

# Горизонтальные прыжки



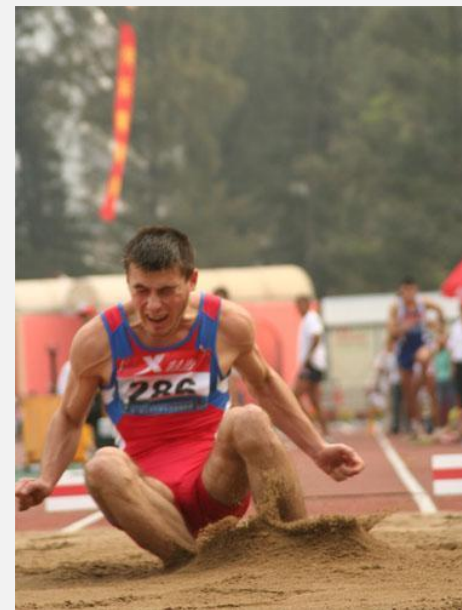
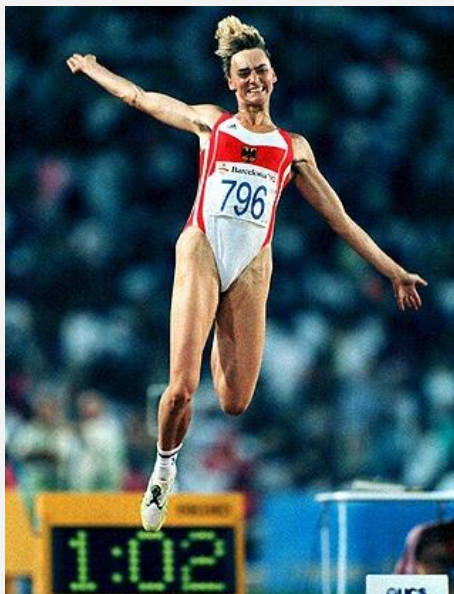
Учитель физической культуры

