

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа "Центр образования" пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

446073, Самарская область, Сызранский район, п. Варламово, ул. Советская, д.12
Телефон (факс) 8(8464)99-80-18; электронный адрес: varlam.07@mail.ru

Методическая разработка:

«Правила соревнований по лёгкой атлетике»

Составитель: методист СП «ДЮСШ»

Красовская А.О.

Сызранский район, 2018 год

Правила соревнований по лёгкой атлетике

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года.

В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских).

На официальных соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

Бег (беговые дисциплины) лёгкой атлетики

Объединяют следующие виды : спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях).

Условия

Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних 4-6 дорожек. Ширина дорожки — 1.22 м, линии, разделяющей дорожки — 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций и коридоры для передачи эстафетной палочки.

Сами соревнования почти не требуют сколько-нибудь особенных условий. Определённое значение имеет покрытие из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гравевыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.

В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли — шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания.

Общие

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно жребию или местам, занятым на предыдущих этапах соревнований. При команде «на старт» («on your marks») занимают места у стартовой линии или в колодках (спринт). При команде «внимание» («set») готовятся к старту и должны прекратить всякое движение (команда применяется только в спринте). Команду «марш» даёт стартёр выстрелом стартового пистолета, с которым на крупных соревнованиях соединён электронный таймер.

В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м — 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии обозначающей старт.

Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Регламент

На крупных соревнованиях при большом количестве участников старты проводятся в несколько кругов отсеивающих проигравших (либо по занятому месту либо по худшему времени). Так на летних Чемпионатах Мира и Европы и Олимпийских Играх принята следующая практика (количество кругов может меняться в зависимости от числа участников).

100 м и 800 м проводятся в 1-4 круга (забег-четвертьфинал – полуфинал - финал)

от 1500 м до 5000 м в 1-3 круга (забег-полуфинал-финал)

10 000 м — в 1-2 круга (забег-финал)

При этом в финальных забегах участвуют

100 м до 800 м, эстафеты — 8 спортсменов/8 команд

от 1500 м до 10 000 м — 12 спортсменов и более

Изменения правил

Начиная с 2008 года IAAF начала постепенное внедрение новых правил, с целью повышения зрелищности и динамизма соревнований. В беге на средние, длинные дистанции и стипльчезе снимать 3 худших по времени спортсменов. В гладком беге на 3000 м и стипльчезе последовательно за 5 , 4 и 3 круга до финиша. В беге на 5000 метров также троих за 7, 5 и 3 круга соответственно. Планируется что в 2009 году данные правила вступят силу на командном кубке Европы.

Результаты

Начиная с чемпионата Европы 1966 года и Олимпийских игр 1968 года для регистрации результатов в беге на крупных соревнованиях используется электронный хронометраж, оценивающий результаты с точностью до сотой

доли секунды. Но и в современной лёгкой атлетике электроника дублируется судьями с ручным секундомером. Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF. Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

Технические дисциплины лёгкой атлетики

Объединяют следующие виды: вертикальные прыжки прыжок в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота. Все эти 8 видов (мужская программа) входят в полном составе программу олимпийских игр с 1908 года. С того момента как женское метание молота вошло в программу олимпийских игр (2000 год) — все 8 видов входят и в женскую программу. Технические виды входят также в легкоатлетические многоборья.

Правила

Отборочный тур

В случае если количество спортсменов очень велико проводится два круга: отборочные (квалификационные) и затем основные соревнования. Судейская коллегия устанавливает квалификационный норматив для отборочных соревнований. Если количество спортсменов выполнивших норматив будет меньше 12 человек, то остальных участников (до 12) основных соревнований доберут согласно занятым ими местам. Отборочные соревнования могут проводиться в нескольких группах по возможности (если условия соревнований и количество секторов позволяют) одновременно.

Порядок выступления спортсменов на всех этапах определяется жребием. Результаты отборочных соревнований не влияют на основные. На любом этапе при выполнении последовательно трёх неудачных (незасчитанных судьями) попыток спортсмен выбывает из дальнейших соревнований.

Попытка

На выполнение попытки в технических видах спортсменам даётся одна минута. Время может быть увеличено до 3-5 минут (в зависимости от дисциплины) в случае если в секторе останется 3 или менее участников. При выполнении успешной попытки судья поднимает белый флаг при неудачной — красный.

Регламент основных соревнований

Победителем становится тот, кто достигнет самого высокого результата среди всех засчитанных попыток в основных соревнованиях.

Соревнования в вертикальных прыжках

В начале соревнований определяется последовательность увеличения высоты планки для всех этапов. На преодоление каждой высоты спортсмену даётся три попытки. Если спортсмен удачно взял высоту то он опять имеет три попытки. Спортсмены имеют право перенести одну или две оставшиеся попытки на следующую высоту.

В случае равенства результатов на очередной высоте и исчерпаниии всех попыток участниками победитель среди нескольких спортсменов определяется по следующему алгоритму:

1. Преимущество получает тот, кто затратил меньше попыток на высоту, где возникло равенство.

2. при равенстве по пункту 1 преимущество у того, у кого наименьшее количество неудачных попыток по ходу всего круга (основного)

3. При равенстве по пункту 2 спортсмены выполняют перепрыжку — дополнительную попытку на следующую по порядку высоту. Если преодоление этой высоты не выявило победителя то планка опускается на оговорённую величину (2 см в прыжках в высоту и 5 см в прыжках с шестом). Если высоту взяли все спортсмены то планка поднимается на эту величину если не берут то опускается на данную величину и так до тех пор пока не будет определён победитель. При равенстве результатов для других мест (второе, третье и ниже) перепрыжки не назначается, а место делится между спортсменами.

