

Е.П.Врублевский  
В.А.Горовой



**ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ  
И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
(В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ)**



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

Е. П. Врублевский, В. А. Горовой

ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО  
СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

(в вопросах и ответах)

МГПУ им. И. П. Шамякина

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2020

УДК 796.06  
ББК 75.711  
В83

Авторы:

**Е. П. Врублевский,** доктор педагогических наук, профессор;  
**В. А. Горовой,** кандидат педагогических наук, доцент

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент,  
профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта  
ГУО ВО Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет»

*А. Ю. Титлов;*

кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта  
УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,

*Ю. В. Сак*

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»

**Врублевский, Е. П.**

В83 Правила, организация и судейство соревнований по легкой атлетике  
(в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский, В. А. Горовой. – Мозырь :  
МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020. – 48 с.  
ISBN 978-985-477-730-6.

Данное издание содержит краткие сведения по организации и основным правилам судейства соревнований по виду спорта. Соответствует требованиям к подготовке студентов специальностей 1-03 02 01 Физическая культура, 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), 1-08 80 04 Физическая культура и спорт, а также слушателей факультетов повышения квалификации и переподготовки кадров. Предназначено для аудиторной и самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм получения образования. Издание может быть полезно также специалистам в области физической культуры и спорта.

**УДК 796.06**  
**ББК 75.711**

**ISBN 978-985-477-730-6**

© Врублевский Е. П., Горовой В. А., 2020  
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020

---

**Содержание**

Введение .....	4
I. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений .....	6
II. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике .....	13
III. Правила соревнований по бегу, прыжкам и метаниям .....	17
IV. Технология проведения соревнований по легкой атлетике низового уровня .....	28
V. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике .....	40
Проверь себя! .....	42
Список использованной и рекомендуемой литературы .....	46
Предметный указатель .....	47

МГТУ им. И.П.Шамякина

## ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта не только в программе Олимпийских игр, но и составной частью всех звеньев системы физического воспитания. Широкие возможности варьирования нагрузки, простота и разнообразие легкоатлетических упражнений, позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и различной степени физической подготовленности. Большинство из этих упражнений могут выполняться не только на стадионе, но и на простейших площадках или просто на местности. Кроме того, известно, что хорошая легкоатлетическая подготовка позволяет достигнуть успехов во многих других видах спорта.

На факультетах физической культуры легкая атлетика является основной (базовой) учебной дисциплиной, освоение которой предусматривает получение необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в различных отраслях, связанных с физкультурной деятельностью.

В процессе прохождения дисциплины студент должен не только изучить историю легкоатлетического спорта, освоить технику основных (базовых) легкоатлетических упражнений на уровне правильного показа, овладеть основами методики обучения технике наиболее широко используемых в физкультурно-спортивной практике легкоатлетических упражнений, уметь грамотно написать план-конспект школьного урока по легкой атлетике, овладеть практическими навыками проведения урока по физической культуре и здоровью в школе, тренировочного занятия и занятия оздоровительной направленности на материале легкой атлетики, ***но и знать правила соревнований, научиться организовывать и проводить легкоатлетические состязания низового уровня.***

В издании в вопросах и ответах изложен основной программный материал, который регламентирует объем теоретической подготовки, дает возможность студентам самостоятельно осваивать и подкреплять необходимые знания и навыки организации и судейства соревнований по легкой атлетике, полученные на практических занятиях.

Правилами соревнований определено, что в зависимости от масштаба и значимости все соревнования можно подразделить **на два условных уровня.**

К соревнованиям первого (высшего) уровня относятся чемпионаты, кубки и первенства Республики Беларусь, а также международные соревнования, проводимые на территории Российской Федерации по календарю Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (ИААФ) и Европейской ассоциацией легкоатлетических федераций (ЕАА).

К соревнованиям *второго (низового) уровня* относятся остальные соревнования – в селах, районах, городах, спортивных обществах, клубах и, в том числе, в областных центрах Республики Беларусь.

При подготовке данного издания учтены общепринятые подходы к организации судейства соревнований второго уровня по лёгкой атлетике, использованы сведения источников, представленных в списке литературы.

Издание является своеобразным самоучителем по дисциплинам «Лёгкая атлетика и методика преподавания», «Современные проблемы физической культуры и спорта», «Профилированная теория и методика избранного вида спорта» и представляют интерес, в первую очередь, для студентов дневной и заочной форм получения образования, их ориентации в процессе самостоятельной познавательной и практической деятельности по усвоению учебных дисциплин.

МГТУ им. И.П.Шамякина

## I. КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*1. Назовите дисциплины легкой атлетики, по которым проводятся соревнования, и дайте им краткую характеристику*

Виды легкой атлетики дифференцируются на основе двигательных качеств (скоростные, скоростно-силовые и требующие проявления выносливости), но для более четкой классификации их целесообразно объединить в пять групп: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Из всего многообразия легкоатлетических упражнений только "классические" дисциплины включаются в программы крупнейших соревнований (Олимпийские игры, Чемпионаты мира, Европы и т. д.). В программу этих соревнований входят 24 вида для мужчин и 24 – для женщин.

**Спортивная ходьба** по технике движений отличается от всех других способов ходьбы. Участники соревнований по спортивной ходьбе обязаны придерживаться определенных правил, главное из которых – постоянный контакт спортсмена с дорожкой (опора одной или обеими стопами). При проявлении безопорного положения, когда спортсмен фактически переходит на бег, он снимается с соревнований.

В отличие от обычной ходьбы, в спортивной правилами соревнований установлено в момент вертикали производить полное выпрямление опорной ноги в коленном суставе. Ходьба в легкоатлетической программе является единственным видом, в котором присутствует субъективное судейство. Если в беге спортсменов снимают с дистанции только в исключительных случаях, то в практике ходьбы дисквалификация на дистанции – обычное явление. Бывают случаи, когда атлетов дисквалифицируют и после финиша.

*Спортсмены-скороходы соревнуются на дистанциях 20 и 50 км.*

**Бег** – основа легкой атлетики. Он не только особый ее вид, но и составная часть многих легкоатлетических упражнений, например, таких, как прыжки, метание копья, гранаты, а также многих других видов спорта.

*Соревнования в беге проводятся на дистанции от 100 м до 42 км 195 м (марафон).* Места, занятые в соревнованиях по бегу, определяются по последовательности пересечения участниками линии финиша.

**Прыжки.** К легкоатлетическим прыжкам относятся горизонтальные (длина и тройной) и вертикальные (высота и шест) прыжки.

*Отдельные виды прыжков характеризуются, главным образом, различием в фазе полета.*

**Метания.** В легкоатлетических видах метаний и толкании ядра снаряд должен быть послан на возможно большее расстояние броском или толчком.

*Различают следующие виды: толкание ядра, метание диска, молота, копья и гранаты.*

**Многоборья.** Легкоатлетические многоборья берут свое начало с древнегреческих Олимпийских игр. В то время "пентатлон" включал в себя бег на один стадий (192,27 м), прыжки в длину, метание копья и диска, а также борьбу.

*В настоящее время главными видами многоборий являются: десятиборье для мужчин и семиборье для женщин, включенные в программу Олимпийских игр. Занятия многоборьями обеспечивают спортсменам разностороннее физическое развитие. Результаты, показанные в многоборье, оцениваются по специальной таблице очков.*

*Соревнования в многоборьях являются одним из самых трудных видов легкоатлетического спорта, так как их участникам в течение двух дней необходимо хорошо выступить в весьма разнообразных видах.*

## **2. Дайте общую характеристику беговых упражнений**

В соответствии с классификацией выделяют четыре разновидности бега: **гладкий бег, бег с искусственными препятствиями, эстафетный бег и бег по пересеченной местности (кросс).**

**Гладкий бег** (кроме марафонского) проводится на беговых дорожках стадиона на короткие, средние и длинные дистанции.

*Бег на короткие дистанции, называемый также спринтом, проводится на отрезке до 400 м. В соревновательной практике наиболее распространены среди мужчин и женщин дистанции 100, 200 и 400 м. На этих дистанциях спортсмены стартуют с низкого старта и бегут всю дистанцию по своим дорожкам.*

Бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции охватывает все соревновательные дисциплины – от 800 м до 42,195 км. *К средним дистанциям относятся дистанции 800 и 1500 м, к длинным – 5000 м и 10000 м.* В отличие от спринта, здесь спортсмены перед началом бега применяют высокий старт и, как правило, бегут дистанцию по общей дорожке.

**Материальное обеспечение.** Соревнования в беге проводятся на аренах стадиона и манежа по круговой дорожке, на шоссе и на местности. Круговая дорожка подразделяется на отдельные дорожки, ширина которых в последнее время составляет 1,22 м (на стадионах, построенных до 2004 года, ширина дорожки может быть 1,25 м).

*Дорожки обозначаются по всей длине пограничными линиями шириной 5 см, причем ширина линии справа по движению бегуна входит в ширину его дорожки, а слева – нет. Старт и финиш размечаются линией шириной 5 см, нанесенной поперек дорожки. Линия старта входит в длину дистанции, а финиша – нет.*

**Бег с искусственными препятствиями** подразделяется на *барьерный бег и бег с препятствиями (стипль-чез).*

*Барьерный бег* является особой формой бега на короткие дистанции, при котором спортсмену **приходится преодолевать 10 барьеров.**



*В олимпийскую программу включены дистанции: 110 (высота барьеров 106,7 м) и 400 м (высота барьеров 91,4 см) для мужчин, 100 (высота барьеров 84,0 см) и 400 м (высота барьеров 76,2 см) для женщин. Сложность барьерного бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, следует строго соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до десятого барьера.*

Первоначально ошибкой считалось допустить падение барьера при преодолении препятствия. Однако позже обнаружилось, что задевание барьера замедляет скорость спортсмена, и это правило отменили.

Материальное обеспечение. Конструкция барьера весом минимум 10 кг, предусматривает, чтобы опрокидывание барьера в одну сторону происходило лишь при приложении к верхней перекладине горизонтальной силы не менее 3,6 кг.

*Бег с препятствиями (стипель-чез) является особой формой бега на средние дистанции. В международном масштабе общепринята дистанция 3000 м, которая требует от спортсмена развития общей и специальной выносливости, совершенной техники гладкого бега и преодоления на дистанции в общей сложности **35 препятствий (включая 7 ям с водой), по 5 на каждом круге.***

Материальное обеспечение. Препятствия изготавливаются из твердого дерева и должны быть устойчивыми, чтобы их нельзя было опрокинуть. *Высота препятствия – 91,14 см для мужчин и 76,2 см для женщин, ширина – не менее 3,94 м, вес – от 80 до 100 кг.*

Яма с водой устанавливается в одном из секторов стадиона и должна иметь в ширину и длину 3,66 м. Глубина ямы под перекладиной – 70 см и постепенно уменьшается до уровня беговой дорожки. **На одном круге спортсмен преодолевает четыре препятствия и одну яму с водой с установленным перед ней препятствием.**

Эстафетный бег представляет собой особую форму бега на короткие дистанции. Это не только один из самых зрелищных видов легкой атлетики, но и важное средство тренировки легкоатлетов. В наиболее распространенных видах эстафетного бега, проводимых на круговой беговой дорожке, длина отдельных этапов – 100, 200, 400 или 800 м. В конце этапа эстафетная палочка передается другому бегуну.

*Классическими олимпийскими дистанциями как для мужчин, так и для женщин являются дистанции 4 x 100 и 4 x 400 м. Кроме стадиона, эстафеты проводятся на улицах городов.*

Материальное обеспечение. Эстафетная палочка представляет собой полую трубку круглого сечения, имеющую гладкую поверхность и изготавливаемую из любого твердого материала. Для участников младшей возрастной группы отверстия в торцах трубки должны быть заделаны. Длина эстафетной палочки не должна превышать 28–30 см, ее наружный диаметр должен быть 40 мм ( $\pm 2$  мм), длина окружности – 12–13 см, вес – не менее 50 г.

