

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Заместитель директора  
по учебно-методической работе**

**О.В. Фомичёва**

**2023 г.**

**Методические рекомендации  
для работы на уроке**

по дисциплине

**ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальностей технологического, социально-экономического, естественнонаучного и гуманитарного профилей

**Санкт-Петербург**

**2023г.**

**Разработчик:**

Моисеенко А.М., Никифоров О.Н., - преподаватели СПб ГБПОУ АУГСГиП

Одобрены на заседании цикловой комиссии

Физическая культура и ОБЖ

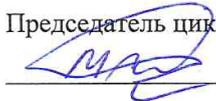
Протокол №

6

22.06.

2023

Председатель цикловой комиссии



Моисеенко В.М.

## Пояснительная записка

Методические рекомендации работы обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначены для обучающихся СПО.

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Данная цель реализуется по трём основным направлениям

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование)

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно освоить содержания учебной дисциплины «Физическая культура» и обеспечить достижение обучающимися следующих **результатов**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности

**В части физического воспитания должны отражать:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

**В части трудового воспитания должны отражать:**

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни

**В части экологического воспитания должны отражать:**

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Овладение универсальными познавательными действиями:**

*базовые логические действия:*

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

*базовые исследовательские действия:*

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать

гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать пара- метры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

*работа с информацией:*

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

1) *общение:*

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием

языковых средств;

2) *совместная деятельность:*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

1) *самоорганизация:*

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и пред- предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль:*

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи

—

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **Краткие правила волейбола.**

Волейбол проводится на площадке размером 9х18м., которая делится пополам сеткой. Для мужских команд сетка располагается на высоте 2,43 метра, а для женских – 2,25 метров. В играющем составе работает 6 человек, которые могут меняться по ходу матча. Цель игры заключается в приземлении мяча в зону соперника, при соблюдении правил. Начинается партия с подачи одной из команд. Если при вводе мяча в игру он не перелетел сетку или вылетел за пределы игровой площадки, то очередная подача передается сопернику и на их счет зачисляется 1 очко. Если мяч остается в игре, то принимающая команда должна перекинуть его обратно. Правила волейбола позволяют при розыгрыше совершить три касания, причем один игрок два раза подряд не может дотронуться до мяча. Чтобы качественно провести атаку, каждая команда разыгрывает мяч в своей зоне. Для этого командами придуманы собственные комбинации, позволяющие любыми способами профессионально атаковать. Если розыгрыш удачный и мяч приземлился на площадку соперников, то команде зачисляется 1 очко, а если нет, то очки отдаются другой команде. Ни в коем случае нельзя во время розыгрыша дотрагиваться любыми частями тела до сетки, так как это действие может принести дополнительное очко команде противников. Также во время матча игроки на площадке после потери мяча соперником меняются местами по часовой стрелке. Поэтому каждую очередную подачу производит новый игрок. Единственный, кто не делает переход – это либеро, который выполняет функции защиты. В волейболе может быть сыграно максимум 5 партий, т.к. серия продолжается до 3 побед. Каждая играется до 25 очков. Очень важно знать, что выигранная партия заканчивается только в случае разрыва в счете в 2 очка. Поэтому счет может быть как 28-26, так и 44-42. Все зависит от энтузиазма игроков и их настроения выиграть данную партию. Если в серии зафиксирован счет 2-2, то проводится решающая 3я игра до 15 очков. Новые правила волейбола. Ежегодно в любых видах спорта меняются правила. Это связано с тем, что нужно постоянно находить тот вариант, с принятием которого игрокам, тренерам и судьям было бы проще правильно делать свое дело. Это касается и волейбола. Так, например, в 2008 году на 31-м конгрессе в Дубае были утверждены официальные правила волейбола 2009-2012. С принятием таких решений все чемпионаты и кубки уже практически везде разыгрываются по новым правилам. Последние изменения внесли поправки насчет количества игроков, входящих в состав команды. Были разъяснены возможные действия капитанов команд. С каждым годом меняются правила, касающиеся перехода соперника через среднюю линию. Если раньше вообще нельзя было ее пересекать, то с принятием новых правил это стало позволительным, главное чтобы этот нюанс не помешал игровому процессу. Похожее решение касается правил контакта с сеткой и блокировки удара соперника

## **1. Участие студентов в соревнованиях по баскетболу**

- 5.1. Посещение студентами секции
- 5.2. Изучение правил соревнований
- 5.3. Права игрока на площадке

### **Краткие правила баскетбола**

В игре участвует две команды по 12 человек. На игровой площадке находится по 5 игроков от каждой из команд. Ограничений для замен нет. Цель: забить в кольцо соперника большее количество мячей, не дать второй команде захватить мяч и забить в свое кольцо. В зависимости от того где находится игрок, бросающий в кольцо, за попадание засчитывается разное количество очков. За бросок со штрафной линии засчитывается 1 очко, за бросок со

средней или близкой дистанции (на жаргоне – “краска”) – 2 очка, и 3 очка дается за бросок из-за 3-очковой линии, которая находится на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА)

Мячом играют только руками. Запрещено: бежать с мячом в руках, не ударяя его об пол, специально бить его кулаком или ногой, блокировать любой частью ноги. Случайные касания стопой или ногой не являются нарушениями правил игры. Началом игры считается спорный бросок в центральном круге поля, в данном действии участвует два игрока из соперничающих команд.

Матч разбит на четыре периода по 10 минут (12 минут в НБА). Между 2-ой и 3-ей четвертями игры регламентирован перерыв 15 минут, остальные паузы составляют по две минуты каждая, а кроме того тренеры (в НБА – и игроки) могут брать тайм-ауты. После половины игры команды должны поменяться половинами поля. Игра может проходить на открытых площадках или в спортивном зале, высота которого не менее 7 метров. Размер баскетбольной площадки (по европейским правилам) 28 метров в длину и 15 м в ширину. Щит: 180 на 105 см. От нижней части щита до пола должно быть 290 см. Корзина – металлическое кольцо, которое обтянуто сеткой, не имеющая дна. Кольцо крепится на расстоянии 0,15м от нижнего края щита и находится на высоте 3.05 метра от пола (10 футов).



игровая площадка

Стандартные параметры мяча для мужских соревнований:  
масса – 567-650 г, окружность мяча – 74.9-78 см  
для женских: окружность – 72.4-73.7 см и масса – 510-567 г.

Подробнее о нарушениях:

- **аут** – мяч оказывается за пределами баскетбольной площадки.
- **пробежка** – игрок, ведущий мяч, совершает перемещения ног больше чем разрешено правилами.
- **нарушения ведения мяча** – несение мяча, двойное ведение.
- **3 секунды** – игрок нападающей команды задерживается более трех секунд в зоне штрафного

броска и находится в зоне нападения.

– **5 секунд** – игрок, делающий бросок, не расстаётся с мячом на протяжении пяти секунд.

– **8 секунд** – команда, у которой началось владение мячом, не вышла с ним из своей зоны в зону нападения.

– **24 секунды** – команда ведущая мяч, более 24 секунд не сделала точного броска по кольцу.

Команде даются новые 24 секунды, если брошенный мяч прикоснулся к кольцу

– **нарушение возвращения мяча в зону защиты (или просто правило зоны)** – команда, владеющая мячом, переводит его из зоны нападения в зону защиты.

– **фол** – не соблюдение правил, неспортивное поведение. Правилами баскетбола не позволено бить соперника по рукам, толкать, держать игрока руками.

Виды фолов:

– персональный фол

– техническое нарушение

– неспортивный фол (фол за неспортивное поведение)

– дисквалифицирующий фол (грубый, умышленный фол)

Игрок который получил за время игры 5 фолов (в НБА 6 фолов) покидает баскетбольную площадку и не имеет права принимать участие в данном матче, но может наблюдать за игрой со скамейки запасных. Игрок, который получает дисквалифицирующий фол, не может даже смотреть матч со скамейки запасных.

Победителем объявляется та команда, которая за время игры смогла набрать больше очков.

При равном счёте после окончания основного времени игры назначается овертайм, обычно это дополнительные пять минут игры, если данного времени оказывается мало, назначается второй, третий... пока одна из команд не наберёт больше очков, и не будет объявлена команда победитель.

## **2. Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.**

### **6.1. Изучение правил соревнований**

### **6.2. История развития и возникновения легкой атлетики.**

#### **Элементарные правила соревнований по легкой атлетике**

Соревнования по легкой атлетике проводятся по возрастным группам, в группе взрослых без ограничения возраста. Причем юноши младшего возраста могут участвовать в соревнованиях последующей возрастной группы, а юноши старшего возраста в младшей возрастной группе участвовать не могут. Соревнования у мужчин и женщин проводятся отдельно, смешанные по половому признаку старты не проводятся. К соревнованиям допускаются только участники, имеющие медицинское разрешение.

Участник соревнований обязан знать *правила, положение и условия* проведения соревнований. Участнику не разрешается получать какую-либо помощь во время соревнований, кроме медицинской, если она потребуется. При повторном замечании судьи спортсмен может быть дисквалифицирован. Участник может быть снят с соревнований за явную неподготовленность. При участии в нескольких видах программы участник обязан сначала выступить в беговых видах по расписанию, а затем на видах «прыжки» или «метания», где он выступает в той попытке, на которую успел; на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» он начинает соревнования с той попытки и с той высоты, которую застал. При неявке участника на финальные соревнования его место не может быть занято другим спортсменом. Участник, не

явившийся для участия в соревнованиях следующего круга, снимается с соревнований. Если участник без уважительной причины не вышел на старт в заявленном виде, он снимается с участия в других заявленных видах (за исключением тех случаев, когда об отказе от соревнований сообщено за час до их начала). Все вопросы об участии в данном виде программы участник должен решать со старшим судьей по этому виду.

Участник должен выступать в соответствующей спортивной одежде и обуви (допускается выступать без обуви), обязан иметь номер, особенно в беговых видах.

