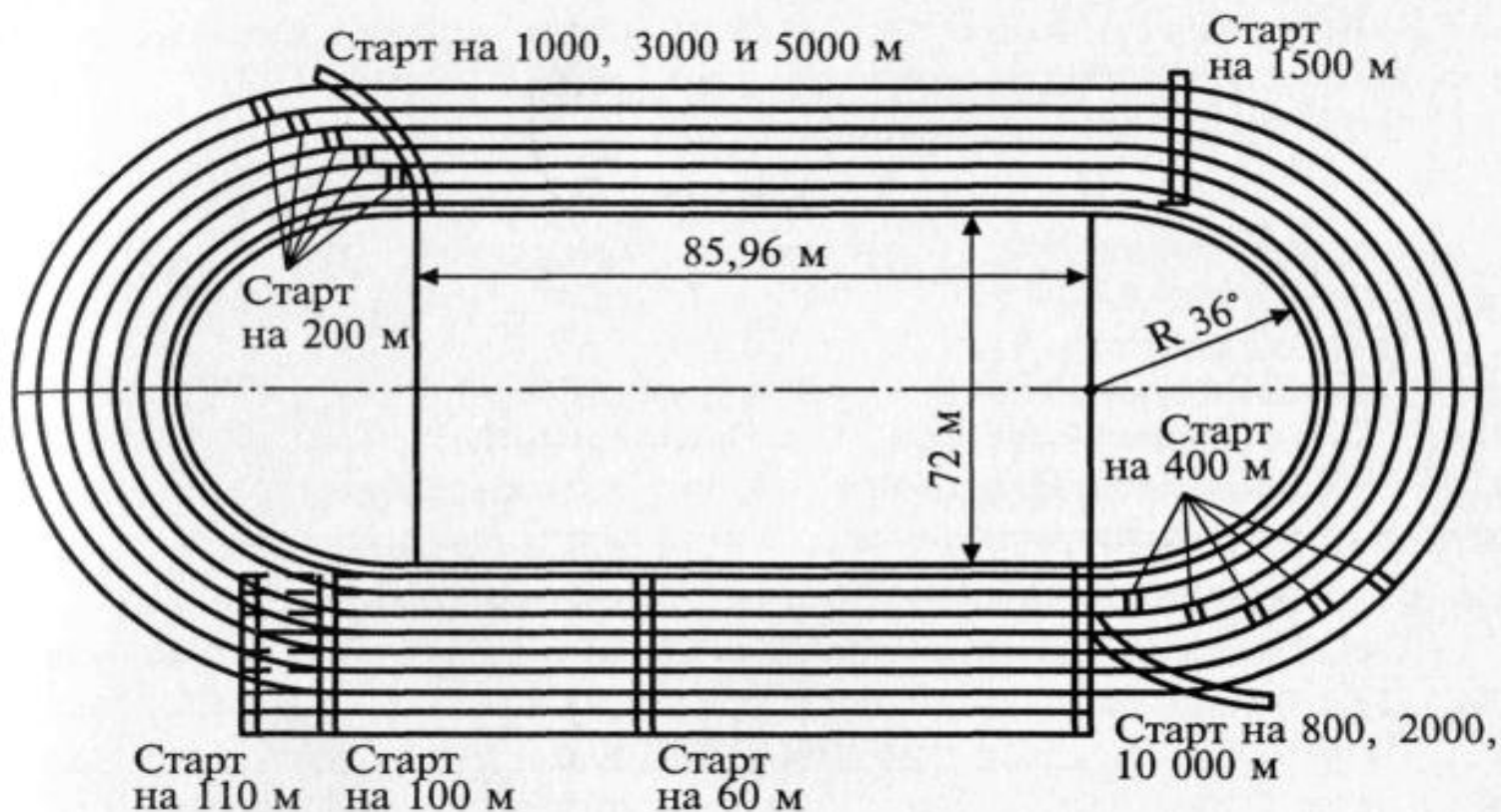


Правила соревнований по легкой атлетике

План лекции

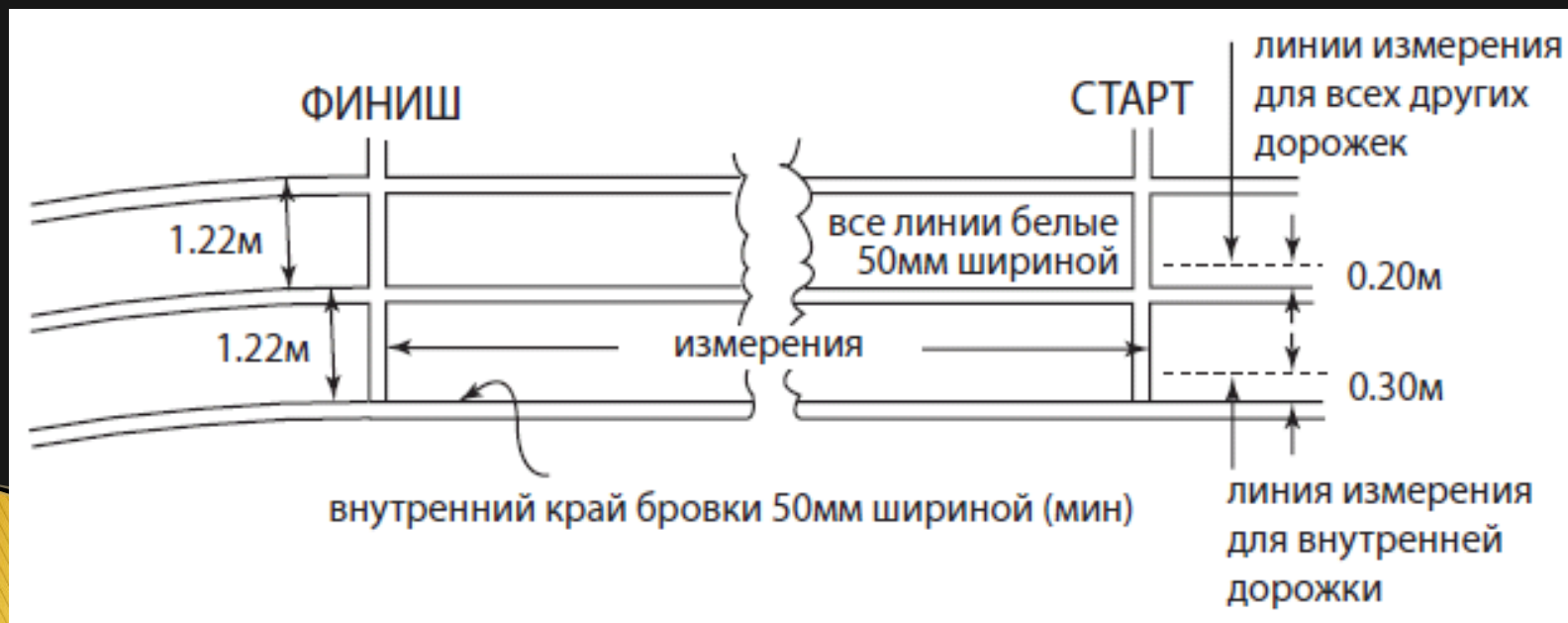
- ▶ Правила соревнований в беговых видах:
 - Разметка беговой дорожки на стадионе
 - Правила старта, бега по дистанции и финиша
 - Правила соревнований в барьерном беге, стипль-чезе, эстафетном беге
- ▶ Правила соревнований в технических видах:
 - Правила соревнований в вертикальных прыжках
 - Правила соревнований в горизонтальных прыжках
 - Правила соревнований в метаниях
- ▶ Правила соревнований в многоборьях