**Бег по пересеченной местности (кросс)** проводится на самых разнообразных дистанциях (от 500 м до 15 км) и является не только одним из видов легкоатлетических соревнований, но и важным средством тренировки. Кроссовый бег, проводимый обычно в лесу или парке, прекрасно развивает общую выносливость, повышает функциональные возможности организма.

### **3. Дайте общую характеристику легкоатлетических прыжков**

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) *через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть как можно выше, – прыжок в высоту и прыжок с шестом;* 2) *через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть как можно дальше, – прыжок в длину и тройной прыжок.* Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах.

Прыжки выполняются с места и с разбега, без помощи дополнительных приспособлений и с ними (прыжки с шестом). В настоящее время прыжки с места в программу официальных соревнований не включаются, а используются как тренировочное средство либо как контрольное упражнение для определения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

**Прыжок в высоту** – скоростно-силовое упражнение ациклического характера. Одним из основных отличий друг от друга различных способов прыжка в высоту является форма движения при переходе спортсмена через планку.

**Прыжок с шестом** – сложный технический вид, предъявляющий высокие требования к скорости, силе, ловкости и воле спортсмена. Шест постоянно применялся людьми с незапамятных времён для преодоления естественных препятствий. Но только в 19-м веке его стали использовать как спортивный снаряд для преодоления планки.

**Прыжок в длину.** Результат здесь зависит, главным образом, от скорости разбега и мощности отталкивания. Поэтому прыгуны в длину являются довольно хорошими спринтерами.

**Тройной прыжок** состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления. Спортсмен избирает для себя рациональное соотношение длины каждого из трех отталкиваний ("*скачка*", "*шага*", "*прыжка*") и величину углов вылета в каждом из этих элементов. Прыгуны, специализирующиеся в тройном прыжке, должны обладать разносторонним физическим развитием и ловкостью, а также, по возможности, хорошей прыжковой силой обеих ног.

**Материальное обеспечение.** Для проведения соревнований по прыжкам необходимы ямы для приземления и дорожки для разбега. Минимальная длина площадки разбега для прыжков в высоту – 15 м, а длина дорожки (шириной 1,22 м) разбега для прыжков в длину, тройным и с шестом – 40 м.

*В прыжках в длину и тройным спортсмен отталкивается от бруска шириной 20 см и длиной 1,22 м, установленного в земле заподлицо*

*с поверхностью дорожки и на одном уровне с поверхностью ямы для приземления. Дальний край бруска (считая со стороны разбега) принято называть «линией измерения». Минимальная ширина ямы для приземления – 2,75 м. Расстояние от бруска до дальнего края ямы – не менее 10 м в прыжках в длину и 21 м в тройном прыжке.*

*Место приземления в прыжках в высоту из поролона или другого мягкого синтетического материала должно быть размером не менее чем 5 м в длину и 3 м в ширину, а на крупных соревнованиях – не менее чем 6 м в длину, 4 м в ширину и 0,7 м в высоту. При выполнении прыжков с шестом спортсмены приземляются в яму, размер которой должен быть не менее 6 м в длину (не считая передней части), 6 м в ширину и 0,8 м в высоту.*

#### **4. Дайте общую характеристику легкоатлетическим метаниям**

Задача любого вида метаний – перемещение снаряда в пространстве на возможно большее расстояние. Метания требуют от спортсмена мощных усилий взрывного характера. Занятия метаниями развивают силу, быстроту, ловкость, координацию движений.

*В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на три вида: 1) толчком (ядро); 2) броском из-за головы (копье, граната); 3) с поворотом (диск, молот).*

**Толкание ядра.** Толканию ядра как спортивному упражнению предшествовало толкание тяжелых камней, а позднее – тяжелых кусков металла. Родиной толкания ядра является Великобритания. Этим объясняется, что вес ядра и размер места для толкания определяются английской системой мер. Для достижения высоких спортивных результатов в этом виде легкой атлетики требуется совершенная техника исполнения и высокий уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

**Материальное обеспечение.** Мужское ядро весит 16 английских фунтов (7,260 кг), а женское – 4 кг (8,818492 фунтов). Диаметр круга для толкания равен 2,135 м. У передней внешней части обода круга устанавливается брусок из дерева (сегмент) высотой 10 см, окрашенный в белый цвет. Ядро – шар, имеющий гладкую поверхность, должно быть из чугуна, латуни или другого материала.

*В секторе для приземления ядра, а также диска и молота ограничительные линии расходятся под углом 34,92°. Боковые линии секторов, шириной 5 см, не входят в площадь секторов.*

**Метание копья, гранаты и мяча.** Если метание копья использовалось в системе физического воспитания древних греков, то метание гранаты стало включаться в соревнования в нашей стране с 20-х годов XX века. В настоящее время метание гранаты не входит в программу крупных соревнований. Вместе с тем, метание гранаты широко применяется в школах и в армии, а также используется как вспомогательное упражнение для овладения отдельными элементами техники метания копья.

Метание малого мяча по технике движений выполняется так же, как и метание гранаты.

Материальное обеспечение. Копье состоит из древка, наконечника и обмотки. **Мужчины метают копье весом 800 г и длиной 260–270 см, женщины, соответственно, 600 г и 220–230 см.**

*Место для соревнований по метанию копья представляет собой дорожку (шириной 4 м, длиной – не менее 30 м) для выполнения разбега с копьем и **размеченный под углом 29° сектор для приземления снарядов, разделенные криволинейной планкой (ширина 7 см), от которой измеряется спортивный результат.***

Спортивная граната может быть деревянной, либо из другого пригодного материала с металлическим чехлом, или цельнометаллической. **Вес гранаты – 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г.**

Вес и диаметр мячей, используемых при обучении и тренировке, могут быть различными. **На соревнованиях мальчиков и девочек используются мячи весом 155–160 г.** Метание гранаты и мяча на соревнованиях небольшого масштаба производится с места и с разбега в коридор шириной 10 м, а на соревнованиях выше городского масштаба угол сектора, как и в метании копья, – 29°.

Метание диска было одним из любимых физических упражнений в древности. Диск является планирующим снарядом, так как обладает аэродинамическими свойствами. Интересно, что метание диска – один из немногих видов легкой атлетики, где и мировой и олимпийский рекорды принадлежат женщинам и дальше, чем установленные мужчинами.

Материальное обеспечение. *Диск метают из круга диаметром 2,50 м.*

Для обеспечения безопасности участников, судей и зрителей вокруг круга устанавливается предохранительное ограждение высотой 7 м.

Диск изготавливается из дерева или другого подходящего материала, окаймленного металлическим ободом. **Мужской диск весит 2 кг, женский – 1 кг.**

Метание молота. Как вид легкой атлетики возник в Шотландии и Ирландии, где изначально бросали какой-либо массивный груз с прикреплённой деревянной рукоятью. Современная техника метания молота основана на вращательно-поступательном движении системы "метатель-снаряд" в пространстве, ограниченном размерами круга. Требует от спортсменов силы и координации движений. Вращательное движение является лучшим способом сообщения снаряду высокой скорости. *Поэтому в настоящее время молот метают с трех или четырех поворотов как мужчины, так и женщины.*

Материальное обеспечение. **Снаряд по составу, форме и весу аналогичен ядру (7,260 кг у мужчин и 4 кг у женщин), к которому крепится стальная проволока с ручкой на конце.** Для безопасности метания круг диаметром 213,5 см ограничивается металлической сеткой.

### **5. Дайте общую характеристику легкоатлетическим многоборьям**

Современное легкоатлетическое многоборье берёт начало ещё с античных олимпиад, где древние спортсмены соревновались в комбинации нескольких дисциплин. Правила современного десятиборья были разработаны в 1911 году, и в 1912 году вид как отдельная дисциплина был включён в программу Олимпийских игр. Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Названия их определяются по числу входящих видов: десятиборье, семиборье, пятиборье и т. д.

**В настоящее время мужчины соревнуются в десятиборье, а женщины – в семиборье.**

**Десятиборье.** Проводится два дня подряд со следующей последовательностью видов:

• *первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м;*

• *второй день: бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.*

**Семиборье.** Проводится два дня подряд со следующей последовательностью видов:

• *первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м;*

• *второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.*

Соревнования по отдельным видам, входящим в состав многоборий, проводятся в соответствии с требованиями данных дисциплин. *Исключением можно считать то, что в беговых видах многоборья в каждом забеге разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена, его совершившего.* Любой спортсмен/спортсмены, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в соревновании (дисквалифицируется). *Кроме того, в прыжках в длину и в каждом из видов метаний участнику предоставляется только по три попытки.*

В соревнованиях перерывы между окончанием одного вида и началом другого, по возможности, делаются не менее 30 минут. Рекомендуется, чтобы интервал времени между финишем последнего вида в первый день и стартом первого вида во второй день был не менее 10 часов.

*Места спортсменов определяются в соответствии с общим количеством набранных очков по специальным таблицам ИААФ для подсчета очков в многоборьях (при этом учитывается именно показанный спортсменом результат, а не занятое место).*

## II. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

### *1. Какие разделы должно включать в себя положение о соревнованиях по легкой атлетике?*

Организация, проводящая соревнование, разрабатывает и утверждает положение о соревнованиях, в котором кратко излагается содержание данного соревнования, исключающее возможности различной трактовки.

**Положение должно предусматривать следующие разделы:**

#### 1. Цели и задачи соревнования

Как правило, основными целями и задачами могут быть:

*а) подведение итогов учебно-тренировочной работы за определенный период;*

*б) выявление сильнейших легкоатлетов или команд;*

*в) популяризация вида спорта.*

#### 2. Место и время проведения

*Здесь указываются город и название стадиона, где будут проходить соревнования, даты начала и конца соревнований, день приезда и отъезда.*

#### 3. Руководство соревнований

*В этом пункте оговаривается, на кого возлагается непосредственное проведение соревнований.*

#### 4. Участвующие организации и участники соревнований

*Указываются возраст, численный состав спортсменов, представителей и судей.*

#### 5. Программа соревнований

*Перечисляются дисциплины легкой атлетике, по которым проводятся соревнования по дням, отдельно для мужчин и женщин, юношей и девушек различных возрастных категорий. Если соревнования лично-командные, то указывается, какие из видов разыгрываются как личные, а какие как командные.*

#### 6. Порядок и условия определения личного и командного первенства (система зачета и оценки результатов)

*Сообщается порядок и условия определения личного и командного первенства, число зачетных участников в каждом номере программы.*

#### 7. Награждение

*Указывается, чем награждаются победители командных и личных соревнований.*

#### 8. Условия приема организаций и участников

*Оговариваются, какие расходы несут организации, проводящие соревнования и командирующие участников, чем они обеспечиваются, какие документы должны быть представлены участниками в мандатную комиссию для допуска к соревнованиям.*

### 9. Сроки и условия представления заявок

*Указывается, куда, кому и когда надо представить предварительные и В положении о соревнованиях необходимо указать массу снарядов, высоту барьеров и расстояние между ними соответственно возрасту участников, а также начальную высоту в прыжках. Здесь же желательно провести распределение видов программы по дням.*

При проведении соревнований небольшого масштаба некоторые пункты положения могут быть опущены. *Положение не должно противоречить правилам соревнования.*

### **2. Как составить программу соревнований по легкой атлетике?**

Составить программу соревнования по легкой атлетике проводимого в течение одного дня сравнительно просто. Значительно труднее составить программу соревнований по многим видам, рассчитанную на 2 дня, например, программу первенства школы или вуза по легкой атлетике. В этом случае надо придерживаться **определенных правил:**

- *избегать слишком длительных соревнований, утомительных для участников и зрителей (рассчитывать ежедневную программу на 1,5–2 часа);*
- *не перегружать программу большим количеством видов соревнований, проводимых одновременно (на стадионе должно проходить в одно время не более 2–3 видов);*
- *стремиться к разнообразию программы, разбивке однородных видов соревнований на разные дни и часы;*
- *начинать программу лучше с бега на короткие дистанции, затем переходить к прыжкам и метаниям, а заканчивать бегом на выносливость и эстафетным бегом;*
- *виды, в которых могут участвовать одни и те же спортсмены, ставить в разные дни (например, бег на 100 и 200 м или бег на 800 и 1500 м, прыжок в длину и тройной прыжок и др.).*

**Программу нужно составить так, чтобы и в первый, и во второй день она включала и бег, и прыжки, и метания. Если участников много и приходится устраивать предварительные и финальные забеги, то финалы лучше проводить в конце программы, так же, как и наиболее интересные виды. Если в соревнованиях участвуют юноши и девушки, то вначале лучше стартовать девушкам.**

Составляя забеги на короткие дистанции, необходимо знать, каким количеством дорожек можно будет пользоваться, а при проведении других дисциплин, сколько имеется на стадионе мест для прыжков и метаний.