Очередность выступления в соревнованиях по прыжкам и метаниям, распределение участников по забегам и по дорожкам определяются жеребьевкой. Перестановка участников делается только судейской коллегией. Очередность выступления участников в финальных соревнованиях по прыжкам в длину, тройным прыжкам и по метаниям соответствует очередности предварительных соревнований. В соревнованиях по прыжкам в длину и тройным и по метаниям участники выполняют попытки поочередно, друг за другом, но могут и отказаться от выполнения попытки и продолжить соревнование в следующей попытке. На соревнованиях второго и третьего уровней по решению главного судьи рта виде «метания» все попытки могут выполняться подряд одним участником, затем следующим и т.д.

### Правила соревнований по бегу и ходьбе

Бег на дистанциях до 110 м включительно проводится по прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях бег и ходьба проводятся по круговой дорожке в направлении против часовой стрелки. На дистанциях до 400 м включительно каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. На дистанциях 800 м (600 м, 1000 м) участники должны бежать по отдельным дорожкам со старта до конца первого поворота (до линии перехода на общую дорожку). В отдельных случаях по решению главного судьи можно проводить бег с общего старта на дистанциях от 400 до 1000 м. Все остальные дистанции бега проводятся по общей дорожке. При забегах по отдельным дорожкам количество участников определяется числом дорожек, но в беге на 200 м и более их не должно быть более 8 человек.

Соревнования по ходьбе и бегу должны проводиться так, чтобы победитель и призеры определялись бы в финале, в непосредственной борьбе друг с другом. При большом количестве участников соревнования проводятся в несколько кругов:

- а) забеги;
- б) четвертьфиналы;
- в) полуфиналы;
- г) финалы.

При отсутствии такой возможности победители и призеры определяются по лучшему результату в разных забегах, все забеги объявляются финальными. Участники, показавшие лучшие результаты и прошедшие в следующий круг соревнований, проводят жеребьевку: 4 спортсмена с лучшими результатами претендуют на 3, 4, 5, 6 дорожки, остальные 4 — соответственно на 1, 2, 7, 8 дорожки.

Победитель по бегу определяется по результатам финала, независимо от результатов, показанных в предварительных забегах. Остальные места между участниками распределяются по результатам. Если участники показали одинаковый результат, то они занимают одно место. Перерывы во времени между забегами (несколько кругом соревнований) должны быть не менее

45 минут после окончания последнего забега на дистанциях до 200 м включительно и по менее 1,5 часа на остальных дистанциях (до 1000 м). На более длинных дистанциях соревнования проводятся на следующий день. В течение одного дня соревнований участники II и низших разрядов имеют право бежать только две короткие дистанции, или короткую и среднюю, или длинную дистанцию, на спортсменов высших разрядов это правило не распространяется.

### **Старт**

В беге на дистанциях до 400 м включительно спортсмены стартуют и бегут каждый по своей дорожке; в беге на 800 м стартуют и бегут первые 100 м по своим дорожкам, затем бегут по общей дорожке. Для подготовки к старту спортсменам дается не более 2 мин, считая с момента вызова на старт.

В беге свыше 400 м, спортивной ходьбе, эстафетах, где длина первого этапа свыше 400 м, дается две команды. Первая — «На старт!». Убедившись в готовности спортсменов, стартер дает вторую команду к началу бега (ходьбы) — голосом и отмахкой флажком или выстрелом из стартового пистолета.

При беге на дистанциях до 400 м включительно дается старт на три команды. После первой команды «На старт!» стартер, убедившись, что все участники заняли исходное неподвижное положение, дает вторую команду «Внимание!», затем, убедившись, что участники приняли исходное положение на данную команду и прекратили всякое движение, дает команду к началу бега выстрелом или отмахкой флажком с одновременным голосовым сопровождением «Марш!». Между командами «Внимание!» и «Марш!» должна быть ясно различимая пауза.

В эстафетном беге не является нарушением касание палочки за линией старта. Во всех остальных случаях колодки участников должны быть расположены только в пределах своей дорожки и не разрешается раскидывать руки за пределы ширины дорожки (1,25 м).

На всех дистанциях до 400 м включительно, когда применяется *низкий старт* с использованием стартовых колодок или без них, участник должен касаться дорожки двумя руками, стопы ног должны упираться в колодки или касаться дорожки. На более длинных дистанциях и в ходьбе применяется *высокий старт*, при этом не разрешается касаться дорожки хотя бы одной рукой.

Если один или несколько участников начали движение до начала команды «Марш!», то все участники останавливаются (выстрелом, свистком или голосом) и возвращаются к месту старта. Стартер делает предупреждение участнику, начавшему раньше времени движение или спровоцировавшему движение других (фальстарт). После второго предупреждения участник снимается с дистанции. В беговых видах многоборий участники покидают дорожку после третьего предупреждения. Участник, получивший предупреждение, должен поднять руку вверх, подтверждая услышанное предупреждение. На массовых соревнованиях второго и третьего уровней разрешается стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта.

### **Бег и ходьба по дистанции**

Если бег проводится по отдельным дорожкам, то участники должны бежать только по своей дорожке. Не считается ошибкой, если участник на прямой дистанции перешел (например, при потере равновесия) на другую дорожку и, сделав несколько шагов, вернулся обратно на свою, но при этом он не должен создавать помехи другому участнику. При беге на виражах участник не имеет права переходить на дорожку слева, если он сделал два и более шагов по левой дорожке или по левой линии, ограничивающей дорожку, то его дисквалифицируют, так как

участник сократил дистанцию бега. Не считается ошибкой, если спортсмен пробежал несколько шагов по правой дорожке, не мешая другому участнику, и вернулся на свою дорожку.

При беге по общей дорожке участники не должны мешать друг другу, обгон разрешается только с правой стороны. Обгон с левой стороны разрешен в том случае, когда бегущий впереди участник ушел от бровки на такое расстояние, при котором обгоняющий может пробежать слева, не касаясь его и не создавая помехи. Обгоняющий участник не должен резко пересекать путь движения обгоняемого, а тот, в свою очередь, не должен мешать обгону (уходить вправо, толкаться, разводить руки в стороны). Спортсмен подлежит дисквалификации, если:

- проходит любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- переход на другую дорожку явился помехой другому участнику;
- наступит на бровку или заступит за нее (исключения составляют падение или случаи, вызванные помехами других участников);
- самовольно покинет дорожку или трассу;
- во время бега получает какую-либо помощь со стороны. Участник имеет право покинуть дорожку с разрешения судьи и под его контролем (для исправления каких-либо неполадок в одежде или обуви).

### ***Барьерный бег***

В барьерном беге каждый участник должен бежать по своей дорожке и преодолевать установленные на ней барьеры. Участник дисквалифицируется:

- если обегает барьер сбоку или нарушает границы сноси дорожки при преодолении барьера;
- проносит ногу (ступню) вне барьера ниже верхней кромки перекладины;
- умышленно сбивает барьер рукой или ногой.

Не считается ошибкой неумышленное сбивание своею или чужого барьера, если при этом не было помех другому участнику, или же пронос ноги над чужим барьером. В случае, если один участник причиняет помехи другому участнику при сбивании его барьера, то первый спортсмен дисквалифицируется, а второму представляется возможность перебежки.

### ***Эстафетный бег***

Участники эстафетного бега должны пронести эстафетную палочку по всем этапам, передавая ее из рук в руки в установленной зоне. Запрещено перекачивать или бросать эстафетную палочку. Каждый участник имеет право бежать только один этап. Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку, не мешать другим командам.

В эстафетах с этапами до 200 м каждая команда бежит по своим дорожкам. В эстафетах с этапами от 200 м и более команды бегут по своим дорожкам первые три поворота, а затем переходят на общую дорожку.

Эстафетная палочка должна быть передана в 20-метровом коридоре (зона передачи). Правильность передачи палочки определяется по ее нахождению в зоне передачи. Все

участники, принимающие эстафетную палочку, должны стартовать в зоне передачи. В эстафетах с этапами 200 м и короче принимающим эстафету разрешается стартовать за 10 м до начала зоны передачи, на дорожке отмечается «усиком».

Участник, уронивший палочку, должен ее поднять, не мешая другим командам. Если палочка упала в момент передачи, то поднять ее должен передающий участник.

### ***Спортивная ходьба***

В спортивной ходьбе два основных условия: 1) с момента постановки ноги на дорожку до момента ее отрыва от грунта нога должна быть выпрямлена в коленном суставе; 2) не должны присутствовать фазы полета, т.е. всегда должен быть контакт с опорой.

Участник дисквалифицируется после трех предупреждений разными судьями. Участник, получивший предупреждение, должен поднять руку в знак того, что он понял предупреждение судьи. Дисквалифицированный участник должен покинуть дорожку или сойти с трассы и снять свои номера, если соревнования проводятся вне стадиона. В отдельных случаях участника могут дисквалифицировать после окончания соревнований, если условия не позволили сообщить ему об этом раньше.

### ***Финиш***

Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи. Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. При падении участника после касания створа финиша на линии, время его и порядок прихода сохраняются, если он самостоятельно пересечет плоскость финиша.

Если участники в разных забегах показывают одинаковые результаты, влияющие на выход в следующий круг соревнований, то по возможности все они выходят в следующий круг, если нет такой возможности, то проводится перебежка или жеребьевка. Перебежка является продолжением соревнований и фиксируется в протоколе, а ее результаты могут утверждаться как рекорды или разрядные нормы.

При одновременном финишировании в финальных забегах (до 400 м включительно) главный судья вправе решить вопрос или о перебежке участников, показавших одинаковый результат, или утвердить результат и считать этих участников победителями. Для всех остальных дистанций участникам, показавшим одинаковый результат с победителем, присваивается первое место. Перебежка проводится только для участников, показавших лучший результат.

На соревнованиях, где используются ручные (электронные) секундомеры без автоматики, время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Если время на ручном электронном секундомере показывает, например, 10,31 с, то оно округляется до 10,4 с. Время каждого участника, как уже говорилось выше, должно определяться отдельным секундомером, а время первого участника определяется тремя секундомерами.

### **Места и оборудование для соревнований**

Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину 400 м. Прямая беговая дорожка должна быть в длину на 18 — 20 м больше проводимых дистанций (3 — 5 м до старта и 15 м после финиша). Круговая беговая дорожка представляет собой замкнутый контур, состоящий из двух параллельных отрезков, плавно соединенных одинаковыми поворотами (рис. 1).