Схема беговой дорожки на стадионе



Разметка беговой дорожки на стадионе

- **Длина стандартной беговой дорожки составляет 400 м.** Внутренняя часть дорожки должна быть огорожена бровкой размером 5 см в высоту и не менее 5 см в ширину.
- Измерения должны производиться на расстоянии **30 см от бровки**, или, если нет бровки, то в **20 см** от линии, обозначающей внутреннюю часть дорожки.



Разметка беговой дорожки на стадионе

Дистанция для бега измеряется от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту. На всех соревнованиях на дистанции до 400 м включительно каждый участник должен бежать по своей дорожке шириной **1,22±0,01 м**, обозначенной линиями шириной 5 см.

Общий максимальный боковой уклон дорожки не должен превышать 1:100 (1%), а общий уклон в направлении бега – 1:1000 (0,1%).



Старт

Старт должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. На всех дистанциях, когда соревнования проводятся не по отдельным дорожкам, линия старта должна быть дугообразной, чтобы все бегуны стартовали на одинаковом расстоянии от финиша.

На всех соревнованиях до 400м включительно (в том числе на первом этапе эстафеты 4x100м и 4x400м) применение низкого старта и стартовых колодок обязательно.



Старт

По команде «На старт» и «Внимание» все спортсмены должны одновременно и без промедления занять свою окончательную стартовую позицию. Если по каким-то причинам стартер не удовлетворен готовностью к началу старта после того как спортсмены заняли свои позиции, он должен прервать старт.

Рефери может сделать предупреждение спортсмену или дисквалифицировать его, в случае повторного нарушения Правил во время одних и тех же соревнований. **Когда внешние причины вызвали прерывание старта всем спортсменам должна быть показана зеленая карточка, обозначая, что ни один из спортсменов не совершил фальстарт.**



Старт

Фальстарт

После того как спортсмен занял окончательную позицию перед стартом, он не должен стартовать до выстрела пистолета. Если, по мнению стартера он сделал это раньше, объявляется фальстарт.

За исключением соревнований в многоборье, любой спортсмен, допустивший фальстарт, дисквалифицируется.

Если фальстарт произошел не по вине кого-то из участников, предупреждение не выносится, и всем спортсменам показывается зеленая карточка.



Старт

Современные стартовые колодки фиксируют момент старта с точностью до 0,001 с, при этом фальстартом считается движение с места раньше чем на 0,1 с после сигнала. В одну десятую секунды оценивается самая быстрая реакция человека на стартовый выстрел.



Старт



Джон Драммонд вошел в историю легкой атлетики на Чемпионате Мира-2003 в Париже. Во время четвертьфинального забега Драммонд сделал фальстарт и был дисквалифицирован, но не согласившись с решением судей, отказался уходить с дорожки и более, чем на 40 минут задержал забег.

Бег по дистанции

Во всех беговых видах, которые проводятся по отдельным дорожкам, каждый участник должен от старта до финиша придерживаться своей дорожки. Это правило также применяется, если спортсмены преодолевают только часть дистанции по своим дорожкам.

Любой участвующий в соревновании спортсмен, который толкает соперника или мешает ему любым образом, подлежит дисквалификации.

Независимо от того, имела ли место дисквалификация, Рефери в исключительных обстоятельствах имеет полномочия потребовать повторения забега, если он считает, что это будет справедливо и разумно.



Бег по дистанции

Измерение скорости ветра

Прибор для измерения скорости ветра в беговых видах должен быть расположен на расстоянии 50 м от линии финиша (середина прямой), на высоте 1,22 м и на расстоянии не более 2 м от дорожки.

Дистанция	Момент начала измерения	Продолжительность измерения, с
100 м	Со старта	10
100 м с/б	Со старта	13
110 м с/б	Со старта	13
200м	Выход лидера на финишную прямую	10

Скорость ветра измеряется в м/с с округлением до десятых в положительном направлении

Бег по дистанции

Измерение скорости ветра

Механический прибор для измерения скорости ветра должен иметь соответствующую защиту, чтобы снизить влияние бокового ветра.

Для утверждения рекордных результатов скорость ветра в попутном направлении не должна превышать 2,0 м/с



Финиш

Официальными признаются три альтернативных способа хронометража:

- ▶ Ручной хронометраж;
- ▶ Полностью автоматизированный хронометраж с системой фотофиниша;
- ▶ Хронометраж, обеспечивающийся транспондерной (радиоэлектронной) системой.

Отсчет времени производится с момента появления вспышки или дыма после выстрела пистолета 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.

