



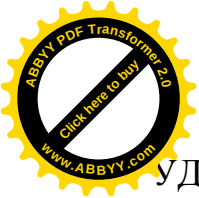
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

О. М. Бурла

Легка атлетика

Навчальний посібник
для студентів ВНЗ фізичної культури

Суми
Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка
2011



УДК 796.42(075.8)
ББК 75.711я73
Б91

Рекомендується до друку рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Рецензенти:

А. Г. Рибковський – завідуючий кафедрою фізичної культури і спорту
Донецького національного університету, кандидат педагогічних наук, професор;

А. І. Кудренко – ректор Сумського державного педагогічного
університету ім. А. С. Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор

Бурла О. М.

Б91 Легка атлетика. Запитання для програмованого навчання : навч. посіб.
для студ. ВНЗ фіз. культури / О. М. Бурла. – Суми : Вид-во СумДПУ
ім. А. С. Макаренка, 2011. – 128 с.

У посібнику розглядаються найбільш важливі питання одного з основних розділів курсу «Легка атлетика»: організація і проведення змагань зі спортивної ходьби, гладкий біг, біг з перешкодами, стрибків, метання і легкоатлетичні багатоборства.

Навчальний матеріал поданий у формі тестових завдань і варіантів відповідей. Знайомство із завданнями і пошук правильних відповідей сприятиме розвитку пізнавальної діяльності студентів.

Посібник рекомендований студентам IV курсу ВНЗ фізичної культури, а також шкільним викладачам і тренерам з легкої атлетики.

УДК 796.42(075.8)
ББК 75.711я73

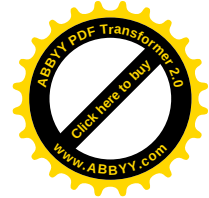
© Бурла О. М., 2011

© Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011



Зміст

Передмова.....	4
Загальні правила змагань з легкої атлетики	5
Правила змагань з бігу і ходьби	9
Правила змагань з бар'єрного бігу і бігу з перешкодами	22
Правила змагань з естафетного бігу.....	29
Легкоатлетичні стрибки.....	35
– правила змагань зі стрибків у довжину.....	35
– правила змагань зі стрибків у висоту	41
– правила змагань з потрійного стрибка	50
– правила змагань зі стрибків із жердиною	55
Легкоатлетичні метання. Загальні питання.....	61
– правила змагань зі штовхання ядра.....	65
– правила змагань з метання диска.....	69
– правила змагань з метання списа.....	73
– правила змагань з метання молота	78
Правила змагань з легкоатлетичних багатоборств.....	82
– чоловіче десятиборство і п'ятиборство.....	82
– жіноче семиборство і десятиборство.....	91
Відповіді на запитання.....	96



Передмова

Пропонований навчальний посібник призначений для студентів ВНЗ фізичної культури педагогічних університетів для закріплення знань з різних питань організації і проведення легкоатлетичних змагань з бігу, стрибків, метання, спортивної ходьби і багатоборств.

Особливу допомогу навчальний посібник може надати студентам заочного відділення під час самостійної підготовки до заліків і екзаменів з легкої атлетики.

Методична розробка складається з питань і завдань, варіантів відповідей на них. Методика роботи студентів із цим навчальним посібником полягає в такому: ознайомитися з конкретним завданням, дати самостійну відповідь на поставлене запитання, звірити свою відповідь із правильними відповідями. У деяких випадках питання побудовані так, що з кількох варіантів відповідей може бути одна або кілька правильних відповідей.

Для закріплення основних положень правил змагань у методичних розробках подаються різні ситуації, що мають місце безпосередньо в змагальній практиці.

Правильні відповіді з кожного розділу програмного матеріалу подаються наприкінці посібника.



Загальні правила змагань з легкої атлетики

1. Назвіть п'ять основних груп, що поєднують легкоатлетичні вправи.

1. Ходьба, біг на короткі дистанції, біг на довгі і наддовгі дистанції, легкоатлетичні стрибки і метання.

2. Біг на короткі, середні і довгі дистанції, естафетний біг, крос і біг по пересіченій місцевості, стрибки і метання.

3. Ходьба, біг на короткі і середні дистанції, естафетний біг і легкоатлетичні стрибки.

4. Крос на різні дистанції, спринтерський біг, біг з бар'єрами і перешкодами, естафетний біг і легкоатлетичні стрибки.

5. Ходьба, біг, легкоатлетичні стрибки, метання, а також легкоатлетичні багатоборства.

2. Чи дозволяється в легкій атлетиці проведення змішаних змагань між чоловіками і жінками?

1. Так.

2. Ні.

3. Дозволяється, але тільки при проведенні змагань зі спортивної ходьби.

4. Дозволяється, але тільки в змаганнях з бігу на шосе.

5. Дозволяється, але тільки в змаганнях з метань.

3. Чи дозволяється в змаганнях з легкої атлетики для уточнення спірних питань використовувати (наприклад, при подачі протесту або апеляції) як допоміжний документ офіційний відеозапис змагань?

1. Так.

2. Ні.

3. Дозволяється, але тільки при проведенні метань із стрибків.

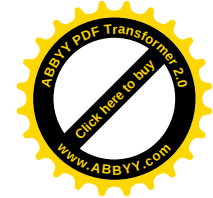
4. Дозволяється, але тільки при проведенні естафетного бігу.

5. Дозволяється використовувати тільки відеозапис фінішу в бігових видах легкої атлетики.

4. Чи можуть легкоатлети змагатися босоніж?



1. Так.
 2. Ні.
 3. Можуть, але тільки в «гладкому бігу».
 4. Можуть, але тільки в змаганнях із кросу.
 5. Босоніж дозволяється виступати тільки в бігу на 3000 м з перешкодами, де треба долати яму з водою.
5. Чи можуть легкоатлети змагатися взутими на одну ногу?
1. Так.
 2. Ні.
 3. Можуть, але тільки в стрибках у висоту і у стрибках з жердиною.
 4. Можуть, але тільки у кваліфікаційній, частині змагань.
6. Яка максимальна кількість шипів дозволяється на підошві і каблуці взуття легкоатлета?
1. Не більше 4 шипів на підошві і 2 на каблуці.
 2. Не більше 6 на підошві і 2 на каблуці.
 3. Не більше 8 на підошві і 2 на каблуці.
 4. Не більше 11 шипів.
 5. Дозволяється будь-яка кількість шипів, але вони повинні за довжиною відповідати правилам змагань.
7. Чи можуть спортсмени-призери змагань з'явитися на нагородження не у спортивній формі, а в цивільному костюмі (брюки, піджак, сорочка, краватка)?
1. Так.
 2. Ні.
 3. Можуть, якщо після фінальної частини змагань пройшло більше півгодини.
 4. Можуть, якщо після закінчення змагань пройшло не менше години.
8. Протести щодо проведення змагань або показаного результату повинні подаватися в інтервалі:
1. Тридцяти хвилин після офіційного оголошення результату.
 2. Однієї години.