МБОУ «Школа №47» г. Казани

А. А. Акберов

# Горизонтальные прыжки

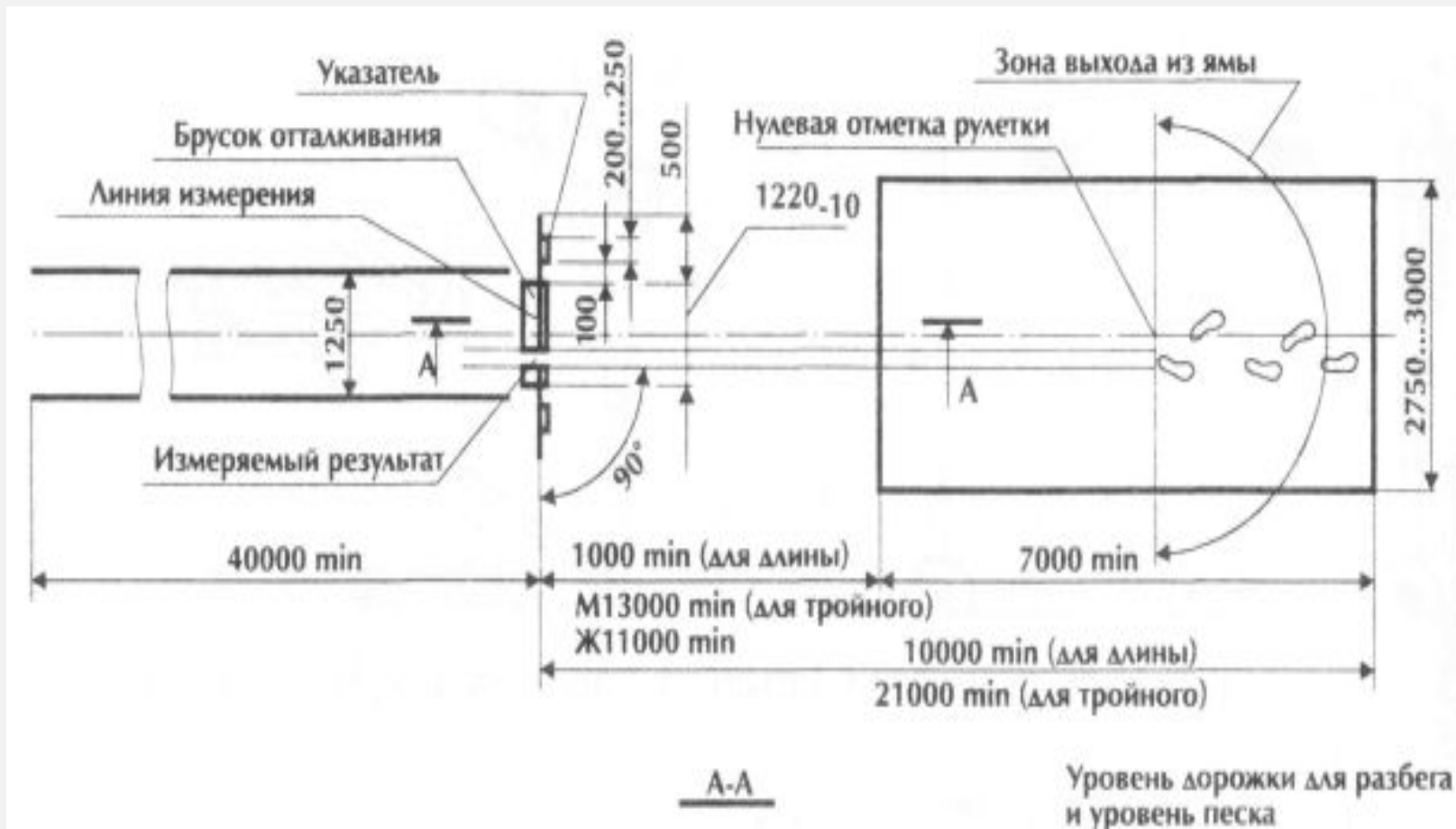
Прыжок в длину



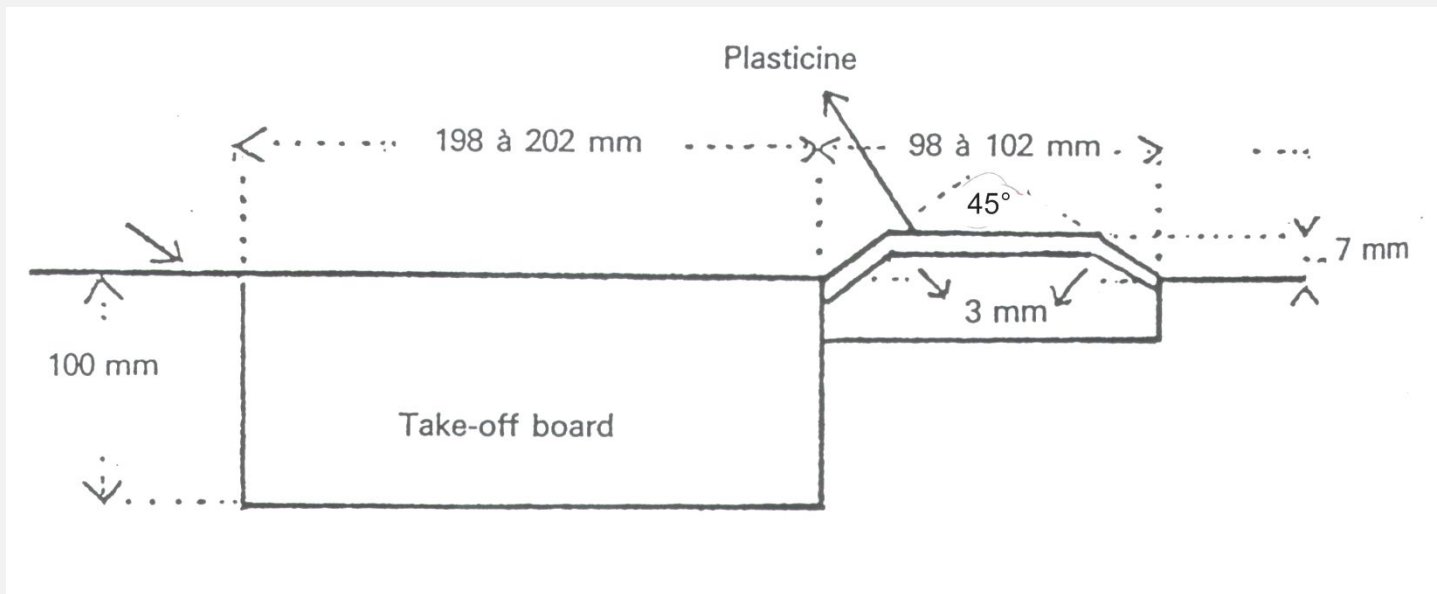
Тройной прыжок



# Сектор для прыжков в длину и тройным



# Брусок для отталкивания



**Длина – 1.22м, ширина – 200мм, толщина – не более 100мм.  
Индикатор заступа :длина – 1.22м, ширина – 100мм**

# **Порядок выступления в соревновании и попытки**

- **Участники соревнуются в порядке, определенном жеребьевкой.**
- **Если участников восемь или меньше каждому из них предоставляется по шесть попыток.**
- **Если участников больше восьми, то каждому – три попытки, а восьми лучшим – три дополнительные попытки.**
- **Отборочные соревнования проводятся, если количество участников слишком велико.**
- **Каждый участник отборочных соревнований выполняет по три попытки.**
- **В финал попадает не менее 12 человек.**