ФИНИШ

На всех соревнованиях **при ручном хронометраже** время должно читаться и фиксироваться следующим образом:

- ▶ для соревнований на стадионе время округляется до 0,1с в сторону увеличения, т.е. результат 10,11с фиксируется как 10,2с.
- ▶ на соревнованиях, которые проводятся частично или полностью вне стадиона время округляется до целой секунды в сторону увеличения, результат 2:09:44,3 фиксируется как 2:09:45.



Финиш

При использовании **полностью автоматизированной системы фиксации времени:**

- ▶ Для соревнований на стадионе на дистанциях до 10000м включительно результаты округляются до 0,01с в сторону увеличения.
- ▶ На всех дистанциях свыше 10000м, проводимых на стадионе, время должно **регистрироваться с точностью до 0,01с и округляться до 0,1с в сторону увеличения**, например, результат 59:26,32 фиксируется как 59:26,4.
- ▶ На всех соревнованиях, частично или полностью проводимых вне стадиона, время должно **регистрироваться с точностью до 0,01с и округляться до целой секунды в сторону увеличения**, например, результат 2:09:44,32 фиксируется как 2:09:45.

Правила соревнований по бегу

Соревнования по бегу должны проводиться так, чтобы победитель и призеры определялись в финале, в непосредственной борьбе друг с другом. При большом количестве участников соревнования проводятся в несколько кругов:

- ▶ а) забеги;
- ▶ б) четвертьфиналы;
- ▶ в) полуфиналы;
- ▶ г) финалы.

Формула выхода в следующий круг:

- ▶ по занятому месту в забеге
- ▶ по показанному времени

Правила соревнований по бегу

Формула выхода в следующий круг (800м)

Число участников	Круг 1 забеги	М	В	Круг 2 забеги	М	В	Полуфиналы	М	В
9-16	2	3	2						
17-24	3	2	2						
25-32	4	3	4				2	3	2
33-40	5	4	4				3	2	2
41-48	6	3	6				3	2	2
49-56	7	3	3				3	2	2
57-64	8	2	8				3	2	2
65-72	9	3	5	4	3	4	2	4	
73-80	10	3	2	4	3	4	2	4	

Правила соревнований по бегу

Барьерный бег

Дистанция соревнований	Расстояние от линии старта до 1 барьера	Расстояние между барьерами	Расстояние от последнего барьера до линии финиша
110 м	13,72	9,14	14,02
100 м	13,00	8,50	10,50
400 м	45,00	35,00	40,00

Высота барьеров

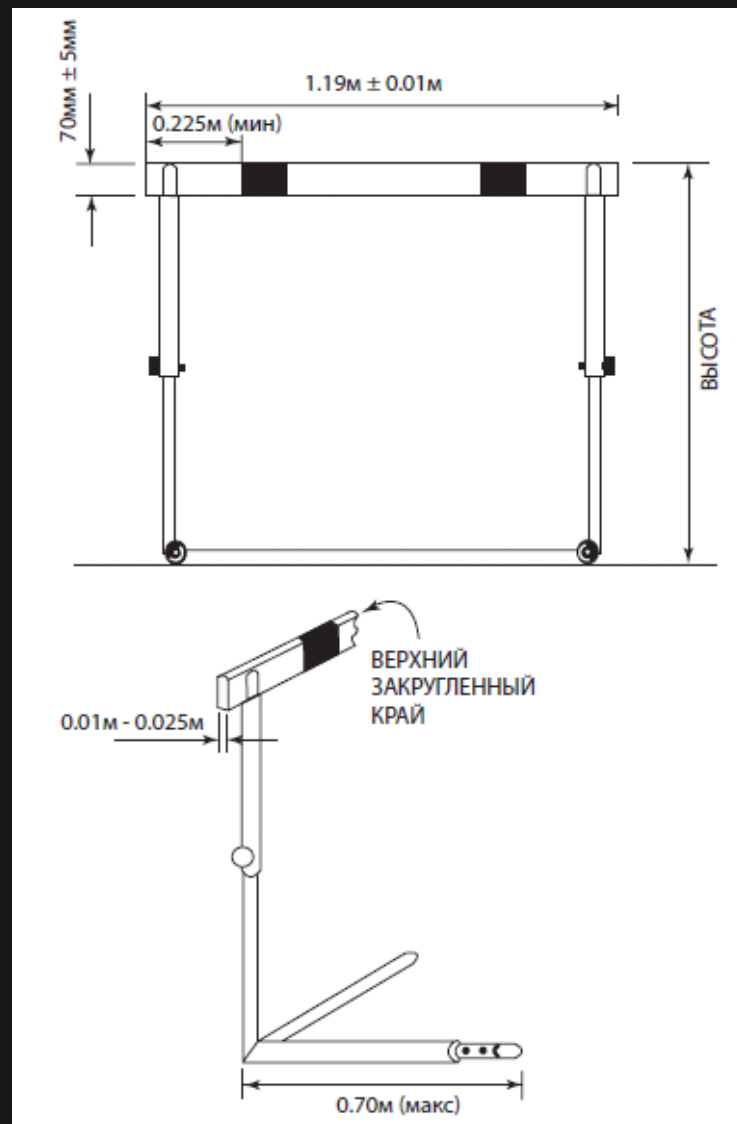
	Мужчины	Юниоры	Юноши	Женщины, юниорки	Девушки
110 м, 100 м	1,067	0,991	0,914	0,838	0,762
400 м	0,914	0,914	0,838	0,762	0,762

Правила соревнований по бегу

Параметры барьеров:

- ▶ Ширина барьеров – от 1,18 м до 1,20 м.
- ▶ Максимальная длина основания – 70 см.
- ▶ Общий вес барьера – не менее 10 кг.