3. Двох годин.

4. Тільки після закінчення змагань в останньому виді програми дня.

9. У взутті, що використовується для гладкого бігу, бігу з бар'єрами або бігу з перешкодами, підошва повинна мати максимальну товщину не більше:

1. 5 мм.
2. 10 мм.
3. 15 мм.
4. 20 мм.

5. У цих видах змагань підошва може бути будь-якої товщини.

10. У взутті, що використовується для стрибків у довжину й у висоту з розбігу, підошва повинна мати максимальну товщину:

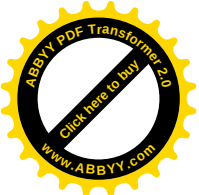
1. 4 мм.
2. 7 мм.
3. 10 мм.
4. 13 мм.
5. 16 мм.

11. Каблук у взутті, що використовується спортсменами для стрибків у висоту, повинний мати максимальну товщину не більше:

1. 10 мм.
2. 13 мм.
3. 16 мм.
4. 19 мм.
5. 22 мм.

12. У вікову групу «юнаки і дівчата» при проведенні легкоатлетичних змагань входять будь-які спортсмени, вік яких за станом на 31 грудня в рік проведення змагань не перевищує:

1. 15 років.
2. 16 років.
3. 17 років.
4. 18 років.



5. 19 років.

13. У вікову групу «юніори і юніорки» входять спортсмени:

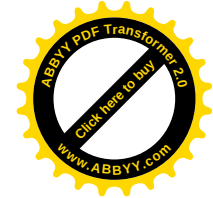
1. До 18 років.
2. До 19 років.
3. До 20 років.
4. До 21 року.
5. До 22 років.

14. У вікову групу ветеранів легкоатлети-чоловіки переходять у день свого:

1. 35-річчя.
2. 40-річчя.
3. 45-річчя.
4. 50-річчя.
5. 60-річчя.

15. У вікову групу ветеранів легкоатлети-жінки переходять у день свого:

1. 30-річчя.
2. 35-річчя.
3. 40-річчя.
4. 45-річчя.
5. 50-річчя.



Правила змагань з бігу і ходьби

1. Яка ширина бігової доріжки на стадіоні та у приміщенні?
 1. 1 м 20 см.
 2. 1 м 22 см.
 3. 1 м 30 см.
 4. 1 м 40 см.
 5. 1 м 50 см.
2. Від чого залежить кількість учасників у забігах при бігові по окремих доріжках?
 1. Від числа наявних доріжок.
 2. Від кількості заявлених учасників.
 3. Від жеребкування.
 4. Від кваліфікації спортсменів.
3. Визначте правильний склад бригади суддів на старті бігу на 200 м.
 1. Стартер, помічник стартера.
 2. Основний стартер, додатковий стартер.
 3. Основний стартер, помічник стартера, два додаткових стартери.
 4. Стартер, помічник стартера, суддя при учасниках.
 5. Основний стартер, додатковий стартер, секретар з бігу, суддя при учасниках.
4. Яка максимальна кількість учасників може бути в одному забігу при бігу на окремих доріжках?
 1. 6 учасників.
 2. 8 учасників.
 3. 10 учасників.
 4. 12 учасників.
5. Як розподіляються доріжки між учасниками бігу на короткі дистанції?
 1. Жеребкуванням.
 2. Головним секретарем, за власним розсудом.



3. Доріжки розподіляються відповідно до черговості надходження заявок.
 4. Доріжки розподіляє суддя при учасниках.
 5. Доріжки між учасниками змагань розподіляє помічник стартера або стартер за власним розсудом.
6. Чи дозволяється учасникам змагань мінятися між собою доріжками?
1. Так.
 2. Ні.
 3. Так, але тільки на змаганнях не вище міського рівня.
 4. Так, якщо різна кваліфікація учасників забігу.
7. Як повинні розташовуватися учасники на доріжках у випадку неявки одного або кількох учасників на старт у бігу на окремих доріжках?
1. Учасники займають доріжки відповідно до стартового протоколу.
 2. Учасники зміщуються в той бік, де виявляються вільні доріжки.
 3. Між учасниками проводиться розиграш доріжок.
 4. Стартер або помічник стартера за власним розсудом розставляє учасників на доріжках.
8. Після якої кількості порушень на старті (фальстартів) бігун позбавляється права участі в змаганнях?
1. Після першого фальстарту.
 2. Після другого фальстарту.
 3. Після третього фальстарту.
 4. У забігу може бути дозволений тільки один фальстарт без дискваліфікації спортсменів. Будь-який спортсмен, що допустив наступний фальстарт у даному забігу, дискваліфіковується.
9. Яке рішення повинен прийняти стартер, якщо спортсмен довго затримується з виконанням команди «На старт!» або «Увага!»?
1. Подати команду «Відставити!» і відсторонити спортсмена від участі в цьому забігу.



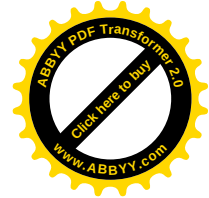
2. Дочекатися, коли учасник займе нерухоме стартове положення і потім дати сигнал до початку бігу.
3. Зробити зауваження учасникові і поквипити його, щоб він прийняв нерухому стартову позицію.
4. Не чекати прийняття учасником остаточного нерухомого стартового положення, а дати сигнал до початку бігу.
5. Затягування команд «На старт!» або «Увага!» вважається фальстартом.

10. Назвіть головний обов'язок додаткового стартера.

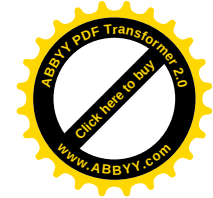
1. Стежити, щоб учасники не витрачали часу більше, ніж дозволено, на підготовку місця старту.
2. Стежити за правильністю положення учасників на старті.
3. Дати повторний сигнал для зупинки і повернення учасників у випадку порушення ними правил старту.
4. Проводити жеребкування серед учасників забігів для розподілу доріжок або місць на старті (якщо вона не проводилася заздалегідь).
5. Перевіряти явку учасників чергового забігу (звіряти прізвище, номер, організацію).
6. Дати учасникам сигнал до початку бігу, якщо відбулася осічка пострілу в основного стартера.

11. Укажіть, у якому випадку учасник не порушить правил низького старту.