# **Время на выполнение попытки в длине и тройном**

**Более трех участников – 1 минута**

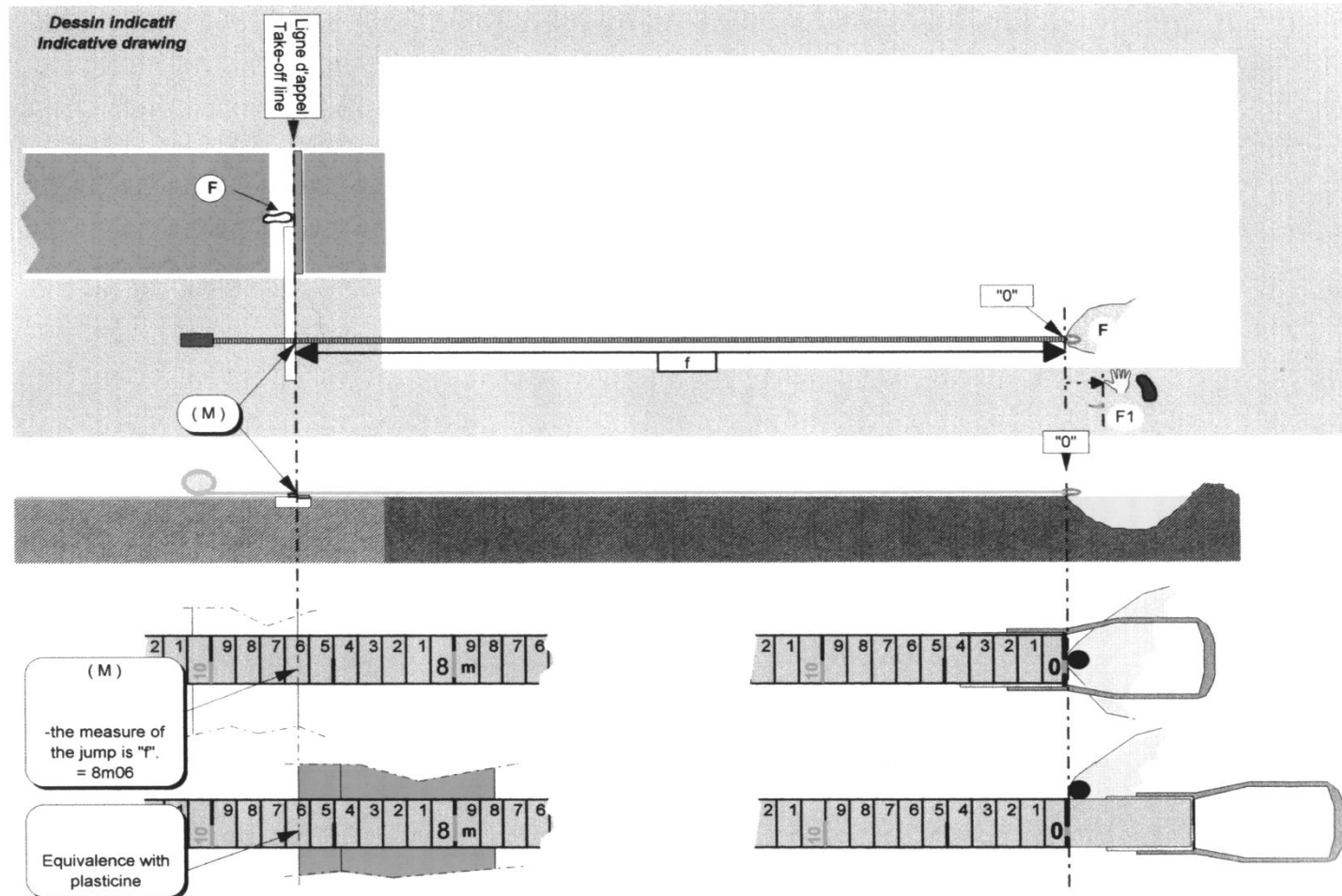
**2 или 3 участника – 1 минута**

**Последовательные попытки – 2 минуты**

**Время на попытку запускают после вызова спортсмена судьей и останавливают после засчитанной попытки.**

**За 15 секунд до истечения времени на попытку судья поднимает желтый флаг.**

# Измерение результатов



Измерение каждого прыжка должно проводиться немедленно после выполнения засчитанной попытки, результат округляется до 1 см в худшую сторону.