Допустимо предельное отклонение в 3 мм

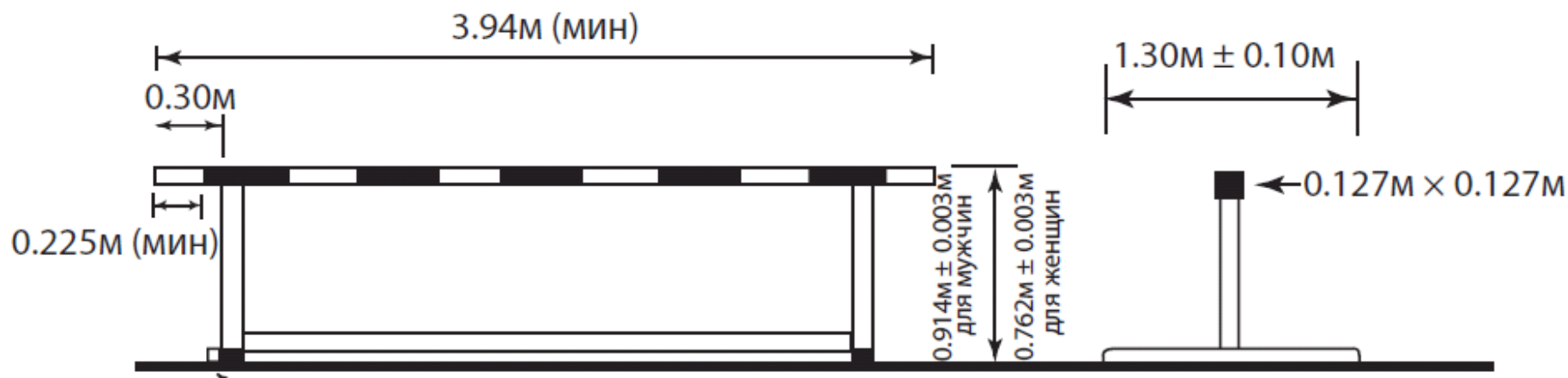


Правила соревнований по бегу

Барьеры для стипль-чеза должны иметь высоту 0,914м для соревнований среди мужчин/юношей, 0,762м – среди женщин/девушек и ширину – не менее 3,94 м.

Площадь сечения верхней перекладины барьеров и препятствия перед ямой с водой составляет 12,7х12,7 см.

Каждый барьер должно весить 80-100 кг и иметь основание размером 1,2–1,4 м



Правила соревнований по бегу

Эстафетный бег

- ▶ На протяжении всего соревнования эстафетную палочку нужно держать в руке
- ▶ Спортсменам не разрешается носить перчатки или покрывать руки каким-либо материалом
- ▶ Если палочка упала, то поднять ее должен тот спортсмен, который уронил и вернуться на то место, где палочка была у него в руке
- ▶ Палочку нужно передавать только в специальной зоне
- ▶ Оказание помощи путем подталкивания или других подобных методов ведет к дисквалификации
- ▶ Каждый участник эстафетной команды может бежать только один этап

Правила соревнований в технических видах

Разминка в соревновательной зоне

- ▶ Каждый спортсмен может сделать пробные попытки в секторе для соревнований до их начала. В метаниях пробные попытки должны выполняться в порядке, определенном жеребьевкой, и всегда под контролем судей.
- ▶ После начала соревнования спортсменам не разрешается использовать для тренировочных попыток:
 - а) зону разбега или отталкивания
 - б) шесты
 - в) снаряды
 - г) круги или площадь внутри сектора со снарядами или без них

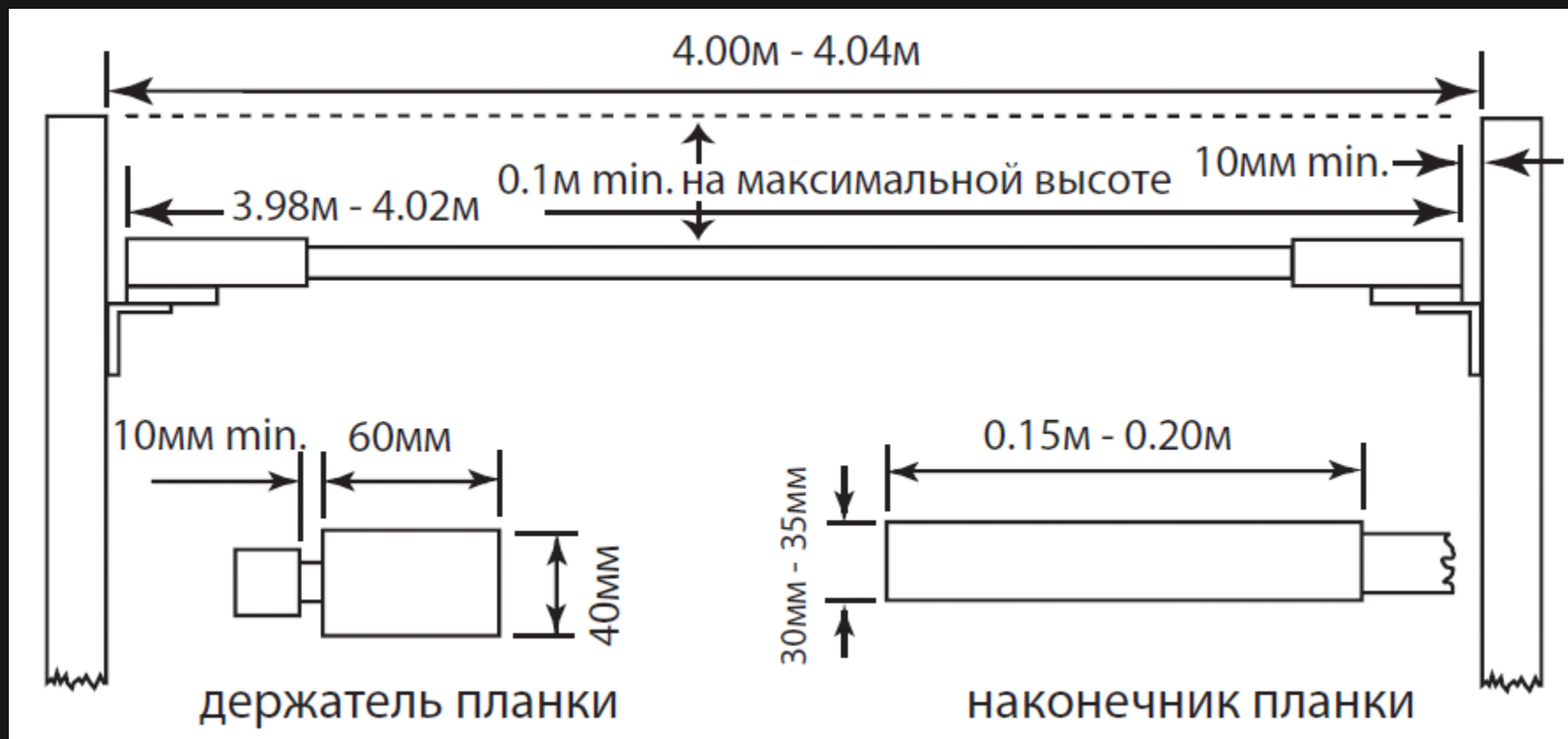
Правила соревнований в технических видах

В технических видах участник, затягивающий без причины выполнение попытки, может лишиться этой попытки, и она будет засчитана как неудачная.