1. За командою «На старт!» коліно злегка торкається внутрішньої сторони стартової лінії.
2. При використанні стартових колодок учасник не торкається носками ніг поверхні доріжки за командою «На старт!» або «Увага!».
3. Пальці рук учасник розташував на лінії старту.
4. Голову і плечі учасник вивів уперед за лінію старту.
5. Учасник під час бігу на короткі дистанції не використовував стартових колодок.



12. У який момент стартового пострілу включаються секундоміри?
1. У момент появи вогню або диму при пострілі.
 2. У момент появи звуку від пострілу.
 3. У момент першого руху спортсменів після пострілу.
13. Під час бігу на 100 м учасник, що біжить останнім, перейшов зі своєї доріжки на іншу і фінішував по ній. Яке рішення приймуть судді?
1. Дискваліфікують учасника.
 2. Зарахують показаний учасником результат.
 3. Змусять учасника пробігти ще раз дистанцію.
14. Скільки суддів-хронометристів фіксують час учасника, який фінішував першим?
1. Один суддя (старший суддя-хронометрист).
 2. Два судді (заступник головного судді з бігу і старший суддя-хронометрист).
 3. Три судді.
 4. Чотири судді (заст. головного судді з бігу, старший суддя-хронометрист і два судді-хронометристи).
15. Під час бігу на 400 м учасник, який лідирував зі значною перевагою, на другому повороті перейшов зі своєї доріжки на сусідню, праворуч від себе, потім при виході з повороту знову перейшов на свою доріжку і фінішував по ній. Яке рішення приймуть судді?
1. Дискваліфікують учасника.
 2. Зарахують учасникові показаний ним результат.
 3. Змусять учасника ще раз пробігти дистанцію.
 4. Зарахують результат, якщо не буде подано протесту з боку спортсмена, який біг по сусідній доріжці.
16. Час учасника, який фінішував першим, судді визначили по одному хронометру. Результат учасника виявився вище обласного або республіканського рекорду. Чи можна затвердити показаний спортсменом результат як рекорд?



1. Так.

2. Ні.

17. Вкажіть, у який момент фінішу судді-хронометристи повинні зупинити секундоміри?

1. У момент торкання тулубом (грудьми) уявлюваної площини фінішу.

2. У момент перетинання ногою уявлюваної площини фінішу.

3. У момент перетинання рукою або руками фінішного створу.

4. У момент перетинання головою уявлюваної площини фінішу.

5. У момент перетинання спортсменом фінішного створу будь-якою частиною тіла.

18. Час учасника, що фінішував першим, судді визначили по двох секундомірах. При цьому в показаннях секундомірів спостерігалися розбіжності: 1-й секундомір – 10,2 сек.; 2-й секундомір – 10,6 сек. Який час судді дадуть учасникові?

1. Кращий час – 10,2 сек.

2. Гірший час – 10,6 сек.

3. Середнє арифметичне, тобто 10,4 сек.

19. Час учасника бігу на 200 м, який фінішував першим, судді зафіксували трьома секундомірами. Однак усі три секундоміри показали різний час: 1-й секундомір – 20,0 сек., 2-й секундомір – 20,4 сек., 3-й секундомір – 20,5 сек. Який час судді дадуть переможцеві забігу?

1. Кращий час – 20,0 сек.

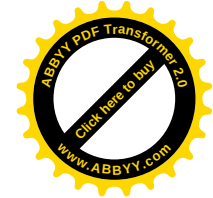
2. Гірший час – 20,5 сек.

3. Час середнього секундоміра, тобто 20,4 сек.

4. Середній арифметичний час, тобто 20,3 сек.

20. Через який проміжок часу після закінчення останнього попереднього забігу рекомендується проводити чвертьфінали, півфінали і фінали на дистанціях до 200 м включно.

1. Не раніше за 30 хв.



2. Не раніше за 45 хв.
3. Не раніше за 1,5 години.
4. Не раніше за 3 години.
5. Наступного дня змагань.

21. Кому із суддівської бригади з бігу дає підписати фінішний протокол секретар з бігу?

1. Старшому судді на фініші.
2. Старшому судді-хронометристу.
3. Старшому судді на фініші і старшому судді-хронометристу і рефері з бігу.
4. Заступникові головного судді з бігу.
5. Судді з виміру швидкості вітру.
6. Старшому судді на фініші, старшому судді-хронометристу, судді з виміру швидкості вітру.
7. Усім членам суддівської бригади з бігу.

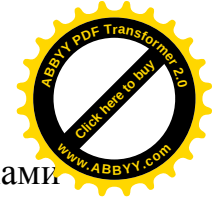
22. Кому здає оформлений протокол фінішу секретар з бігу?

1. Старшому судді на фініші.
2. Старшому судді-хронометристу.
3. Заступникові головного судді з бігу.
4. Головному секретареві.
5. Стартеріві.

23. Кому безпосередньо із суддівської бригади з бігу підкоряється секретар з бігу?

1. Головному секретарю.
2. Старшому судді на фініші.
3. Старшому судді-хронометристу.
4. Стартеру.
5. Рефері з бігових видів.

24. Укажіть, які функції не входять в обов'язок секретаря з бігу.



1. Занесення до протоколу бігу порядку закінчення учасниками дистанції.
 2. Занесення до протоколу бігу результатів учасників.
 3. Занесення до протоколу бігу за вказівкою старшого судді на фініші всіх зауважень, що стосуються ходу змагань.
 4. Занесення до протоколу даних про швидкість вітру.
 5. Ведення табеля роботи суддів на фініші і хронометристів.
 6. Проведення жеребкування і складання забігів.
25. Визначте максимальну кількість спортсменів, які можуть стартувати в одному забігу на 10000 м.
1. 20 чоловік.
 2. 25 чоловік.
 3. 30 чоловік.
 4. 35 чоловік.
 5. Кількість учасників в одному забігу на 10000 не обмежено.
26. Визначте максимальну кількість учасників, які стартують в одному забігу на 5000 м і 3000 м з перешкодами (стипель-чез).
1. 10 чоловік на 5000 м і стільки ж у бігу на 3000 м із перешкодами.
 2. 15 чоловік на 5000 м і 10 – у степль-чезі.
 3. 20 чоловік на 5000 м і 15 – у степль-чезі.
 4. 25 чоловік на 5000 м і 20 – у степль-чезі.
 5. 30 чоловік на 5000 м і 25 – у степль-чезі.
27. Під час бігу на 5000 м в одного з учасників розв'язалися шнурки на взутті. Учасник зупинився і, не заважаючи іншим, став приводити своє взуття в порядок, після чого з того місця, де відбулася зупинка, він продовжив біг. Чи є це порушенням правил?
1. Так.
 2. Ні.



