

**"МБУ «СШОР «АКАДЕМИЯ СПОРТА»"**

## **ВЫСТУПЛЕНИЕ**

**Тема: «Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту»**

Инструктор-методист

Давыдова Л.Н.

**Г.ВОСКРЕСЕНСК**

2020г.

Прыжки в высоту – это одна из главных спортивных дисциплин, без которых сложно себе представить любое мало мальки значимое соревнование по легкой атлетике. Этот вид спорта относится к категории вертикальных технических прыжков.

Основными его составляющими являются:

- Разбег
- Подготовка к отталкиванию
- Процесс отталкивания
- Перелет через планку
- Приземление

Каждому из этих элементов прыгуны должны уделять максимум внимания. Прыгун в высоту должен обладать невероятной прыгучестью, выносливостью и отличной координацией движений. Во время выполнения каждого элемента он задействует все группы мышц, которые есть у человека.

### **Базовые правила проведения соревнований по прыжкам в высоту.**

Официальные соревнования по прыжкам в высоту должны проходить в специально оборудованном секторе спортивной площадки на свежем воздухе или в закрытом зале.

Высоту установки планки измеряют в средней ее части в целых сантиметрах от верхнего края планки до поверхности сектора. Начальная высота, а также все последующие высоты, на которые поднимается планка, либо указываются в Регламенте, либо устанавливаются ГСК непосредственно перед началом соревнований(второго уровня); обычно учитываются пожелания участников (как правило, представителей команд на техническом совещании).

Планка должна подниматься в прыжках в высоту не менее чем на 2 см после каждого круга, обычно порядок подъема высот в течение соревнования должен оставаться неизменным или меняться в сторону уменьшения (это правило не распространяется на случай, когда в соревнованиях остается только один участник и при проведении перепрыжки для определения победителя соревнований).

Если в соревновании остался один участник, он имеет право продолжать прыжки до того момента, когда, в соответствии с Правилами, он лишается права на дальнейшие попытки. Высоты, на которые будет устанавливаться планка (кроме соревнований в многоборье), определяет сам участник по согласованию со старшим судьей (рефери).

Участник может начать прыгать с любой из объявленных в Регламенте высот. При регистрации или при первом вызове для пробного прыжка он должен заявить, с какой высоты начинает прыгать. Он имеет право во время соревнований изменить свою заявку в сторону уменьшения или увеличения. При этом если на новой заявленной им высоте соревнования уже начались и первая или вторая попытки уже проведены без его участия, спортсмен имеет право только на оставшиеся (соответственно, две или одну) попытки на этой высоте.

В прыжках в высоту и с шестом участникам предоставляется по три попытки для преодоления каждой высоты, которые они выполняют поочередно, в соответствии с порядком записи в протоколе. При преодолении высоты с первой или второй попытки оставшиеся (неиспользованные) попытки не предоставляются.

Начав соревнования, участник может не выполнять (пропустить) прыжки на той или иной высоте (исключая случай перепрыжки), не теряя права на дальнейшее участие, или после выполненной им первой или второй, незасчитанной попытки на данной высоте может попользоваться (соответственно, две или одну) оставшиеся попытки на следующих высотах, но он не имеет права вернуться к выполнению прыжков на пропущенной им высоте.

Если участник сделал три незасчитанные попытки подряд, независимо от того, на каких высотах они были выполнены, он выбывает из соревнований. Если после одной или двух незасчитанных попыток подряд участник преодолевает планку, он вновь получает право на три попытки на следующих высотах.

Например, участник взял высоту 1,75 м, сбил планку при первой попытке на высоте 1,80 м и перенес две оставшиеся попытки на следующую высоту — 1,85 м. В первой попытке он не взял новую высоту и перенес последнюю попытку на следующую высоту — 1,90 м (или еще большую высоту). Если он не возьмет ее в единственной оставшейся попытке, то закончит соревнования как сделавший три не засчитанные попытки подряд (по одной на высотах 1,80; 1,85 и 1,90 м) с результатом 1,75 м. Если же он с первой попытки возьмет высоту 1,90 м, то продолжит соревнования и прекратит прыжки лишь после трех незасчитанных попыток подряд на любых следующих высотах.

В соревнованиях по прыжкам в высоту первое и все последующие места определяются по наибольшей взятой высоте.

Каждому участнику засчитывается его лучший результат из всех попыток, включая перепрыжку за первое место при равенстве результатов.

Прыжок в высоту не засчитывается, если участник:  
сбил планку;  
оттолкнулся от земли обеими ногами;  
дотронулся до поверхности сектора, включая зону приземления,  
расположенную за проекцией ближнего края стоек, между или вне стоек,  
любой частью своего тела до того, как он преодолел планку.

Однако если прыгун во время прыжка касается места приземления ногой и, по мнению судьи, не получает от этого никакого преимущества, прыжок не считается неудавшимся.

Если старший судья (рефери) убежден, что прыгун, преодолевая высоту, не задел планку, а она упала вследствие посторонних причин (например, из-за порыва ветра), он может засчитать этот прыжок как удавшийся, однако, как рекордный такой прыжок не может быть засчитан, так как при повторном замере рекордной высоты планка может оказаться установленной на стойках в ином, чем во время прыжка, положении.

Равенство результатов в прыжках в длину и тройном прыжке. Если два или более участников показали одинаковые лучшие результаты, места между ними распределяются по их следующему лучшему результату, показанному в остальных попытках основных и предварительных соревнований. Аналогично распределяются места и при определении второго и последующих мест .

Преимущество получает прыгун «А», имеющий лучший третий результат (7,21) при 7,33 и 7,30, равных у обоих прыгунов.