Если время, отведенное спортсмену, истекло после того, как спортсмен уже начал выполнять попытку, эта попытка считается действительной.

Количество спортсменов, оставшихся в соревновании	Прыжок в высоту	Прыжок с шестом	Другие
Более 3	1	1	1
2 или 3	1,5	2	1
1	3	5	-
Последовательные попытки	2	3	2

Правила соревнований в технических видах



Стойки и планка в прыжке в высоту

Правила соревнований в технических видах

Вертикальные прыжки

- ▶ Участник может начать прыгать по своему усмотрению на любой высоте, предварительно объявленной старшим судьей. Три неудачные попытки подряд, независимо от высоты, на которой произойдет неудача, ведут к отстранению от дальнейшего участия в соревнованиях, за исключением случаев равенства результатов при определении первого места.
- ▶ Даже если все остальные участники закончили выступление, спортсмен может продолжать прыгать до того момента, пока он не утратил свое право на участие в соревнованиях.
- ▶ В рамках соревнований по многоборью планка в прыжках в высоту и с шестом должна подниматься на неизменную высоту.



Правила соревнований в технических видах

Вертикальные прыжки

- ▶ Все измерения должны производиться в целых сантиметрах перпендикулярно от земли до самой низкой части верхней стороны планки.

Пример протокола по прыжкам в высоту

Участник	Высоты							Неуд. попытк.	Перепрыжка			Место
	1,75 м	1.80м	1.84м	1.88м	1.91м	1.94м	1.97м		1.91м	1.89м	1.91м	
А	0	X0	0	X0	X	XX		2	X	0	X	2
В	-	X0	-	X0	-	-	XXX	2	X	0	0	1
С	-	0	X0	X0	-	XXX		2	X	X		3
Д	-	X0	X0	X0	XXX			3				4

Сектор для горизонтальных прыжков



Правила соревнований в технических видах

Горизонтальные прыжки

Попытка не засчитывается, если спортсмен:

- ▶ касается земли за линией отталкивания любой частью тела во время разбега без прыжка или в момент прыжка;
- ▶ отталкивается сбоку от бруска, независимо от того, произошло ли это за линией отталкивания или до нее;
- ▶ применяет в разбеге или прыжке любой вариант сальто;
- ▶ после отталкивания, но до своего первого контакта с сектором приземления он дотрагивается до поверхности разбега или за пределом разбега, или за пределом зоны приземления;
- ▶ во время приземления спортсмен касается земли за сектором ближе к линии отталкивания, чем ближайшая отметка, оставленная на песке;
- ▶ при выходе из зоны приземления касается края или за краем ямы ближе от линии отталкивания, чем ближайший след, оставленный на песке.

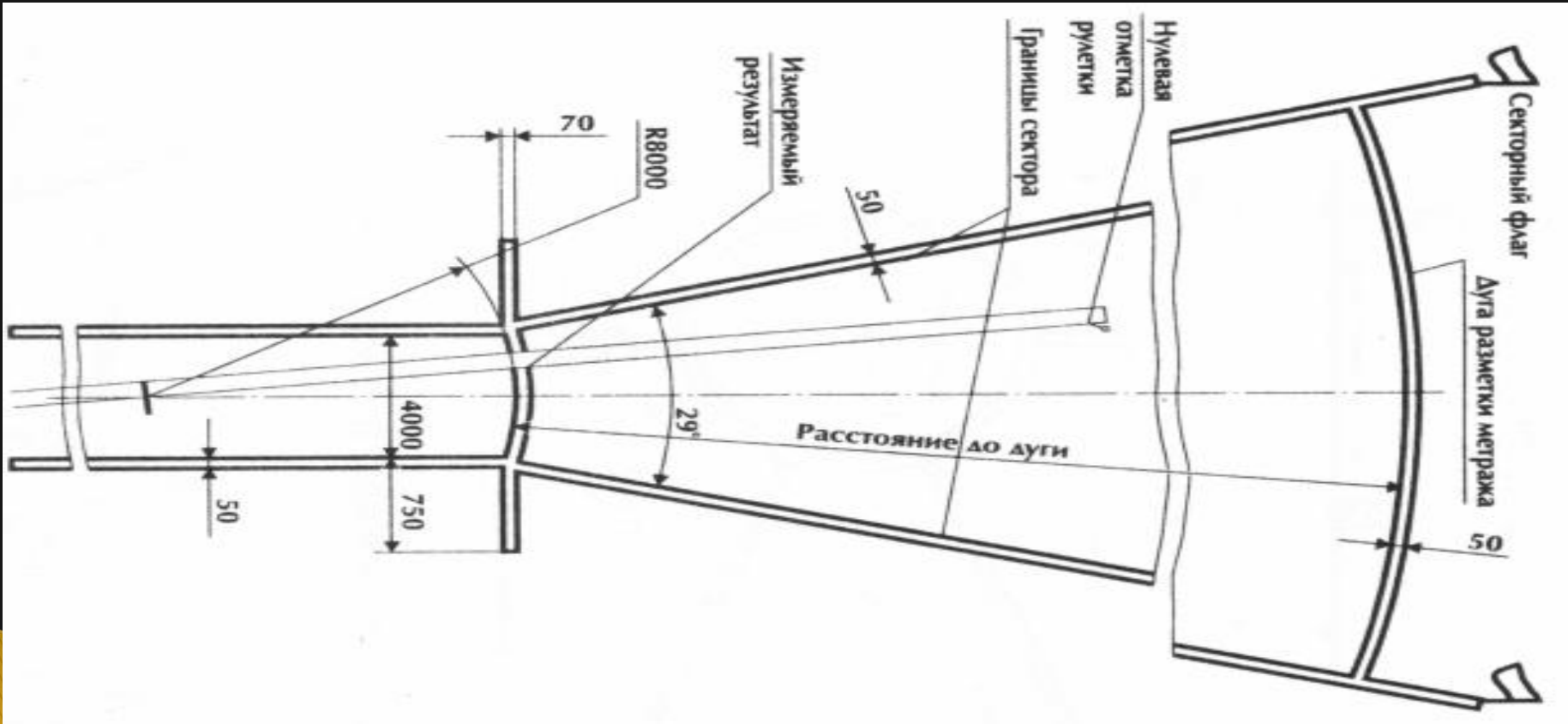
Правила соревнований в технических видах