28. Між останнім забігом будь-якого кола і першим забігом наступного кола або фіналом у бігу на дистанціях 400 м, 800 м, 1000 м, а також у естафетах з бігу 4х400 м повинен бути такий мінімальний проміжок часу:

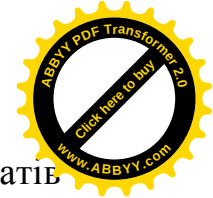
1. 30 хв.
2. 45 хв.
3. 60 хв.
4. 90 хв.
5. Не менше двох годин.

29. У бігу на які дистанції спортсмени зобов'язані використовувати стартові колодки?

1. У бігу на 100 і 200 м.
2. У бігу на 300 і 400 м.
3. У бігу на 800, 1000 і 1500 м.
4. При старті на перших етапах естафетного бігу 4х100 м, 4х200 м, 4х400 м.
5. На всіх дистанціях від 100 до 1500 м включно спортсмени можуть користуватися стартовими колодками.

30. Хто може бути звільнений від участі в попередніх забігах, якщо кількість заявлених учасників дуже велика?

1. Усі майстри спорту міжнародного класу.
2. Усі спортсмени, що відповідно до поданих заявок входять у число восьми кращих у стартових протоколах у цьому виді.
3. Звільняються від участі в попередніх забігах і чвертьфіналах тільки спортсмени, що входять у список 25 сильніших, затверджений Міжнародною Асоціацією легкоатлетичних федерацій за підсумками минулого року.
4. Звільняються від участі у попередніх забігах і в чвертьфінальних забігах тільки чемпіони, призери і рекордсмени континентів (Азії, Америки, Європи і т.д.) світу та олімпійських ігор.



5. Усі учасники незалежно від звання і заявлених результатів повинні взяти участь у попередніх забігах.

31. У бігу по дистанції одному або кільком учасникам перешкодили якимось чином закінчити змагання, тобто не дали цілком використати свої можливості. Яке рішення рефері у зв'язку з цим буде правильним?

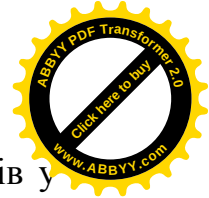
1. Спортсмен, винний у порушенні правил, буде дискваліфікований, але результати забігу будуть зараховані.
2. Рефері зажадає повторення забігу за участю всіх спортсменів: і винних у порушенні правил, і потерпілих, якщо порушення правил було ненавмисним.
3. Призначить повторний забіг, але без участі спортсмена, який порушив правила.
4. Результати забігу, в якому відбулося порушення, затвердить. Спортсменам, яким перешкоджали, дозволить взяти участь у наступному колі змагань або окремому забігові, якщо порушення відбулося в останньому забігу.

32. В усіх бігових видах, що проводяться на окремих доріжках, кожен учасник від старту до фінішу не повинен виходити за межі своєї доріжки. Чи буде дискваліфікований спортсмен, якщо:

1. Його штовхнули суперники і йому якийсь час довелося бігти не своєю доріжкою, не маючи жодної реальної переваги?
2. На фінішній прямій він біг не по своїй доріжці?
3. Спортсмен біг на віражі за межами зовнішньої лінії своєї доріжки, не заважаючи іншим учасникам забігу?
4. З якихось причин спортсмен самовільно вийшов з доріжки, призупинив біг і через якийсь час знову включився в боротьбу?
5. Спортсмен спіткнувся, упав, потім підвівся, привів свій одяг і взуття в порядок і продовжив біг?



33. Якщо кілька учасників у змаганнях з бігу на 200 м показали восьмий результат у півфінальних забігах. Кому з них буде надано право брати участь у фіналі?
1. Спортсмену більш високої кваліфікації.
 2. Усі спортсмени, що потрапили у фінал, у такому випадку будуть розділені на два фінальних забіги: фінал «А», фінал «Б».
 3. Між спортсменами-претендентами на місце у фіналі необхідно провести додатковий забіг.
 4. Між претендентами на місце у фіналі буде проведене жеребкування.
 5. Ніхто з цих спортсменів не буде брати участь у фінальному забігові.
34. Якщо у фінальному забігу двоє і більше спортсменів покажуть абсолютно однаковий результат. Як буде визначений переможець?
1. Чемпіоном буде названий той спортсмен, хто в попередніх забігах показав кращі результати.
 2. Чемпіоном буде названий той спортсмен, який більшу кількість разів ставав переможцем у попередніх забігах.
 3. Між претендентами на перше місце рефері може призначити додатковий забіг.
 4. Для визначення переможця буде проведене жеребкування.
 5. Усім спортсменам, які показали кращий результат, присуджується перше місце.
35. Після першого кола змагань у бігових видах від 100 до 400 м та естафетах до 4x400 м включно розподіл учасників по забігах у наступних колах проводиться таким чином:
1. У перший забіг потрапляють 8 спортсменів, які показали кращі результати у попередньому колі, у другий – 8 учасників, які показали результати з 9-го по 16-й, у третій – з 17 по 24 і т.д.

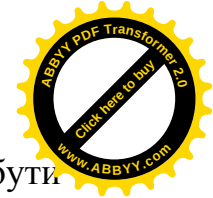


2. Між учасниками, які потрапили за результатами попередніх забігів у наступне коло змагань, проводиться жеребкування.
3. Для розподілу по наступних забігах з урахуванням зайнятого місця і часу, показаного в забігах, кожному спортсменові присуджується рейтинг:
 - переможці забігів, які вже показали кращий результат;
 - спортсмени, які мають кращий час і зайняли другі місця в забігах;
 - спортсмени, які показали кращий результат і зайняли треті місця в забігах і т.д.
4. Учасники попередніх забігів розподіляються по забігах у так званому зигзагоподібному порядку («змійкою») відповідно до їх рейтингів.

Забіг	А	1	6	7	12	13	18	19	24
Забіг	Б	2	5	8	11	14	17	20	23
Забіг	У	3	4	9	10	15	16	21	22

36. При ходьбі повинен дотримуватися безперервний контакт ніг із землею, тобто винесена вперед нога повинна торкнутися землі до того, як нога, що залишилася позаду, відірветься від землі. При порушенні цього правила учасникові змагань оголошується попередження. Скільки попереджень необхідно зробити учасникові про порушення цього правила, щоб старший суддя мав право його дискваліфікувати?

1. Одне попередження. При повторному порушенні цього правила старший суддя має право дискваліфікувати спортсмена.
2. Необхідно зробити два попередження. І якщо після двох попереджень спортсмен продовжує порушувати це ж правило, він дискваліфікується.
3. Старший суддя має право дискваліфікувати спортсмена тільки після трьох попереджень, які були дані різними суддями.



