Горизонтальные прыжки

Учитель физической культуры

МБОУ «Школа №47» г. Казани

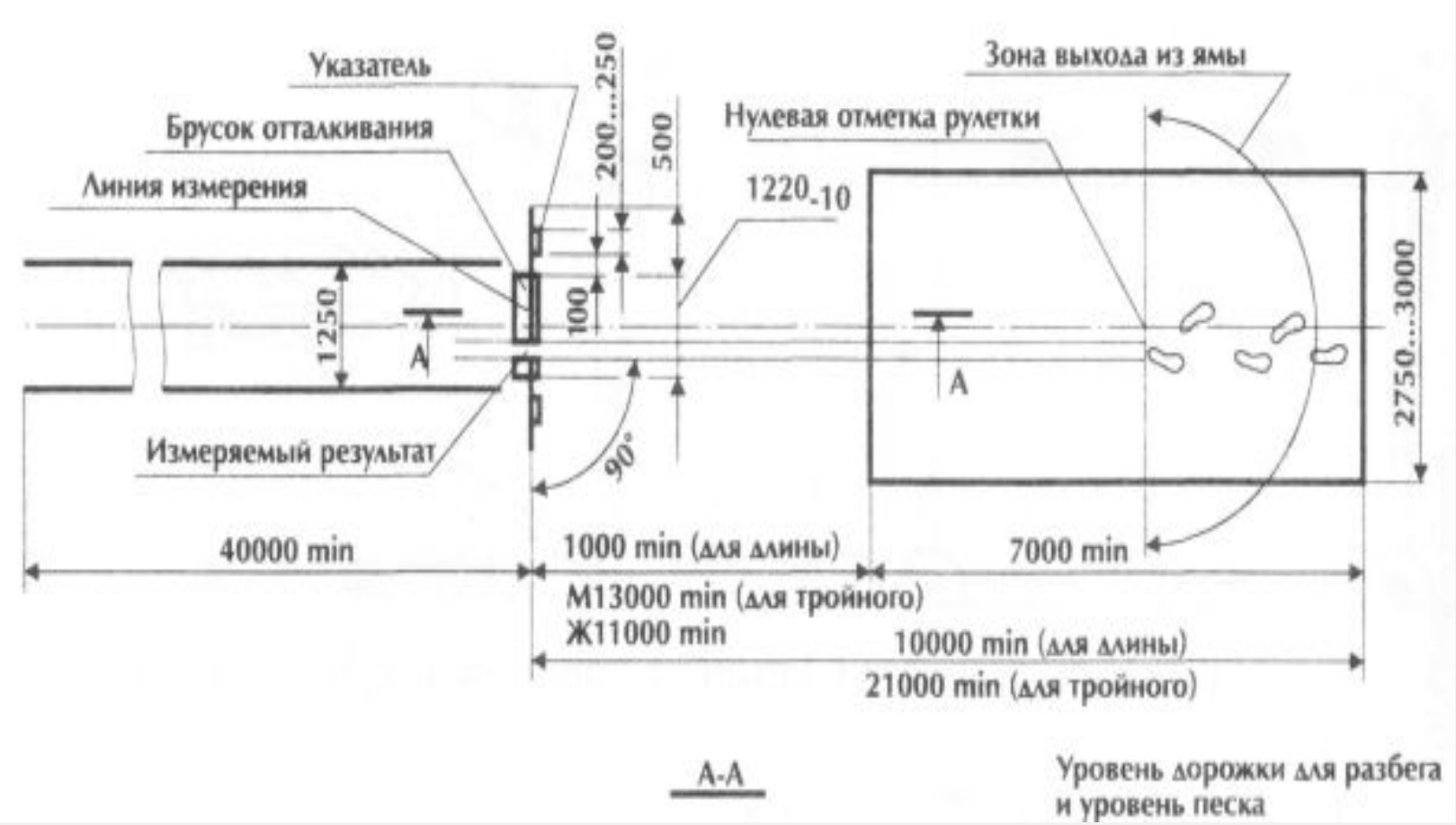
А. А. Акберов

Горизонтальные прыжки