Метания

- ▶ Если метание производится из круга, спортсмен должен начать выполнение попытки из зафиксированной позиции внутри круга.
- ▶ Разрешается касаться внутренней части металлического обода. В толкании ядра также разрешается касаться внутренней части ограничительного сегмента.
- ▶ Не считается ошибкой, если диск или любая часть молота ударяет в сетку после выпуска снаряда, при условии, что никакое другое Правило не нарушено.
- ▶ При условии, что в ходе выполнения попытки Правила не были нарушены, спортсмен может прервать уже начатую попытку, положить снаряд в круг или на дорожку разбега, а также за круг или за дорожку разбега и выйти из круга или уйти с дорожки, а затем вернуться в сектор и снова начать попытку.

Результаты в метаниях округляются с точностью до целых сантиметров, если измеряемое расстояние не составляет целого сантиметра.

Сектор для метания копья



Правила соревнований в технических видах

Метание копья

- ▶ Копье держат за обмотку. Его метают через плечо или верхнюю часть руки, выполняющей метание.
- ▶ Попытка засчитывается только в том случае, если наконечник металлическим острием коснулся земли раньше, чем основная часть копья.
- ▶ Пока копье не выпущено в воздух, спортсмен не должен делать полный поворот таким образом, чтобы его спина была обращена к дуге метания.
- ▶ Если копье ломается во время выполнения метания или в полете, это не считается ошибкой, при условии, что в целом попытка была выполнена правильно. Не считается ошибкой, если спортсмен при этом теряет равновесие и в результате нарушает Правила. В обоих случаях спортсмену предоставляется новая попытка.

Правила соревнований в технических видах

Параметры копья

Минимальный вес (с обмоткой) для допуска на соревнования и признания рекорда				
	500 г	600 г	700 г	800 г
Информация для производителей:				
Диапазон веса для допуска на соревнования	505 г 525 г	605 г 625 г	705 г 725 г	805 г 825 г
Общая длина (L0), min/max	2000 мм 2100 мм	2200 мм 2300 мм	2300 мм 2400 мм	2600 мм 2700 мм
Расстояние от острия наконечника до центра тяжести (L1), min/max	780 мм 880 мм	800 мм 920 мм	860 мм 1000 мм	900 мм 1060 мм
Расстояние от «хвоста» до центра тяжести (L2), min/max	1120 мм 1320 мм	1280 мм 1500 мм	1300 мм 1540 мм	1540 мм 1800 мм
Длина металлического наконечника (L3), min/max	220 мм 270 мм	250 мм 330 мм	250 мм 330 мм	250 мм 330 мм
Ширина обмотки (L3), min/max	135 мм 145 мм	140 мм 150 мм	150 мм 160 мм	150 мм 160 мм
Диаметр древка в самой утолщенной части (перед хватом – D0), min/max	20 мм 24 мм	20 мм 25 мм	23 мм 28 мм	25 мм 30 мм

Правила соревнований в технических видах

Метания

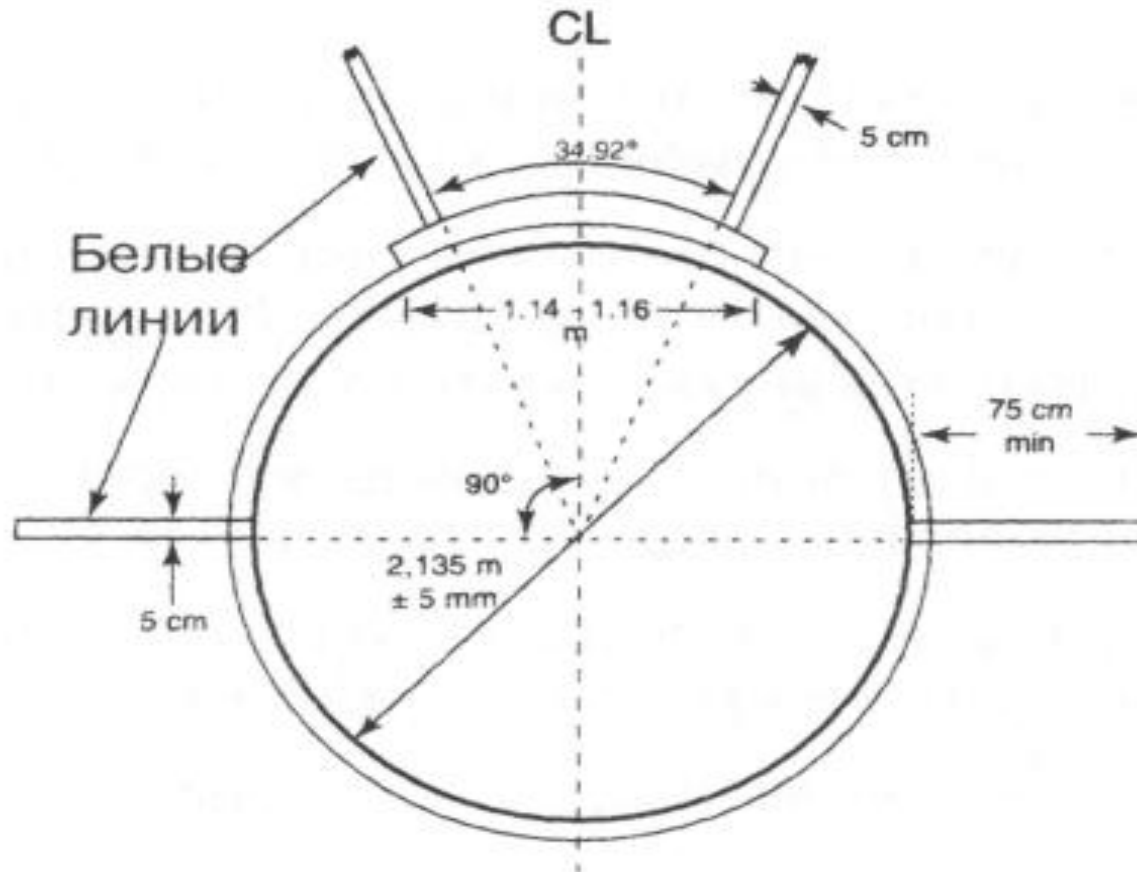
- ▶ Спортсмен не должен выходить из круга или сектора до тех пор, пока снаряд не коснулся земли.
- ▶ Для всех метаний из круга: при выходе из круга первое касание края металлического обода или земли за кругом может быть осуществлено только позади белой линии, которая прочерчена за пределами круга и проходит через его условный центр.