4. Учасник змагань зі спортивної ходьби може бути дискваліфікований за порушення цього правила без будь-якого попередження.

5. Учасник змагань може бути дискваліфікований старшим суддею тільки після перегляду відеозапису техніки його ходьби на ділянці траси, де судді визначили порушення правил. Перегляд здійснюється в присутності всіх суддів з ходьби, представника команди й учасника, а також технічного делегата і головного судді змагань.

37. У якій формі робиться учасникові попередження про порушення правил ходьби.

1. Суддя змагань, що визначив порушення, зобов'язаний зупинити спортсмена й оголосити, яке правило порушив спортсмен.

2. Повідомлення про попередження учасника здійснюється показом йому білого прапора і диска білого кольору із зображенням умовного знака характерного порушення.

3. Про будь-яке попередження, пов'язане з порушенням правил одним з учасників, досить оголосити по радіо (якщо старт і фініш здійснюються на стадіоні) або голосом на трасі, якщо ходьба проходить поза стадіоном.

4. Попередження про порушення того самого правила учасником змагань можна робити не частіше, ніж один раз на п'ятикілометровому відрізку будь-якої дистанції.

38. Який умовний знак повинен бути зображений на диску, який суддя, що визначив порушення контакту з землею, показує учасникові в момент порушення?

1. 
2. 
3. << або >>
4. 
5. 

39. Обов'язковою умовою правильності спортивної ходьби є те, що в кожному кроці опорна нога при проходженні вертикалі повинна бути випрямлена хоча б на мить у колінному суглобі. Який умовний знак повинен бути зображений на диску, який суддя показує учасникові в момент попередження або дискваліфікації його за порушення цього правила.

1. 

2. >>

3. | . | . | . | . | . | . | . | . |

4. - - - - -

5. - - - - -

40. Рішення про дискваліфікацію учасника виносяться старшим рефері за умови, якщо порушення техніки було зафіксовано й оформлене поданими йому суддівськими записками не менше, ніж:

1. Двома суддями на дистанції.

2. Трьома суддями.

3. Чотирма суддями.

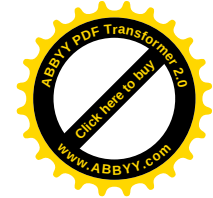
4. Двома суддями і двома нейтральними представниками команд.

5. Дискваліфікація можлива лише після того, як усі судді на дистанції зафіксують це порушення.

41. Під час проведення змагань зі спортивної ходьби учасникові зробили попередження про порушення правила, він підняв руку в знак того, що чув про попередження, продовжив змагання і фінішував, але раптом чує оголошення по радіо, що він дискваліфікований за порушення правил ходьби. Чи може таке статися в змаганнях зі спортивної ходьби?

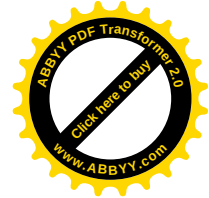
1. Так, може, якщо старший суддя раніше не мав можливості (при повторному порушенні правила) повідомити учасникові про його дискваліфікацію.

2. Ні, не може: старший суддя зобов'язаний повідомити про дискваліфікацію учасника до закінчення змагань.



Правила змагань з бар'єрного бігу і бігу з перешкодами

1. Висота жіночих бар'єрів у бігу на 100 м складає:
 1. 0,762 м.
 2. 0,800 м.
 3. 0,840 м.
 4. 0,862 м.
 5. 0,914 м.
2. Висота бар'єрів у бігу на 100 м серед дівчат складає:
 1. 0,670 м.
 2. 0,762 м.
 3. 0,800 м.
 4. 0,840 м.
 5. 0,862 м.
3. Висота чоловічих бар'єрів у бігу на 110 м складає:
 1. 0,914 м.
 2. 1,000 м.
 3. 1,055 м.
 4. 1,067 м.
 5. 1,076 м.
4. Висота бар'єрів у бігу на 110 м серед юнаків складає:
 1. 0,762 м.
 2. 0,840 м.
 3. 0,914 м.
 4. 1,000 м.
 5. 1,067 м.
5. Висота чоловічих бар'єрів у бігу на 400 м складає:
 1. 0,762 м.
 2. 0,840 м.
 3. 0,914 м.
 4. 1,000 м.



6. Висота жіночих бар'єрів у бігу на 400 м складає:

1. 0,676 м.
2. 0,762 м.
3. 0,840 м.
4. 0,914 м.

7. Укажіть висоту бар'єрів у бігу на 400 м серед юнаків:

1. 0,676 м.
2. 0,762 м.
3. 0,840 м.
4. 0,914 м.
5. 1,000 м.

8. Висота бар'єрів у бігу на 400 м серед дівчат складає:

1. 0,676 м.
2. 0,762 м.
3. 0,840 м.
4. 0,914 м.

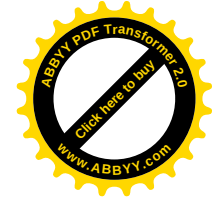
9. Висота перешкод у бігу на 3000 м серед чоловіків складає:

1. 0,840 м.
2. 0,914 м.
3. 1,000 м.
4. 1,067 м.
5. 1,076 м.

10. Висота перешкод у бігу на 3000 м серед жінок складає:

1. 0,670 м.
2. 0,762 м.
3. 0,800 м.
4. 0,840 м.
5. 0,914 м.

11. Визначте відстань від старту до першого бар'єра в бігу на 100 м у жінок і дівчат.



1. 10 м 50 см.
2. 12 м 50 см.
3. 13 м 00 см.
4. 13 м 72 см.
5. 14 м 02 см.

12. Визначте відстань між бар'єрами в бігу на 100 м у жінок і дівчат:

1. 7 м 50 см.
2. 7 м 75 см.
3. 8 м 00 см.
4. 8 м 25 см.
5. 8 м 50 см.

13. Відстань від останнього бар'єра до фінішу в бігу на 100 м у жінок і дівчат складає:

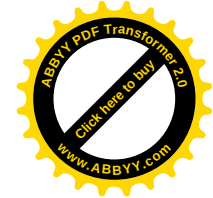
1. 7 м 75 см.
2. 8 м 50 см.
3. 9 м 14 см.
4. 10 м 50 см.
5. 11 м 00 см.
6. 12 м 75 см.

14. Укажіть відстань від старту до першого бар'єра в чоловіків і юнаків у бігу на 110 м.

1. 12 м 75 см.
2. 13 м 00 см.
3. 13 м 72 см.
4. 14 м 02 см.
5. 14 м 50 см.