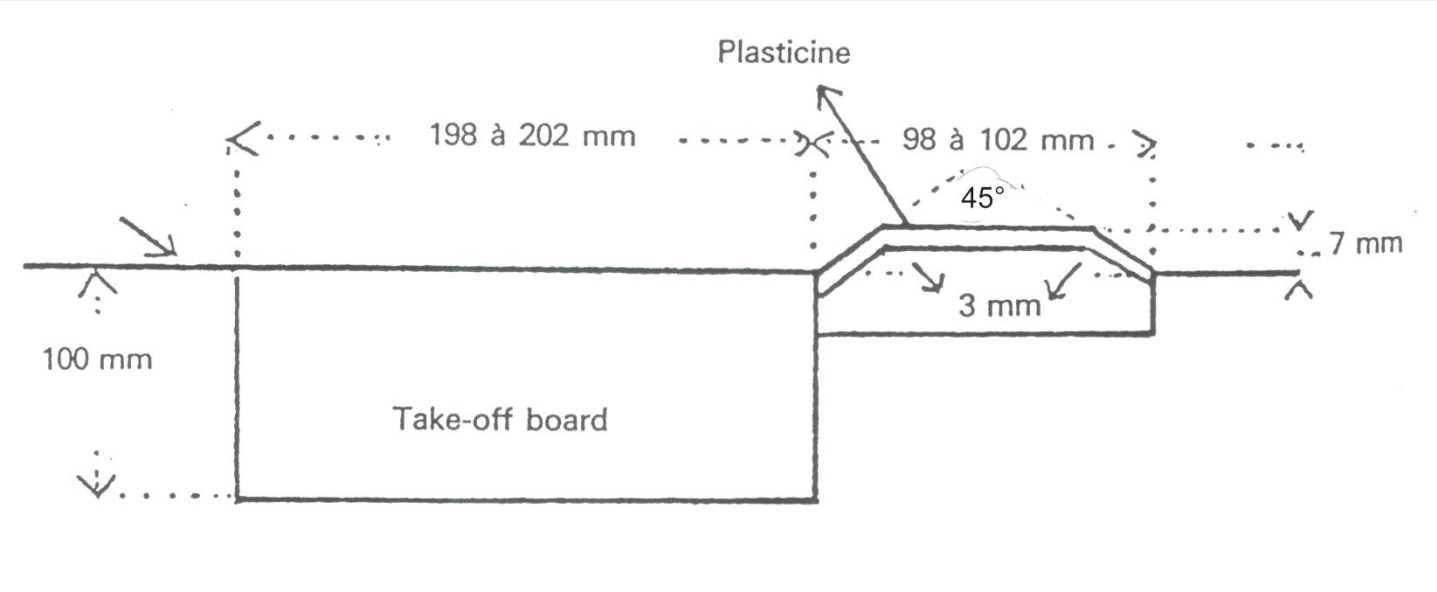
Прыжок в длину

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

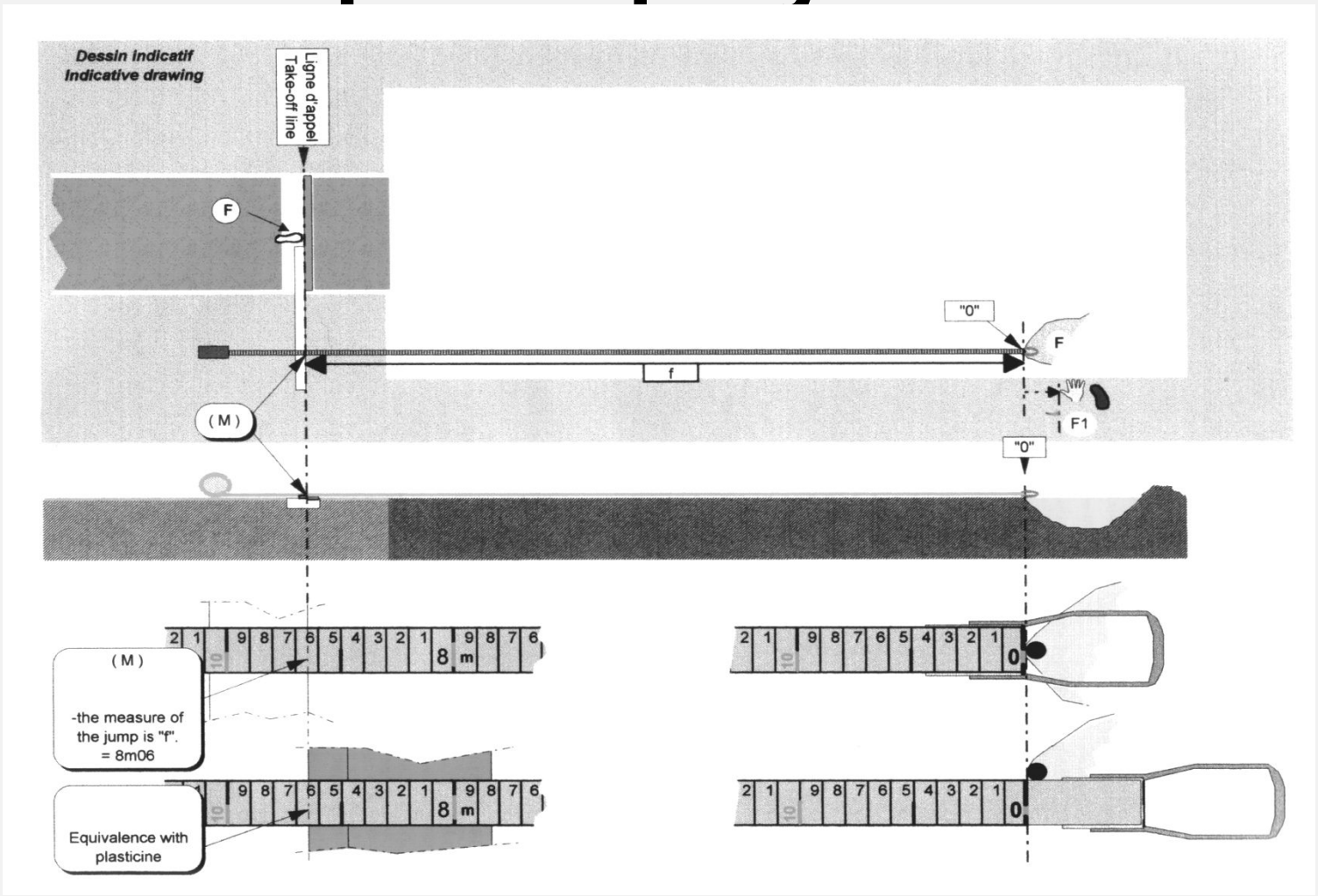