На соревнованиях высшего и первого уровней должно быть 8 дорожек по кругу и 10 по прямой, на остальных соревнованиях допускается наличие 6 дорожек. Ширина дорожки — 125 см, ширина линии, ограничивающей дорожку — 5 см. Ширина линии, находящейся справа по движению, входит в ширину дорожки.

Рис. 1. Схема беговой дорожки на стадионе

Допускается уменьшение ширины дорожки на 5—10 см (кроме барьерного бега). Поверхность беговой дорожки и секторов должна быть на одном уровне и не иметь неровностей, уклонов. Измерение длины беговой дорожки проводится от линии финиша в обратную сторону движения: первую дорожку измеряют по условной линии, отстоящей от бровки на 30 см, последующие дорожки — на 20 см. Погрешность измерения не должна превышать:  $0,0003 \times D$  (где  $D$  — длина дистанции). На поверхность беговых дорожек, помимо линий, ограничивающих дорожки, наносятся следующие разметки: линия финиша для всех дистанций, линии стартов по отдельным дорожкам, линии старта бега по общей дорожке, линии перехода бегунов с отдельных дорожек на общую, границы зон передач в эстафетном беге, линии предстартового построения в беге по общей дорожке (параллельно линии старта, сзади от нее в 3 м), линии (через 1 м), размечающие последние 5 м перед линией финиша. Эти линии наносятся разными цветами согласно правилам. Следует помнить, что линия финиша не входит в размер дистанции, а линии старта входят (рис. 2).

По обе стороны от линии финиша на расстоянии не менее 30 см от внутренней бровки и правой линии последней дорожки устанавливаются финишные стойки высотой 1,4 м, в плоскости финиша. На расстоянии не менее 5 м по обе стороны от финишного створа должны быть оборудованы судейские вышки для судей-хронометристов и финишной бригады.

Для барьерного бега используются барьеры, позволяющие изменять его высоту. Барьер состоит из деревянной перекладины, а остальные его части могут быть из любого материала (в основном из металла). Высота и расстановка барьеров по дистанциям указаны в правилах соревнований. Рис. 5. Барьеры, стоящие на соседних дорожках, не должны касаться друг друга, барьер должен падать в сторону финиша (рис. 3).

Для проведения бега с препятствиями используются стационарные барьеры устойчивого положения весом 80—100 кг. Конструкция препятствий может быть произвольной, но ее размеры должны соответствовать правилам (рис. 4). Препятствие (А) яма с водой (Б — вид сверху), размеры в см

Яма с водой должна располагаться на повороте, противоположном финишу, с внешней или с внутренней стороны дорожки. Расстояние между препятствиями должно быть равно  $1/5$  действительной длины круга на данном стадионе. Общее число препятствий на дистанциях: 1500 м — 15; 2000 м — 23; 3000 м — 35, из них яма с водой преодолевается соответственно 3; 5 и 7 раз (рис. 5).

### 2.3.2. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью

Участник соревнований по прыжкам и метаниям имеет право разметить свой разбег или предоставленными отметками, или собственными, но не разрешается делать отметки мелом или краской. Под руководством судей спортсмен имеет право выполнить не более двух пробных попыток в метаниях, а попытки в прыжках зависят от времени до начала соревнований.

Не разрешается с момента начала соревнований проводить разминку в секторах для прыжков и метаний. Возврат метательных снарядов должен производиться только переноской или транспортной специальной устройством.

В личных и лично-командных соревнованиях (кроме соревнований по прыжкам в высоту и прыжкам с шестом) каждому участнику предоставляется по три попытки, участники, показавшие восемь лучших результатов, выходят в финал, и им дается еще три попытки (данное правило не распространяется на прыжки и метания в многоборьях). Если два (или более) участника покажут одинаковый восьмой результат, то все они допускаются к финалу.

При восьми участниках и менее каждому дается право на шесть попыток, независимо от первых трех попыток. Между предварительными и финальными соревнованиями перерыва не дается.

Все попытки участники выполняют поочередно. В отдельных случаях по решению главного судьи в метаниях возможно выполнение трех попыток подряд, но после каждой попытки участник должен выйти из круга.

Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках с шестом дается 1,5 мин, во всех остальных видах прыжков и метаний — 1 мин. Отсчет времени начинается с момента вызова спортсмена судьей для выполнения попытки. Между попытками спортсмен имеет право на трех-четырёхминутный перерыв. Если участник умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки; если в момент выполнения попытки участнику помешали, то старший судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку. Участник имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду — сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, — сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол. Неудачные попытки измерению не подлежат.

Запись в протоколе осуществляется следующим образом:

- при засчитанной попытке проставляется результат измерения, а в прыжках в высоту и прыжках с шестом — знак «О»;
- при незасчитанной попытке ставится знак «Х»;
- при пропуске попытки — знак «—».

Если соревнования прерваны по метеоусловиям или другим объективным причинам, то главный судья может разрешить провести соревнования заново с теми же участниками или с момента прерванной попытки. При переносе соревнований на другой день они начинаются с первой попытки.

Личные места участников определяются по лучшему результату, показанному в предварительных и финальных соревнованиях. Если два (или более) участника показали одинаковый результат, то рассматривается второй результат, независимо от попытки, если и он одинаков, то — третий результат и так до выявления преимущества одного из участников. Если все показатели у них одинаковы, то им дается дополнительная попытка для выявления победителя. Для всех остальных мест это правило не действует. Например, участник А показал результаты в прыжках в длину:

6,70 — 6,98 — 6,99 — 7,25 — 7,08 — 7,29; участник В имеет следующие результаты: 6,87 — 6,98 — 7,29 — 7,05 — 7,10 — 7,15. У обоих спортсменов наилучший результат — 7,29, но у спортсмена А второй результат — 7,25, поэтому он и является победителем данных сорев-

нований. Участникам засчитываются их лучшие результаты, в том числе и показанные в дополнительных попытках за определение первого места.

### ***Прыжки в длину и тройной прыжок***

Сектор для этих прыжков состоит из дорожки для разбега, бруска отталкивания и ямы с песком для приземления.

Дорожка для разбега должна быть длиной не менее 40 м, шириной — 1,22—1,25 м и ограничиваться линиями шириной 50 мм.

Брусок для отталкивания изготавливается из дерева или другого пригодного материала и имеет размеры: ширина — 198 — 202 мм, длина — 1,21 — 1,22 м и максимальная толщина — 100 мм. Он прочно устанавливается в грунт заподлицо с поверхностью дорожки, и его поверхность окрашивается в белый цвет.

Брусок для отталкивания располагается от переднего края ямы приземления на расстоянии:

- в прыжках в длину — от 1 до 3 м;
- в тройном прыжке для мужчин — не менее 13 м, для женщин — не менее 11 м.

Расстояние между бруском и дальним краем ямы приземления должно быть:

- в прыжках в длину — не менее 10 м и в тройном прыжке — не менее 21 м.

За краем бруска, совпадающим с «линией измерения», устанавливается съемная планка-индикатор (фиксатор заступа) длиной 1,21 — 1,22 м и шириной 98 — 102 мм. Индикатор вставляется в паз заподлицо с поверхностью бруска, имеет выступающую поверхность высотой 0,7 см, которая имеет скосы под углом 30° со стороны разбега и со стороны ямы приземления. Выступающая поверхность индикатора покрывается тонким слоем пластилина, на котором фиксируется след заступа.

По обе стороны от бруска по линии измерения на поверхность сектора наносятся белые линии шириной 10 мм и длиной 50 см, на которые на расстоянии 10 см ставятся прямоугольные указатели местоположения бруска (белого цвета с темной полосой под углом 45°).

Яма с песком для приземления в прыжках в длину и в тройных прыжках должна иметь ширину от 2,75 м до 3,00 м и симметрично располагаться по отношению к оси дорожки разбега.

Яма обрамляется бортиками, которые не должны выступать над поверхностью дорожки, а ближний к бруску борт отталкивания должен быть ниже уровня дорожки на 3 см. Песок в яме должен быть влажным, взрыхленным и на одном уровне с поверхностью дорожки. Глубина ямы должна быть не менее 50 см.

По обе стороны от дорожки разбега и вдоль боковых бортиков ямы должна предусматриваться зона безопасности — не менее 1 м, а за дальним бортиком ямы — не менее 5 м, поверхность которой должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки. Покрытие дорожки разбега должно отвечать требованиям, предъявляемым для беговых дорожек.

Частные правила прыжков в длину и тройного прыжка

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая на индикатор. В тройном прыжке после первого отталкивания участник должен приземлиться на одну ногу, затем на другую и, оттолкнувшись ею, приземлиться в яме.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;
- оттолкнулся сбоку от бруска;
- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке применил любую форму сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку.

В тройном прыжке попытка не засчитывается в случае, если прыгун нарушил чередование ног при отталкивании.

#### *Прыжки в высоту и прыжки с шестом*

Сектор для прыжков в высоту включает: 1) площадку для разбега; 2) место для приземления; 3) стойки, на которых устанавливается планка.

Поверхность площадки для разбега должна быть ровной, ее размеры: длина разбега — не менее 15 м; максимальная длина разбега не ограничена. Покрытие площадки должно отвечать требованиям, предъявляемым к беговым дорожкам.

С боковых сторон площадки для разбега и по периметру места для приземления, кроме стороны, обращенной к разбегу, должна быть полоса зоны безопасности не менее 1 м.

Место для приземления должно иметь размеры (в плане) не менее 5 x 3 м. Оно может быть *стационарным* или *разборным* (это могут быть маты из поролона или других подобных материалов, уложенные слоями высотой от 0,75 до 1,00 м). Конструкция и положение стоек и матов должны исключать при приземлении контакт между ними.

В соревнованиях третьего уровня допускается место приземления из песка, поверхность которого должна быть на 0,7 — 1,0 м выше уровня площадки для разбега.

