**Лекція 9.**

**Тема: ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**План**

1. Характер змагань.
2. Календар, положення і програма змагань.
3. Оцінювання результатів.
4. Суддівська колегія та її обов’язки.
5. Правила змагань з бігу і ходьби.
6. Правила змагань зі стрибків.
7. Правила змагань з метань.
8. Інформація і врочисті процедури.
9. Місця для занять легкою атлетикою.

**Л І Т Е Р А Т У Р А**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч. посібник . – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 632 с.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
3. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
4. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
5. Легка атлетика: підручник / [під заг. ред. М. Є. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Коннікова]. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
6. Легка атлетика: підручник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. та ін., під заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.

Змагання можуть бути закритими (лише для спортсменів певної організації) і відкритими, в яких беруть участь спортсмени різних організацій. Товариські змагання (матчеві зустрічі) можуть бути як відкритими, так і закритими; в них змагається обмежена кількість команд.

За масштабами розіграшу бувають змагання колективні, районні, міські, обласні, республіканські, міжнародні.

Залежно від мети змагання можуть бути **масовими, контрольними, прикидками, показовими і спортивними. Масові** змагання проводять для того, щоб «втягнути» молодь у регулярні заняття спортом, зокрема легкою атлетикою. До програми змагань включають окремі види багатоборств, конкурси бігунів, стрибунів, метальників. На **контрольних** змаганнях перевіряють підготовленість спортсменів і відбирають кандидатів на змагання більшого масштабу. **Показові** змагання мають переважно агітаційно-пропагандистський характер (естафетний біг під час перерви у футбольному матчі, вулицями міста тощо) і найчастіше приурочуються до важливих громадсько-політичних подій. На **спортивних** змаганнях визначаються найсильніші спортсмени команди або одночасно і учасники, і команди. Відповідно, змагання бувають **особистими, командними і особисто-командними**. В **особистих** змаганнях технічні результати кожного учасника (або естафетної команди) визначають його місце; у **командних** результати учасників і естафетних команд зараховують команді, в **командно-особистих** – місця як кожного учасника зокрема, так і команди в цілому визначають відповідно до їх результатів. **До спеціальних** належать класифікаційні змагання, розрядні, змагання зі «зрівнюванням» і кваліфікаційні. На **класифікаційних** змаганнях спортсмени виконують, підтверджують або підвищують спортивний розряд. У **розрядних** змаганнях можуть взяти участь спортсмени лише певного спортивного розряду (допускаються також спортсмени суміжного розряду, наприклад другого на змагання першорозрядників). Змагання **зі «зрівнюванням**» (гандикапи) проводяться для різних за силою учасників зі зрівнюванням їх можливостей. Наприклад, у бігу і ходьбі слабшим учасникам трохи зменшують дистанцію або збільшують час проходження дистанції і т. д. На великих змаганнях (першість країни, Європи тощо), у яких беруть участь багато учасників, спочатку проводяться **кваліфікаційні** змагання. Спортсмени, які не виконали кваліфікаційної норми, не допускаються до основних змагань.

Учасників змагань ділять на такі вікові групи: підліткову (дівчатка 12-13 і хлопчики 13-14 років); молодшу юнацьку (дівчата 14-15, юнаки 15-16 років); старшу юнацьку (дівчата 16-17, юнаки 17-18 років); групу дорослих. У групі дорослих іноді виділяють підгрупи: юніорів (жінки 18-19, чоловіки 19-20 років) і підгрупу старшого віку (жінки 35 років і старші, чоловіки у віці 40 років і старші). У групі дорослих можуть проводитися окремі змагання і спільні змагання з окремим заліком.

**2. Календар, положення і програма змагань**

Календар змагань – це перелік усіх змагань і послідовність їх проведення. Його треба складати так, щоб сприяти поліпшенню навчально-тренувальної роботи, підвищенню спортивно-технічних результатів, зміцненню колективів фізичної культури і втягненню в заняття легкою атлетикою широких мас молоді і трудящих. Календар змагань повинен бути традиційним і стабільним, охоплювати усі вікові групи.

Основним документом, що визначає характер змагань і порядок їх проведення, є положення про змагання. Положення складає організація, яка проводить змагання, а затверджує керівна організація (рада колективу фізкультури, рада добровільного спортивного товариства, комітет по фізичній культурі і спорту) або керівник організації чи установи (директор школи, ректор вузу і т. д.).

Положення має таку структуру: мета і завдання змагання; місце і час проведення; керівництво змаганням; організації, що беруть участь, і учасники змагання; програма, порядок і умови визначення особистої і командної першості (система заліку і оцінки), нагородження; умови прийому організацій та учасників; строк і умови подання заявок. Вимоги положення не повинні суперечити правилам змагання.