2 или 3 участника – 1 минута

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

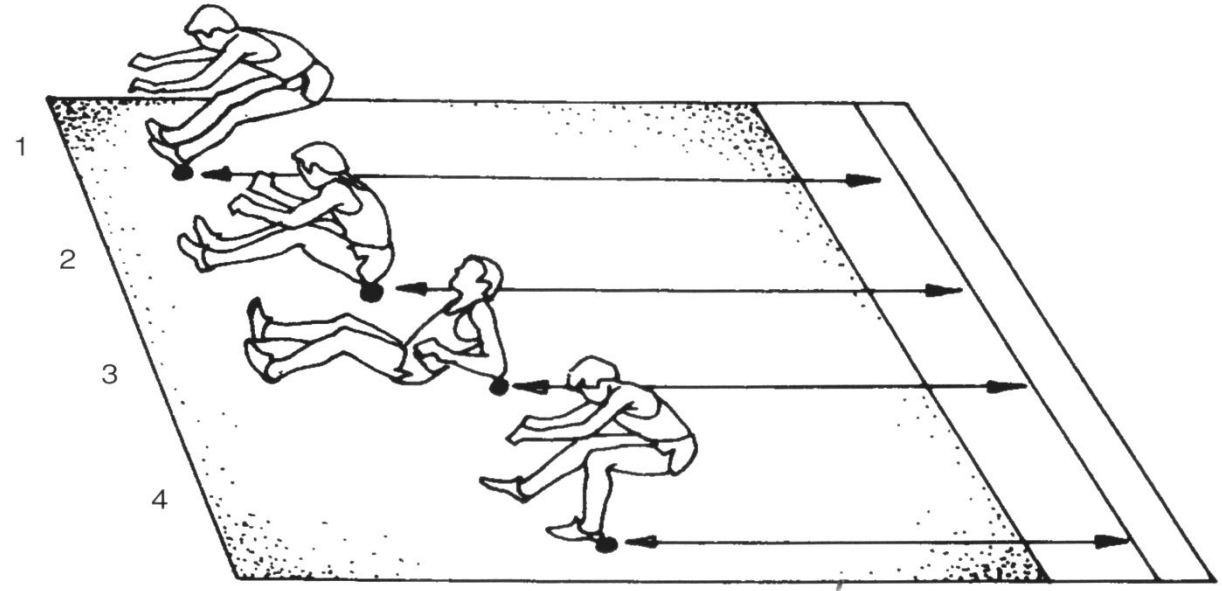
Если спортсмен:

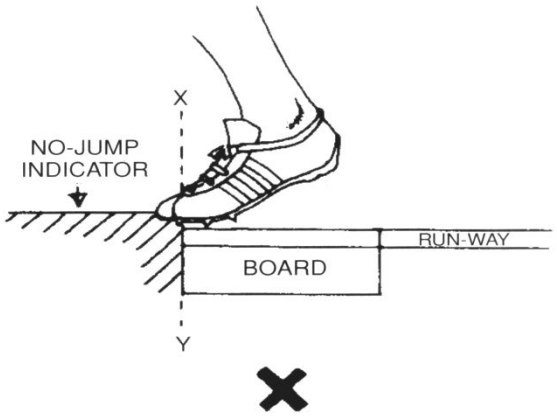
- Касается земли за линией отталкивания любой частью тела во время разбега без прыжка или во время прыжка
- отталкивается сбоку от бруска
- применяет в разбеге или прыжке любой вариант «сальто»
- после отталкивания, но до первого контакта с сектором приземления он дотрагивается до поверхности разбега 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

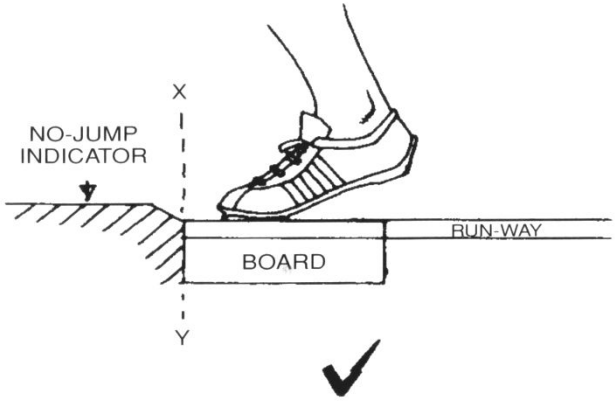
Попытка засчитывается

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.


1
2
3
4

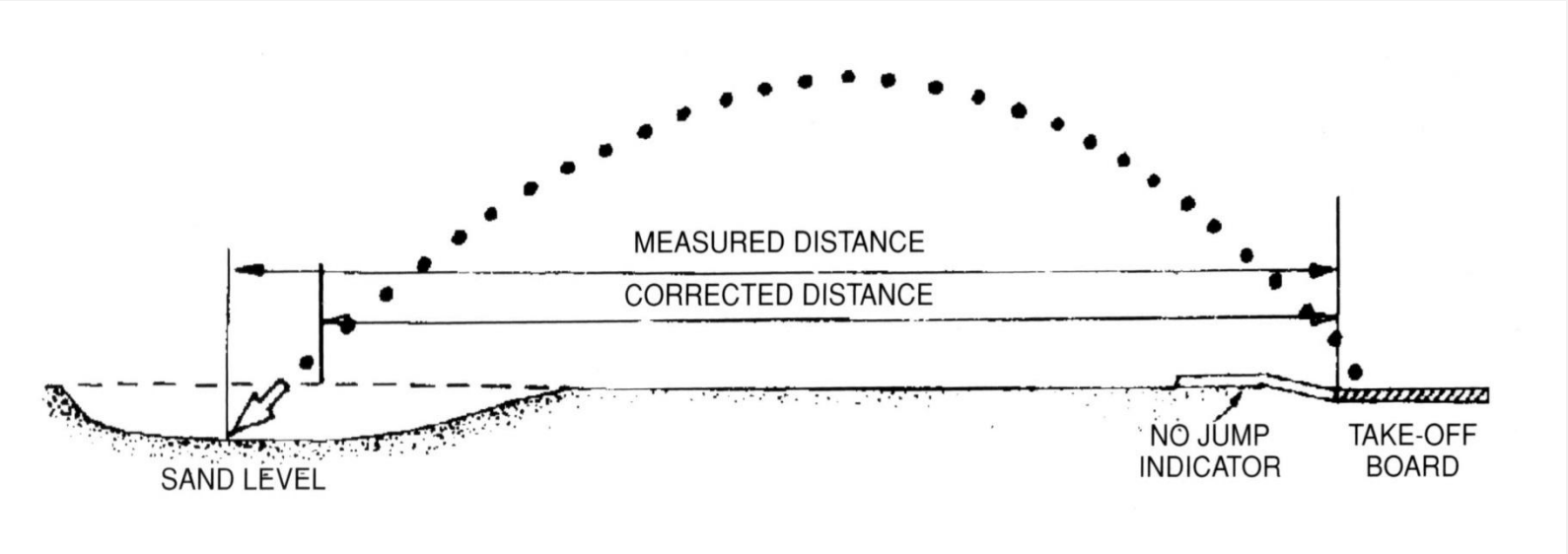

X
NO-JUMP
INDICATOR
RUN-WAY
BOARD
Y


X
NO-JUMP
INDICATOR
RUN-WAY
BOARD
Y

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 измерение 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