*После распределения номеров программы по дням следует приступить к подготовке расписания соревнований, т. е. определить время начала состязаний в каждом номере программы. Необходимо иметь в виду, что окончательные заявки точное соблюдение расписания – одно из главных требований, предъявляемых к проведению соревнований.*

Чтобы составить расписание соревнований, нужно знать количество участников и время, которое затрачивается каждым участником на попытку или забег. Практика показала, что время на один забег в спринтерском и барьерном беге равно примерно 3–5 минутам, в беге на средние дистанции – 6–8 минутам, на длинные дистанции – 20–40 минутам. Время, необходимое на 3 попытки одному участнику в прыжках, колеблется от 3 до 6 минут, в метаниях – от 2 до 4 минут.

*При этом нужно учитывать, что при беге по общей дорожке число стартующих в одном забеге не должно превышать: в беге на 500-1000 м – 8–10 человек, на 1500–3000 м – 15–20 человек, на 5000 м и больше – до 25 человек.*

### **3. Расскажите о составе судейской коллегии соревнований по легкой атлетике**

Проведение легкоатлетического соревнования осуществляется судейской коллегией, которой руководит **главный судья** соревнований. Для проведения соревнований по отдельным номерам программы, а также для работы по обеспечению отдельными службами соревнований создаются судейские бригады во главе со **старшими судьями**. Они (так же, как и главный секретарь) подчиняются главному судье соревнований.

Судейские бригады по выполняемым функциям могут быть разделены на две группы. Первая – бригады, проводящие соревнования по отдельным номерам программы и в соответствии с правилами определяющие результаты, показанные каждым спортсменом (командой). *К этой группе относятся бригады судей: по бегу (состоит из нескольких подразделений); по прыжкам; по метаниям; по бегу и спортивной ходьбе вне стадиона.*

*Вторая группа – службы, на крупных соревнованиях обеспечивающие условия для проведения состязаний по отдельным номерам программы. К таким относятся службы: а) по обеспечению мест соревнований, инвентаря и оборудования; б) по информации и торжественным церемониалам; в) по предстартовой подготовке участников; г) по обеспечению судейскими кадрами; д) по медицинскому обеспечению и допинг-контролю; е) комендантская и диспетчерская службы.*

### **4. Что входит в круг обязанностей главного судьи и главного секретаря соревнований?**

Деятельность главного судьи совместно с судейской коллегией преследует одну общую цель – обеспечить проведение соревнований на самом высоком организационном уровне. Это может быть достигнуто как за счет продуманной подготовительной работы, так и за счет создания оптимальных условий работы судейских бригад при проведении соревнований.



**В круг основных обязанностей главного судьи входит:**

а) *составление программы и порядка проведения (регламента) соревнований;*

б) *контроль за подготовкой и соответствием правилам мест проведения соревнований на стадионе, инвентаря и оборудования, а также обеспечением порядка и безопасности на местах проведения соревнований и разминки;*

в) *распределение судей по отдельным бригадам и участкам работы, а также оценка качества работы судейских бригад по проведению данного соревнования;*

г) *проведение заседаний судейской коллегии и представителей команд перед началом, в ходе и по окончании соревнований, а также контроль за тем, чтобы соревнования шли правильно и бесперебойно, со своевременным разрешением возникающих в ходе соревнований вопросов, недоразумений, поступивших заявлений и протестов;*

д) *утверждение результатов, показанных участниками соревнований, и своевременное составление и сдача в организацию, проводившую соревнования, письменного отчета о соревнованиях.*

**Главный секретарь** работает под руководством главного судьи соревнований и является лицом, отвечающим за подготовку и оформление всей основной документации, относящейся к проведению соревнований.

*В круг основных обязанностей главного секретаря входит:*

а) *участие в разработке технологии проведения соревнований, организация работы секретариата и координация его взаимодействия с другими службами соревнований;*

б) *прием заявочных документов на участие в соревнованиях, выдача номеров участникам и проведение жеребьевки;*

в) *подготовка различных протоколов соревнований, определение командных результатов и ответственность за их достоверность. При этом главному секретарю необходимо довести в возможно короткие сроки до сведения информационных служб и руководителей проводящей организации результаты соревнований.*

### III. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ, ПРЫЖКАМ И МЕТАНИЯМ

#### *1. Расскажите об основных правилах проведения соревнований по бегу*

*На дистанциях до 400 м включительно (в том числе – на первом этапе эстафеты 4 x 100 м и 4 x 400 м) каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. На этих же дистанциях стартер подает предварительные команды – "На старт!" и "Внимание!" и, убедившись в том, что спортсмены заняли неподвижную позицию при команде "Внимание", дает сигнал к началу бега выстрелом из пистолета (или отрывистой громкой командой "Марш!", сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага).*

**Спортсмены, соревнующиеся в беге на спринтерские дистанциях, применяют низкий старт с использованием стартовых колодок или без них. При этом обе руки стартующего при выполнении команд "На старт!" и "Внимание!" должны касаться поверхности дорожек. В этом положении спортсмен упирается ногами в специальные стартовые колодки, а обеими руками – в дорожку. К колодкам при проведении соревнований крупного масштаба подключается специальное контактное устройство, фиксирующее фальстарт (старт спортсмена до сигнала судьи).**

*При беге на дистанцию 800 м участники должны бежать по отдельным дорожкам со старта до конца первого поворота (в отдельных случаях, по усмотрению главного судьи, разрешается проводить бег с общего старта). В остальных беговых дисциплинах вся дистанция бега проходит по общей дорожке. В беге на дистанции свыше 400 м команда "Внимание!" не подается. Стартер подает команду "На старт!", по которой спортсмен должен подойти к линии старта и занять стартовую позицию позади линии старта. Убедившись в готовности участников, стартер дает сигнал к началу бега.*

**Стартующие должны начинать бег с высокого старта, т. е. из положения стоя, при этом не разрешается касаться дорожки хотя бы одной рукой. Во всех беговых видах руки и ноги спортсмена должны быть расположены до линии старта, не касаясь её.**

После того как спортсмен занял окончательную позицию перед стартом, он не должен стартовать до выстрела пистолета. Если, по мнению стартера или судей, отвечающих за возврат спортсменов, он сделал это раньше, объявляется фальстарт. **За исключением соревнований в многоборье, любой спортсмен, допустивший фальстарт, дисквалифицируется, и красная карточка размещается на соответствующей тумбе с обозначением номера дорожки и предъявляется соответствующему спортсмену.**

*В соревнованиях по многоборью спортсмен, который совершил фальстарт, получает предупреждение. В многоборьях, в случае первого*

фальстарта, виновный в нем спортсмен должен быть предупрежден желтой карточкой, поднятой перед ним. В то же самое время все другие спортсмены, принимающие участие в соревновании, должны быть предупреждены карточкой такого же цвета, для того чтобы известить их о том, что если кто-то из них совершит последующий фальстарт, он будет дисквалифицирован.

**В каждом забеге в беговых видах программы многоборья разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена, его совершившего. Любой спортсмен/спортсмены, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в соревновании.**

*Отсчет времени бега производится с момента появления вспышки или дыма после выстрела пистолета стартера или утвержденного стартового устройства до того момента, как любая часть туловища спортсмена (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) коснется вертикальной плоскости, проведенной от ближнего к старту края финишной линии (рисунок 1).*

Время каждого участника, закончившего дистанцию в беге, определяется отдельным секундомером, а время участника, пришедшего первым, должно фиксироваться тремя хронометристами. По правилам соревнований, если хронометрист электронным секундомером с цифровыми показателями и ручным управлением зафиксировал время, которое не составляет точно 0,1 секунды, то данное время преобразуется и читается с точностью до 0,1 секунды в сторону увеличения, т. е. результат 11,11с фиксируется как 11,2 с. При расхождении показаний секундомеров принимаются данные двух секундомеров, зафиксировавших одинаковое время, или показание "среднего" секундомера при расхождении всех трех (например, при показаниях 11,4; 11,6; 11,7 с, берется время 11,6 с).

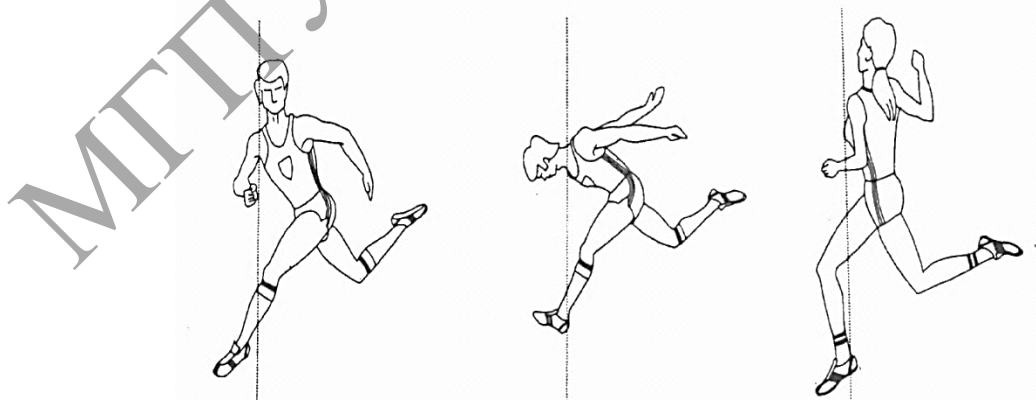


Рисунок 1. – Момент остановки секундомера при финишировании бегунов

Победитель в беге определяется по результатам финала независимо от времени, показанного участниками в предварительных забегах.

**Основными нарушениями правил в беге на дистанции являются:**

- фальстарт;
- помехи другим участникам при беге и обгонах;
- прохождение любого отрезка дистанции по чужой дорожке, ведущее к сокращению дистанции (в т. ч. наступание на линию, находящуюся слева);
- оказание участнику во время бега какой-либо запрещенной помощи.

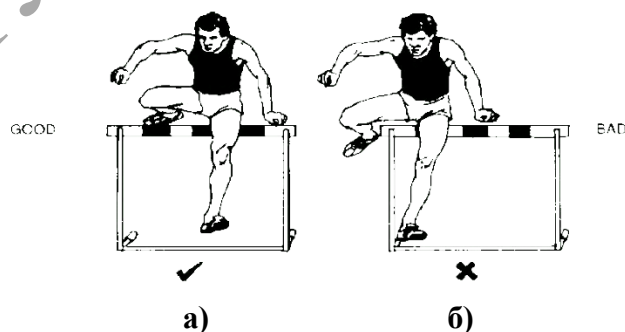
*При этом если спортсмен бежит на финишной прямой не по своей дорожке или бежит по виражу за пределами внешней (находящейся справа от него!) линии своей дорожки, не получая при этом реального преимущества и не мешая другому участнику, то он не дисквалифицируется.*

**В спринтерских дисциплинах – 60 м, 100 м, 110 м с барьерами (а на дистанции 200 м при беге на финишной прямой), максимально допустимая скорость попутного ветра для фиксирования какого-либо рекорда – 2 м/с. Встречный ветер не даёт препятствий для фиксирования рекордов, но вызывает серьёзные помехи для показания хороших результатов.**

*Правила соревнований в барьерном беге определяют для каждой дистанции 10 барьеров, высотой 106,7 см у мужчин на дистанции 110 м с барьерами и 91,4 см в беге на 400 м с барьерами. Высота барьеров на женских дистанциях 100 и 400 м равна, соответственно, 84 и 76,2 см.*

Как и на всех дистанциях спринтерского бега, барьерный бег проводится по отдельным дорожкам. Правила барьерного бега соответствуют правилам легкоатлетического спринта. L-образные (если смотреть сбоку) барьеры расположены через равные интервалы, и ножки барьера «смотрят» в направлении старта (чтобы барьер, задетый бегуном, падал вперёд, а не травмировал бегуна).