Програма змагань є найважливішою частиною положення: у ній перераховуються і розподіляються по днях види легкої атлетики. На розподіл видів і порядок їх розіграшу впливають: очікувана кількість учасників, кількість видів; кількість днів для проведення змагання (змагання треба проводити в якомога стисліші строки); тривалість змагання з окремих видів; можливість виступу учасників у кількох видах і послідовність чергування цих видів; розташування місць змагань і їх пропускна здатність; інвентар і кількість його; кількість суддів, що обслуговують змагання, і т. д. Змагання треба красиво оформляти, не забувати про їх просвітницьке значення, щодня показувати різні види, основні види (біг, стрибки, метання) чергувати між собою, змагання з найцікавіших видів легкої атлетики проводити в кінці дня.

**3. Оцінювання результатів**

Під час командних і особисто-командних змагань для визначення місць команд результати окремих учасників оцінюють з кожного виду програми: в очках за діючою таблицею або з допомогою інших систем (наприклад, за найбільшою або найменшою сумою зайнятих місць). В особисто-командних змаганнях команді зараховуються кращі результати незалежно від того, показані вони у кваліфікаційних змаганнях чи у фінальних (крім перебіжок і повторних стрибків).

Іноді в командних і особисто-командних змаганнях за високі результати заохочують команду й учасників додатковими очками (наприклад, за результати, більші, ніж нормативи майстра спорту України міжнародного класу, встановлені рекорди тощо).

**4. Суддівська колегія та її обов’язки**

На організацію, що проводить змагання, покладена підготовка стадіону до змагань, приготування суддівської документації, номерів для учасників, призів, медалей або жетонів і дипломів для нагородження, розміщення учасників, забезпечення харчуванням, транспортом, культурне обслуговування тощо.

Для кожного змагання ця організація разом з президією колегії суддів відповідної федерації (секції) легкої атлетики створюють суддівську колегію. Безпосереднє керівництво здійснює головна суддівська колегія (головний суддя, його заступники і головний секретар). Крім головної суддівської колегії змагання обслуговують бригади суддів, очолювані старшими суддями.

До складу суддівської колегії входять: головний суддя і його заступники, головний секретар і його помічники, стартер і його помічники, судді на дистанції, на фініші, судді-інформатори, переглядова комісія.

**Головний суддя**, який керує змаганням, очолює роботу колегії і відповідає за підготовку та проведення змагання. Він заздалегідь складає план підготовки і проведення змагання, приділяючи особливу увагу таким заходам:

1. Підготовка місця змагання, інвентарю, обладнання і службових приміщень.

2. Комплектування і підготовка суддівської колегії.

3. Забезпечення медичного обслуговування.

4. Підготовка секретаріату до роботи.

5. Порядок проведення врочистих церемоній (відкриття і закриття змагань, нагородженням тощо).

6. Заходам для пропаганди змагання та інформації щодо нього.

**Заступники головного судді** з бігу, стрибків, метань, ходьби поза стадіоном, медичного обслуговування, розподілу і обліку роботи суддівських бригад, з обладнання, інвентарю, інформації і проведення церемоній виконують свої обов’язки на цих ділянках, консультуючись при потребі з головним суддею і доповідаючи йому.

**Головний секретар** і **його помічники** приймають заявки, проводять жеребкування для складання забігів, підготовляють і опрацьовують протоколи, оформляють заявки (в тому числі додаткові). Головний секретар керує роботою секретарів з видів і складає технічний звіт.

**Стартер** і **його помічники** організовують і проводять забіги. Стартер подає стартові команди і сигнал для початку бігу (голосом або пострілом) і одночасною відмашкою прапорцем. Його помічники можуть давати повторний сигнал для повернення учасників при порушенні ними правил старту.

**Судді на фініші** визначають порядок приходу учасників на фініш, вказуючи метраж, а якщо потрібно, ведуть рахунок кіл, пройдених кожним учасником.

**Судді на дистанції**, перешкодах і етапах естафетного бігу контролюють правильність проходження спортсменами дистанції, долання перешкод, реєструють учасників на етапі і стежать за правильністю передавання естафетної палички.

**Судді з обладнання** **й інвентарю** до початку змагань перевіряють якість підготовки місць змагань, наявного інвентарю, обладнання і відповідність їх правилам, стежать за своєчасним доставленням інвентарю й обладнання до місць змагань.

**Судді-хронометристи** визначають час проходження учасниками дистанції в бігу і ходьбі.

**Судді з ходьби** стежать за правильністю рухів скороходів (стилем ходьби) і фіксують випадки порушення.

**Судді-вимірювачі** відмічають місце приземлення стрибуна або падіння приладу і вимірюють результат, встановлюють планку тощо.

**Судді-інформатори** оголошують результати та дають потрібну інформацію глядачам, учасникам і суддям, використовуючи для цього телефон, рупор, табло, радіо і т. д. Крім того, вони повинні використовувати змагання для пропаганди легкої атлетики серед населення.