Стойки с пластинами, на которые укладывается планка, могут быть стационарными или переносными. Конструкция произвольная, жесткая, прочная и позволяющая устанавливать планку на высоту до 2,6 м. Расстояние между стойками 4,00 — 4,04 м. Верхний край стойки должен быть выше планки не менее чем на 10 см. В сторону от стоек во внешнюю сторону проводятся линии шириной 50 см и длиной 2 м, продолжающие плоскость проекции планки,

которая должна быть металлической или из любого другого пригодного материала, но не деревянной.

Сектор для соревнований по прыжкам с шестом включает: 1) дорожку для разбега; 2) место для приземления; 3) ящик для упора шеста; 4) стойки для установки планки.

Дорожка для разбега, ограниченная белыми линиями шириной 50 мм, должна иметь ширину 1,22—1,25 м и длину не менее 40 м, однако спортсмен имеет право начать разбег и с беговой дорожки. Поверхность дорожки должна быть ровной, ее покрытие должно отвечать требованиям, предъявляемым к беговым дорожкам. По обе стороны от дорожки должна быть зона безопасности не менее 1 м, а вокруг места приземления — не менее 1,5 м.

Место для приземления может быть сборно-разборным и иметь размеры в плане не менее 5 x 5 м (это могут быть маты из поролона или другого пригодного материала, уложенные слоями высотой не менее 1 м над поверхностью дорожки для разбега). По обе стороны от ящика для упора шеста вплотную к матам для приземления укладываются маты из такого же материала, выступающие на 1,3 м в сторону разбега (рис. 6).

Ящик для упора шеста делают из металла, дерева или другого пригодного материала с наклонным дном длиной 1,0 м. К дну ящика, сделанного из дерева, прикрепляется металлический лист толщиной 2,5 мм и длиной 0,8 м, начиная от широкой части. Ящик устанавливается заподлицо с дорожкой.

Стойки могут быть произвольной конструкции, позволяющие установить планку на высоту от 2 до 6,5 м, и перемещение: не более 0,4 м в направлении разбега и не более 0,8 м — в направлении приземления, считая от внутренней кромки опорной стенки ящика для упора шеста. Стойки должны быть прочными и жесткими, чтобы их колебания не могли быть причиной падения планки.

Рис. 6. Место для приземления в прыжках с шестом

На каждой стойке должны быть укреплены круглые штыри диаметром 13 мм и длиной не более 750 мм, обращенные в сторону приземления.

Планка длиной  $4,50 \pm 0,02$  м должна горизонтально лежать на штырях, наконечники которой должны одинаково выступать за штыри на 50—100 мм и обеспечивать контакт плоской части планки со штырями (см. рис. 5). Масса планки не должна превышать 2,25 кг. Остальные размеры планки такие же, как и в прыжках в высоту. Для установки планки на штыри могут применяться захваты любой конструкции.

Частные правила прыжков в высоту и прыжков с шестом

Высоту измеряют в целых см от верхнего края планки до поверхности сектора. Начальная высота определяется положением о соревновании либо представителями команд на совещании судейской коллегии.

Планка поднимается в прыжках в высоту не менее 2 см (в многоборьях — 3 см), а в прыжках с шестом, соответственно, — 5 (10) см. В прыжках в высоту могут устанавливать подъем регламентом, например, до высоты 2 м — 5 см, после 2 м — 2 см. Это правило не распространяется на случаи, когда остается один участник, а также при проведении перепрыжки. Участник, оставшийся один в секторе, определяет, по согласованию со старшим судьей, высоту сам.

До начала соревнований участник должен заявить свою изначальную высоту, с которой он начнет зачетные прыжки. На каждой высоте участник имеет три попытки, которые выполняются поочередно, согласно записи в протоколе. Если участник взял высоту с первой попытки, то две оставшиеся не переносятся на следующую высоту. Если участник не взял с первой попытки высоту, он может

перенести две оставшиеся на следующую высоту, на которой у него будет только две попытки, и т.д. Если участник со второй или третьей попытки удачно преодолевает высоту, то на следующей высоте у него опять будет три попытки. Если три попытки подряд выполнены неудачно, то участник выбывает из соревнований, заканчивая их с той высотой, которую он успешно преодолел.

Первое и все последующие места определяются между участниками по наибольшей взятой высоте. Если несколько участников взяли одну высоту, то лучшим считается тот, кто взял последнюю высоту с наименьшего числа попыток; при равном показателе преимущество имеет тот участник, кто затратил меньше попыток на все взятые высоты, включая последнюю.

Если все показатели у двух или нескольких участников одинаковы, то для определения победителя проводится перепрыжка. В этом случае им представляется одна попытка взять ту высоту, которую участники не взяли, и если они ее возьмут, то планка поднимается на следующую высоту по регламенту, а если не возьмут, то планка опускается на предыдущую высоту, и так до тех пор, пока не останется один участник, удачно преодолевший высоту. В перепрыжке дается только одна попытка, не допускается пропуска или переноса попытки. Результат перепрыжки засчитывается как лучший, если участник улучшил его по сравнению с основными соревнованиями. Участник, победивший в перепрыжке, занимает первое место, а остальные места делятся между участниками, и они получают все общее второе место.

Прыжок в высоту не засчитывается, если участник:

- сбил планку;
- оттолкнулся от земли обеими ногами;
- без преодоления планки коснулся поверхности матов для приземления, за вертикальной плоскостью, проходящей через стойки;
- пересек линии, продолжающие плоскость планки по обе стороны от стоек;
- просрочил время, отведенное на выполнение попытки.

Не считается ошибкой, если участник в момент прыжка задел ногой торцовую часть матов, не наступив на них, и преодолел высоту.

Прыжок с шестом не засчитывается, если участник:

- сбил планку любой частью тела или шестом. Судья имеет право взять шест только после того, как он начнет падать в сторону от планки; никому не разрешается брать шест, если он падает в сторону планки. Если старший судья считает, что шест мог бы сбить планку, то прыжок не засчитывается; - после отделения от земли переместил выше места хвата верхнюю (по положению на шесте) руку или перенес нижнюю выше верхней руки;
- просрочил время, отведенное на попытку.

Если старший судья уверен, что прыгун в высоту или прыгун с шестом при выполнении попытки не задел планку, а она упала по каким-либо другим причинам, то попытка может быть засчитана, но рекорд не засчитывается.

Участник в прыжках с шестом имеет право на передвижение стоек вперед или назад, предварительно сообщив об этом судье. После каждого перемещения стоек должна проверяться правильность установленной высоты.

Каждый участник имеет право пользоваться своим шестом и не обязан предоставлять его другим участникам. Исправность и пригодность шестов проверяются самими участниками.

Перед началом соревнований судья должен проверить соответствие шестов основным требованиям:

- опорный конец шеста должен иметь закругленную часть — «пробку»;
- с целью предохранения шеста от разрушения допускается обмотка его нижнего конца не более 300 мм;
- поверхность шеста должна быть гладкой, без каких-либо приспособлений, в месте хвата допускается обмотка клейкой лентой не более двух слоев. Длина, диаметр, вес, материал шестов не регламентируются.

При поломке шеста или нарушениях правил прыжка, вызванных поломкой шеста, участнику предоставляется повторная попытка.

Участнику разрешается наносить на руки или на шест клейкие вещества, увеличивающие сцепление, использовать повязку или щиток на предплечье. Запрещено бинтовать кисти рук и пальцы. Использование бинта или пластыря может быть разрешено судьей только по письменному предписанию врача соревнований, подтверждающему необходимость перевязки травмы спортсмена.

### ***Метания***

Во всех видах метаний, проводящихся из круга, и в толкании ядра попытки должны выполняться из статичного положения и заканчиваться статичным положением с последующим выходом из круга.

Участникам запрещается: связывать или забинтовывать два или несколько пальцев вместе, перебинтовывать ладони рук (использовать бинт или пластырь можно только с разрешения врача соревнований при травме, допускающей возможность участвовать в соревнованиях); не допускается наносить смазочный материал

на снаряд; применять вещества, улучшающие сцепление подошвы обуви с поверхностью круга.

Для лучшего захвата снаряда разрешается наносить на руки смазочный материал. Метателям молота разрешается использование перчаток, имеющих со стороны ладони гладкую поверхность.

При поломке снаряда во время попытки участнику представляется повторная попытка.

Попытка не засчитывается, если:

- участник, выполняя попытку (от выпуска снаряда до принятия устойчивого положения), коснулся любой частью тела, одеждой, обувью грунта за кругом (впереди планки), или наступил на кольцо, брусок, планку, или задел их сверху (при этом разрешается упираться во внутреннюю часть кольца или бруска), или выпустил снаряд, который упал за кольцо или планку;
- снаряд упал за линией, ограничивающей сектор для метаний, или след снаряда оказался на линии границ сектора;
- участник после совершения броска вышел вперед через планку, или переднюю часть круга, или за «усы», делящие круг пополам (т.е. участник должен после завершения попытки покинуть круг через заднюю его половину по отношению к сектору);
- участник покинул круг, не приняв статичного положения после выпуска снаряда;
- участник покинул круг (дорожку для разбега) до момента приземления снаряда;
- нарушил частные правила для каждого вида метаний.

След от снаряда отмечается кольшком. Измерение производится после каждой попытки, затем кольшек убирается. Нулевая отметка рулетки всегда находится в секторе (поле) и ставится на ближний край следа снаряда. Ось рулетки должна проходить через центр круга или центр отмеченного сегмента для метания копья, гранаты.

На соревнованиях третьего уровня или при плохой погоде разрешается выполнение трех попыток подряд, после чего измеряется лучшая попытка. Если судья в поле затрудняется определить лучшую попытку, то проводятся два измерения.

#### Частные правила в метаниях

*Метание диска* должно выполняться одной рукой с места или с поворотом в пределах круга, после занятия участником статичного положения. Участник не должен выходить из круга до касания снаряда земли. Не разрешается использовать перчатки.

*Метание молота* выполняется двумя руками с места или с поворотом (одним или несколькими) в пределах круга, после того, как участник примет статичное положение. Разрешается использование перчаток с открытыми пальцами. Если участник при вращении молота заденет грунт вне круга и прекратит вращение, не сделав броска, то попытка не засчитывается; если же он выполнит бросок, то попытка будет засчитана. Перед началом движений участник имеет право положить молот вне или внутри круга. Результат в метании молота измеряется по ближайшей точке следа, оставленного шаром.