15. Відстань між бар'єрами у змаганнях з бігу на 110 м у чоловіків і юнаків складає:

1. 8 м 50 см.
2. 8 м 80 см.



3. 9 м 14 см.

4. 9 м 21 см.

5. 9 м 41 см.

16. Відстань від останнього бар'єра до фінішу у змаганнях з бігу на 110 м у чоловіків і юнаків складає:

1. 9 м 72 см.

2. 11 м 08 см.

3. 13 м 48 см.

4. 14 м 02 см.

5. 14 м 50 см.

17. Яка відстань повинна бути між окремими перешкодами у змаганнях з бігу на 3000 м?

1. $\frac{1}{2}$ дійсної довжини одного кола на даному стадіоні.

2. $\frac{1}{3}$ дійсної довжини одного кола на даному стадіоні.

3. $\frac{1}{4}$ дійсної довжини одного кола на даному стадіоні.

4. $\frac{1}{5}$ дійсної довжини одного кола на даному стадіоні.

5. 68 м.

18. Скільки перешкод повинно бути на кожному колі в бігу на 3000 м?

1. 4 перешкоди.

2. 5 перешкод.

3. 6 перешкод.

4. 7 перешкод.

5. 10 перешкод.

19. Скільки разів долається яма з водою під час бігу на 3000 м?

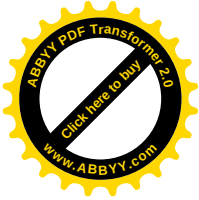
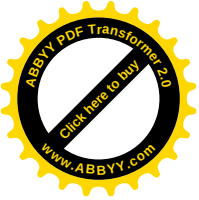
1. 5 раз.

2. 6 раз.

3. 7 раз.

4. 8 раз.

20. Скільки разів спортсмени повинні подолати яму з водою під час бігу на 2000 м?



1. 4 рази.
2. 5 разів.
3. 6 разів.
4. 7 разів.
5. 8 разів.

21. У забігу на 110 м з/б на старт вийшло 8 спортсменів. Після правильно даного старту один з учасників не почав бігти і просив дозволити йому повторний старт в одному з наступних забігів. Чи має він на це право?

1. Так.
2. Ні.

22. Один з учасників збився з ритму бігу і зупинився перед останнім бар'єром. Потім, поваливши руками бар'єр, продовжив біг і фінішував. Чи можна цьому учасникові зарахувати показаний ним результат?

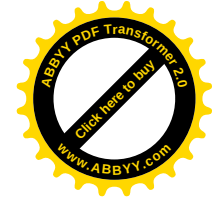
1. Так.
2. Ні.

23. Скільки фальстартів дозволяється зробити учасникам у змаганнях з бар'єрного бігу й у бігу з перешкодами?

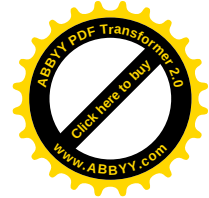
1. Жодного фальстарту.
2. Один фальстарт.
3. Два фальстарти.
4. У бар'єрному бігу й у бігу з перешкодами кількість фальстартів не обмежується.
5. Дозволяється зробити тільки один фальстарт кожному з учасників. Після другого фальстарту в забігу учасник, що зробив його, дискваліфікується.

24. Визначте, в якому випадку судді дискваліфікують учасника змагань з бар'єрного бігу.

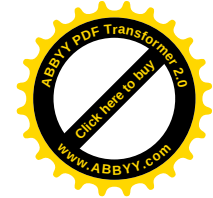
1. Учасник під час бігу переніс стопу або ногу над бар'єром, який розташований на сусідній доріжці.
2. Учасник подолав дистанцію 110 м з/б босоніж.



3. Учасник під час бігу по дистанції збив усі 10 бар'єрів.
 4. Учасник під час бігу зупинився перед одним із бар'єрів і з місця його перестрибнув.
 5. Учасник під час бігу переніс стопу або ногу поза бар'єром, нижче горизонтальної планки.
25. Під час бар'єрного бігу учасник, що біг останнім, подолав дев'ять бар'єрів, а десятий бар'єр оббіг збоку і фінішував. Яке рішення повинні прийняти судді?
1. Запропонувати учасникові повторно пробігти дистанцію.
 2. Зарахувати показаний учасником результат.
 3. Зробити зауваження учасникові.
 4. Дискваліфікувати учасника.
26. Після фінального забігу на 110 м з/б судді визначили результати і місця спортсменів. Представник однієї з команд не погодився із розподілом місць і наступного дня, зранку, подав протест із додатком фотознімка фінішу фіналу, зробленого одним з аматорів. Чи може бути розглянутий цей протест?
1. Так.
 2. Ні.
27. Кому підпорядковуються судді на дистанції під час проведення бігу з перешкодами?
1. Заступникові головного судді з обладнання.
 2. Старшому судді на фініші.
 3. Старшому судді-хронометристові.
 4. Стартеріві.
 5. Заступникові головного судді з бігу.
28. Переможець фінального забігу на 100 або 110 м з/б збив усі 10 бар'єрів ногою під час атаки бар'єра, але при цьому встановив рекорд (міста, області, країни, світу). Чи може бути зарахований рекордний результат?



1. Так.
 2. Ні.
 3. Може, але тільки рекорд міста або області.
 4. Може, але тільки рекорд країни або світу.
29. Два учасники фінального забігу на 100, 110 або 400 м з/б на фініші показали абсолютно однаковий результат, але один з них не збив жодного бар'єра, інший же збив усі. Хто з них буде оголошений переможцем?
1. Той, хто не збив жодного бар'єра.
 2. Той, хто збив усі бар'єри, але в той же час показав кращий результат.
 3. Після 45-хвилинного відпочинку між претендентами на перше місце може бути проведений додатковий забіг.
 4. Переможця має визначити жеребкування.
 5. Обидва спортсмени будуть визнані переможцями.
30. При подоланні ями з водою учасник спирається на перешкоду перед ямою рукою або долає її в стрибку, не торкаючись снаряда жодною частиною тіла. Яке рішення прийме помічник рефері, що стежить за правильністю подолання цієї перешкоди?
1. Зробить зауваження спортсменові.
 2. Дискваліфікує спортсмена.
 3. Не застосує жодних дій, тому що учасник не порушив правил.