**Судді з нагороджень** готують призи, дипломи, грамоти, медалі, жетони тощо для вручення їх під час нагороджень, ведуть нагородну документацію і виводять переможців на нагородження, узгоджуючи свої дії з суддями-інформаторами й оркестром (радіовузлом). Як правило, бригаді суддів з нагороджень доручають підготовку і проведення церемоній (парадів) відкриття і закриття змагань.

**Переглядова комісія** створюється для змагань міського масштабу і вище (на невеликих змаганнях її функції виконує суддя-інспектор). Переглядова комісія входить до складу суддівської колегії змагання, але підлегла і підзвітна лише президії колегії суддів, яка її призначила. Комісія оцінює якість підготовки і проведення змагання, при потребі надає допомогу членам головної суддівської колегії і складає після закінчення змагання письмовий звіт, у якому коротко освітлює хід змагань, відзначаючи позитивні і негативні їх сторони, вносить пропозиції з оцінки змагань і роботи окремих членів головної суддівської колегії.

До складу головної суддівської колегії входить лікар, який перевіряє медичну документацію учасників змагань, організовує їх обслідування, стежить за дотриманням ними санітарно-гігієнічних вимог, надає медичну допомогу тощо.

Кількість суддів і бригад залежить від масштабу змагань, обсягу програми, графіка проведення, кількості місць змагань та учасників у кожному виді (номері). Якщо в програмі змагань є біг або спортивна ходьба, що проводяться за межами стадіону, до складу суддівської колегії додатково включають суддів-контролерів і суддів на харчувальних пунктах.

При застосуванні електричних або механічних обладнань (автохронометраж, фотофініш, табло, електропоказники тощо) відповідні бригади повинні доповнюватись потрібною кількістю суддів і технічних працівників.

**5. Правила змагань з бігу і ходьби**

Порядок проведення змагань з бігу і ходьби. Біг на дистанціях до 110 м включно виконується по прямій доріжці; біг на інших дистанціях і ходьба (крім кросового бігу, пробігів і ходьби по дорогах) – по круговій доріжці проти стрілки годинника. На дистанціях до 400 м включно кожен спортсмен повинен бігти по своїй доріжці. Дистанції 600, 800 і 1000 м спортсмени пробігають по своїй доріжці до кінця другого повороту). Для забігів і заходів на 5000 м і довші дистанції стартуючих не повинно бути більше ніж 25 чоловік. Змагання треба організовувати так, щоб остаточна перемога визначалася в безпосередній боротьбі найсильніших легкоатлетів у фіналі. Порядок потрапляння учасників у наступні кола змагання чи проведення зразу фінальних забігів (заходів) обговорюють у положенні про змагання або встановлює суддівська колегія, про що заздалегідь повідомляє представникам команд і учасникам.

Переможця визначають за результатами фіналу, незалежно від того, який час показали спортсмени у попередніх забігах (заходах); серед учасників, які не ввійшли у фінал, місця розподіляють за результатами попереднього перед фіналом кола змагань.

Протягом одного дня змагання спортсмен має право виступати на двох коротких дистанціях або на одній короткій і на одній довгій (на першорозрядників і майстрів спорту ці обмеження не поширюються).

Старт. Доріжки, по яких повинні стартувати учасники забігу (або місце старту, рахуючи від внутрішньої бровки, якщо спортсмени біжать по одній доріжці), визначають жеребкуванням, як правило, заздалегідь. Спортсменам не дозволяється мінятися між собою доріжками чи місцями старту. Для підготовки до старту (в тому числі для встановлення стартових колодок або станків) відводиться до 2 хв, починаючи від виклику учасників чергового забігу. На старті спортсмени не повинні торкатися один одного.

На дистанціях до 400 м включно для початку бігу стартер подає дві попередні команди: «На старт» і «Увага!», а потім дає сигнал початку бігу пострілом або гучною командою «Руш!» і різко опускає прапорця; на решті дистанцій – «На старт!» і « Руш!».

При користуванні стартовими колодками (станками) обидві стопи спортсмена в положенні по команді «Увага!» повинні торкатися носками бігової доріжки. Перед стартом суддя пояснює спортсменам, як буде подаватися сигнал для початку бігу і для повернення при неправильному старті. Учасник, який дістав попередження, повинен підняти вгору руку на знак того, що він його почув. Усі попередження і рішення стартера записують до стартового протоколу.

Під час ходьби і бігу спортсмени не повинні заважати один одному на дистанції. Суперника треба обходити справа (зліва лише в тому випадку, коли він відійшов від бровки настільки, що можна пройти мимо, не зачепивши його). На спільній доріжці не можна заступати за бровку або наступати на неї, якщо це не викликане діями інших спортсменів (наприклад, падінням). На дистанції не дозволяється лідирувати або якось інакше допомагати іншим спортсменам. Якщо спортсмен залишить доріжку або трасу, він вибуває із змагань на цю дистанцію. Спортсмен може зійти з бігової доріжки, шосе, дороги для їди на харчувальному пункті чи внаслідок несправностей одягу або взуття, самостійно усунути неполадку і з цього самого місця продовжувати змагання.

