

Комитет образования и молодёжной политики ГБПОУ  
«Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»

# Правила соревнований по лёгкой атлетике

ВЫПОЛНИЛА: СТУДЕНТКА ГРУППЫ О-40  
ОВЧИННИКОВА АЛИНА

ПРОВЕРИЛ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ЧЕРНОВА М.И.

Волгоград, 2019

# Лёгкая атлетика

- ▶ Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.
- ▶ Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.



# История развития

- ▶ Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион.
- ▶ Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике.
- ▶ В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики.
- ▶ В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

# Виды лёгкой атлетики

- ▶ Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей.
- ▶ Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.
- ▶ Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок). Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Многоборья — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.





# Толкание ядра

- ▶ Толкание ядра выполняется одной рукой от плеча. Заняв в круге исходное положение, участник держит ядро таким образом, чтобы оно касалось шеи или находилось очень близко к ней. При толчке не разрешается опускать руку и отводить ядро за линию плеч.
- ▶ В официальных соревнованиях участники выполняют шесть попыток. Если участников больше восьми, то после 3-х первых попыток отбираются восемь лучших, и в следующих трёх попытках они разыгрывают лучшего по максимальному результату в шести попытках.
- ▶ 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.
- ▶ Толкать ядро разрешается одной рукой, запрещено использование каких-либо перчаток. Запрещается также бинтование ладони или пальцев. В случае, если у спортсмена забинтована рана, он должен показать руку судье, и тот примет решение о допуске атлета к соревнованиям.



# Метание диска

- ▶ Метание диска производится, как правило, с бетонной площадки, ограниченной кругом диаметром 250 сантиметров. Площадка для метания диска должна быть ограждена сеткой. Ширина ворот для вылета диска составляет 6 метров. Вес диска у мужчин составляет 2 килограмма, у женщин – 1 килограмм. Юниоры соревнуются с диском весом 1,75 килограмма, а юноши 1,5. Юниорки и девушки метают диск, как и женщины, весом 1 килограмм. Диаметр диска у мужчин составляет 219-221 миллиметр, а у женщин – 180-182 миллиметра. На соревнованиях после броска запрещается спортсмену выходить за границы сектора (круга) до тех пор, пока диск не упадет в поле на землю. Если при броске диск заденет ограждение сектора, то это не считается ошибкой, если, конечно, не нарушены другие правила соревнований.
- ▶ В официальных соревнованиях дискоболы выполняют три предварительные попытки и три финальные, но только те спортсмены, которые по регламенту данных соревнований попали в финальную их часть (обычно это восемь лучших по результатам первых трех попыток). Спортсмены многоборцы во время своих соревнований выполняют только три попытки. Дальность броска определяется как расстояние от внешней (ближней к направлению броска) окружности круга до точки падения диска.
- ▶ Участник соревнований может совершать бросок снаряда как с места с размаха рукой с диском, так и с поворота, обычно это специальный полуторный оборот вокруг собственной оси. Диск до момента вылета атлет удерживает на вытянутой метательной руке, держа диск, чаще всего, кончиками 4-х растопыренных пальцев, большой палец при этом отведен перпендикулярно к ним и плотно прижат к диску. Для дискобола очень важно выполнить поворот с ускорением и при этом удержаться в секторе, а рукой направить диск под правильным углом, то есть «попасть в диск» для успешного и дальнего броска.



# Метание копья

- ▶ Для метания копья в отличие от других видов метаний используется сектор в виде небольшой беговой дорожки, а не круга, для разбега с ограничительной линией, от которой происходит измерение броска. Если спортсмен переступает данную линию, то бросок не засчитывается. Дорожка для разбега у метателей копья, обычно, имеет такое же покрытие, как и для бега. Ширина дорожки для разбега 4 метра, длинна не менее 30 метров. Сектор (поле) для приземления снаряда равен 29 градусам, который обычно имеет разметку через каждые 5 или 10 метров, у женщин начиная с 40 метров, у мужчин с 60, хотя данная разметка может быть и иной на усмотрение организаторов мероприятия, в зависимости от уровня проводимых соревнований. В случае, если копье приземляется вне ограничительного сектора (в 29 градусов), то попытка также считается не успешной. Также попытка не засчитывается, если копье приземляясь, не оставляет отметки на земле кончиком копья (например, упало плашмя или на заднюю поверхность копья). Каждому метателю копья предоставляется три попытки, по итогам которых определяются 8 лучших. Эти восемь лучших делают еще три попытки для метания. Победителем признается атлет, выполнивший самый дальний бросок из всех шести попыток. В случае равенства результатов лучших попыток для выявления победителя учитывается второй по дальности бросок (при необходимости и так далее).





Рис. 10. Место для метания копья, гранаты и мяча (размеры в см)



# Список использованных ресурсов

- ▶ <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>
- ▶ [https://world-sport.org/cycle/shot\\_put/rules/](https://world-sport.org/cycle/shot_put/rules/)
- ▶ [http://www.xn--90abci0a3bn.xn--p1ai/met006\\_sektorK.shtml](http://www.xn--90abci0a3bn.xn--p1ai/met006_sektorK.shtml)
- ▶ [http://www.xn--90abci0a3bn.xn--p1ai/met005\\_sektorD.shtml](http://www.xn--90abci0a3bn.xn--p1ai/met005_sektorD.shtml)