*Метание копья* выполняется с места или с разбега (без поворотов) через плечо или предплечье метавшей руки. Копье надо держать за обмотку. Не допускается никаких изменений в способе метания копья. В фазе финального усилия не разрешается участнику поворачиваться спиной к сектору. Не разрешается покидать пределы дорожки до касания копья земли. Бросок считается правильным, если копье при приземлении коснулось грунта наконечником, а не какой-либо другой частью. Метание гранаты и мяча выполняется так же, как и метание копья. Метатели копья, мяча, гранаты имеют право разметить свой разбег вдоль края дорожки разбега, но выставлять отметки на дорожку запрещено. Участник может использовать для разметки клейкую ленту или фишки, предоставленные организацией, проводящей соревнование.

*Толкание ядра* должно выполняться одной рукой от плеча с места или с движением в пределах круга, после занятия участником статичного положения. Рука с ядром не должна опускаться ниже уровня плеч. Если ядро отведено в сторону или назад за линию плеч, то попытка не засчитывается.

### *Многоборья*

Многоборья проводятся в два дня. Изменения в порядке видов и количестве дней не разрешаются. Перерывы между окончанием одного вида и началом другого должны быть не менее 30 мин, а время между финишем последнего состязания первого дня соревнований и началом первого вида второго дня должно составлять не менее 10 часов.

Соревнования в беговых видах проводятся в один круг. Время каждого участника определяется тремя секундомерами. В прыжках и метаниях участники выполняют три попытки. Результаты, показанные в каждой дисциплине, оценивают в очках по специальной таблице, оговариваемой в положении о соревнованиях. Победитель и последующие места определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех дисциплинах. При равенстве суммы очков двух (или нескольких) участников преимущество имеет участник, набравший в большем числе дисциплин более высокие очки; при равенстве этого показателя преимущество имеет участник, набравший наибольшее количество очков в одном из видов многоборья. За неудачное выступление в одном или нескольких видах участник не снимается, а продолжает соревнования до конца. За

Неучастие или неявку (без уважительных причин) на один из видов участник исключается из соревнований. Результаты, показанные участниками многоборья, не учитываются при личном зачете в индивидуальных видах программы, и наоборот.

### Места для соревнований

Поверхность секторов для метаний должна быть ровной и не содержать посторонних предметов. Сектор для толкания ядра должен быть травяной или иной, но такой, на котором ядро при падении оставляет четкий след; во всех остальных видах метаний сектор должен быть травяной или грунтовой.

Сектор ограничивается боковыми линиями шириной 50 мм, не входящими в площадь сектора, дугowymi линиями размечается расстояние от места метания (внутренней стороны кольца или криволинейной планки) шириной 50 мм, их ширина входит в отмечаемый размер. Угол сектора в метании диска, молота, толкании ядра равен 35°; в метании копья, гранаты, мяча равен 29°; Вершина угла сектора находится в центре круга для метаний и в 8 м криволинейной линии для метания копья.

Метание диска, молота и толкание ядра выполняются с площадки, ограниченной кругом, в сектор для приземления снарядов. Поверхность круга должна быть из твердого материала, ровной. Внутренний диаметр круга в метании молота и толкании ядра равен 213,5 см, в метании диска — 250,0 см (рис. 7). Кольцо изготавливается из металла или любого твердого материала, высота кольца — 20 мм, ширина — 30 мм. Кольцо окрашивается в белый цвет.

В толкании ядра по центру передней части кольца по отношению к сектору устанавливается брусок, закрывающий кольцо до

Рис. 7. Место для толкания ядра (размеры в ) его внутреннего края. Высота бруска — 100 мм, ширина — 114 мм, длина по внутренней дуге кольца — 1220 мм; брусок окрашивается в белый цвет. На поверхности площадки вне кольца, на продолжении диаметра круга, перпендикулярно

осевой линии сектора, наносятся белые линии — «усы», ширина которых — 5 см и длина — 75 см с каждой стороны круга. «Усы» делят круг на переднюю и заднюю части.

В метаниях молота и диска в целях безопасности производится ограждение, которое должно соответствовать нормам безопасности и в состоянии остановить движущийся со скоростью 25 м/с диск весом 2 кг и летящий со скоростью 29 м/с молот весом 7,257 кг. Звенья ограждения, примыкающие к линиям сектора, должны быть подвижными, чтобы открывать створ для метания с левой и правой стороны (рис. 8 и 9). Ограждение может быть съемным или стационарным. Прочность сетки ограждения должна проверяться ежегодно. Вокруг кольца должна быть свободная от

посторонних предметов зона безопасности: в толкании ядра — не менее 1 м, а в метаниях молота и диска — в пределах до сетки ограждения. У места приземления должна быть зона безопасности: в толкании ядра — не менее 1 м, в метаниях молота и диска — не менее 2 м.

Рис. 9. Место для метания молота (размеры в см)

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

Место для разбега в метаниях копья, мяча, гранаты — дорожка с горизонтальной поверхностью; длина — от 30 до 36,5 м; ширина — 4 м (на всем ее протяжении). Дорожка ограничивается белыми линиями шириной 5,0 см, не входящими в размер дорожки; по обе ее стороны должны быть зоны безопасности не менее 1 м.

Метание выполняется в сектор с углом 29 градусов от криволинейной планки. Планка шириной 7 см может быть изготовлена из дерева или обозначаться на грунте линией белого цвета. Планка изогнута по радиусу 8 м (по внутреннему краю), длина ее по хорде 4 м. С обоих концов планки делаются линии («усы») длиной 75 см и шириной 7 см (рис. 10).

Снаряды для метаний и толкания ядра предоставляются организацией, проводящей соревнования, и должны соответствовать требованиям правил. Допускается применение снарядов личного пользования, если они заблаговременно были предъявлены судейской коллегии для проверки и предоставляются в общее пользование. Размеры, формы и массы снарядов подробно описаны в действующих правилах соревнований.

### 2.3.3. Правила проведения соревнований в помещениях

Для проведения соревнований в закрытых помещениях используются легкоатлетические манежи, в которых должны быть дорожки для бега по прямой и по кругу, сектора для прыжков и метаний. Покрытие в манеже может быть деревянным или синтетическим, позволяющим использовать шипы длиной не более 6 мм. Размеры дорожек должны позволять проводить соревнования по прямой до 60 м включительно, а также проводить соревнования до ПО м с/б вне круговой дорожки. До стартовой линии должно быть не менее 3 м свободного пространства, после финиша 10 — 15 м. Длина дорожки по кругу должна составлять 200 м, с радиусами поворотов не менее 11 м и не более 21 м (оптимальная величина — около 13 м). Соревнования третьего уровня можно проводить на дорожках меньшей длины, но не менее 160 м. На поворотах устраиваются наклонные виражи, наибольший наклон не должен превышать 18°. Число дорожек по прямой — от 6 до 8, ширина стандартная; для бега по кругу — от 4 до 6 (шириной 0,9—1,1 м). В прыжках в длину и тройных прыжках: глубина ямы — не менее 30 см, минимальная длина ямы — 7 м, ширина — 2,75 м. Дорожка для разбега должна быть длиной не менее 40 м. В прыжках в высоту и прыжках с шестом место для приземления должно быть из поролона или другого мягкого пригодного материала.

Из метаний в помещениях проводятся соревнования по толканию ядра и могут проводиться соревнования по метанию веса. По обеим сторонам сектора и по дуге сектора не менее 23 м от круга должна устанавливаться сетка ограждения, препятствующая выкатыванию ядра за пределы сектора. Допускается применение нестандартных ядер большего диаметра: до 145 мм у мужчин и до 130 мм у женщин, при этом вес ядер не меняется. Угол сектора может быть уменьшен до 30°.

При проведении соревнований по круговой дорожке каждый участник бежит по отдельной дорожке на дистанциях: до 200 м включительно; на 300, 400, 500 м — до конца второго поворота; на 600, 800 м — только первый поворот. Допускается проведение бега с 600 м с общего старта, а на 500 м — с одним поворотом по отдельным дорожкам.

В эстафетном беге участники бегут по отдельным дорожкам: 4x 100 м и 4x200 м — первый этап и первый поворот второго этапа; 4x400 м — до конца второго поворота первого этапа.

При беге на дистанции 1500 м с/п, 2000 м с/п и 3000 м с/п на дорожках устанавливаются два препятствия, расстояние между ними половина длины круговой дорожки, не менее 5 — 6 м от конца поворота. Общее число препятствий — 14, 19, 29, в зависимости от дистанции (см. выше).

В остальных случаях действуют правила соревнований для стадионов.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике (календарь и виды соревнований).
2. Какое существует положение о соревнованиях? Дайте характеристику (составу и структуре) данного положения.
3. Каковы общие правила беговых видов спорта?
4. Назовите частные правила в отдельных беговых видах.
5. Перечислите общие правила в прыжках.
6. Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.
7. Каковы общие правила в метаниях?
8. Дайте характеристику частным правилам в отдельных видах метаний.
9. Какие существуют правила соревнований в многоборье? 10. Каковы правила соревнований в закрытом помещении?

### **3. Судейство соревнований по волейболу**

7.1. Изучение правил соревнований

7.2. Изучение жестов судей

## Жесты судей в волейболе (в картинках)

Судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва). Жест должен выдерживаться некоторое время и, если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос.

Линейные должны показывать официальными сигналами флагом характер зафиксированной ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

### Официальные жесты судей

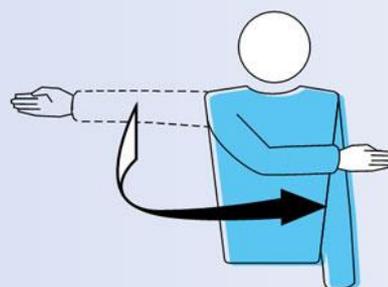
Условные обозначения: **П** Судья(и), который должен выполнять жест в соответствии с его/ее обязанностью  
**В** Судья(и), который выполняет жест в отдельных ситуациях

#### 1. Разрешение подавать

Соответствующие Правила: 12.3, 22.2.1.1

Движением руки указать направление подачи

**П**



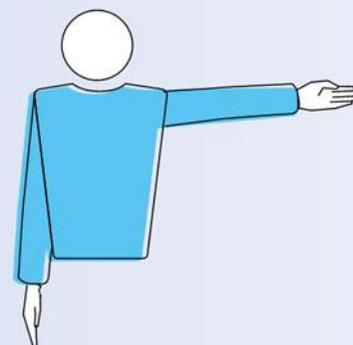
1-й судья разрешает подачу после проверки того, что обе команды готовы играть, и подающий владеет мячом.

