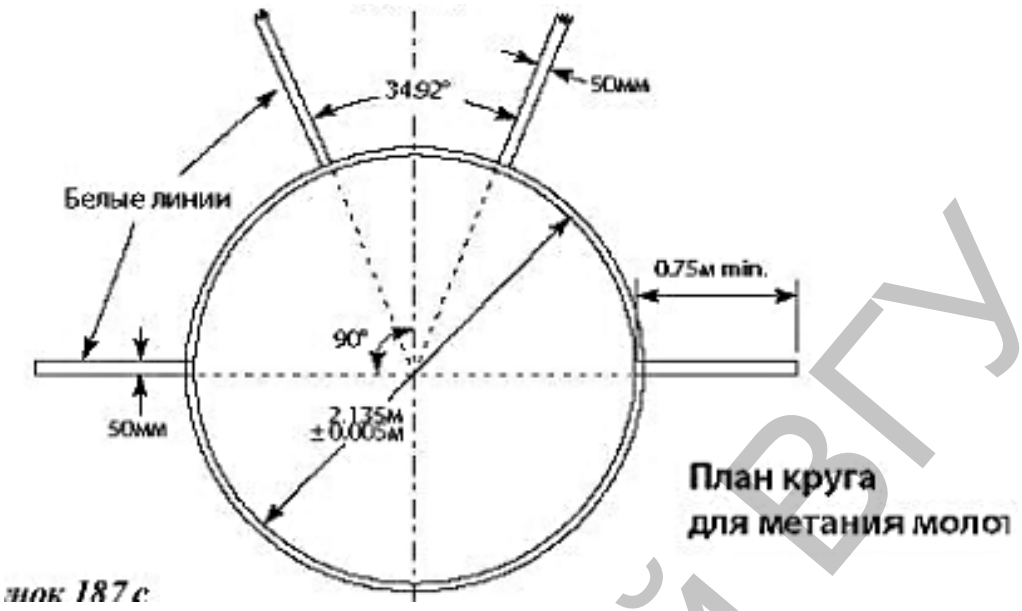

Рисунок 13. Круг для метания молота

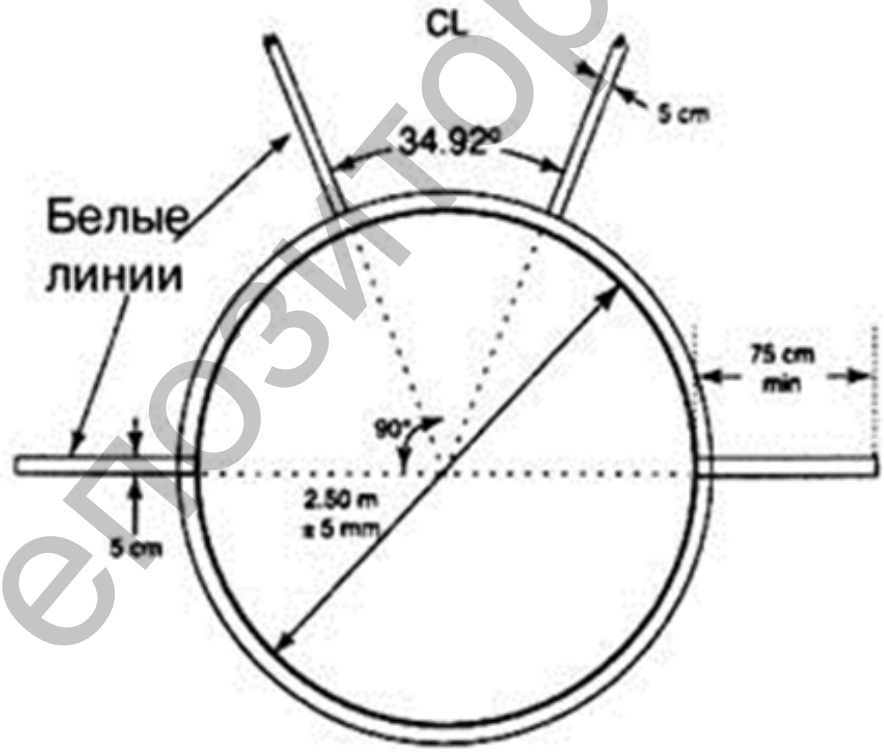

Рисунок 14. Круг для метания диска

Репозиторий ВГУ

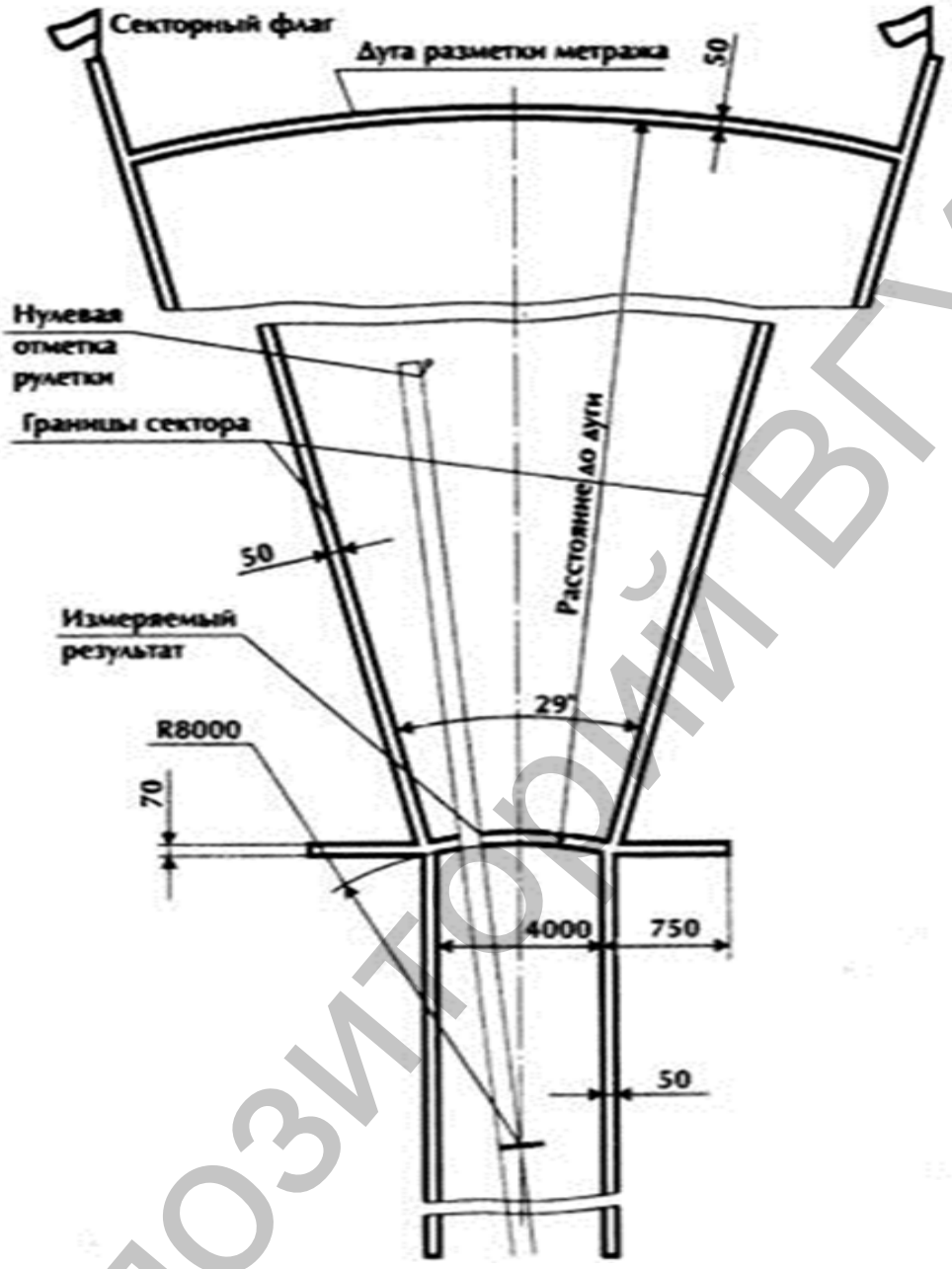

Рисунок 15. Сектор для метания копья

Репозиторий ВГУ

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика: правила соревнований IAAF/под общ. ред. В. Зеличенко; перевод А. Гнетовой, Е.Орловой. – Москва, 2017. – 206 с.

2. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский и др.; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.

3. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике /Сост.В.И.Ляхов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 336 с.

4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике: Методические рекомендации / сост. Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов, Л.А, Г.Б. Шацкий. - Витебск Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006.-17 с.

5. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство / под общ. ред. Вадима Зеличенко, Перевод Людмилы Потанич (при участии Анны Гнетовой) – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 72 с.

Репозиторий ВГУ

Учебное издание

ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Методические рекомендации

Составители:
СИТКЕВИЧ Геннадий Николаевич
РОМАНОВ Илья Владимирович
ЛЯНГИНА Анна Александровна

Технический редактор *Г.В. Разбоева*
Компьютерный дизайн *Е.А. Барышева*

Подписано в печать 2019. Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 1,57. Уч.-изд. л. 1,23. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.

Репозиторий ВГУ