Правила змагань з естафетного бігу

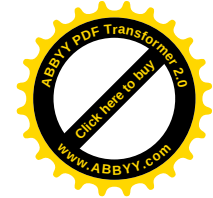
1. Яка довжина зони передачі естафетної палички?
 1. 10 м.
 2. 15 м.
 3. 20 м.
 4. 25 м.
 5. 30 м.
2. Вага естафетної палички повинна бути не менше:
 1. 250 г.
 2. 200 г.
 3. 150 г.
 4. 100 г.
 5. 50 г.
3. Яка довжина естафетної палички?
 1. 200 – 240 мм.
 2. 250 – 270 мм.
 3. 280 – 300 мм.
 4. 310 – 320 мм.
 5. Довжина естафетної палички довільна, але не більше 50 см.
4. Визначте, в якому випадку учасник, що біжить на першому етапі естафети, не порушить правил.
 1. У момент старту естафетна паличка у руці спортсмена торкається доріжки за лінією старту.
 2. Після передачі естафетної палички, допомагаючи партнеру, підштовхнув уперед свого товариша по команді.
 3. У змаганнях особисто-командного характеру біжить свій етап у формі кольору, відмінного від кольору інших учасників команди.
 4. Учасник естафети прийняв старт у взутті, що має 8 шипів на підшві.



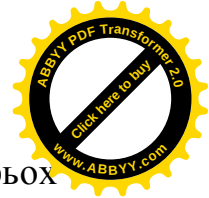
5. При використанні стартових колодок по команді «На старт!» і «Увага!» носки ніг того, хто стартує, торкаються поверхні доріжки.
5. Хто з учасників команди повинен підняти естафетну паличку при її падінні в момент передачі?
1. Будь-хто з учасників.
 2. Той з учасників, хто виявився ближче до упалої на землю естафетної палички.
 3. Той учасник, який приймав естафетну паличку.
 4. Той учасник, який передавав естафетну паличку і упустив її.
 5. Ніхто з учасників не має права підняти естафетну паличку тому, що за втрату палички команда дискваліфікується.
6. Під час проведення естафети 4x100 м учасник однієї з команд для того, щоб набрати високу швидкість, почав розбіг за 8 м до початку зони передачі. Чи є це порушенням правил?
1. Так.
 2. Ні.
7. Чи можна змінювати склад учасників естафетної команди після попередніх забігів для виступу в наступних колах змагань і у фіналі?
1. Ні.
 2. Так, але не більше одного спортсмена з числа заявлених на цей або інший вид змагань.
 3. Так, але тільки за медичними показниками, завіреними лікарем змагань, і не більше двох спортсменів.
 4. Так, але тільки в змаганнях не вище міського масштабу.
 5. Так, але за умови своєчасної перезаявки, тобто до останнього виклику на визначений забіг, у якому бере участь команда.



8. Учасник, що передавав естафетну паличку, залишаючи доріжку, перешкодив учасникові іншої команди. Яке рішення повинні прийняти судді?
1. Призначити перезабіг між цими командами.
 2. Зарахувати командам результати, показані в забігу.
 3. Зробити зауваження представникові команди й учасникам.
 4. Дискваліфікувати команду, учасник якої перешкодив іншій команді.
 5. Надати право постраждалій команді бігти в іншому забігові з іншими командами.
9. Чи дозволяється перестановка бігунів на етапах після попередніх забігів, при виступі в наступних колах змагань і у фіналі?
1. Так.
 2. Ні.
 3. За розсудом заступника головного судді з бігу.
 4. Ні, якщо якась із команд проти перестановки бігунів команди-суперниці.
10. За 5 м до фінішу учасник однієї з команд упустив естафетну паличку і фінішував без неї. Яке рішення приймуть судді?
1. Зарахують показаний командою результат.
 2. Призначають перезабіг для цієї команди.
 3. Зроблять зауваження учасникові, що упустив паличку.
 4. Незважаючи на показаний результат у забігу, при розподілі місць судді поставлять команду, що втратила естафетну паличку, на останнє місце.
 5. Дискваліфікують команду.
11. При проведенні естафети 4x400 м після якого повороту команди переходять на загальну доріжку?
1. Після першого повороту.
 2. Після другого повороту.



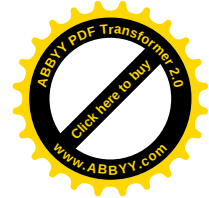
3. Після третього повороту.
 4. Після четвертого повороту.
 5. В естафеті 4x400 м кожна команда біжить усі чотири етапи по своїй доріжці.
12. На одному з етапів учасник, що приймає естафетну паличку, почав розбіг занадто рано і швидко та вибіг із зони передачі. Побачивши це, він зупинився, повернувся назад, прийняв естафетну паличку в зоні передачі і продовжив біг. Чи є це порушенням правил?
1. Так.
 2. Ні.
13. У фіналі естафетного бігу 4x100 м учасник, який біжить на третьому етапі, падає, не добігши до зони передач, але рукою з паличкою дотягується за лінію зони. Учасник четвертого етапу приймає паличку й успішно фінішує першим. Команди, які програли, подають протест. Чи обґрунтований протест?
1. Так.
 2. Ні.
14. У фіналі естафетного бігу 4x100 м повинні були брати участь 8 команд, однак одна з команд, що повинна була бігти по сьомій доріжці, не з'явилася на старт. Учасники команди, які повинні були стартувати по восьмій доріжці, переходять на вільну сьому доріжку. Помічник стартера і судді на етапах не заперечують проти цього. Чи правильно діяли судді?
1. Так.
 2. Ні.
15. Чи може один учасник естафетного бігу 4x400 м бігти два етапи, якщо один з учасників команди одержав травму?
1. Так.
 2. Ні.



16. В естафетах 4x200 м і 4x400 м, коли стартують не більше чотирьох команд, рекомендується пробігати по окремих доріжках:
1. Тільки перший віраж першого кола.
 2. Перший і другий віражі першого кола
 3. Усі віражі і прямі потрібно бігти по своїх доріжках.
 4. Тільки перший і останній віражі.
 5. Тільки перший віраж і фінішну пряму.
17. Щоб краще тримати естафетну паличку, учасник однієї з команд на своєму етапі перед стартом одяг рукавички. Його команда стала переможцем забігу. Яке рішення приймуть судді?
1. Затвердять результати забігу, зробивши зауваження представникові команди.
 2. Дискваліфікують команду.
 3. Змусять команду ще раз пробігти всі етапи в наступних забігах, дискваліфікувавши учасника, що одяг рукавички, замінивши його на запасного.
 4. Затвердять результати забігу, але не зарахують рекорд, якщо він буде встановлений.
18. Чи будуть нагороджені медалями і ті двоє спортсменів, які брали участь у попередніх забігах в естафетному бігу 4x100 м і 4x400 м, але не потрапили у фінальну четвірку, яка стала чемпіоном?
1. Так, але тільки в тому випадку, якщо команда за їхньої участі ставала переможцем попередніх забігів.
 2. Так, але тільки на змаганнях міського або обласного рівня.
 3. Будуть нагороджені на всіх змаганнях, окрім чемпіонату світу й Олімпійських ігор.
 4. Нагороджуються всі шість заявлених спортсменів, якщо вони брали участь на одному з етапів естафетного бігу.
 5. Ні, нагороджуються тільки ті спортсмени, які брали участь у фіналі.