#### 2. Подающая команда

Соответствующие Правила: 22.2.3.1, 22.2.3.2, 22.2.3.4

Вытянуть руку в сторону команды, которая должна подавать

**П В**



Если ошибка зафиксирована свистком 1-го судьи, он должен показать в следующем порядке:

- а. команду, которая будет подавать

- b. характер ошибки
- c. игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости)

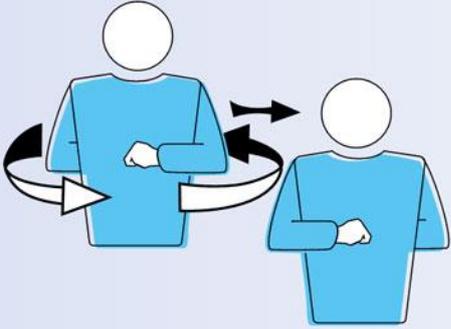
Если ошибка зафиксирована свистком 2-го судьи, он должен показать:

- d. характер ошибки
- e. игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости)
- f. команду, которая будет подавать, вслед за жестом 1-го судьи

### 3. Смена площадок

Соответствующее Правило: 18.2

Поднять предплечья спереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса



П

После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии

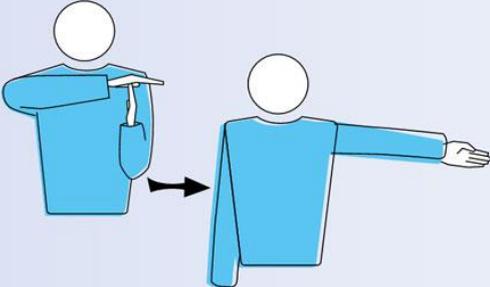
В решающей партии, как только лидирующая команда набирает 8 очков, команды без задержки меняются площадками, и позиции игроков остаются теми же.

Если смена не была сделана по достижении лидирующей командой 8 очков, она должна быть произведена сразу, как только выявлена эта погрешность. Счет, достигнутый к моменту, когда такая смена производится, остается тем же

### 4. Тайм-аут

Соответствующее Правило: 15.4.1

Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме Т), и затем указать запрашивающую команду



П В

Запросы тайм-аута должны осуществляться показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях обязательным является использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута.

### 5. Замена

Соответствующие Правила: 15.5.1, 15.5.2, 15.8

Круговое движение предплечьями  
вокруг друг друга



Замена является действием, которым игрок, иной чем Либеро или замещенный им/ею игрок, после записи секретарем, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент.

Когда замена является вынужденной вследствие травмы игрока, находящегося в игре, она может сопровождаться показом соответствующего жеста тренером (или игровым капитаном).

Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть немедленно заменен по правилам замены. Если это невозможно, команда объявляется неполной.

## 6. Предупреждение за неправильное поведение

Соответствующие Правила: 21.1, 21.6

Показать желтую карточку  
для предупреждения



Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для санкций. Обязанностью 1 го судьи является предотвращение приближения команд к уровню нарушений, за которые налагаются санкции.

Это делается в два этапа:

Этап 1: устное предупреждение через игрового капитана;

Этап 2: предъявляется ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА соответствующему члену (членам) команды. Это официальное предупреждение не является само по себе санкцией, но является символом того, что член команды (и команда в целом) достиг уровня наложения санкций в матче. Оно записывается в протокол, но не имеет немедленных последствий.

## 7. Замечание за неправильное поведение

Соответствующие Правила: 21.3.1, 21.6, 23.3.2.2

Показать красную карточку  
для замечания



Первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника.

## 8. Удаление

Соответствующие Правила: 21.3.2, 21.6, 23.3.2.2

Показать обе карточки вместе  
для удаления



Член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшейся части партии, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен сидеть на месте для удаленных без других последствий.

Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен сидеть на месте для удаленных.

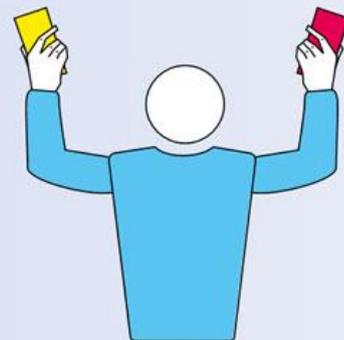
Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий.

Второе грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается удалением без других последствий.

## 9. Дисквалификация

Соответствующие Правила: 21.3.3, 21.6, 23.3.2.2

Показать красную и желтую карточки отдельно для дисквалификации



Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен покинуть Контрольную Зону Соревнования до конца матча без других последствий.

За первый случай физического нападения, или подразумеваемой или угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий.

Второе оскорбительное поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

Третье грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

#### 10. Конец партии (или матча)

Соответствующие Правила: 6.2, 6.3

Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью



Партия, (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24-24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24; 27-25; ...).

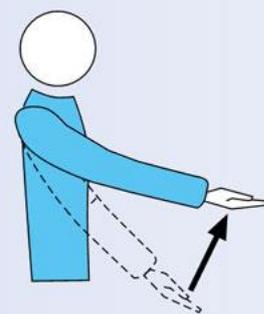
Победителем матча является команда, которая выигрывает

При равном счете 2-2, решающая партия 5-я играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

#### 11. Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче

Соответствующее Правило: 12.4.1

Поднять вытянутую руку с  
обращенной вверх ладонью

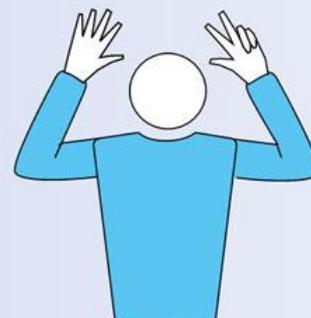


Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук).

## 12. Задержка при подаче

Соответствующее Правило: 12.4.4

Поднять восемь разведенных пальцев



Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка 1-го судьи на подачу.

## 13. Ошибка при блокировании или заслон

Соответствующие Правила: 12.5, 12.6.2.3, 14.6.3,  
19.3.1.3, 23.3.2.3а, г, 24.3.2.4

Поднять обе руки вертикально ладонями вперед



Игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать своим соперникам видеть подающего и траекторию полета мяча.

Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь вдоль сетки во время выполнения подачи, или образуют группу, чтобы скрыть подающего и траекторию полета мяча.

#### 14. **Позиционная ошибка или ошибка при переходе**

Соответствующие Правила: 7.5, 7.7, 23.3.2.3а, 24.3.2.2

Совершить круговое движение указательным пальцем



П В

Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. Включая, когда игрок находится на площадке в результате неправомерной замены.

Если подающий совершает ошибку при подаче в момент удара на подаче, ошибка подающего превалирует над позиционной ошибкой.

Если подача становится ошибочной после удара на подаче, засчитывается позиционная ошибка.

Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям: команда наказывается очком и подачей соперника; игроки занимают свои правильные позиции.

#### 15. **Мяч в «площадке»**

Соответствующее Правило: 8.3

Указать рукой и пальцами в направлении пола



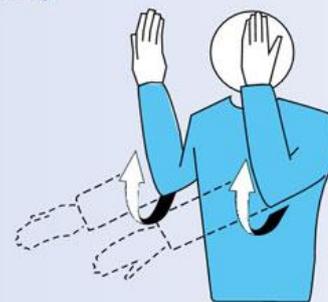
П В

Мяч считается "в площадке", если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии.

#### 16. **Мяч «за»**

Соответствующие Правила: 8.4.1, 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 24.3.2.5, 24.3.2.7

Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу



П В

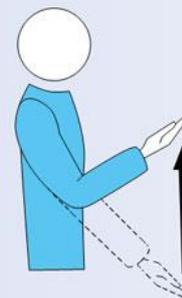
Мяч считается "за" когда:

1. часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
  2. он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека
  3. он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами
  4. он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площади перехода, исключая ситуацию Правила 10.1.2
  5. он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

#### 17. Захват

Соответствующие Правила: 9.2.2, 9.3.3, 23.3.2.3b

Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладонью



П

Мяч не должен быть схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении.

мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.

#### 18. Двойное касание

Соответствующие Правила: 9.3.4, 23.3.2.3b

Поднять два разведенных пальца



Игрок ударяет мяч дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

### 19. Четыре удара

Соответствующие Правила: 9.3.1, 23.3.2.3b

Поднять четыре разведенных пальца

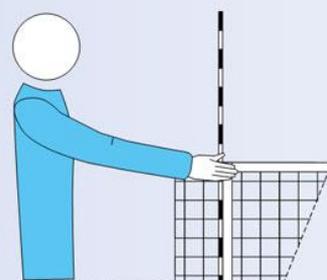


Команда касается мяча четыре раза до его возврата

### 20. Касание сетки игроком — поданный мяч не перешел к сопернику через площадь перехода

Соответствующие Правила: 11.4.4, 12.6.2.1

Указать соответствующую сторону сетки соответствующей рукой



Игрок мешает игре соперника, (среди прочего):

0. касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом

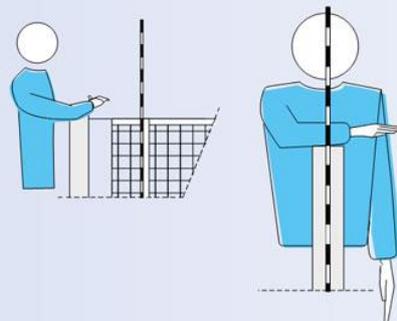
1. используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости
2. создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки
3. совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника сыграть мяч.

## 21. Касание по другую сторону сетки

Соответствующие Правила: 11.4.1, 13.3.1, 14.3, 14.6.1, 23.3.2.3с

Расположить руку над сеткой ладонью вниз

П



Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.