**Пронос стопы или ноги вне барьера, обегание барьера сбоку, опрокидывание барьера рукой или ногой, которое, по мнению судьи, было преднамеренным, влекут за собой снятие с соревнования (рисунок 2).**



**Рисунок 2. – Положение спортсмена при переходе барьера (а – правильное; б – нарушающее правила)**

Результаты в барьерном беге засчитываются и в том случае, когда бегун собьет все барьеры, что отрицательно сказывается на результате бега. Для опрокидывания барьера должна быть приложена сила не менее 3.6 кг.

Соревнования в эстафетном беге 4x100 проводятся, как и соревнования в спринтерском беге, по отдельным дорожкам. В эстафетном беге 4x400 м первый круг и первый вираж второго круга пробегаются на отдельных дорожках, а затем все бегуны могут использовать первую дорожку.

Бегуны третьего и четвертого этапов в эстафете 4x400 м должны быть расставлены судьей в том же порядке (от первой к последующим дорожкам), который занимают члены их команды после пробегания 200 м. После этого не разрешается менять расположение спортсменов в зоне передачи.

Эстафетную палочку бегун держит в руке и при смене этапа должен передать ее из рук в руки в установленной зоне (**перебрасывать или перекачивать палочку не разрешается**). Передача палочки начинается только с того момента, когда принимающий бегун впервые до нее дотрагивается, и завершается, когда она оказывается в руке только у принимающего бегуна. **В отношении зоны передачи решающим является только положение палочки, а не тела или конечностей спортсмена (рисунок 3).**

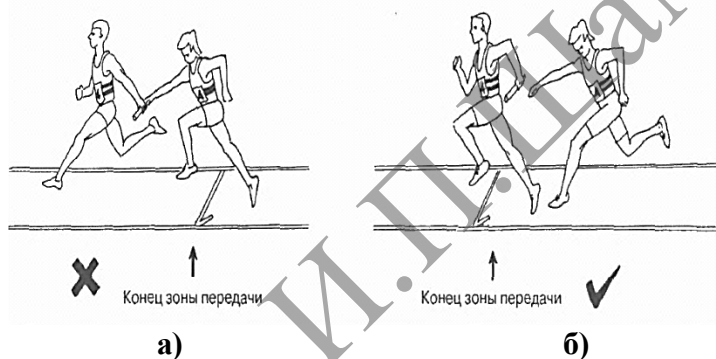


Рисунок 3. – Положение эстафетной палочки в момент передачи (а – нарушающее правила; б – правильное)

Эстафетная палочка передается только в зоне передачи, длина которой 20 м. Передача палочки вне зоны приведет к дисквалификации.

Участник, принимающий эстафету, может начать бег в 10 м от зоны передачи (зона разбега) и не вправе принимать какую-либо помощь (например, подталкивание). После передачи эстафетной палочки бегун, передающий эстафету, должен оставаться на своей дорожке и покинуть её, не помешав участникам других команд.

Если палочка упала, то поднять ее должен тот спортсмен, который уронил палочку, а при падении палочки в момент передачи поднять ее должен передающий. Спортсмены, бегущие на последнем этапе, должны пересечь плоскость финиша с эстафетной палочкой.

## *2. Расскажите об основных правилах проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам*

Очередность, с которой участники выполняют свои попытки во всех видах прыжков, определяется жеребьевкой. **На подготовку и выполнение**

попытка участникам во всех видах прыжков предоставляется 1 мин. В заключительной части соревнований по прыжкам в высоту и с шестом, когда борьбу продолжают только 2 или 3 участника, вышеуказанное время должно быть увеличено до 1,5 мин в прыжках в высоту и до 2 мин в прыжках с шестом. *Если остается только один участник, время на каждую попытку ему увеличивается до 3 мин (высота) и до 5 мин (шест).*

В соревнованиях по прыжкам в длину и тройным, если соревнуется более восьми участников, то каждому предоставляется три попытки. *Восемь прыгунов, имеющих лучшие результаты, участвуют в финале соревнований и выполняют еще по три прыжка в обратной очередности по отношению к результатам, зафиксированным после трех первых попыток.* Если участников только восемь или меньше, каждому из них предоставляется по шесть попыток.

Результаты прыжков в горизонтальных прыжках (длина и тройной) измеряются от ближайшего следа в яме для приземления, оставленного любой частью тела прыгуна, до линии отталкивания или ее продолжения. Измерение производится перпендикулярно к линии отталкивания или ее продолжению. Причем нулевая отметка рулетки приставляется к колышку, фиксирующему точку следа (рисунок 4).

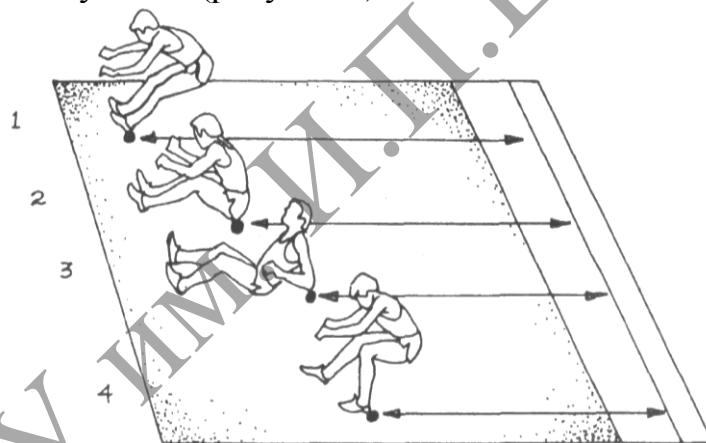


Рисунок 4. – Измерение результата в прыжках в длину и тройным в зависимости от точки приземления

**Победитель в этих видах легкой атлетики определяется:**

**а) по наилучшему результату, показанному во всех попытках соревнований;**

**б) если два или более участника показали одинаковый результат, то преимущество отдается спортсмену, который в ходе соревнований показал второй лучший результат в остальных попытках.**

После выполнения прыжка участник должен выйти из ямы либо вперед, либо в сторону. Судья должен поднимать белый флаг для обозначения засчитанной попытки только после того, как спортсмен покинул зону приземления в соответствии с правилами. В случае неудачной попытки судья поднимает флаг красного цвета.

**Результат в горизонтальных прыжках не засчитывается, если участник:**

- пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения, не выполнив прыжка;
- при отталкивании наступил или заступил за линию измерения;
- оттолкнулся сбоку бруска;
- во время приземления коснулся любой частью тела поверхности сектора за пределами бокового края ямы ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- покидает яму для приземления, и первый контакт с землей за пределами сектора происходит ближе к линии измерения, чем ближайший след, оставленный на песке при приземлении;
- при прыжке применил любой вариант сальто;
- вышло время, отведенное на попытку.

*При тройном прыжке после первого отталкивания одной ногой участник должен опуститься на ту же ногу («скачок»), а затем, вновь оттолкнувшись ею, опуститься на другую ногу («шаг») и, оттолкнувшись ею, приземлиться в яму («прыжок»).* Попытка не засчитывается, если прыгун нарушит чередование ног при отталкивании. Не будет считаться ошибкой, если во время выполнения любой фазы прыжка спортсмен касается земли маховой ногой. В остальном действуют те же правила, что и для прыжка в длину.

*Поскольку попутный ветер может значительно увеличить дальность горизонтального прыжка, по правилам ИААФ, не регистрируются в качестве рекордов результаты, показанные в прыжках в длину и тройным при скорости попутного ветра более 2 м/с.* (Так, самым дальним прыжком в истории лёгкой атлетики является прыжок на 8,99 м М. Пауэлла (США), совершённый 21 июля 1992 года на соревнованиях в высокогорном посёлке Сестриере (Италия) при скорости попутного ветра 4,0 м/с.

На этих же соревнованиях Х. Дрекслер (Германия) прыгнула на 7,63 м при скорости попутного ветра 2,1 м/с. В 1995 году Д. Эдвардсу (Великобритания) удался самый далёкий в истории тройного прыжка полёт на 18,43 метра с попутным ветром 2,4 м/с. Но все эти результаты не были ратифицированы как мировые рекорды из-за ветра, превышавшего установленную норму.

В вертикальных прыжках (высота и шест) первое и все последующие места определяются по наибольшей взятой высоте. Если несколько спортсменов показали одинаковые результаты, то:

- а) лучшим считается участник, взявший последнюю высоту с наименьшего числа попыток;
- б) при равном числе попыток на последней взятой высоте преимущество получает спортсмен, имеющий наименьшее общее число неудачных попыток за соревнование (до преодоления последней высоты

включительно). Если указанные выше показатели у двух или более участников окажутся равными, то проводится перепрыжка для определения только первого места.

Перепрыжка начинается на высоте, следующей за последней взятой данными спортсменами. Если высота не взята, то планка опускается на 2 см в прыжке в высоту и на 5 см в прыжке с шестом и т. д.

В прыжках в высоту и с шестом на каждой высоте прыгуну даются три попытки. По желанию прыгун может отказаться выполнять попытку на определенной высоте и продолжать прыгать на последующей.

*Три неудачные попытки подряд, независимо от высоты, на которой это произойдет, ведут к отстранению спортсмена от дальнейшего его участия в соревнованиях, за исключением случаев равенства результатов при определении первого места.*

Все измерения в вертикальных прыжках производятся в целых сантиметрах перпендикулярно от земли до самой низкой части верхней стороны планки.

**Прыжок в высоту не засчитывается, если прыгун:**

- сбил планку;
- оттолкнулся от земли обеими ногами;
- без преодоления планки дотронулся до поверхности сектора, включая место приземления (матов для приземления), за вертикальной проекцией (плоскостью), проходящей через стойки.

В прыжках в высоту пластины (размер 6х4 см), на которые устанавливается планка, должны быть обращены к противоположной стойке. Расстояние между стойками на 2 см больше длины планки, т. е. между стойкой и концом планки с каждой стороны должен быть зазор 1 см.

В прыжках с шестом каждый участник может пользоваться своим шестом и не обязан предоставлять его другим участникам. При поломке шеста во время прыжка спортсмену предоставляется повторная попытка, если в остальном прыжок был выполнен правильно или нарушение правил произошло вследствие поломки шеста.

**Прыжок с шестом не засчитывается, если участник:**

- сбил планку любой частью тела или шестом из-за неверных движений спортсмена во время прыжка;
- спортсмен дотронулся до поверхности, включая зону приземления, расположенную за вертикальной плоскостью, проходящей между стойками, любой частью тела или шестом до того, как он преодолел планку;
- после отрыва от земли переместил выше верхнюю (по положению на шесте) руку или перенес нижнюю выше верхней;
- во время прыжка спортсмен придерживает или ставит на место планку рукой (руками).

Если старший судья убежден, что прыгун в высоту или с шестом, преодолевая высоту, не задел планку, а она упала вследствие посторонних



причин (например, из-за порыва ветра), он может засчитать этот прыжок как удавшийся, однако как рекордный такой прыжок не может быть засчитан.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, это уже не имеет значения – попытка засчитана.

При ведении протокола соревнований по прыжкам в длину и тройным запись о попытках ведется так:

- при засчитанной попытке проставляется результат измерения;
- при незасчитанной попытке – знак "X";
- при пропуске попытки – знак "—".

В прыжках в высоту и с шестом запись незасчитанных и пропущенных попыток такая же, а удачная попытка обозначается знаком "0".