Фініш. Вважається, що спортсмен закінчив дистанцію, якщо він перетнув всім своїм тілом без сторонньої допомоги площину фінішу (навіть у падінні). Час проходження дистанції фіксують секундоміром або автоматизованими пристроями для вимірювання часу. При ручному хронометражі час кожного спортсмена визначають окремим секундоміром, а фінішування першого спортсмена фіксують три хронометристи. На середніх і довгих дистанціях та в спортивній ходьбі секундомір можна зупиняти лише для переможця, а час решти учасників фіксувати «з ходу». У масових кросах дозволяється відмічати фініш групами в інтервалі 1-5 сек залежно від довжини дистанції і кількості учасників.

Для бігу та ходьби «на час» на доріжці стадіону спортсмени стартують із загальної лінії, їх попереджають про час через 30, 45 і 55 хв (при одногодинному змаганні) і через 1 год 30 хв, 1 год 45 хв і 1 год 55 хв (при двогодинному змаганні). За хвилину до закінчення часу дають один постріл, а точно через годину після старту (при одногодинному змаганні) або через дві (при двогодинному) – два постріли і зупиняють секундоміри. За цим сигналом судді повинні точно відмітити місце заднього краю останнього сліду ноги кожного учасника. Пройдену дистанцію вимірюють у метрах (сантиметри відкидають).

Бар’єристи біжать кожен по окремій доріжці, долаючи всі установлені на ній бар’єри. Спортсмена дискваліфіковують, якщо він оббіжить бар’єр, пронесе стопу або ногу поза бар’єром, зумисне зіб’є рукою або ногою бар’єр на сусідній доріжці. Але за пронесення стопи або ноги над бар’єром на сусідній доріжці, ненавмисне збивання його, якщо це не перешкодило сусідньому спортсменові, дискваліфікувати спортсмена не треба.

Біг з перешкодами («стипль-чез») може бути з перестрибуванням через перешкоди без опори або опираючись об них руками чи ногами. Спортсмен, який оббіжить хоча б одну перешкоду або пронесе стопу поза нею, повинен бути дискваліфікованим.

Кількість учасників у забігах масових кросів визначає суддівська колегія до початку змагань. У пробігах, марафонському бігу і спортивній ходьбі всі учасники стартують в одному забігу (заході). Учасники бігу чи ходьби на дистанціях понад 30 км мають право пити напої на спеціально організованих харчувальних пунктах. Суддівська колегія повинна повідомляти через 5 км час, який минув від старту.

В усіх видах естафетного бігу учасники повинні бігти з паличкою і при зміні етапу передавати її з рук у руки, причому допомога в передаванні заборонена. Кожен спортсмен має право бігти один етап. В естафеті 100 + 200 + 300 + 400 м і 100 + 200 + 400 + 800 м кожна команда пробігає по окремих доріжках перші два повороти.

Головний суддя може дозволити бігти по одній доріжці в естафеті 4х400 м і 400 + 300 + 200+ 100 м. Естафетний біг з більшими етапами, як правило, проводиться на спільній доріжці на всій дистанції (стартувати бажано на окремих доріжках).

Спортсмени двох суміжних етапів виконують передавання і приймання палички в двадцятиметровій зоні передачі. Спортсмен, який приймає паличку, повинен почати бігти в межах цієї зони (на етапах до 200 м під час бігу по окремих доріжках йому дозволяється стартувати за 10 м до початку зони).

Піднімаючи випущену з руки на доріжку паличку, учасник естафети не повинен заважати спортсменам інших команд.

Бігунів на етапах можна переставляти, але не дозволяється міняти членів команди після забігів для участі в наступних колах і в фіналі (за винятком травмування або хвороби спортсмена, підтверджених лікарем змагань).

Спортивна ходьба. У цьому виді ходьби не повинно бути безопорної фази, тобто виставлена вперед нога торкається ґрунту раніше, ніж задня відірветься від землі. Опорну ногу під час проходження моменту вертикалі хоча б на мить треба випрямляти в коліні. Якщо спортсмен порушує ці вимоги, його дискваліфікують.

За відхилення від правильної техніки, які можуть призвести до порушення умов ходьби, учаснику роблять попередження.

Рішення про попередження або дискваліфікацію виносить старший суддя із стилю при умові, що відхилення від правильної техніки або порушення було зафіксоване не менш ніж трьома суддями або двома суддями, з яких один – старший суддя із стилю. При попередженні суддя показує білий прапорець, при дискваліфікації – червоний і називає номер учасника. Спортсмен повинен підняти вгору руку на підтвердження того, що він почув попередження; якщо він дискваліфікований, – зійти з доріжки, а при ходьбі поза стадіоном – зняти свій номер.