Игрок ударяет мяч в игровом пространстве противоположной команды.

При блокировании игрок может переносить кисти и руки по другую сторону сетки, при условии что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперником выполнен атакующий удар.

Блокирующий касается мяча в пространстве СОПЕРНИКА до или одновременно с атакующим ударом соперника.

## 22. Ошибка при атакующем ударе

Соответствующие Правила:

- игрока задней линии, либеро или по подаче соперника: 13.3.3, 13.3.4, 13.3.5, 23.3.2.3d,e, 24.3.2.4
- с передачи сверху пальцами, выполненной либеро в своей передней зоне: 13.3.6

Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью

П В



Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по поданному соперником мячу, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

Либеро завершает атакующий удар, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

### 23. Переход на площадку соперника

Пересечение мячом нижней площадки или Подающий касается площадки (лицевой линии) или Игрок заступает за пределы своей площадки в момент удара на подаче

Соответствующие Правила: 8.4.5, 11.2.2, 12.4.3, 23.3.2.3a,f, 24.3.2.1

Указать на среднюю линию или на соответствующую линию



Игрок полностью пересекает нижнюю площадку под сеткой

### 24. Обоюдная ошибка или переигровка

Соответствующие Правила: 6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4

Поднять оба больших пальца вертикально



Команда совершает ошибку, выполняя игровое действие вопреки правилам (или иным образом нарушая их). Судьи оценивают ошибки и определяют последствия в соответствии с Правилами:

0. если две или более ошибки совершены последовательно, только первая ошибка принимается во внимание

1. если две или более ошибки совершены соперниками одновременно, это считается **ОБОУДНОЙ ОШИБКОЙ** и розыгрыш переигрывается

### 25. Касание мяча

Соответствующие Правила: 23.3.2.3b, 24.2.2

Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально



Принимать решения о ошибках в игре с мячом

### 26. Предупреждение за задержку / замечание за задержку

Соответствующие Правила: 15.11.3, 16.2.2, 16.2.3, 23.3.2.2

Прикрыть запястье желтой карточкой  
(предупреждение)  
и красной карточкой  
(замечание)



Любой дальнейший неправильный запрос той же команды в матче является задержкой

Первая задержка в матче членом команды влечет наложение санкции «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ».

Вторая и последующие задержки любого вида любым членом одной и той же команды в том же матче являются ошибкой и влекут наложение санкции «ЗАМЕЧАНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ»: очко и подача соперника.

## Жесты линейных судей

### 1. Мяч «в площадке»

Соответствующие Правила: 8.3, 27.2.1.1

Указать флагом вниз



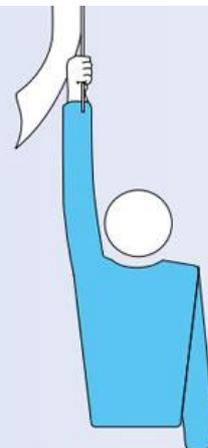
Мяч считается «в площадке», когда он касается поверхности игровой площадки, включая ограничительные линии.

### 2. Мяч «за»

Соответствующие Правила: 8.4.1, 27.2.1.1

Поднять флаг вертикально

Л



Мяч считается «за», когда:

- a. часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
- b. он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека
- c. он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами
- d. он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площадки перехода
- e. он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой

### 3. Касание мяча

Соответствующее Правило: 27.2.1.2

Поднять флаг и коснуться его вершины ладонью свободной руки

Л



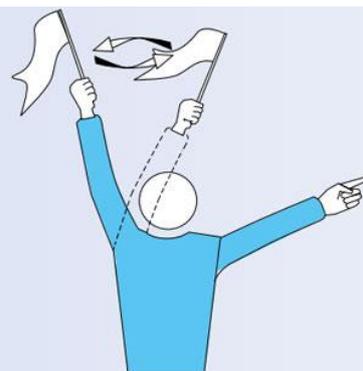
Касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч.

### 4. Ошибки площадки перехода, касание мячом постороннего предмета, или заступ любого игрока при подаче

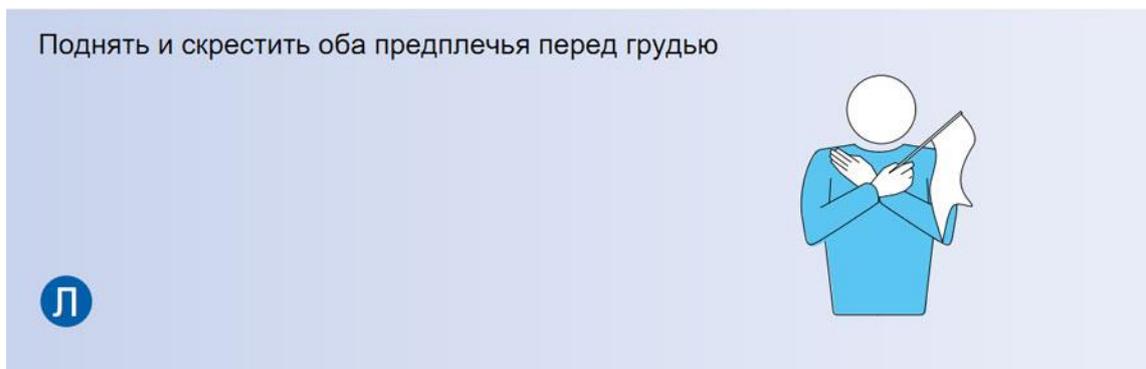
Соответствующие Правила: 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 12.4.3, 27.2.1.3, 27.2.1.4, 27.2.1.6, 27.2.1.7

Махать флагом над головой и указывать на антенну или соответствующую линию

Л



## 5. Невозможность принятия решения



## 8. Судейство соревнований по баскетболу

### 8.1. Изучение правил соревнований

### 8.2. Изучение жестов судей

#### Правила баскетбола: жесты судей

При написании этой статьи были использованы официальные правила ФИБА 2010 года, которые на данный момент являются основой для проведения всех профессиональных баскетбольных турниров на территории, находящейся под контролем Международной федерации баскетбольных ассоциаций. Цитируя эти правила: «Жесты, приведенные в данных Правилах, являются единственными официальными жестами. Они должны использоваться всеми судьями во всех играх. Важно, чтобы судьи-секретари также были знакомы с этими жестами».

Рассказ о жестях баскетбольных судей мы начнем с жестов, которыми обозначаются **броски по кольцу**, удачные попытки бросков, а также обозначение количества набранных очков.



#### Правила баскетбола: жесты судей - бросок по кольцу

Следующая серия судейских жестов затрагивает все, что так или иначе связано с игровым временем.



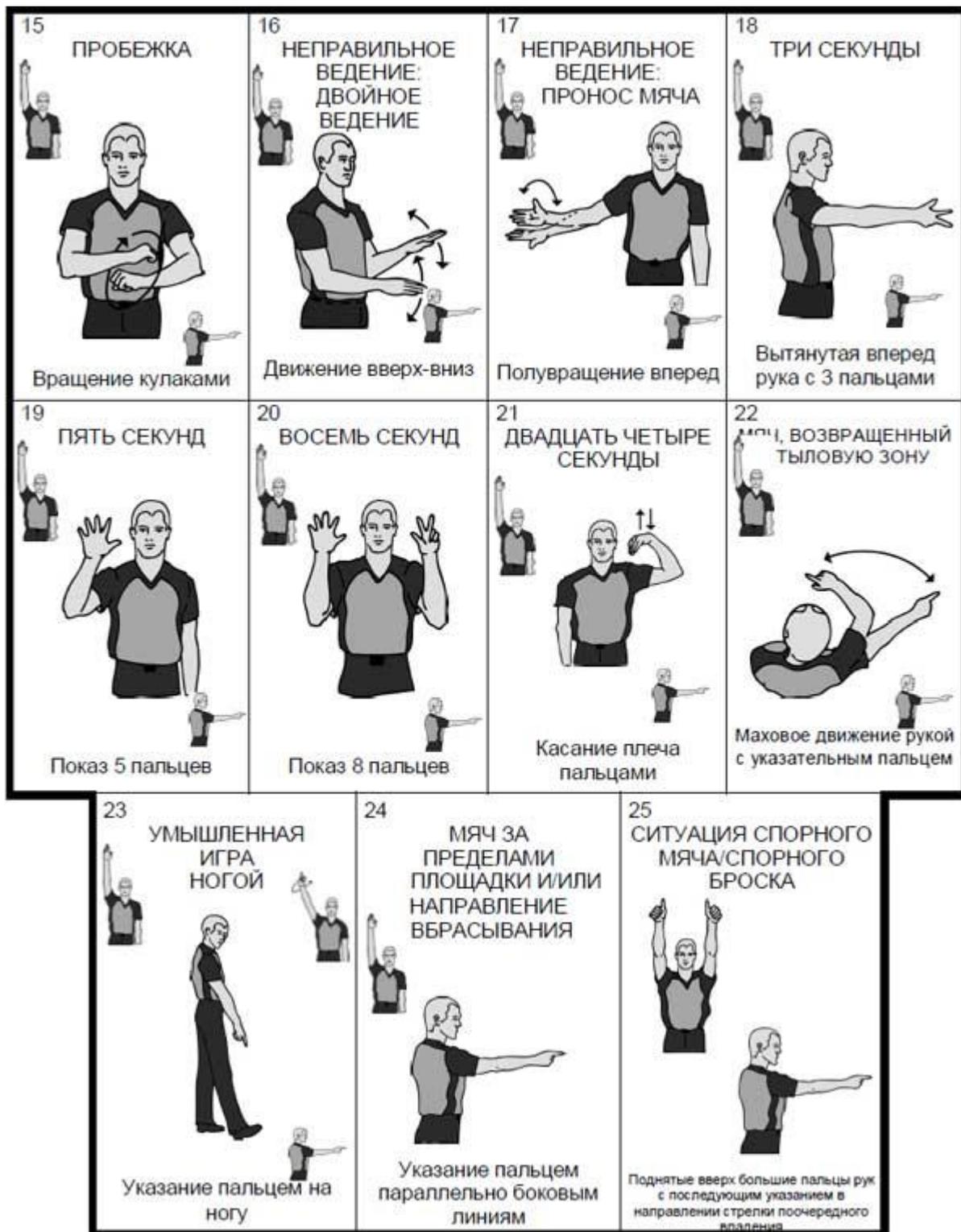
### Правила баскетбола: жесты судей в баскетболе об игровом времени

**Административные жесты** баскетбольных судей связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута, а также визуальной демонстрацией отсчета времени (пяти секунд и восьми секунд). Кроме того, есть жест, который применяется для связи между судьями и судьям-секретарями.