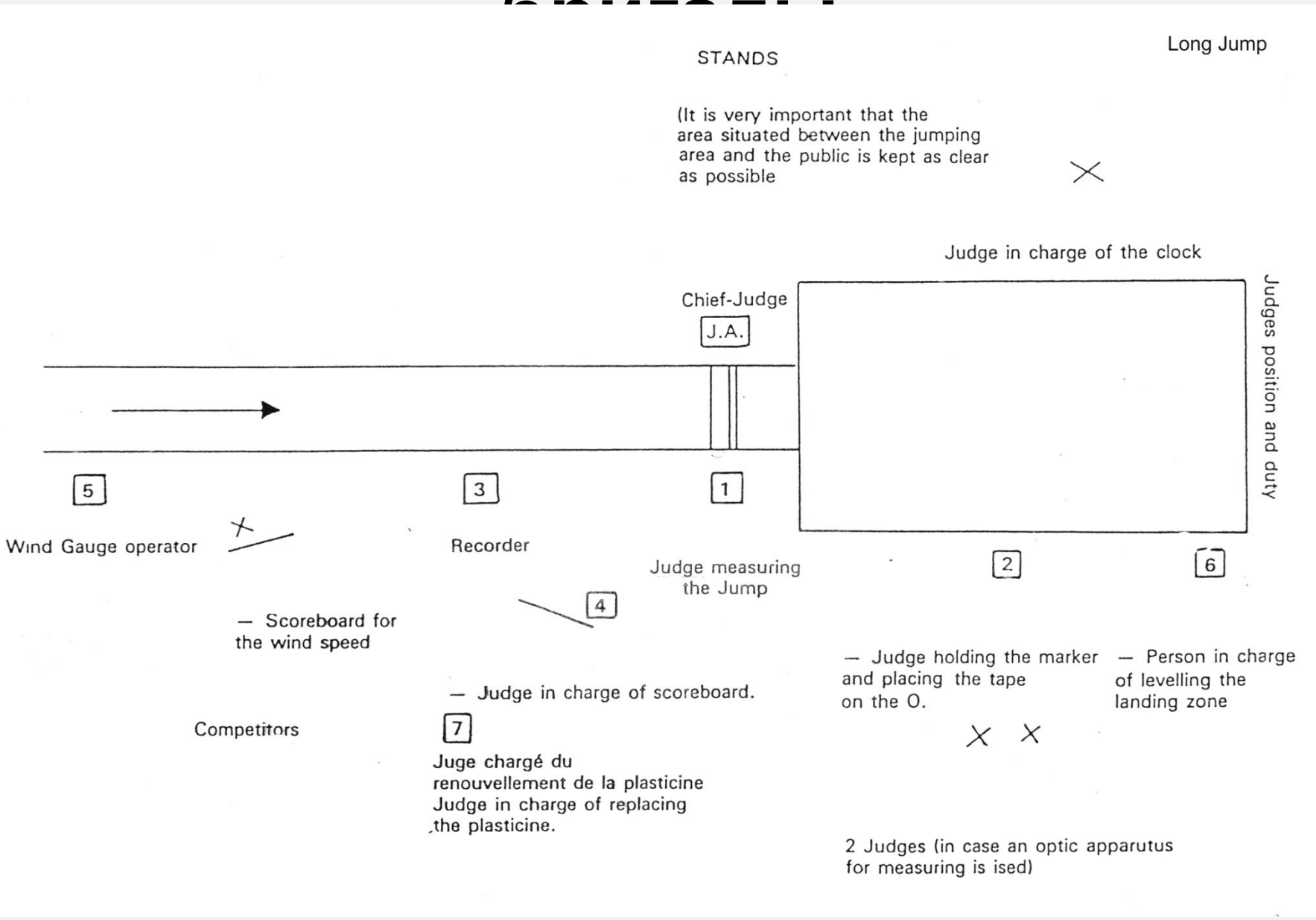
Поверхность песка в зоне приземления должна быть мягкой и в уровень с поверхностью доски отталкивания.

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 бригады



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