Первое касание края металлического обода или земли за кругом считается выходом из круга



Способ толкания ядра с переворотом «колесом» запрещен

Сектор для толкания ядра

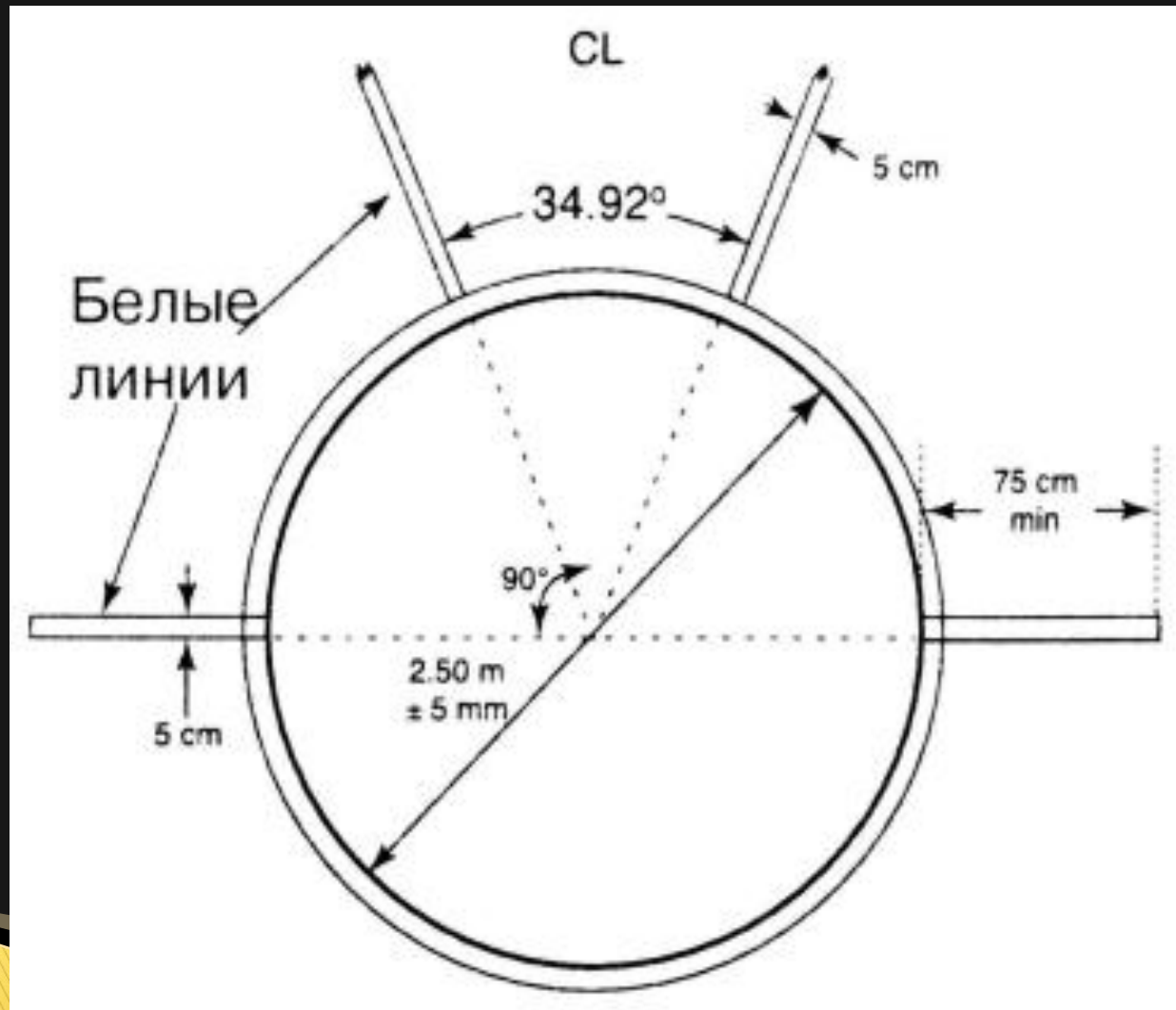


Правила соревнований в технических видах

Толкание ядра

- ▶ Ядро толкают от плеча только одной рукой
- ▶ Как только спортсмен займет положение в круге перед началом выполнения попытки, ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.
- ▶ По форме ядро представляет собой гладкий шар, не имеющий никаких шероховатостей. Для того чтобы оно считалось гладким, средняя высота шероховатостей поверхности должна быть менее 1,6 микрон, т.е. класс шероховатости № 7 или меньше.