### 3. Расскажите об основных правилах проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям.

Толкание ядра, метание диска и молота выполняется из круга, а метание копья из сектора для разбега. Если метание производится из круга, спортсмен должен начать выполнение попытки из зафиксированной позиции внутри круга. Разрешается касаться внутренней части металлического обода, а в толкании ядра касаться внутренней части ограничительного сегмента.

**Во всех видах метаний, приводящихся из круга, участник должен начинать упражнение из статичного положения.** Спортсмен может прервать выполнение попытки, положить снаряд внутри круга или вне его, может выйти из круга, а затем возвратиться в него, вновь занять статичное положение и приступить к выполнению попытки. **Однако в этих случаях общее время на попытку во всех метаниях не должно превышать 1 минуты.**

Попытка засчитывается лишь в том случае, когда снаряд коснулся грунта в пределах сектора для приземления (рисунок 5).

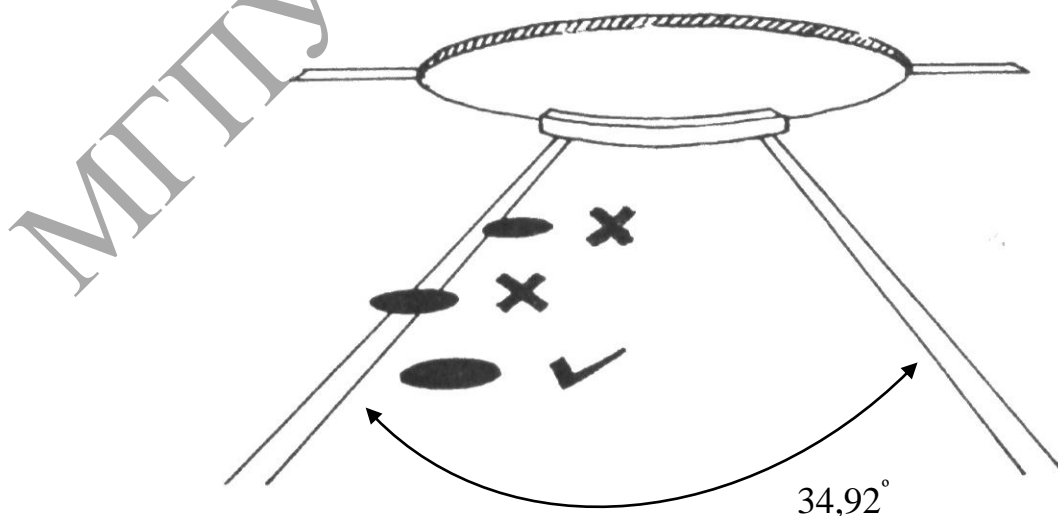


Рисунок 5. – Место приземления снаряда в секторе для метаний (изображен сектор для толкания ядра)

*Результат каждой попытки измеряется от ближайшей точки касания (следа) снарядом поверхности грунта до внутреннего края обода (кольца) по направлению к центру круга, а в метании копья – от точки, в которой наконечник копья первый раз коснулся земли, по направлению к центру кривизны планки до ближайшего внутреннего ее края.*

**Нулевая отметка рулетки должна находиться в поле у колышка, а результат определяется с точностью до 1 см с округлением в сторону уменьшения.** Очередность выступления метателей определяется жеребьевкой.

Так же, как и в горизонтальных прыжках (длина, тройной), в предварительных соревнованиях участникам предоставляется по три попытки. Затем восемь спортсменов, показавших лучшие результаты, выходят в финал и получают еще по три попытки, которые выполняются в обратной последовательности по отношению к результатам, зафиксированным после трех первых попыток. Если участников только восемь или меньше, каждому из них предоставляется по шесть попыток.

*При ведении протокола соревнований по метаниям запись о попытках ведется так же, как и в прыжках в длину и тройным.*

Судья не должен поднимать белый флаг для обозначения засчитанной попытки до полного ее завершения. **Попытка в метаниях считается законченной в том случае, когда спортсмен покинул круг для метаний или зону разбега в соответствии с правилами. Победитель в метаниях определяется: а) по наилучшему результату, показанному во всех попытках соревнований; б) если два или более участников показали одинаковый результат, то преимущество отдается спортсмену, который в ходе соревнований показал второй лучший результат в остальных попытках.**

Для обеспечения лучшего удержания снаряда спортсменам также разрешается использовать подходящие вещества, но только для рук. Метатели молота могут использовать такое вещество для перчаток, а толкатели ядра – для шеи. Запрещается метать снаряд из сектора в сторону круга, его можно только подносить для последующего броска спортсмена.

**Попытка не засчитывается, если спортсмен (рисунок 6):**

- **выпускает ядро или копье каким-то другим способом, кроме разрешенного правилами;**
- **после того как он вошел в круг и начал выполнять попытку, дотрагивается любой частью тела до земли вне зоны круга или до верхнего края металлического обода (или до верха внутреннего края);**
- **в толкании ядра – дотрагивается любой частью своего тела до любой части ограничительного сегмента, за исключением внутренней части (исключая его верхний край);**
- **в метании копья – дотрагивается любой частью своего тела до линий, обозначающих зону разбега, или до земли за зоной разбега.**

- какая-либо часть следа от приземления снаряда оказывается вне предела очерченного внутренними кромками линий сектора;

- участник после совершения броска выйдет вперед через планку, или переднюю часть кольца, или за обозначенные линии ("усы"), т. е. участник соревнований, завершивший попытку и покидающий круг, должен первым шагом выходить только через заднюю по отношению к направлению метания часть круга (в том числе наступая на верх обруча), позади белых линий, проведенных по обе стороны кольца;

- участник покинет круг, не приняв устойчивого положения после выпуска снаряда, или покинет круг (дорожку для разбега) до момента приземления снаряда;

- вышло время, отведенное на попытку.

Не считается ошибкой, если диск или любая часть молота ударяет в сетку после выпуска снаряда при условии, что никакое другое правило не нарушено.

Толкание ядра должно выполняться одной рукой. Заняв в круге исходное положение, участник держит ядро таким образом, чтобы оно касалось и было зафиксировано у шеи или подбородка. При этом кисть руки не должна опускаться ниже этого положения и в процессе толкания запрещается отводить ядро в сторону или назад за линию плеч.

Остальное в правилах соревнований является общим с другими метаниями. Основные нарушения правил соревнований в толкании ядра представлены на рисунке 6.

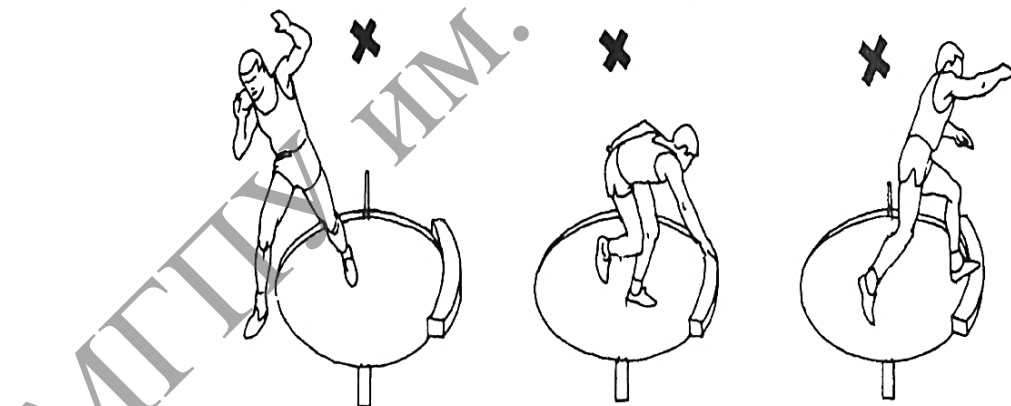


Рисунок 6. – Основные нарушения правил соревнований в толкании ядра

Существует ряд требований и условий выполнения броска в метании копья. Их нарушение приводит к тому, что попытка не засчитывается, даже если снаряд улетел далеко за рекордную отметку. Так, копьё надо держать за обмотку, а в момент между началом подготовки к броску и началом полета копья не разрешается поворачиваться спиной к сектору. При этом копьё метают через плечо или верхнюю часть руки, выполняющей метание. Попытка засчитывается только в том случае, если наконечник

**металлическим острием коснулся грунта раньше, чем основная часть копья. Нетрадиционные способы метания копья запрещаются.**

Правила соревнований по метанию гранаты и мяча аналогичны правилам в метании копья, а также являются общими с другими метаниями. Метание молота должно производиться двумя руками с места или с поворотами в пределах круга. **Если участник соревнований при вращении молота заденет им за грунт вне круга и прекратит вращение, бросок не засчитывается; если же, задев за грунт, участник выполнит бросок, то попытка считается правильной.** Участник имеет право, находясь в круге, перед началом поворотов положить шар молота внутри или вне круга, а также пользоваться перчатками. В этом случае перчатки должны быть гладкими с тыльной стороны и на ладони, а кончики пальцев перчатки, за исключением большого пальца, должны быть обрезаны. **Результат в метании молота измеряется от следа, оставленного шаром, а не проволокой или ручкой снаряда.** Остальное в правилах соревнований является общим с другими метаниями.

Метание диска должно выполняться одной рукой с места или с поворотом в пределах круга после того, как участник займет статичное исходное положение в круге. Не разрешается использовать перчатки.

Метание молота и диска выполняется из огороженного сеткой сектора, чтобы обеспечить безопасность зрителей, официальных лиц и спортсменов. Заградительная сетка должна быть спроектирована, изготовлена и установлена таким образом, чтобы остановить молот весом в 7,260 кг, движущийся со скоростью до тридцати двух метров в секунду, и диск весом 2 кг, движущийся со скоростью до двадцати пяти метров в секунду. Сетка должна быть изготовлена из пригодного натурального или синтетического волокна или, в качестве альтернативы, из мягкой стальной проволоки, сделанной из высоколегированного металла.

## VI. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НИЗОВОГО УРОВНЯ

### *1. Расскажите о технологии проведения соревнований низового звена по бегу (старт)*

Для проведения соревнований по бегу создаются следующие основные судейские бригады: **стартовая, судей на дистанции, судей на финише, судей-хронометристов.**

Как правило, стартовая бригада состоит из стартера и его помощника. В круг обязанностей помощника стартера входит: до начала соревнований проверка наличия и исправности необходимого инвентаря и оборудования; получение в секретариате стартовых документов. **При этом он за 10–20 минут до начала соревнований у места старта или места сбора участников по стартовому протоколу сверяет фамилию, номер участника, наименование команды и делает отметку о явке в протоколе.** При неявке бегуна на старт делается пометка "н/я". Запрещается без письменного разрешения главного судьи или главного секретаря вносить в стартовый протокол не включенных в него участников.

**Нередко соревнования по бегу проводятся без предварительного составления стартовых протоколов. В этом случае помощник стартера сам формирует забеги (проставляя против фамилии участника его нагрудный номер, выданный ему на месте старта, и через дробь номер забега и дорожки), составляет протокол старта или проверяет заполненные участниками карточки.**

За 2 минуты до старта очередного забега он вызывает и направляет каждого участника на соответствующую дорожку или линию сбора, а по окончании последнего забега подписанный стартовый протокол, передает секретарю на финише. Выданные участникам перед стартом номера (лучше лыжные, с лямками) тут же после окончания забега собираются на финише и могут быть вновь использованы в последующих забегах. **Следует обратить внимание на то, чтобы номера в одном забеге не повторялись.**

*В финале четверем участникам, имеющим лучшие результаты в предварительном круге соревнований, по результатам жеребьевки, предоставляются средние дорожки (3–6), а остальным – крайние (1, 2, 7 и 8).*

При отсутствии помощника стартера его обязанности приходится выполнять самому стартеру.

*Главная обязанность судьи-стартера – дать старт так, чтобы никто из спортсменов не начал бег до его команды (выстрела).* Поэтому в значительной степени он несет ответственность за результаты выступления спортсменов, создает на старте соответствующую обстановку.