Регламент в остальных технических видах

В отборочных (квалификационных) соревнованиях каждому спортсмену даётся 3 попытки. Если в основных соревнованиях участвует более 8 спортсменов то каждому даётся по 3 попытки и лучшим 8 спортсменам по окончании 3 попыток предоставляется (финал) ещё три. Если спортсменов 8 или менее то каждому предоставляется 6 попыток. При равенстве результатов в лучших попытках победителя определяет соответственно вторая (третья и так далее до шестой) попытка.

Прыжок в высоту

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года.

Правила

Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей.

Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления

3 x 5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если: В результате прыжка планка не держалась на стойках;

Спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

Прыжок с шестом

Прыжок с шестом — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин — с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Правила

Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров. Обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 5 x 5 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров ширина 1.22 метра. Спортсмен имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от 40 см перед задней

поверхностью ящика для упора шеста, до 80 см по направлению к месту разбега.

Попытка считается неудачной если:

В результате прыжка планка не удержалась на стойках спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом. Спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага это уже не имеет значения — попытка засчитана. Если при выполнении попытки шест сломается спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

Тактика

Возможность пропускать высоты и переносить попытки является основным тактическим приёмом в ходе соревнований. Типичный приём в случае неудачной попытки на очередной высоте это перенести две попытки на следующую высоту. Соревнования в прыжке с шестом одни из самых длительных в легкоатлетических секторах и иногда затягиваются на много часов. В последнее время рассматриваются альтернативные варианты правил при которых спортсменам (как в тяжёлой атлетике) даётся фиксированное количество попыток на все соревнования.

Соревнования в горизонтальных прыжках

Прыжок в длину — дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Правила соревнований

Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.

Техника и стиль

У мужчин атлетов мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9.4 — 9.8 м/с. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе — 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега. Прыжок состоит из четырёх фаз : разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

«В шаге» (The Stride jump или Sail jump (англ.)) Простейшая техника известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам любителям с уроков физкультуры это прыжок «в шаге» или «согнув ноги». После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад. Хотя это элементарный вариант прыжка, но им пользуются атлеты высокого уровня и в XXI веке. Так английский легкоатлет Томлинсон, который имеет в активе прыжок на 8.25 м, прыгает «в шаге». Этим же стилем Галина Чистякова установила мировой рекорд 7.52 м.

«Прогнувшись» (The Hang Style (англ.)) — более сложный вариант

требующий большей тренированности и координации. Прыгун в полёте прогибает тело в пояснице и как бы делает паузу перед приземлением. В 1920 году эту технику впервые продемонстрировал финский прыгун Туулос. На современном этапе развития лёгкой атлетики это наиболее популярная техника у прыгуний-женщин. Этим стилем например прыгала Хайке Дрекслер.

«Ножницы» (The Hitch-Kick (англ.)) — наиболее сложный вариант, требующий высоких скоростно-силовых качеств спортсмена. Спортсмен в полете словно продолжает бег и делает 1.5, 2.5 или 3.5 шага ногами по воздуху. Это наиболее популярная техника у спортсменов мужчин высокого класса. Стилем «ножницы», прыгнул на 8.95 в 1991]] году Майк Пауэлл. Этим же стилем прыгнул на 8.90 м в Олимпийском Мехико (1968) Боб Бимон.

Многоборья

Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.

Дисциплины:

В следующих видах многоборий IAAF фиксирует мировые рекорды

Десятиборье мужчины (летний сезон): 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, 1500 м.

Семиборье женщины (летний сезон): 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м, прыжок в длину, метание копья, 800 м.

Семиборье мужчины (зимний сезон): 60 м, прыжок в длину, 60 м с барьерами толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, 1000 м

Пятиборье женщины (зимний сезон): 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, 800 м Существуют также менее

распространённые виды, как например, соревнования по программе мужского десятиборья для женщин. Иногда также учредители коммерческих соревнований могут проводить многоборья по нестандартной программе.

Правила

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах). В прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки с определёнными условиями разрешено использование ручного хронометража, если стадион не оборудован автоматическим.

Спортивная ходьба

— олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой в отличие от беговых видов должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400 м дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200 м дорожке в помещении (5 000 м).

Правила и техника

Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землёй. При этом должны выполняться следующие два правила:

1. Необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.

2. Вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Технику ходьбы спортсмена оценивают судьи на дистанции, которых должно быть от 6 до 9 (включая старшего судью).

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 после финиша.

Судьи могут объявлять предупреждения ходокам при помощи лопаток желтого цвета, чтобы предупредить их от нарушения правил. На одной стороне лопатки нарисована волнистая горизонтальная линия (обозначает потерю контакта с поверхностью), на другой - два отрезка, соединённых примерно под углом 150 градусов (обозначает согнутую ногу). Судья не может предупреждать более одного раза об одном и том же нарушении определённого спортсмена.

Если правило нарушено, судья предъявляет ходоку красную карточку. Спортсмена дисквалифицируют в том случае, если три красные карточки от трёх разных судей на дистанции были направлены старшему судье. Кроме того, старший судья может дисквалифицировать спортсмена единолично на последнем круге (если соревнования происходят на стадионе) или на последних 100 метрах дистанции (при ходьбе по шоссе).

Источник: <https://docviewer.yandex.ru>