Сектор для метания диска

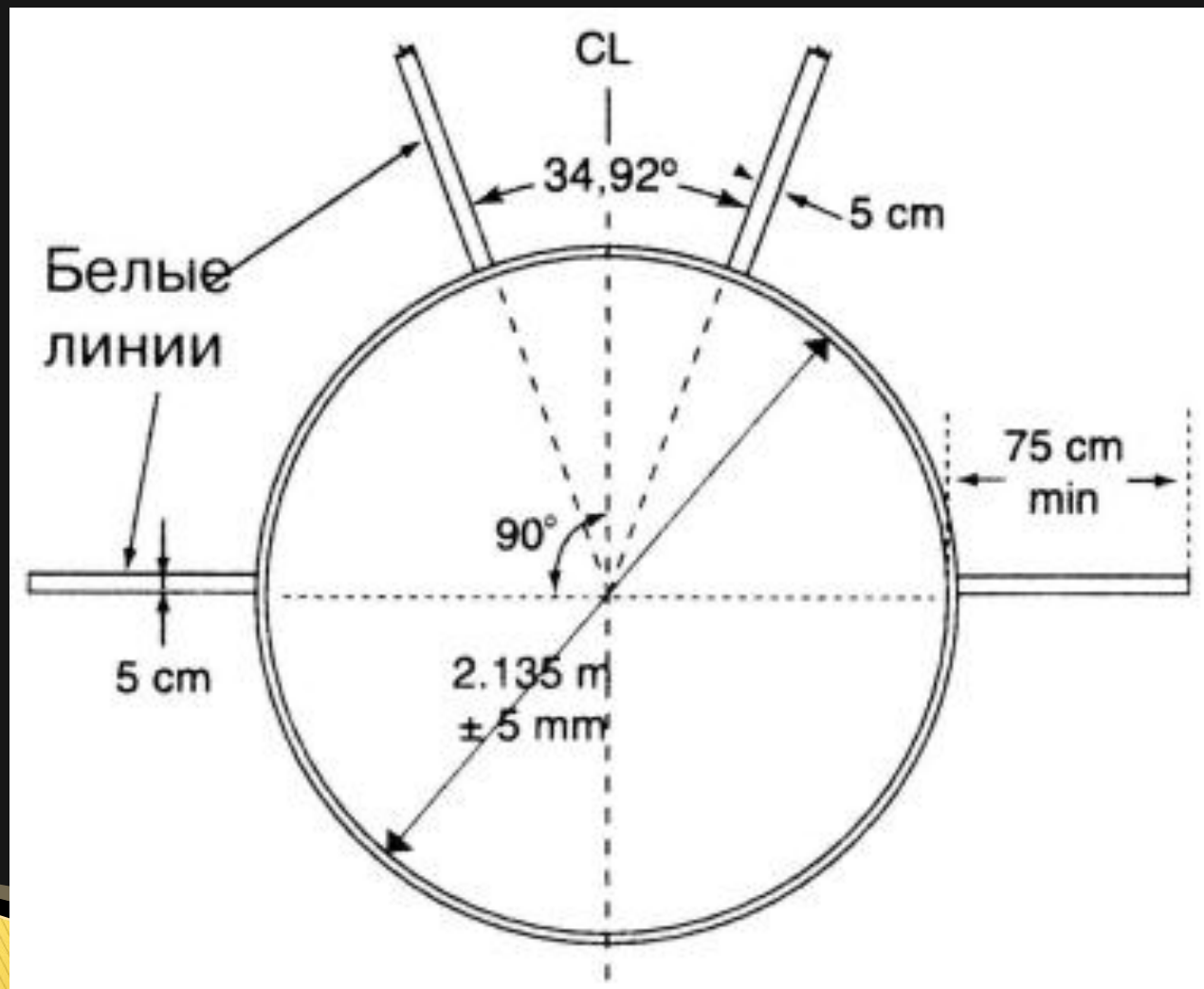


Правила соревнований в технических видах

Метание диска

- ▶ Обе стороны диска должны быть одинаковыми, без выступов, выемок или острых углов. Стороны сужаются по прямой линии до начала закругления обода на расстоянии 25–28,5 мм от центра диска.
- ▶ Метание 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 диск весом 2 кг, движущийся со скоростью до 25 м/с.

Сектор для метания молота



Правила соревнований в технических видах

Параметры молота

Минимальный вес для допуска на соревнования и признания рекорда					
	3.000 кг	4.000кг	5.000 кг	6.000 кг	7.260 кг
Информация для производителей:					
Диапазон веса для поставки снарядов на соревнования	3.005 кг	4.005 кг	5.005 кг	6.005 кг	7.265 кг
	3.025 кг	4.025 кг	5.025 кг	6.025 кг	7.285 кг
Длина молота, измеренная от внутреннего края ручки, min/max	1195 мм	1195 мм	1200 мм	1215 мм	1215 мм
<i>(К максимальной длине дополнительная погрешность не применяется)</i>					
Диаметр шара, min/max	85 мм	95 мм	100 мм	105 мм	110 мм
	110 мм	110 мм	120 мм	125 мм	130 мм

Соревнования по многоборьям

- ▶ По усмотрению Рефери по многоборьям там, где это возможно, для каждого спортсмена должен соблюдаться интервал не менее 30 минут между окончанием одного вида и началом следующего.
- ▶ В последнем виде соревнований по многоборьям забеги должны быть сформированы так, чтобы в последний забег входили лидирующие после предыдущих видов спортсмены.
- ▶ Любой спортсмен, который не стартовал в беговом или техническом виде, не допускается к участию в последующих видах, и считается, что он прекратил участие в соревнованиях.

Соревнования по многоборьям

Правила ИААФ на каждый вид, входящий в программу соревнований по многоборью, применяются со следующими исключениями:

- ▶ В прыжке в длину и в каждом из видов метаний каждому участнику предоставляется только по три попытки;
- ▶ В случае отсутствия полностью автоматизированной системы фотофиниша время каждого участника должно фиксироваться тремя хронометристами независимо друг от друга;
- ▶ В беговых видах в каждом забеге разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена, его совершившего. Любой спортсмен/спортсмены, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в соревновании (дисквалифицируется).