**Прежде чем вызвать участников на старт, стартер подъемом флага должен запросить готовность судей на финише и хронометристов.** Только после ответной отмашки с финиша стартер дает команду спортсме-

нам "Снять тренировочные костюмы!", занимает свое место на тумбочке и подает предварительную команду "На старт!". После того как все участники займут стартовые позиции, стартер поднимает пистолет (флаг) и подает следующую предварительную команду "Внимание!".

После полного прекращения движения участников стартер дает сигнал к началу бега выстрелом или громкой командой "Марш!" с одновременной короткой отмашкой флажком сверху вниз. Стартеру рекомендуется становиться к хронометристам вполборота, тогда опускаемый флаг будет виден им полностью.

Пауза между командами "Внимание!" и "Марш!" правилами не регламентируется, но, исходя из опыта проведения соревнований и учитывая, что спортсмену необходимо какое-то время для психологического "настроя", оптимальным считается временной интервал в пределах 2–2,5 с. Как только бегуны «ушли» со старта, стартер или его помощник вызывают участников следующего забега подготавливать колодки.

Если участник (или участники) подолгу (более 2 мин) задерживается с принятием неподвижного стартового положения или мешает другим спортсменам, то ему делается замечание. В этом случае, а также в случае, если стартер должен по какой-либо причине задержать старт, он подает команду "Отставить!", после которой все участники забега должны сойти со стартовых позиций и занять их вновь только после повторной команды стартера. Наказанный участник должен поднять руку вверх – это означает, что он понял – ему сделано замечание.

**После того как спортсмен занял окончательную позицию перед стартом, он не должен стартовать до выстрела пистолета. Если, по мнению стартера или судей, отвечающих за возврат спортсменов, он сделал это раньше, объявляется фальстарт.**

*При этом все участники, выбежавшие со старта, останавливаются повторным выстрелом (или командой "Назад!") и возвращаются к линии старта. За исключением соревнований в многоборье, любой спортсмен, допустивший фальстарт, дисквалифицируется. Все замечания, предупреждения и решения о дисквалификации бегунов заносятся в стартовый протокол.*

*Для обеспечения должного порядка в местах старта следует избегать скопления на старте участников двух или более забегов; многократных пробежек с низкого старта и по дистанции; возвращения к месту старта участников, окончивших дистанцию или сошедших с дистанции по дорожке, на которой проводятся соревнования.*

## **2. Расскажите о технологии проведения соревнований низового звена по бегу (бег по дистанции)**

*Основная задача судей на дистанции заключается в контроле за соблюдением спортсменами правил соревнований во время бега. С учетом специфики видов беговой программы они выполняют конкретные судейские*

обязанности на определенных участках дистанции: **следят за правильностью прохождения дистанции, передачи эстафетной палочки, преодоления барьеров и препятствий участниками бега, а также фиксируют нарушения правил.**

Во время бега по отдельным дорожкам, в случае перехода спортсменами на внутреннюю дорожку, судьи на дистанции отмечают на ней место нарушения и сообщают об этом старшему судье. При проведении эстафет они регистрируют участников команд на своем этапе, при необходимости разъясняют им, где можно передавать и принимать эстафетную палочку, сообщают старшему судье на финише о готовности этапа (поднятием флага), следят за правильностью передачи эстафеты и, в случае нарушения правил, незамедлительно сообщают указанным выше способом старшему судье на финише. Следует подчеркнуть, что для принятия соответствующих санкций каждое нарушение должно быть зафиксировано не менее чем двумя судьями.

*Судьи на дистанции выполняют также следующие обязанности:* проверяют правильность расстановки (место и высота) барьеров и препятствий, а также устанавливают упавшие или сбитые барьеры на место; поддерживают порядок на беговой дорожке в ходе забегов и в паузах между ними; обеспечивают безопасность участников (и самих судей) при одновременном проведении соревнований по бегу и прыжкам или метаниям.

При проведении кроссового бега судьи на дистанции наблюдают за правильностью прохождения дистанции участниками, указывают спортсменам направление трассы, ведут запись номеров пробегающих мимо них участников или собирают контрольные талоны от карточек участников (на массовых кроссах).

*Работой судей на дистанции при проведении соревнований на стадионе руководит старший судья на финише, вне стадиона – начальник дистанции.*

### **3. Расскажите о технологии проведения соревнований низового звена по бегу (финиш)**

На финише бега работают две бригады – **судей на финише и судей-хронометристов.**

Задача судей на финише – определить, в каком порядке (последовательности) участники закончили дистанцию. Кроме этого, при беге на короткие дистанции судьи определяют также "метраж" – расстояние между финиширующими предыдущими и последующими участниками забега в пределах имеющейся на дорожке перед финишем 5-метровой разметки, а при беге на средние и длинные дистанции ведут счет кругов, пробегаемых каждым участником, и сообщают им число оставшихся до финиша кругов.

Старший судья на финише перед началом соревнований дает задание каждому судье своей бригады, «приход» какого бегуна по порядку ему следует "принимать", то есть, кто из судей «принимает» первого участника, кто второго и т. д. На финише дистанции судье необходимо заметить и записать номер «своего» участника.

**Перед каждым забегом старший судья на финише, удостоверившись в готовности судей-хронометристов, дает отмашку флагом старту, разрешая ему давать старт.** По окончании забега старший судья опрашивает поочередно (если не практикуется заполнение судейских записок) каждого судью, который называет номер, а при беге на короткие дистанции еще и "метраж" "своего" участника, заносит полученные данные в маленький протокол – "финишку" и передает ее секретарю на финише.

Если участники финишируют очень близко друг от друга (без "просвета"), то вместо "метража" ставят отметку "гс", что означает "на грудь сзади". Запись "метража" в беге на короткие дистанции обязательна, она необходима для уточнения времени, показанного бегунами.

При беге на средние и длинные дистанции очень важен правильный счет кругов, которые осталось пробежать участникам. **Для этого старший судья "распределяет" участников по судьям, и, по мере пробегания спортсменов мимо финиша, судьи зачеркивают в своем протоколе очередную цифру – количество кругов, оставшихся до финиша "его" участнику, и одновременно сообщают ее спортсмену.**

Лаконично это можно выразить так: "28-му – пять", что означает: участнику под номером 28 осталось пробежать пять кругов. При прохождении лидером забега, бегущим последний круг, створа финиша судья, работающий с информационными "книжками" счета кругов, ударяет в гонг или колокол. Судья-информатор, сообщаящий о времени прохождения отрезков дистанции, также извещает об этом, предупреждая, что финиширование будет проходить по третьей дорожке во избежание помех от других участников.

Судьи-хронометристы определяют время прохождения участниками той или иной дистанции. В беге на средние и длинные дистанции судье-хронометристу может быть поручено фиксирование времени пробегания участниками отдельных отрезков в беге на дистанциях от 800 до 2000 м – по 400 м, от 3000 до 10000 м – по 1000 м. Это делается также и с той целью, чтобы судья-информатор мог сообщать время бега лидера по данным отрезкам дистанции.

Перед началом соревнований старшему судье-хронометристу следует распределить обязанности между членами своей бригады и целесообразно провести с ними своеобразную "разминку" по пуску и остановке секундомеров на заданный сигнал с целью определения согласованности работы судей и отбора идентичных (по ходу) секундомеров, не имеющих больших расхождений.



**Секундомеры включают в момент появления вспышки (дыма) из стартового пистолета или в момент начала движения флага стартера. С того момента как стартер произнес слово "Внимание!", хронометристы следят за пистолетом (или за флагом) стартера, а не за бегунами.** Для пуска и остановки секундомера следует нажимать кнопку быстрым коротким движением большого пальца без какого-либо подергивания или взмаха руки.

В момент финиширования участников технология работы хронометристов следующая. Старший хронометрист, как правило, пуская свой секундомер (для контроля и в качестве запасного) и принимая первого и последнего участников, одновременно старается фиксировать в памяти общую картину финиша. На подходе группы бегунов к финишу каждый судья зрительно должен найти "своего" спортсмена и затем, быстро переведя взгляд к створу финиша, приготовиться определить время пробегания дистанции (выбрать "холостой ход" кнопки до упора и сосредоточить внимание).

В тот момент, когда "его" спортсмен "коснется" туловищем вертикальной плоскости финиша, следует энергичным нажатием кнопки остановить секундомер. **Время участника, пришедшего первым (а в многоборьях всех участников), должно фиксироваться тремя хронометристами.**

По окончании забега старший судья-хронометрист опрашивает каждого судью (или сам проверяет показания их секундомеров), заносит результаты в свою судейскую записку ("финишку"). Затем, на основании фактических данных о "метраже" (по протоколу старшего судьи на финише), и, сообразуясь с зафиксированной им самой картиной взаимного расположения бегунов на финише, может исправить отдельные, явно не соответствующие показаниям секундомеров результаты, учитывая при этом скорость спортсменов в данной беговой дисциплине.

Заверив своей подписью окончательные результаты участников забега, старший судья-хронометрист передает рабочий протокол секретарю на финише и дает команду хронометристам поставить стрелки секундомеров на ноль.

Секретарь на финише заносит в общий протокол результаты каждого забега, предварительно сообщив судье-информатору время победителя. **Кроме показанного бегуном времени, следует записать против каждой фамилии дробью: числитель – место, занятое спортсменом в забеге, знаменатель – номер забега.** Оформленный протокол после окончания соревнований по данной беговой дисциплине, подписанный секретарем на финише, старшим судьей-хронометристом и старшим судьей на финише, вместе со стартовым протоколом, "финишками" судей на финише и судей-хронометристов, судейскими записями судей на дистанции сдаются в секретариат.

Следует подчеркнуть, что каждое исправление протокола хронометража ("финишки") удостоверяется подписью старшего судьи-хронометриста. Часто для оперативности секретарь на финише по результатам, показанным участниками в предварительных забегах, определяет необходимое, заранее оговоренное количество участников финала.

*В беге на средние и длинные дистанции в зависимости от количества хронометристов (и секундомеров) правилами разрешается с остановкой секундомеров определять только время победителя забега, а время остальных участников фиксировать по "скользящей" стрелке без остановки секундомера. Результаты при этом устанавливаются только в целых секундах.*

#### **4. Расскажите о технологии проведения соревнований низового звена по кроссу**

Состав судейской коллегии по кроссу несколько отличается от состава судейских коллегий, проводящих обычные легкоатлетические соревнования по бегу. В первую очередь это отличие выражается в том, что в составе судейской коллегии обязательно должен быть начальник дистанции. Вместе с главным судьей он выбирает место проведения соревнования, измеряет дистанцию, устанавливает, где именно должны быть расположены контрольные пункты.

В день соревнования начальник дистанции вместе с контролерами заранее проводит разметку дистанции в соответствии с проведенным ранее промером, расставляет контролеров по дистанции. В момент соревнования начальник дистанции все время находится на дистанции, наблюдая за работой контролеров и за ходом соревнования.

По окончании соревнования начальник дистанции с помощниками снимает все оформление, собирает контролеров и по их записям устанавливает правильность прохождения дистанции участниками кросса. Результаты проверки начальник дистанции сообщает старшему судье на финише.

**При выборе дистанции нужно стремиться к тому, чтобы местность, на которой намечается проведение кросса, располагалась вблизи населенного пункта (для удобства сообщения и привлечения зрителей), а трасса соревнований проходила по пересеченной местности (лучше в лесу) и включала в себя несложные спуски и подъемы.**

Для измерения дистанции пользуются металлической рулеткой или точно выверенной лентой длиной 50–100 м, которая удобна, если путь изобилует извилинами. Технология измерения следующая: двое помощников начальника дистанции ведут непосредственное измерение, а начальник дистанции отсчитывает число измерений в заранее заготовленном протоколе (подобно подсчету на финише кругов при беге на время).

Для обеспечения более четкого судейства лучше всего выбрать дистанцию с одним поворотом, на котором имеется один контрольный пункт. Если это невозможно, то для исключения вероятности "срезания" дистанции желательно оградить сплошным шнуром наиболее "ненадежные" в этом отношении участки.