**6. Правила змагань зі стрибків**

Загальні правила. Учасники виконують кожну спробу по черзі. Дозволяється розмічувати свій розбіг і до початку змагань виконати визначену суддівською колегією кількість пробних незалікових стрибків під наглядом суддів. Довжина розбігу не обмежується. З моменту виклику до виконання чергової спроби спортсмен повинен затрачувати не більше 2 хв при стрибках у висоту, довжину і потрійному і не більше 3 хв при стрибку з жердиною. Спробу зараховують після команди старшого судді «Є!», який при цьому піднімає вгору білий прапорець. Якщо ж стрибок не зараховується, суддя командує «Ні!» і піднімає червоний прапорець. Сигнали можна подавати і одним прапорцем; правильний стрибок – прапорець вгору, не зарахований – відмашка опущеним вниз прапорцем.

У потрійному стрибку суддя повинен подавати команду «Ні!» зразу ж після порушення правил відштовхування, не чекаючи закінчення стрибка. Не дозволяється використовувати будь-які пристосування, що поліпшують результат.

Стрибки у довжину і потрійний. В особистих і особисто-командних змаганнях при більше ніж восьми учасниках проводять попередні змагання (по три спроби) з тим, щоб у фінал вийшло вісім спортсменів. У командних змаганнях кожному учасникові надається три спроби, результат кращої йде в залік команди. У деяких випадках кількість спроб (не більше шести) визначає положення про змагання.

Між учасниками фінальних змагань остаточні місця розподіляються за кращим результатом з усіх спроб, в тому числі й попередніх змагань, між рештою учасників – за результатами попередніх змагань.

Результати вимірюють від найближчої до бруска точки сліду, залишеного у ямі будь-якою частиною тіла спортсмена, округляючи частки сантиметра в бік зменшення. Точність інструментів і приладів для вимірювання повинна бути підтверджена відповідною державною контрольно-вимірювальною організацією.

Стрибки у висоту з жердиною. Початкова і всі наступні висоти, на які будуть піднімати планку на конкретному змаганні, визначаються положенням про змагання або суддівською колегією. Якщо ж на певній висоті залишилось змагатися не більш ніж чотирьом спортсменам, то з їхньої спільної згоди допускається відхилення від заздалегідь встановленого порядку зміни висот.

Починати стрибки можна з будь-якої з оголошених висот, але при реєстрації на місці змагань або при першому викликові для стрибка спортсмен повинен заявити свою початкову висоту (у ході змагань заявку можна змінити). На кожній висоті спортсменам надається не більше трьох спроб, які виконуються по черзі.

Почавши змагатись, спортсмен може пропустити висоту, не втрачаючи права на подальшу участь у змаганні, або після однієї чи двох не зарахованих спроб на певній висоті не використати решту спроб і стрибати на наступних висотах.

Виконавши три не зараховані спроби підряд, незалежно від того, на яких висотах вони були зроблені, спортсмен вибуває із змагань. Якщо учасник змагань візьме висоту після однієї чи двох невдалих спроб, то на новій висоті рахунок до трьох не зарахованих спроб підряд починається знову. Переможця визначають за найбільшою взятою висотою. Стрибок не зараховується, якщо спортсмен збив планку будь-якою частиною тіла або жердиною; увіткнувши жердину в ящик упору, відірвав обидві ноги від ґрунту, але не стрибнув; не подолавши планки, торкнувся будь-якою частиною тіла або жердиною місця приземлення за вертикальною площиною, що проходить через задню стінку ящика упору, або, відірвавши ноги від ґрунту, перемістив вище по жердині верхню руку чи переніс нижню руку вище верхньої. Суддя може підтримати жердину лише після того, як спортсмен її відпустив і жердина почала падати в бік розбігу. Якщо жердина падала в бік планки і до неї доторкнулися, а суддя впевнений, що вона збила б планку, стрибок не зараховується. Коли ж планка впала внаслідок інших причин після того, як спортсмен її подолав, таку спробу зараховують, але не як рекордну.

Кожен учасник може користуватися своєю жердиною і не зобов’язаний надавати її іншим спортсменам. Якщо жердина зламалася підчас виконання стрибка, спортсмену надається право повторної спроби в тому випадку, коли він виконував стрибок правильно. Стрибуни з жердиною можуть змащувати або натирати долоні смолами чи іншими подібними речовинами, а також робити пов’язку на передпліччя. Не дозволяється бинтувати кисті або пальці рук, якщо там немає відкритої рани.

**7. Правила змагань з метань**

Загальні правила. Кількість пробних і залікових спроб, порядок виходу спортсменів у фінал, визначення місць учасників змагань аналогічні тим, що й у стрибках. Проте в деяких випадках за рішенням головного судді учасники кваліфікаційних або попередніх змагань можуть виконувати усі три спроби підряд. Це положення залежно від погоди можна поширити і на учасників фіналу.