Если и таким образом не удастся определить первое место, то участникам, претендующим на него, предоставляется по одной дополнительной попытке в прежней последовательности (перепрыжка) до тех пор, пока победитель не будет окончательно определен.

При равенстве показателей у участников, не претендующих на первое место, места распределяются так же, как показано в примере, но при одинаковых результатах во всех попытках перепрыжка не производится, а всем участникам присваивается одно и то же место.

Участникам засчитываются их лучшие результаты, включая и те, которые были достигнуты при борьбе за первое место в связи с равенством результатов.

Равенство результатов в прыжках в высоту. Если несколько участников показали одинаковые результаты:  
преимущество получает участник с наименьшим количеством попыток на высоте, на которой возникло равенство;  
при равном числе попыток на последней взятой высоте преимущество имеет участник, который имеет наименьшее число не засчитанных попыток на всех высотах, включая последнюю взятую высоту.

Если все вышеуказанные показатели у двух или нескольких участников окажутся одинаковыми, то проводится перепрыжка (только для определения первого места).

В этом случае участникам предоставляется по одной попытке на каждой высоте, начиная со следующей высоты по регламенту данных соревнований, после той, которую взяли все претенденты на первое место. Если эту высоту возьмут более одного участника, планку поднимают на 2 см; если эту высоту никто не возьмет, то планку опускают на 2 см. Если участники снова не преодолеют планку, ее снова опускают по 2 см до тех пор, пока не определится победитель. Пропускать попытки не разрешается.

Участники, не преодолевшие высоту, взятую другими, выбывают из перепрыжки, а участник, преодолевший высоту, не взятую другими, занимает 1 место, и соревнования прекращаются (табл. 6.4). Остальные участники получают общее высшее место. При равенстве показателей участников, не претендующих на 1-е место, перепрыжка не проводится, и всем им присваивается одно и то же высшее место (см. пример — два третьих).

Каждому участнику засчитывается лучший результат из всех попыток, включая перепрыжку, за первое место при равенстве результатов.

Требования к месту соревнований заключаются в следующем:

В секторе для соревнования расположены: площадка для разбега, стойки, на которых устанавливается планка; место для приземления (маты или песок).

Размеры площадки должны допускать длину разбега не менее 15 м (желательно 20—25 м). Максимальная длина разбега не ограничена.

Стойки с пластинами, на которые устанавливается планка, могут быть переносными или стационарными. Конструкция стоек произвольная, жесткая, прочная и позволяющая устанавливать планку на необходимой высоте. Расстояние между ними — 4,00 || 4,04 м.

Верхний край стоек должен быть выше планки не менее чем на 10 см.

В течение соревнований стойки не перемещают.

По обе стороны от стоек по поверхности площадки проводятся две белые линии шириной 5 см, длиной 2,0 м каждая, являющиеся продолжениями проекции планки на площадку для разбега.

Держатели, на которые укладывается планка, должны быть плоскими и прямоугольными, шириной 40 мм и длиной 60 мм, прочно прикрепленными к стойкам друг против друга. Они не должны иметь пружин и не могут быть покрыты резиной или другим материалом, увеличивающим трение между ними и поверхностью наконечников планки. В зависимости от конструкции стоек держатели могут перемещаться вверх и вниз по стойкам или жестко прикрепляться к выдвижным частям стоек и перемещаться вместе с ними.

С боковых сторон площадки для разбега и по периметру места для приземления (кроме стороны, обращенной в сторону разбега) должна быть зона безопасности шириной не менее 1 м, расположенная на одном уровне с поверхностью площадки для разбега и свободная от предметов, представляющих опасность получения травм.

Место для приземления должно иметь размеры (в плане) не менее 5 х 3 м. Оно может быть стационарным, сборно-разборным или перевозным. Это могут быть маты из поролона или других упругих материалов высотой 0,75—1,0 м.

Конструкция и положение стоек и матов для приземления должны исключать контакт стоек с матами, поэтому расстояние между стойками и ближайшими к ним частями матов для приземления должно составлять приблизительно 10 см. В соревнованиях второго уровня местом для приземления может служить песок, поверхность которого должна быть на 0,7—1,0 м выше поверхности площадки для разбега.

Планка должна быть изготовлена из фиброволокна или другого пригодного материала (но не из металла). Длина планки должна быть такой, чтобы между ее торцами и стойками были расстояния по 10 мм (т. е. планка на 20 мм короче принятого расстояния между стойками). Длина планки для прыжков в высоту составляет 4,00 м ( $\pm 2$  см), для прыжков с шестом — 4,50 м ( $\pm 2$  см). Максимальный вес планки для прыжков в высоту — 2 кг, для прыжков с шестом — 2,25 кг.

Планка не должна иметь никаких скосов. Если планка установлена правильно, то она может иметь прогиб в середине не более 2 см для прыжков в высоту и не более 3 см для прыжков с шестом.

Планка должна иметь окраску светлого тона с нанесенными на нее тремя-четырьмя поперечными темными полосами шириной по 200 — 300 мм каждая.

Высоту установки планки определяют специальным измерителем, позволяющим измерять высоту до 2,6 м, на стойке которого должна находиться шкала указателя высоты, обозначаемая в сантиметрах.

Если высота покорила спортсмену, то попытка считается удачной и отмечается поднятием специального белого флага. Если после этого сигнала планка не удержалась на стойках и упала, попытка все равно засчитывается. Традиционно взятие высоты засчитывается судьей в момент, когда прыгун покинул место приземления. Формально окончательное решение о времени фиксации результата остается за судьей.