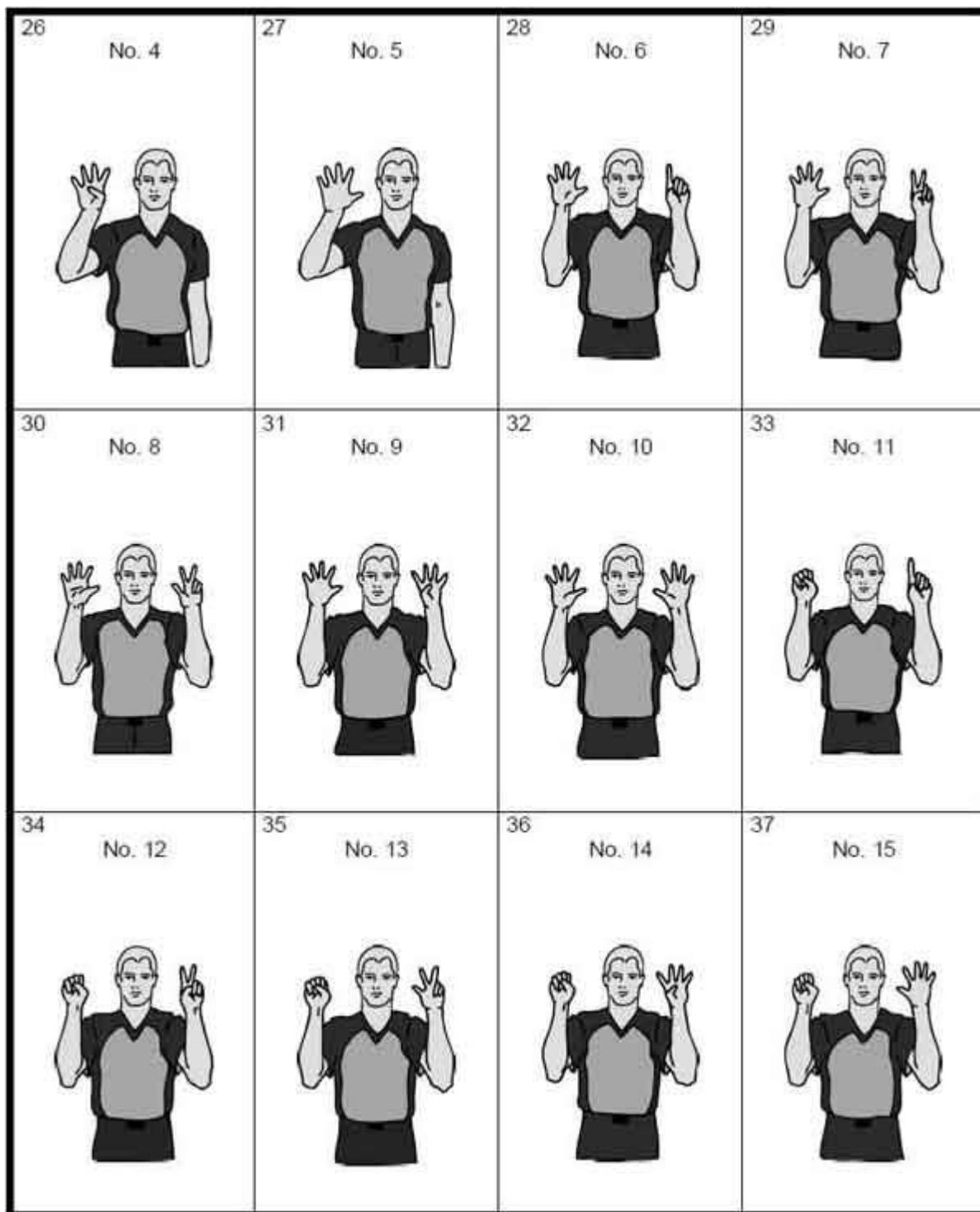
### Правила баскетбола: административные жесты судей

Следующая группа жестов, которая включает в себя одиннадцать видов жестов, призвана демонстрировать зрителям и судьям-секретарям - какие именно **правила баскетбола** были нарушены в данном конкретном эпизоде. **Жест судьи** расскажет нам, была ли у игрока пробежка или он использовал неправильно ведение (двойное ведение, пронос мяча), был ли игрок слишком долго в трехсекундной зоне или не успел ввести мяч в игру, была ли умышленная игра ногой или игрок нарушил правило зоны.



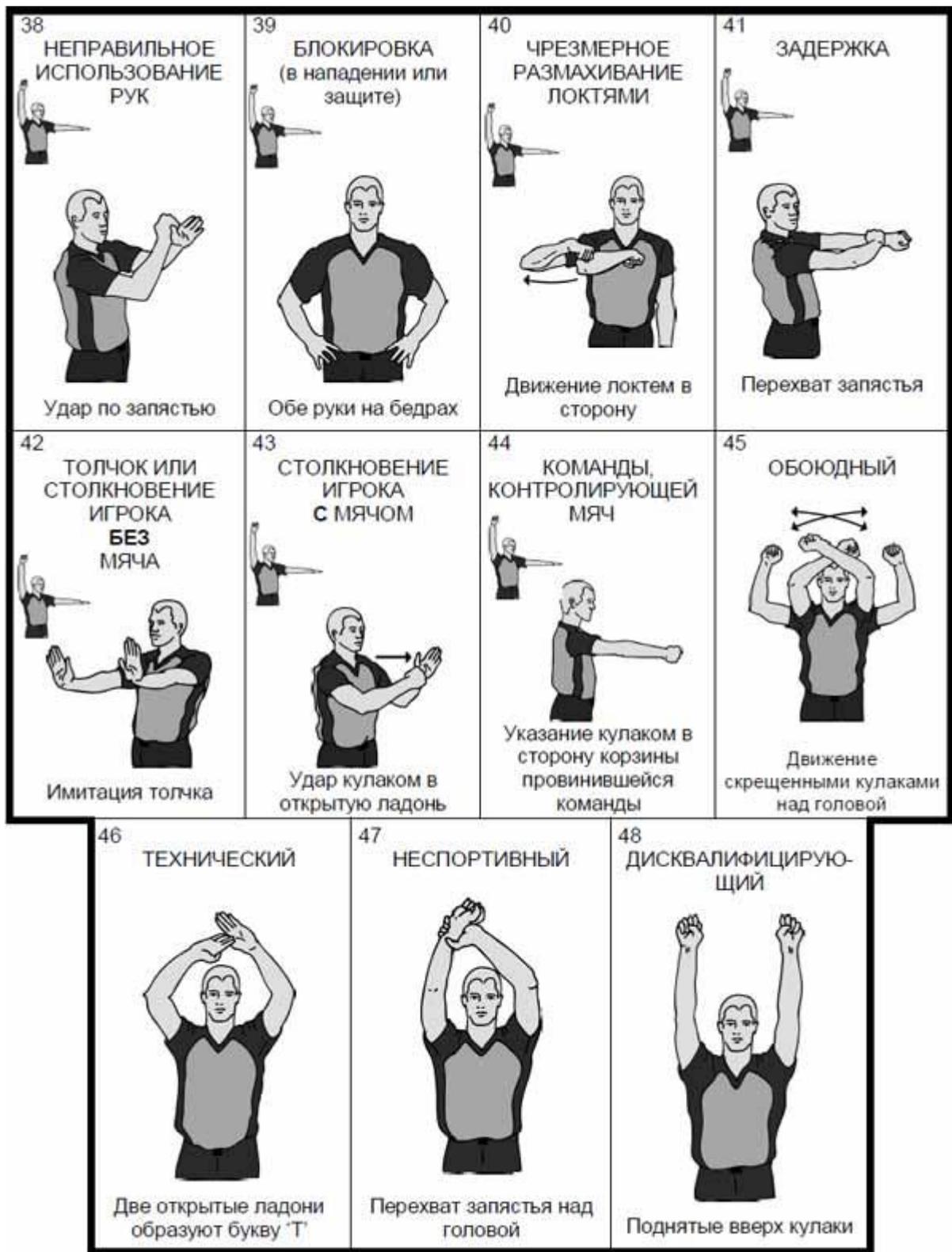
## Правила баскетбола: жесты баскетбольных судей нарушение правил

Хорошо, игрок нарушил правила баскетбола (совершил фол) и судья это заметил. Теперь он должен в полном объеме проинформировать об этом судейский стол. Вся процедура состоит из трех шагов. Первым шагом является уведомление судей-секретарей о том, какой номер у игрока, нарушившего правила.



#### Правила баскетбола: жест информирования судей

Второй шаг заключается в том, чтобы продемонстрировать, какой именно тип фола имел место: неправильное использование рук, столкновение с игроком, владеющим мячом, или с игроком без мяча. Также, в определенных ситуациях судья может назначить обоюдный фол, технический фол, неспортивный фол или даже дисквалифицирующий фол.



Правила баскетбола: жест о типе фола

Наконец, третий шаг судьи - уведомить о количестве предоставленных штрафных бросков (один, два или три броска). Если нарушение правил не предусматривает выполнения штрафных бросков, то судья должен указать направление для продолжения игры.



Правила баскетбола: наказание за нарушение правил



Правила баскетбола: наказание за нарушение правил

Итак, судья уже показал вид и тип нарушения правил и определил меру наказания для него. Последняя группа жестов баскетбольных судей относится непосредственно к выполнению штрафных бросков (свободных бросков). Причем, вид жеста отличается в зависимости от того, находится ли судья внутри ограниченной зоны, либо за её пределами.



Правила баскетбола: свободные броски



Правила баскетбола: свободные броски