Прилади спортсменам надає організація, що проводить змагання. Як виняток, дозволяється користуватися власними приладами, які перевірила суддівська колегія. На кожну спробу відводиться, як правило, не більше 2 хв.

Спортсмен до кидка не може вийти з круга без дозволу на це судді. Але коли він виконує три спроби підряд, то виходить з круга після кожної з них. Учасники змагань не мають права перебувати в секторі (коридорі) для приземлення приладів без дозволу судді.

Спробу не зараховують у тому випадку, коли спортсмен до набуття стійкого положення після випускання приладу торкнеться, якоюсь частиною тіла або костюмом грунту за кільцем чи попереду планки, або наступить на кільце, брусок, планку; випустить прилад, і той упаде за кільце чи планку; якщо найближча точка приземлення приладу виявиться поза сектором або коридором, спортсмен вийде з круга до приземлення приладу тощо. Дозволяється впиратися в кільце або брусок з внутрішньої сторони його, змащувати або натирати долоні смолами чи подібними до них речовинами, а метальникам молота – користуватися рукавичками, що не закривають пальців.

Кидок зараховують після команди старшого судді «Є!». Якщо кидок не зараховано, подається команда «Ні!». Одночасно суддя сигналізує прапорцями, як і в стрибках.

На найближчу до круга чи планки точку сліду ставлять кілочок і вимірюють найкоротшу відстань від нього до внутрішнього краю кільця або планки (якщо планка криволінійна, – то до центра її кривизни).

Результат визначають у цілих сантиметрах з округленням у бік зменшення з точністю до 1 см при штовханні ядра і до 2 см при метанні диска, молота, списа, гранати і малого м’яча. Вимірюють і заносять до протоколу результати всіх зарахованих кидків.

Поломка приладу в момент метання дає спортсмену право на повторну спробу в тому випадку, коли метання було виконане правильно або порушення трапилося внаслідок того, що прилад зламався.

Проводячи змагання з метань, треба бути дуже обережним, особливо тоді, коли на стадіоні одночасно змагаються стрибуни, бігуни і т. д. Повертати прилади кидком до планки або круга категорично забороняється (їх треба організовано приносити або транспортувати спеціальними пристроями).

Додаткові правила з окремих видів метань. При всіх видах метань учасник повинен спочатку зайняти вихідне положення. Диск і молот можна метати з місця або з поворотом у межах круга. Перед початком обертальних рухів спортсмен може покласти ядро молота поза кругом. Дозволяється в кожній спробі не більше одного разу опускати молот всередині кола уже під час розмахувань і поворотів.

Якщо метальник під час обертання молота зачепить ним за грунт поза кругом і припинить виконання вправи, йому зараховують невдалу спробу, але коли він зробить кидок, то метання вважається правильним. Результат вимірюють від сліду, що його залишило ядро молота.

Ядро треба штовхати однією рукою від плеча з місця або з просуванням у межах кола. У вихідному положенні ядро торкається щелепи або його тримають дуже близько біля неї. Виконуючи поштовх, спортсмен не повинен відводити ядро вбік або назад за лінію плечей.

Спис, гранату і малий м’яч кидають з місця або з розбігу без поворотів. Кидок списа зараховують лише тоді, коли він торкнувся грунту вістрям наконечника раніше, ніж якоюсь іншою частиною. Метальник може розмітити свій розбіг; під час розбігу і в момент кидка спортсмен повинен бути в межах позначеної боковими лініями доріжки.

**8. Інформація і врочисті процедури**

Їх треба підпорядковувати основній програмі і спрямувати на допомогу учасникам, глядачам, представникам команд, пресі, радіо, кіно і телебаченню, сприяючи агітації і пропаганді легкої атлетики. Зміст інформації, її обсяг і порядок проведення врочистих процедур залежать від характеру і масштабу змагань і місцевих умов (кількість і розташування місць змагань, наявність телефонного зв’язку, кількість суддів і т. д.). На змаганнях великого масштабу ці питання вирішує заступник головного судді з інформації, який керує групою збирання інформації, інформаторами-дикторами, бригадою суддів світлового табло, групою суддів по забезпеченню демонстрування командної боротьби, бригадою по нагородженню, прес-бюро змагань. На першостях колективу фізкультури, районних змаганнях, де кількість суддів обмежена, вирішення цих питань найчастіше покладено на суддю-інформатора. Крім того, призначається суддя, що відповідає за нагородження переможців змагань. Один із секретарів здійснює зв’язок із пресою і суддями, які висвітлюють хід командної боротьби.