# Попытка **НЕ** засчитывается

## Если спортсмен:

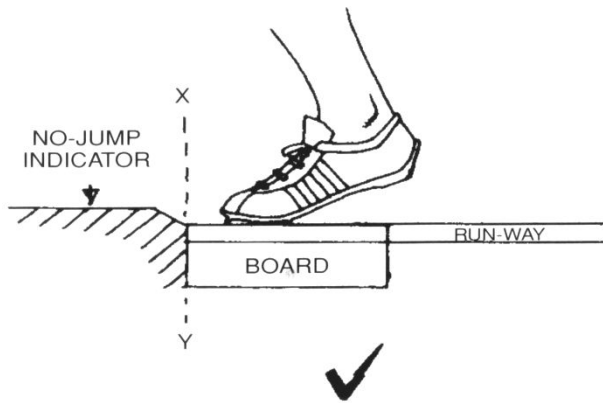
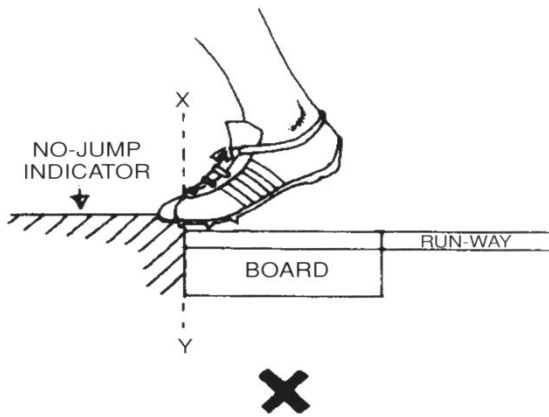
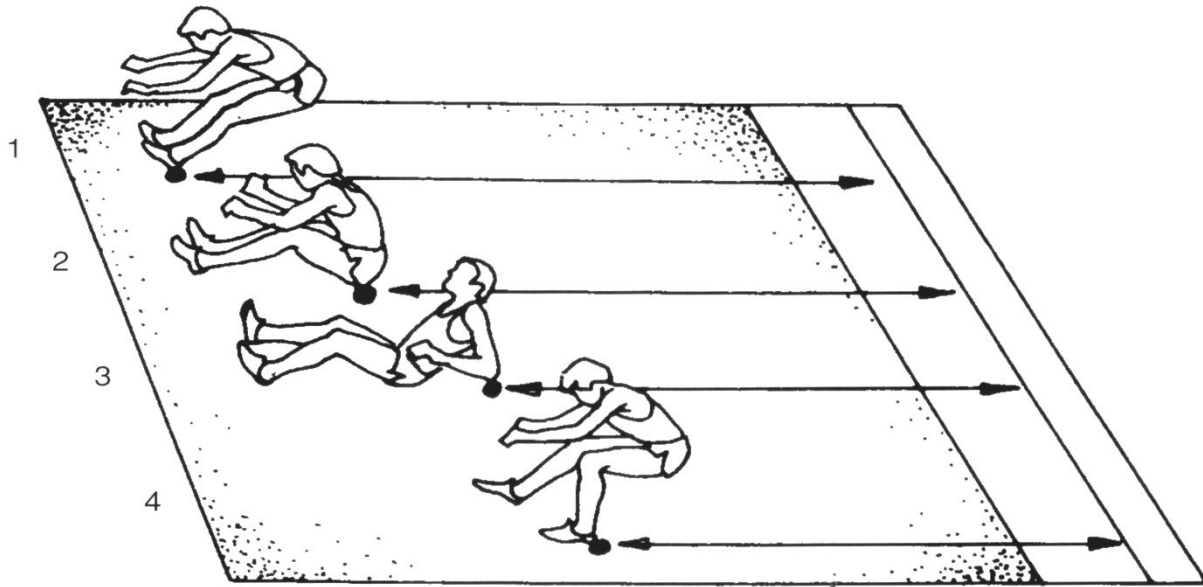
- Касается земли за линией отталкивания любой частью тела во время разбега без прыжка или во время прыжка
- отталкивается сбоку от бруска
- применяет в разбеге или прыжке любой вариант «сальто»
- после отталкивания, но до первого контакта с сектором приземления он дотрагивается до поверхности разбега или за пределом разбега, или за пределом зоны приземления
- во время приземления касается границ или земли за сектором ближе к линии отталкивания, чем ближайшая отметка, оставленная на песке
- покидает яму для приземления и его первое касание ноги края ямы или за краем ямы ближе к линии отталкивания, чем ближайшая отметка, оставленная на песке