Для разметки кроссовых дистанций используют бумажные или матерчатые флажки, ленты, куски цветной бумаги, указатели оставшихся до

финиша километров (метров). При нескольких дистанциях разметки имеют различные цвета. **На старте и финише желательно помещать хорошо видимые издали транспаранты, на которых крупными буквами пишется "Старт" и "Финиш", а начало и окончание дистанции оборудуются специальными ограждениями (коридорами) из веревок с флажками. Недалеко от старта нужно иметь схему дистанции, вычерченную на большом листе ватмана.**

Решающее значение в организации состава в массовых кроссах имеет работа судей на финише. **При ограниченном количестве судей во время проведения кросса можно на финише минимально "обойтись" двумя парами судей. Технология приема и фиксации результатов при этом следующая: один судья называет номера финиширующих участников, другой их записывает. Во второй паре один судья по "скользящей" стрелке секундомера фиксирует и объявляет время финиширующих, другой – записывает это время (округленное до целых секунд) в протокол.**

*И в том, и в другом случаях запись ведется столбиком, а если одно и то же время показали несколько бегунов, то против их общего времени ставится цифра количества спортсменов, показавших данное время.* По окончании забега секретарем в стартовый протокол, согласно номеру участника, вписывается показанное им время. Для большей надежности работа судей на финише и судей-хронометристов дублируется, а когда последний участник забега заканчивает дистанцию, оба протокола сверяются.

При большом числе участников кросса можно спланировать расписание таким образом, чтобы очередной старт был дан до финиширования последних участников предыдущего забега. В этом случае необходимо, исходя из опыта работы, накопленного судьями, обязательно соблюдать следующие условия:

- время старта очередного забега должно быть рассчитано так, чтобы его участники не догнали на финише последних участников предыдущего забега (учитывая, что скорость только что стартующих бегунов выше, чем финиширующих);
- на месте сбора оперативно готовятся участники 1–2 очередных забегов;
- на старте в протоколах необходимо отмечать номер забега, фиксировать число участников, стартовавших в данном забеге, а также следить за тем, чтобы номера в одном забеге не повторялись;
- на финише нужно иметь две укомплектованные бригады судей, которые работают поочередно (например, одна принимает только четные забеги, другая – нечетные);
- места старта и финиша должны находиться в зоне прямой видимости, и желательно, чтобы судьям на финиш быстро передавались протоколы стартовавшего "их" забега.

### **5. Расскажите о технологии проведения соревнований низового звена по легкоатлетическим прыжкам**

Для проведения соревнований по прыжкам создаются **бригады судей, в которые входят старший судья, 2 судьи-измерителя и судья-секретарь.** При использовании на соревнованиях информационных "книжек" состав бригады может быть увеличен.

Перед началом соревнований небольшого масштаба старший судья бригады направляет судей получить инвентарь и доставить его к месту соревнований, а секретаря – в секретариат для получения протоколов соревнований. *Сам же старший судья проверяет правильность подготовки мест проведения соревнований (места для приземления, дорожки для разбега и бруска для отталкивания в прыжках в длину и тройным, правильность и прочность установки стоек относительно места приземления в прыжках в высоту и т. п.).*

Если на соревнованиях практикуется место сбора участников, то секретарь (или судья) бригады, в соответствии с протокольной записью, поочередно называет фамилии участников и принадлежность их к команде, а спортсмен должен назвать свой номер и показать его секретарю.

*При проведении соревнований по вертикальным прыжкам секретарь бригады также заносит в протокол начальные высоты по заявкам участников, имея в виду, что начальная высота не может быть ниже оговоренной в регламенте или положении о соревнованиях.* Закончив регистрацию, секретарь бригады организованно ведет участников к месту соревнований.

В отдельных случаях судья-секретарь проводит регистрацию на месте соревнований, а затем старший судья дает разрешение провести разметку разбега и, в соответствии с записью в протоколе, предоставляет участникам возможность произвести пробные попытки.

Закончив проведение пробных попыток (приблизительно за 5 минут до начала соревнований), судьи приводят в порядок место для проведения соревнований, и, в указанное в протоколе время, старший судья начинает соревнование. Судья-секретарь громко и четко вызывает участников, согласно их расположению в протоколе, для выполнения попыток. Одновременно он просит подготовиться следующих одного-двух прыгунов.

*Убедившись, что песок в яме приземления для прыжков в длину и тройным разровнен, планка в прыжках в высоту установлена и неподвижна, все судьи находятся на своих местах, а участник готов к прыжку, старший судья поднятым флажком и командой "Можно!" дает разрешение на выполнение попытки.* С этого момента начинается отсчет времени, отведенного для выполнения попытки.

**После выполнения участником попытки старший судья, убедившись, что при этом не были нарушены правила соревнований по**

**прыжкам, подает команду "Есть!" и поднимает вверх белый флажок. В случае какого-либо нарушения правил старший судья подает команду "Нет!" и поднимает вверх красный флажок.**

В ряде случаев на соревнованиях небольшого масштаба, допускается использование в судействе и одного флажка. При этом флажок, поднятый горизонтально, запрещает попытку. Отводя руку с флажком в направлении ямы для приземления, старший судья разрешает произвести попытку. **При удачной попытке судья поднимает флажок вверх, а при неудачной – дается отмашка флажком, опущенным вниз.**

Подав команду "Есть!", старший судья тем самым разрешает измерение результата в прыжках в длину и тройным. Технология определения результата в этих видах следующая. **Судья-измеритель фиксирует колышком ближайшую к бруску точку следа, оставленную в яме любой частью тела участника; при этом нулевое деление рулетки должно находиться у колышка. Другой судья-измеритель, находящийся у места отталкивания, протягивая точно по прямой линии (перпендикулярно линии измерения) ленту рулетки к краю бруска для отталкивания, измеряет результат.**

*Старший судья проверяет замер и объявляет результат, который секретарь должен громко повторить, показывая, что результат услышан правильно, и занести его в протокол.* После того как старший судья объявил результат, судьи-измерители должны убрать рулетку и заровнять след, оставленный спортсменом, а старший судья красным флажком в это время преграждает дорожку, запрещая разбег. Убедившись в готовности места для проведения соревнования, старший судья разрешает выполнение попытки очередному участнику.

*После завершения третьей попытки последним прыгуном в длину и тройным старший судья проверяет правильность заполнения секретарем протокола, определяет состав участников финала (8 человек) и объявляет состав финалистов. Затем он строит участников-финалистов у места проведения соревнований для представления их зрителям судьей-информатором. После этого участники финала выполняют еще три попытки. Участник, имеющий восьмой результат после трех попыток, прыгает первым, а лидер – последним.*

*В прыжках в высоту и с шестом участник может начать соревнование с любой высоты выше начальной и продолжать его, пропуская любые высоты по своему усмотрению. Следует иметь в виду, что измерение всякой новой высоты должно производиться до того, как участники начнут выполнять попытки по ее преодолению, а планку каждый раз следует устанавливать одной и той же стороной кверху. По окончании соревнований, определив победителя и призеров, судейская бригада организованно, вместе с участниками покидает место соревнований.*

Затем старший судья обеспечивает явку победителя и призеров в группу награждения, а секретарь доставляет оформленный протокол в секретариат. Только по завершении указанной работы можно считать соревнования по данному виду законченными.

#### **6. Расскажите о технологии проведения соревнований низового звена по легкоатлетическим метаниям**

При проведении соревнований по метаниям комплектование судейских бригад, их подготовительная работа аналогичны соревнованиям по прыжкам. Поэтому следует остановиться на специфических особенностях проведения отдельных видов метаний.

*Так, проверяя перед началом места проведения соревнований, судьям следует обратить внимание на прочность закрепления сегмента (при толкании ядра), на наличие и правильность установки предохранительного ограждения (в метании диска и молота), а в дождливую и сырую погоду судьям следует побеспокоиться, чтобы на месте метаний были сухие тряпки для вытирания снарядов.*

**Кроме этого, количественный состав бригад по метаниям должен быть увеличен на 2–3 человека за счет судей-измерителей в поле. В "длинных" метаниях (копье, диск, молот) они принимают решение о правильности приземления снаряда и сигнализируют об этом флажками.**

*Судейская коллегия в метаниях, в отличие от прыжков, предоставляет участникам право организованно выполнить не более двух пробных попыток. Также необходимо позаботиться о способах возврата снарядов. Возвращение снарядов спортсменом должно производиться не бросанием их обратно, а переноской, передавая снаряды в руки участникам или укладывая в специальные гнезда. Поэтому, в отличие от соревнований по прыжкам, секретарь бригады при вызове очередного участника для выполнения попытки называет фамилию следующего участника, который готовится к броску, а затем фамилию спортсмена, который должен находиться в секторе для приземления снарядов и после выполнения попытки спортсменом принести снаряд к месту выполнения метания.*

Снаряд, который метал (в соответствии с записью в протоколе) первый участник, приносит спортсмен, стоящий в конце списка, участнику, метавшему третьим, – первый и т. д.

**Когда вызванный участник готов к выполнению попытки и принял статичное положение, старший судья громко, привлекая внимание судей в поле и участников, должен произнести: «Внимание в поле!» – и только после этого подать команду «Можно!». Убедившись в том, что при выполнении попытки участник не нарушил правил, дождался**

*приземления снаряда и правильно вышел назад (за «усы»), а также увидев (при проведении «длинных» метаний), что судья в поле поднял белый флажок, сигнализирующий о правильности выполнения попытки, старший судья поднимает белый флаг вверх, громко произносит: «Есть!» – и приступает к измерению результата.*

*При этом судья-измеритель, находящийся в секторе для приземления снарядов, отмечает кольшиком ближайшую к кольцу или планке точку следа, оставленного снарядом, и прикладывает нулевое деление рулетки к кольшику.*

**Результат определяется путем измерения кратчайшего расстояния от кольшика до ближайшего внутреннего края кольца (бруска) или планки. При этом при метаниях из круга измерение проводится по направлению к центру круга, а при метании копья – к центру кривизны планки. Фиксация результатов регистрируется с округлением до 0,01 м в сторону уменьшения. После измерения результата кольшек должен быть убран.**

*Если попытка не засчитывается, то старший судья так же, как в прыжках, подает команду «Нет!» и поднимает красный флажок (при судействе одним флагом – размахивает им внизу).*

Секретарь бригады, аналогично проведению соревнований в горизонтальных прыжках, при удачной попытке повторяет громко результат участника и заносит его в протокол, ставя при неудачной попытке знак «Х», а при пропуске попытки – знак «←». **В массовых соревнованиях при выполнении трех попыток подряд допускается измерение только одного, лучшего результата.**

Порядок выхода в финал, определение занятых участниками мест, а также количество попыток, представляемых в различных соревнованиях, аналогичны правилам, применяемым в соревнованиях по прыжкам в длину и тройным. **Так же, как и в горизонтальных прыжках, порядок выполнения трех (финальных) попыток устанавливается в обратной последовательности по отношению к результатам, зафиксированным после трех первых попыток.**

Копье метают с места или с разбега (без поворотов) через плечо или предплечье. Держать его надо за обмотку, участнику не разрешается поворачиваться спиной к сектору с начала подготовки к метанию до начала полета копья. Не разрешается покидать дорожку метателю, пока копье не коснется земли. Бросок считается правильным, если копье коснется грунта острием наконечника раньше, чем какой-либо другой частью.

Гранату и мяч метают с места или с разбега (без поворотов). Метатели мяча, гранаты и копья имеют право разметить вдоль края дорожки флажками или кольшиками свой разбег.

Старший судья может исключить из соревнований участника, явно не подготовленного в техническом отношении, действия которого могут привести к травмам. **Следует подчеркнуть, что участник может**

**приступить к выполнению попытки только по вызову судьи, а измерение незасчитанных попыток не допускается.**

Метание молота и диска производится с места или с поворотами в пределах круга после принятия статического положения. Молот можно метать одной и двумя руками.

Если участник при вращении молота заденет им за грунт вне круга и прекратит попытку, бросок не засчитывается, а если выполнит бросок, то метание считается правильным. Результат метания молота измеряется от следа, оставленного шаром.