Старший групи збирання інформації, що, як правило, веде бігову програму, одержує протоколи і розподіляє між членами види програми. У ці протоколи заносяться відомості, які можуть зацікавити глядачів (особисті спортивні досягнення учасників, їхні титули і т. ін.). Кожен суддя групи збирання інформації повинен періодично повідомляти інформатору-диктору відомості про хід змагань. Коли закінчаться попередні змагання, суддя звіряє (по телефону) з секретарем суддівської бригади правильність результатів і передає інформатору-диктору список учасників фіналу для оголошення.

Старший групи підтримує зв’язок зі стартером і його помічниками, уточнює склад забігів, порядок доріжок та передає ці відомості інформатору-диктору. Якщо ж змагання проводяться не лише на основному спортивному ядрі, а й на запасних полях, на вулицях і дорогах (ходьба, естафета), то призначають суддю на ці місця, який систематично інформує диктора про хід боротьби. Найчастіше на змаганнях з легкої атлетики застосовується радіоінформація.

Разом з урочистими процедурами тривалість змагань протягом одного дня не повинна перевищувати 2,5-3 год. Якщо учасників багато, доцільно вранці проводити кваліфікаційні змагання, а увечері – основні.

**9. Місця для занять легкою атлетикою**

Першими спортивними спорудами вважають стадіони, які будувалися для ігор і змагань з VIII ст. до н. е. в грецьких містах. Спочатку вони мали прямокутну форму, а потім (з II ст. до н. є.) підковоподібну.

При реконструкції (1896 р.) древнього стадіону в Афінах замість підковоподібної бігової доріжки побудували кільцеву довжиною 397 м.

У 1891 р. «Гурток любителів спорту» збудував у Петербурзі першу в Росії земле піщану доріжку. На цьому примітивному «стадіоні» в1893 р. відбулися змагання не лише з бігу (в тому числі бар’єрного), а й з стрибків, метання диска та списа.

Для занять різними видами легкої атлетики обладнують; замкнуті (кільцеві) і прямі легкоатлетичні доріжки, місця і сектори для стрибків і метань, поля для так званих «довгих» метань.

Найпоширенішою спортивною спорудою для цього, особливо в сільській місцевості, є спортивне ядро, що складається з поля для спортивних ігор і метань та двох секторів легкої атлетики, оточених кільцевою біговою доріжкою.

Типове спортивне ядро має ігрове поле 104х69 м, оточене 400-метровою біговою доріжкою з двома прямими відрізками для бігу на дистанції 100 і 110 м. Бігова доріжка шкільного спортивного ядра має довжину 200 м. Взагалі планування спортивного ядра можна змінювати залежно від кількості тих, хто займається на ньому спортивними іграми, легкою атлетикою тощо.

Бігова доріжка і місця для занять легкою атлетикою можуть бути ґрунтовими (простими, поліпшеними); покритими спеціальними сумішами (поверх основи з щебеню), штучними і полімерними матеріалами.

Для стікання атмосферних вод бігова доріжка повинна мати нахил 1:1000 в напрямі бігу (на прямій) і 1:100 – у поперечному напрямі Від внутрішнього поля її відділяють бровкою висотою 5 см з твердого заокругленого зверху матеріалу. Бровку фарбують у білий колір.

На всіх дистанціях бігу по прямій залишають вільний простір перед лінією старту і за лінією фінішу (відповідно близько 5 і 15 м). Лінію старту наносять білою фарбою, фінішну лінію роблять спільною для всіх дистанцій. Останні 5 м дистанції розмічають через кожен метр білими лініями. З обох боків бігової доріжки проти лінії фінішу обладнують суддівські вишки (одна для суддів на фініші, друга для суддів-хронометристів). Якщо є можливість, на фініші встановлюють камеру фотофінішу.

Біг з перешкодами на дистанції 1500, 2000 і 3000 м можна проводити по біговій доріжці з використанням одного із секторів для ями з водою. Яма з водою площею 366х366 см має похиле дно; глибина біля бар’єра 76 см, поступово зменшується до рівня бігової доріжки. Бар’єр треба робити стійким, щоб спортсмени могли впевнено від нього відштовхуватися.

Стрибки з розбігу в довжину і потрійні виконують у яму з піском, відштовхуючись від дерев’яного бруска 20х122х10 см, щільно вритого врівень з землею і пофарбованого у білий колір Пісок у ямі повинен бути на одному рівні з доріжкою для розбігу. Для стрибків у довжину відстань від бруска до дальнього краю ями – не менша ніж 10 м, при потрійному – не менша ніж 18 м. Для початківців довжина ями може бути меншою. При одній доріжці розбігу ширина ями повинна бути не меншою ніж 2,75 м, при двох суміжних – 4,25 м.

Місце стрибків у висоту обладнують майданчиком, для розбігу, ямою для приземлення і стійками для встановлення планки. Стійки повинні мати стійке вертикальне положення і бути достатньої висоти. Відстань між стійками – 402 см. Стрибуни приземляються в яму 6х3 м, наповнену губчатою гумою, поролоном та іншими амортизуючими матеріалами (на 0,5-0,75 м).