# **Попытка засчитывается**

## **Если спортсмен:**

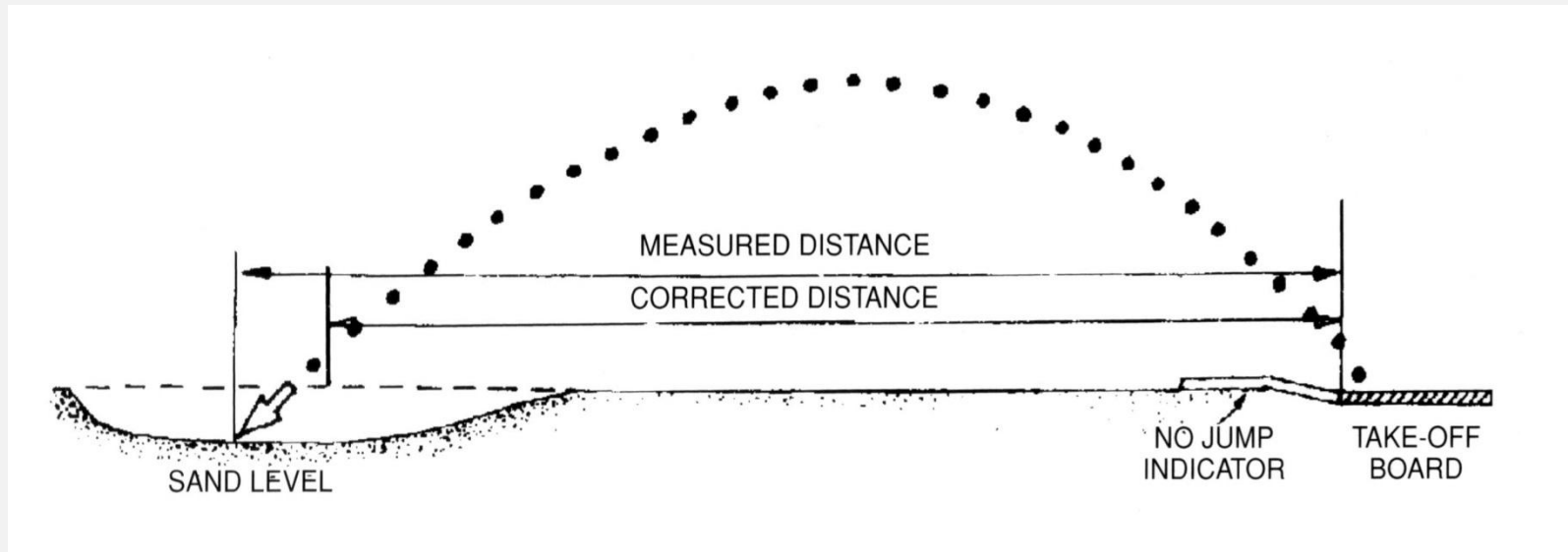
- Бежит за белыми линиями, ограничивающими дорожку разбега в любой точке
- отталкивается, не добежав до планки отталкивания
- касается частью своей обуви (стопы) до поверхности за пределами любого края отталкивания, не добежав до планки отталкивания
- в ходе приземления дотрагивается, любой частью своего тела или тем, что прикреплено к телу в момент касания песка, до границ или землю за пределами ямы для приземления, если только этот контакт дальше к линии отталкивания, чем ближайшая отметка, оставленная на песке
- Идет обратно через яму, если он правильно из нее вышел.



# Подготовка сектора и оборудования

- Зона разбега
  - Прыжковая яма
  - Брусок для отталкивания
  - Маркеры для отметок сбоку от бруска для отталкивания
  - Пластилиновые валики, пластилин, лопатки и ролики для пластилина
  - Совки или лопаты, грабли или выравнивающие устройство, метла
  - Красный, белый и желтые флажки
  - Флюгер (для указания направления ветра)
  - Пластиковый конус
  - Секундомер и/или табло для обратного отсчета времени
  - Прибор для измерения силы ветра и табло
  - Протоколы соревнований и измерения силы ветра
  - Флажок для судьи на месте приземления
  - Маркеры для зоны разбега
  - Стальная рулетка и рулетка из стекловолокна (по одной х 50м) и электронное оборудование для измерения результата
  - Измерительная рулетка из стекловолокна (1 х 50) – для подготовки разбега
  - Блокнот с зажимами, карандаш, ручка
  - Скамейки, навесы для спортсменов
  - Столы, стулья, зонты для секретарей и судей
  - Табло для показа результатов
  - Швабры (для плохой погоды)
  - Флажки для обозначения рекордов

