Лёгкая атлетика

Основные правила соревнований по легкой атлетике.

Общие.

- Победителем соревнований в лёгкой атлетике становится атлет или команда, которые показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил.
- Первенство в беговых видах лёгкой атлетики (на дорожке стадиона) проводится в несколько этапов: квалификация, ¼ финала, ½ финала. В результате отбора определяются спортсмены (команды), которые разыграют финал. Количество участников определяется регламентом соревнований. Например, на Олимпийских играх в каждом номере программы страна может быть представлена как минимум одним участником и максимум тремя (при условии выполнения предварительного норматива). В эстафетном беге страну представляет одна команда. В кроссе, беге по шоссе, ходьбе и многоборьях существуют только финалы.

Дисциплины.

- Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница — это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.
- Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских).
- На официальных (некоммерческих) соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

Основные правила соревнований по легкой атлетике.

- В зависимости от вида бега применяются различные правила.

1. Если атлетам предстоит пробежать короткую дистанцию, то дорожка обязательно должна быть прямой. Более большие расстояния проводятся на круговых дорожках.
2. Если забег установлен на расстоянии до 400 метров, то каждый спортсмен бежит по строго выделенной полосе. Если расстояние забега более 600 метров, то все атлеты начинают движение по своему треку и до поворота, где разрешено выходить на общую дорожку.
3. Существуют и другие правила соревнований по легкой атлетике в беге. Например, если дистанция больше 1000 метров, тогда атлетам разрешен общий старт, то есть с одной дорожки.
4. Если правилами соревнований предусматривается забег строго по дорожкам, то их количество должно четко совпадать с количеством заявленных атлетов.
5. Если расстояние забега более 200 метров, в соревновании не может участвовать более 8 человек.

- Победителем в соревновании называется тот спортсмен, который быстрее всех преодолеет финишную черту. Если дистанции длинные, то фиксируется несколько пересечений финишной черты.

Старт.

- Казалось бы, что может быть проще старта? Но правила проведения соревнований по легкой атлетике регламентируют и этот этап. Если забег осуществляется на расстояние не более 400 метров, то дается три команды:

1. "На старт". Спортсмены занимают исходное положение.
2. "Внимание". Атлеты занимают позицию для предстоящего рывка.
3. "Марш". Начинается движение.

- Если спортсмен начал движение не во время соответствующей команды, тогда он получает первое предупреждение. Услышав предупреждение, участник соревнования должен поднять руку вверх. Стоит отметить, что если предупреждение было сделано дважды, тогда атлет дисквалифицируется.

Движение.

- Правила соревнований по легкой атлетике разъясняют, как спортсмены должны передвигаться.
- Итак, если забег предусматривает движение спортсменов строго по полосам, то атлет должен бегать строго по выделенной дорожке. Нарушением не считается тот факт, если спортсмен нечаянно перешел на соседнюю дорожку, но только в том случае, если он сразу же вернулся на свою полосу и не создал помеху другому участнику соревнования.
- На поворотах запрещается переход атлета на соседнюю дорожку. Если же спортсмен нарушает это правило и на повороте совершил на соседнем треке слева несколько шагов, то ему грозит дисквалификация, так как это считается сокращением дистанции. Если же несколько шагов было совершено на полосе справа, то за такое действие наказания не предусмотрено.

Финиш.

- Как должен правильно финишировать атлет, также освещают составленные правила соревнований по легкой атлетике.
- Победителем признается тот участник, который первый пересек полосу. Обычно она воображаемая. Пересекать полосу можно любой частью тела, кроме головы, шеи, рук. Если атлет пришел первым и упал, то такой результат тоже засчитывается, но только в том случае, если он самостоятельно пересек линию финиша.
- Бывает и такое, что линия пересекается одновременно несколькими спортсменами. Иногда делается фотофиниш, но если и он не помогает определить победителя, то в таком случае судьи принимают решение о перебежке.
- Если соревнования проводятся, а время на них отмеряется секундомером, то, как правило, результат округляется до десятых, например, атлет пробежал 100 метров за 12,36 сек, то ему засчитывается результат 12,4 сек. При этом для каждого спортсмена должен быть отдельный секундомер, а время победителя сверяется по трем секундомерам.

Этап подготовки.

- Перед подготовкой к бегу на длинные дистанции, необходимо проводить определенные тренировки. Дело в том, что забеги на несколько километров сильно нагружают сердечную мышцу и сосуды, поэтому спортсмен должен уметь правильно распределять свои усилия. К длинным расстояниям необходимо длительно готовиться, чередуя темп тренировок.
- Правила соревнований по легкой атлетике позволяют подготавливаться атлетам самостоятельно по собственной методике. Этот этап не регламентируется.
- Бегуны на короткие дистанции, в первую очередь, тренируются на развитие мышц в ногах и руках.
- Еще отдельного этапа подготовки требуют спринтерские забеги. На очень короткие расстояния выпускают только отлично подготовленных атлетов, которые не только хорошо развиты физически, но и умеют концентрироваться, и обладают отличной координацией движений. Как правило, победители спринтерских соревнований - это опытные бегуны с большим потенциалом.

Рекорды

- На соревнованиях ИААФ фиксируются как мировые рекорды так и высшие мировые достижения. Различие отражено в «Правилах соревнований IAAF»