Поверхня майданчика для розбігу має бути горизонтальною і давати змогу виконувати розбіг, не менший ніж 15 м, під будь-яким кутом в межах 150°. На стійках для стрибків з жердиною пристосування для планки роблять до висоти 5,5 м. Ящик для упору жердини має ширину переднього краю 60 см, заднього –15 см, похиле дно – завдовжки 100 см з глибиною біля заднього краю 20 см., його закопують врівень із землею так, щоб задньою стінкою він прилягав до вритої планки, якою закінчується доріжка розбігу.

Яма для приземлення має розміри 5х4,25 м і також заповнюється амортизаційними матеріалами не нижче ніж на 1 м над рівнем доріжки для розбігу. Довжина доріжки для розбігу – 45 м і більша, ширина – не менша ніж 1,25 м; за 5 м до кінця доріжка повинна розширятися до ширини ями для приземлення.

Метання диска, молота, штовхання ядра виконують з кола у розмічений сектор поля. Коло обладнують з твердих, але не слизьких матеріалів на одному рівні з ґрунтом, оточують кільцем з міцного матеріалу, яке фарбують у білий колір. Сектор приземлення приладів розмічують боковими лініями 5 см ширини, які починаються від зовнішнього краю кола (вершина кута сектора – в центрі кола). На кінцях бокових ліній встановлюють секторні прапорці. Сектори для диска і молота мають трав’яний покрив, для ядра – більш тверде покриття. Посередині передньої частини кільця, що оточує коло для штовхання ядра, міцно закріплюється білий дерев’яний брусок (сегмент) 10 см висоти, 11,4 см ширини і 122 см довжини по внутрішньому краю.

Запобіжна сітка (стаціонарна або переносна) навколо місця для метання молота має висоту 3,35-4 м і розрив між кінцями 6 м. Спис кидають від дерев’яної чи металевої планки шириною 7 см, зігнутої дугою радіусом 8 м (по зовнішньому ребру), відстань між кінцями якої (по хорді) – 4 м.

Сектори для метання диска, молота, списа, штовхання ядра розмічають дугами, проведеними з центра кола чи кривизни планки, які показують відстань від місця метання до місця падіння приладу. Гранату і малий м’яч метають від прямої планки в коридор шириною 10 м. Межі коридору позначають боковими білими лініями 5 см ширини симетрично осі доріжки розбігу. Поперечні білі лінії всередині коридору показують відстань від планки. Довжина доріжки для розбігу – 30-36,5 м, ширина – 4 м. Доріжка закінчується планкою на всю її ширину, закопаною врівень із землею і пофарбованою у білий колір. На кінцях планки встановлюють кольорові прапорці.

Манежі. Останнім часом у містах, де кліматичні умови не дають змоги займатися легкою атлетикою цілорічно на відкритому повітрі, споруджують легкоатлетичні манежі (манеж має основний зал 126х30 м), а також невеликі тренувальні зали з комплексом необхідних підсобних приміщень. Відповідно до міжнародних легкоатлетичних правил проведення змагань у закритих приміщеннях довжина колової доріжки повинна бути 160-200 м з внутрішнім радіусом кривої 11 м і довжиною віражної кривої не менш ніж 35 м. Отже, при довжині доріжки 200 м прямий її відрізок дорівнює 65 м. Потрібно передбачати чотири колові доріжки по 1 м ширини і чотири прямі доріжки (спринтерські) по 1,25 м ширини кожна. Загальна довжина спринтерської доріжки 124 м (110+14). Крутизна підйому віражу не повинна бути більшою за 18°. Треба, щоб манеж мав добре природне освітлення і повітряне опалення, поєднане з вентиляцією. Манежі можуть бути одно- або двоповерховими. В одноповерхових манежах гардероби, різноманітні допоміжні приміщення, кімнати для медико-відновного комплексу і т. д. можна обладнувати у підвалах. У двоповерховому манежі на першому поверсі розміщують приміщення для обслуговування і зали для розминки. Зал для змагань обладнують на другому поверсі; висота залу – 7-8 м.

**Контрольні питання**

1. Надати характеристику характеру змагань, календарю, положенню і програмі змагань.

2. Як оцінюються результати.

3. Розкрити склад суддівської колегії та її обов’язки.

4. Розкрити правила змагань з бігу і ходьби.

5. Розкрити правила змагань зі стрибків.

6. Розкрити правила змагань з метань.

7. Розкрити надання інформації і проведення врочистих процедур.

8. Охарактеризувати місця для занять легкою атлетикою.

**Теми для самостійної роботи**

* + - 1. Правила суддівство різних видів легкої атлетики.
      2. Єдина спортивна класифікація з легкої атлетики.
      3. Присудження спортивних розрядів з легкої атлетики.