# Подготовка сектора



**Поверхность песка в зоне приземления должна быть мягкой и в уровень с поверхностью доски отталкивания.**

**Песок должен быть хорошо вскопан, должен быть мягким и влажным и не представлять никакой опасности для спортсмена.**

# Судейская бригада

Рефери по прыжкам - 1

Старший судья - 1 (напротив бруска для отталкивания)

Секретарь - 1 (между бруском для отталкивания и спортсменами)

Судья измеритель - 1-2

Судья при участниках - 1

Судья измеритель силы ветра - 1

Судья на табло - 1

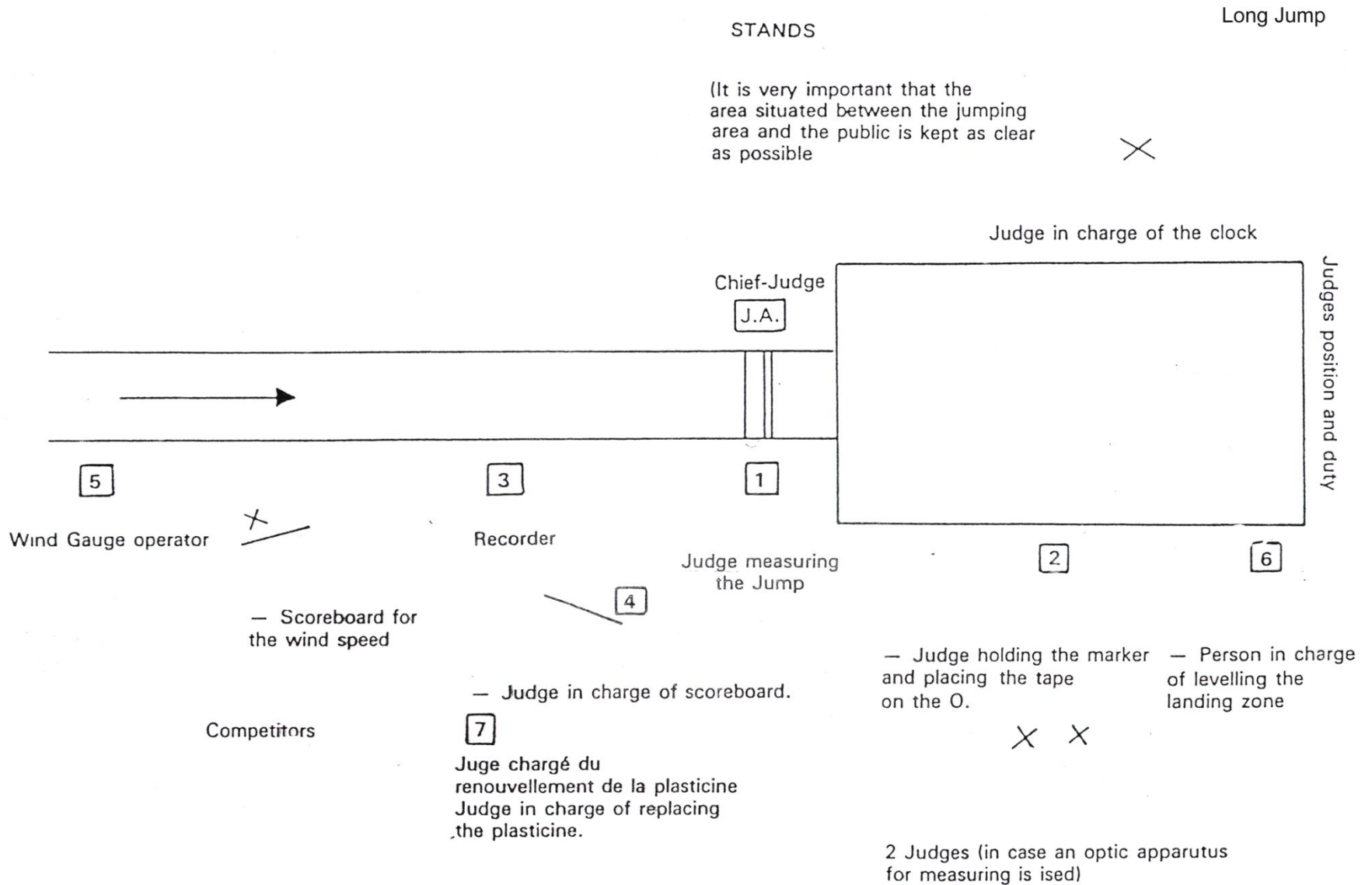
Судья в яме - 1

Состав: от 2 до 8 человек

Судейская бригада должна располагаться таким образом, чтобы не создавать помех для спортсменов и зрителей

# Расположение судейской

## Бригада



# Определение результатов соревнований

- Каждому спортсмену засчитывается лучший результат из всех зафиксированных попыток.
- Победитель и призеры определяются по лучшему результату
- При равенстве результатов необходимо рассматривать второй лучший результат показанный спортсменами в ходе соревнований, затем, если необходимо третий и т.д.
- Если у спортсменов все же сохранился одинаковый результат, то это трактуется как равенство итоговых результатов.

# *Бригада судей в прыжках и метаниях*

Для проведения соревнований по каждому отдельному виду прыжков и метаний назначается бригада судей, состоящая из *старшего судьи, судей-измерителей и секретаря*.

***В обязанности старшего судьи входит:***

1. Проверить перед началом соревнований по своему виду прыжков или метаний правильность подготовки места соревнований и инвентарь.
2. Выделить из состава бригады судей, которые организуют вывод участников с места сбора на место проведения соревнования.
3. Обеспечить организованное и четкое проведение своего номера программы и следить за порядком на месте соревнований.
4. Следить за выполнением правил соревнований и контролировать измерение результатов, правильность ведения и оформления протокола.
5. Делать замечание участнику за необоснованное затягивание времени, отведенного на подготовку и выполнение попытки.