Во время проведения соревнований во всех видах метаний участники могут покидать сектор только с разрешения и под руководством судьи. Соревнования в данном виде следует считать законченными после поступления оформленного протокола в секретариат и обеспечения явки призеров для награждения.

МГТУ им. И.П.Шамякина



## **V. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **1. Каковы меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике?**

При проведении занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики следует соблюдать ряд необходимых правил.

\* **Перед занятиями бегом** следует осмотреть предстоящую трассу, убрать все лишние предметы с беговой дорожки; проводить бег только в одном направлении, а барьеры расставлять только по ходу бега.

При беге на короткие дистанции ставить каждого участника на отдельную дорожку, не привязывать финишную ленту к стойкам; предупредить спортсменов, чтобы они не останавливались резко после бега.

\* **Во время занятий прыжками** необходимо следить, чтобы было достаточно жесткое место отталкивания, исключая скольжение ноги в момент толчка; место приземления должно быть хорошо подготовлено: яма для прыжков в длину достаточно глубоко вскопана и выровнена, в ней должно быть достаточное количество песка.

В прыжках в высоту поролоновые маты должны быть плотно и ровно уложены; при выполнении всех видов прыжков не допускается нахождение посторонних предметов в местах приземления; следует четко соблюдать очередность попыток, а после нескольких попыток необходимо рыхлить песок в яме или выравнивать маты.

\* **На занятиях по метаниям** следует пользоваться только исправным инвентарем, при этом вес и размеры его должны соответствовать возрасту и подготовленности учащихся.

Нельзя проводить встречных метаний; не располагаться со стороны метаемой руки, а находиться сзади метателя; перед каждым броском предупреждать окружающих, а находящиеся в поле должны стоять лицом к метаемому; метать и собирать снаряды только по команде преподавателя (запретить передачу снарядов по воздуху).

Непосредственно перед метанием снарядов следует выполнить специальные упражнения для мышц и связок локтевого и плечевого суставов, а в сырую погоду тщательно вытирать снаряды; при метании диска и молота место для метания должно быть огорожено предохранительной сеткой.

\* **При подготовке оборудования к соревнованиям**, в дополнение к уже сказанному, необходимо помнить, что перед каждым соревнованием надо обязательно проверять сетки ограждений, правильное их крепление к стойкам, прочность самих стоек.

Ограждение должно быть таким, чтобы не возникла опасность отскока или рикошета снаряда в сторону спортсмена или вылета над верхом

ограждения. Очень важно также делать тщательный осмотр стоек для прыжков с шестом и в высоту, надежности укладки мест приземления, наличия дополнительных матов. Жесткие элементы конструкции основания должны быть прикрыты поролоновыми матами.

\* **Когда проводятся соревнования по кроссу**, очень важно обратить внимание на организацию и порядок подготовки участников, их проход к месту регистрации и старта, организованное начало забега, эвакуацию участников на финише.

Место выхода участников на трассу кросса после старта должно быть достаточно широким, чтобы исключить образование «пробок» и опасные для бегунов столкновения.

МГТУ им. И.П.Шамякина

**ПРОВЕРЬ СЕБЯ!**

**Вопросы и варианты ответов по теме  
«Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений»**

**1. Сколько комплектов медалей разыграно в легкоатлетических дисциплинах на Олимпийских играх в Лондоне?**

- а) 36      б) 42      в) 46      г) 48

**2. Назовите дисциплины спринтерского бега, включенные в программу крупнейших соревнований?**

- а) 100      б) 200      в) 300      г) 400      д) 800

**3. Назовите продолжительность марафонской дистанции:**

- а) 40 км 260м      б) 41 км 190м      в) 42 км 195м      г) 46 км 196 м

**4. Сколько видов входит, соответственно, в мужское и женское многоборье?**

- а) 10 и 8      б) 5 и 3      в) 10 и 7      г) 8 и 6

**5. Назовите дистанции эстафетного бега в программе Олимпийских игр:**

- а) 3 x 400м      б) 4 x 100м      в) 4 x 400м      г) 2 по кругу

**6. В какой легкоатлетической дисциплине спортсмены преодолевают яму с водой?**

- а) 2000 м      б) 3000 м      в) 5000 м      г) 3600 м  
с барьерами      с препятствиями      с барьерами      с препятствиями

**7. Какая женская легкоатлетическая дисциплина впервые включена в программу Олимпийских игр 2008 года?**

- а) спортивная      б) бег      в) барьерный      г) прыжки  
ходьба 50км      с препятствиями      бег 110м      с места  
на 3000м      в длину

**8. Назовите массу легкоатлетических снарядов, применяемых на соревнованиях у женщин:**

- | Диск      | Ядро   | Копье | Молот    |
|-----------|--------|-------|----------|
| а) 1,5 кг | 4,0 кг | 600 г | 4,260кг  |
| б) 1,5 кг | 4,0 кг | 800 г | 5,0 кг   |
| в) 1,0 кг | 3,0 кг | 600 г | 4,257 кг |
| г) 1,0 кг | 4,0 кг | 600 г | 4,0 кг   |

**9. Назовите массу легкоатлетических снарядов, применяемых на соревнованиях у мужчин:**

Диск	Ядро	Копье	Молот
а) 1,5 кг	7,251 кг	750 г	7,251 кг
б) 1,5 кг	7,250 кг	750 г	7,250 кг
в) 2,0 кг	7,260 кг	800 г	7,260 кг
г) 2,0 кг	7,250 кг	700 г	7,257 кг

**10. Определите, соответственно, высоту женских и мужских барьеров в беге на 100 и 110 м с барьерами:**

а) 76,2 см	б) 80,0 см	в) 84,0 см	г) 86,2 см	д) 91,4 см
91,4 см	100 см	106,7 см	107,6 см	106,7 см

**ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:**

**1 – г; 2 – а, б, г; 3 – в; 4 – в; 5 – б, в; 6 – б; 7 – б; 8 – г; 9 – в; 10 – в.**

МГПУ ИМ. И.П.ШАМЯКИНА

**Вопросы и варианты ответов по теме  
«Правила соревнований по легкой атлетике»**

**1. Кто формирует состав судейской коллегии?**

- а) главный судья соревнований;
- б) организация, проводящая соревнования, совместно с соответствующим президиумом коллегии судей;
- в) главный секретарь соревнований совместно со старшими судьями по видам.

**2. Укажите, в какой момент финиша судьи-хронометристы останавливают секундомеры:**

- а) касания туловищем воображаемой плоскости финиша;
- б) пересечения ногой воображаемой плоскости финиша;
- в) пересечения рукой или ногами финишного створа;
- г) пересечения головой воображаемой плоскости финиша;
- д) пересечения спортсменом финишного створа любой частью тела.

**3. Время участника бега на 100 м, пришедшего на финиш первым, судьи зафиксировали тремя секундомерами. Однако все три секундомера показали разное время: 1-й секундомер – 12,0 с, 2-й секундомер – 12,4 с, 3-й секундомер – 12,5 с. Какое время судьи дадут победителю забега?**

- а) лучшее время – 12,0 с;
- б) худшее время – 12,5 с;
- в) время среднего секундомера, т. е. 12,4 с;
- г) среднее арифметическое время (сумма времени, показанная тремя секундомерами и поделенная на три), т. е. 12,3 с.

**4. Для чего старший судья-хронометрист сравнивает запись времени бега участников с записью "метража"?**

- а) с целью контроля работы судей;
- б) чтобы, сообразуясь с данными "метража", внести исправления в протокол показаний секундомеров;
- в) с целью внесения поправки на скорость попутного ветра;
- г) для контроля количества кругов, пробегаемых спортсменами.

**5. Назовите состав судейской бригады по прыжкам и метаниям:**

- а) старший судья, судьи-измерители и секретарь;
- б) главный судья, судьи-измерители и секретарь;
- в) главный судья, старший судья, судьи-измерители и секретари;
- г) старший судья, судьи-измерители, диспетчер и врач соревнований.

**6. В каком месте сектора должна находиться нулевая отметка измерительной ленты при определении дальности прыжка с помощью рулетки?**

- а) в яме для приземления у ближайшей к бруску точки следа, оставленного любой частью тела прыгуна;
- б) у бруска отталкивания;
- г) по усмотрению старшего судьи нулевая отметка измерительной ленты может находиться в прыжковой яме или у бруска отталкивания.

**7. До какой точки круга производится измерение результата в толкании ядра?**

- а) внутреннего края сегмента (деревянного бруска) до места приземления снаряда;
- б) центра сегмента до места приземления снаряда;
- в) наружного края сегмента до места приземления снаряда;
- г) центра круга до места приземления снаряда.

**8. Как распределить места в прыжках в длину, если два участника или более показали одинаковый лучший результат?**

- а) необходимо провести перепрыжку;
- б) кто из участников показал лучший результат первым, тот и занимает более высокое место;
- в) кто из участников показал лучший результат в финале, тот и занимает более высокое место;
- г) места распределяются по средней арифметической сумме всех зачетных прыжков;
- д) места распределяются по лучшему результату из всех остальных попыток.

**9. Каким условным обозначением отмечается в протоколе по прыжкам в высоту удачная попытка?**

- а) +;                      б) V;
  - в) 0;                      г) X;
- д) результат удачной попытки проставляется цифрами в специальную графу напротив фамилии каждого участника.

**10. Сколько времени дается на осуществление попытки в прыжках в высоту, если соревнуются более трех участников?**

- а) 1 минута;              б) 1,5 минут;
- в) 2 минуты;             г) 3 минуты.

**11. Если в официальных соревнованиях принимают участие 12 толкателей ядра, то...**

- а) каждый имеет право выполнить 6 попыток;
- б) каждый имеет право выполнить только 3 попытки;
- в) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 8 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки;
- г) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 6 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки.

### **ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:**

**1 - б; 2 - а; 3 - в; 4 - б; 5 - а; 6 - а; 7 - а; 8 - д;  
9 - в; 10 - а; 11 - в.**

**Список использованной и рекомендуемой литературы**

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учеб. пособие / Е. П. Врублевский. – М. : Спорт, 2016. – 240 с.
2. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М. : Советский спорт, 2004. – 512 с.
3. Легкая атлетика: правила соревнований / Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций. Моск. регион. центр развития ИААФ [и др.]. – М., Terra-Спорт, 2002. – 125 с.
4. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство / под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М. : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 72 с.
5. Соревнования по лёгкой атлетике [Электронный ресурс] // Sportwiki. Спортивная энциклопедия. – Режим доступа: <http://sportwiki.to/>. – Дата доступа: 06.04.2020.

МГТУ им. И.П.Шамшурдина

## Предметный указатель

**Б**Бег *6*Бег с искусственными препятствиями *7*Бег по пересеченной местности (кросс) *9***Г**Гладкий бег *7***Д**Десятиборье *12***М**Метания *6*Многоборья *7*Метание копья, гранаты и мяча *10*Метание диска *11*Метание молота *11***О**Основные правила проведения соревнований по бегу *17*Основные правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам *20*Основные правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям *24***П**Положение о соревнованиях по легкой атлетике *13*Прыжки *6*Прыжок в высоту *9*Прыжок с шестом *9*Прыжок в длину *9***С**Спортивная ходьба *6*Семиборье *12***Т**Тройной прыжок *9*Толкание ядра *10***Э**Эстафетный бег *8*



*Справочное издание*

**Врублевский** Евгений Павлович,  
**Горовой** Вячеслав Александрович

ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО  
СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
(в вопросах и ответах)

Корректор *Т. И. Татарина*  
Оригинал-макет *М. С. Галеня*

Подписано в печать 23.09.2020. Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,71.  
Тираж 136 экз. Заказ 24.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Мозырский государственный  
педагогический университет имени И. П. Шамякина».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1 /306 от 22 апреля 2014 г.  
ул. Студенческая, 28, 247760, Мозырь, Гомельская обл.  
Тел. (0236) 24-61-29.