6. Лишать участника очередной попытки или отстранять его от дальнейшего участия за нарушение правил соревнований.
7. Своевременно передавать необходимые сведения в группу судей по информации.
9. Обеспечивать явку победителей для награждения.
10. По окончании соревнований своего вида подписать протоколы.

При проведении соревнования старший судья должен иметь при себе два флажка – красный и белый. Поднятый вверх красный флажок означает, что попытка не засчитана, а белый - что попытка удачная.

В прыжках, если судья держит красный флажок на вытянутой в сторону руке, то разбег начинать нельзя.



# ***Бригада судей в прыжках и метаниях***

## ***Обязанности судей-измерителей:***

По сигналу старшего судьи на виде о ***правильности*** выполнения участником ***попытки*** отмечают ***место приземления*** прыгуна или падения снаряда и затем проводят ***измерение результата***.

В вертикальных прыжках ***устанавливают и измеряют высоту планки***.

## ***Работа секретаря:***

Регистрирует участников, проверяет нагрудные номера, форму (при отсутствии специальной службы).

Уточняет начальную высоту в прыжках в высоту и с шестом во время разминки.

Задает ритм соревнования в соответствии с диспетчерским расписанием, вызывает участников и контролирует время, затрачиваемое на выполнение попытки, следит за степенью готовности участников.

Информирует с помощью демонстрационного протокола участников о показанных результатах.

Сообщает участникам по окончании соревнований итоги их выступления на виде и отводит призеров в службу награждения.

Сообщает до начала соревнования в данном виде программы в службу информации и табло об изменениях в протоколе при регистрации участников.

Информирует во время проведения соревнования участников (с помощью демонстрационного протокола) и службу информации о показанных результатах.

Обеспечивает по окончании соревнования в данном виде программы копиями протокола службу информации, табло, группу награждения, пресс-центр, представителей команд.

# **Метания**

## **Метание спортивного снаряда на дальность**

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо".

**Другие способы метания запрещены.**

**Спасибо за внимание**