19. Який спосіб передачі естафетної палички дозволений міжнародними правилами?
1. Тільки знизу.
 2. Тільки зверху.
 3. Дозволяється використовувати будь-який спосіб.
 4. Знизу можна передавати естафетну паличку тільки в естафетному бігу 4x100 м.
 5. В естафетному бігу 4x400 м паличка передається тільки зверху.
20. У якій руці повинні тримати естафетну паличку спортсмени, які стартують на першому етапі?
1. У лівій.
 2. У правій.
 3. У будь-якій руці.
 4. У бігу 4x100 м, як і в бігу 4x400 м, необхідно тримати палички тільки в правій руці.
21. Якщо спортсмен, що стартував у попередньому колі естафетного бігу, був у наступному колі замінений іншим учасником, чи може він бути повернутий у команду для участі у фінальному забігу.
1. Так.
 2. Ні.
 3. Може, але тільки з дозволу головного судді змагань.
 4. Може, якщо не надійшло протестів від представників команд-учасниць фінального забігу.
 5. Може, але він повинен бігти за правилами змагань тільки на першому етапі фінального забігу.



Правила змагань зі стрибків у довжину

1. Мінімальна довжина доріжки для розбігу в стрибках у довжину складає:

1. 30 м від переднього краю ями до кінця доріжки для розбігу.
2. 40 м від переднього краю ями до кінця доріжки для розбігу.
3. 40 м від бруска для відштовхування до кінця доріжки для розбігу.
4. 50 м від дальнього краю ями до кінця доріжки для розбігу.
5. Мінімальна довжина доріжки для розбігу залежить від умов стадіону.

2. Мінімальна ширина доріжки для розбігу складає:

1. 0,50 м.
2. 0,80 м.
3. 1,06 м.
4. 1,22 м.
5. 1,30 м.

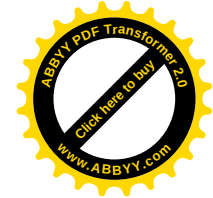
3. Укажіть точні розміри бруска для відштовхування:

1. Довжина 1,21-1,22 м; ширина 0,30 м; товщина 0,20 м.
2. Довжина 1,21-1,22 м; ширина 0,20 м; товщина 0,10 м.
3. Довжина 1,50-1,52 м; ширина 0,20 м; товщина 0,30 м.
4. Довжина 1,21-1,22 м; ширина 0,20 м; товщина 0,40 м.
5. На різних стадіонах розміри бруска для відштовхування різні.

4. Відстань від бруска для відштовхування до дальнього краю ями повинна бути не менше, ніж:

1. 8 м.
2. 9 м.
3. 10 м.
4. 11 м.
5. 12 м.

5. Брусок для відштовхування повинен бути розташований від ближнього краю ями на відстані:



1. 1 м.
2. 2 м.
3. 3 м.
4. 4 м.
5. 5 м.

6. Якої довжини з обох боків від бруска відштовхування проводяться «лінії виміру»?

1. 25 см.
2. 40 см.
3. 50 см.
4. 75 см.
5. Довільної довжини, але не більше 1-го метра.

7. Скільки часу надається учасникові на виконання однієї спроби в стрибках у довжину в кваліфікаційних і фінальних змаганнях?

1. 1 хв.
2. 1,5 хв.
3. 2,0 хв.
4. 2,5 хв.
5. 3,0 хв.

8. Перед початком змагань зі стрибків у довжину після розмітки розбігу судді дозволили учасникам по дві допоміжні спроби, але через велику кількість учасників не всі спортсмени встигли їх виконати, проте старший суддя оголосив про початок змагань. Чи правильно вчинив суддя?

1. Так.
2. Ні.

9. Восьмий результат, що дає право виходу у фінал, показали відразу чотири спортсмени. Визначте за протоколом, хто з цих спортсменів увійде до фіналу?

	Спроби		
	1	2	3
1. А.	X	X	8,10
2. Б.	8,05	X	8,10
3. В.	8,10	8,10	8,00
4. Г.	7,55	8,10	7,73

1. Спортсмен А. 2. Спортсмен Б. 3. Спортсмен В. 4. Спортсмен Г.

5. Усі ці спортсмени потраплять до фіналу.

10. Під час виконання п'ятої спроби в стрибках у довжину пішов сильний дощ. Змагання довелося перервати і перенести на наступний день. Як будуть продовжуватися змагання іншого дня?

1. Змагання почнуться заново.
2. Змагання відновляться з тієї спроби, на якій були перервані, тобто з п'ятої спроби.
3. Усі фінальні спроби будуть проводитися заново.
4. За бажанням учасників змагання можуть бути проведені заново або продовжені з тієї спроби, на якій були перервані.
5. Змагання не відновляться, а переможець буде визначений за результатами виконаних до перерви спроб.

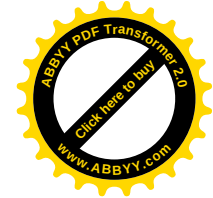
11. Визначте за протоколом переможця в стрибках у довжину.

	Спроби					
	1	2	3	4	5	6
1. А.	6,88	7,21	7,40	5,90	X	6,80
2. Б.	7,00	7,15	7,10	7,40	7,02	7,18
3. В.	7,21	6,99	7,20	X	X	7,40
4. Г.	7,40	X	7,21	7,04	7,20	X

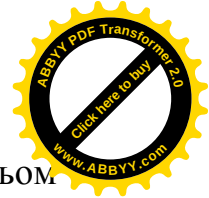
1. Спортсмен А. 2. Спортсмен Б. 3. Спортсмен В. 4. Спортсмен Г.

5. У такій ситуації варто проводити перестрибкові спроби.

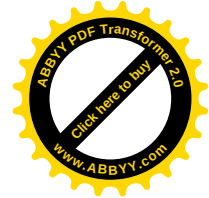
12. Як визначається черговість виступу учасників, допущених до фіналу, в стрибках у довжину?



1. Черговість виступу визначається жеребкуванням.
 2. Спортсмени виступають у тій послідовності у фіналі, у якій виступали в попередніх змаганнях.
 3. Черговість виступу визначається за результатами попередніх змагань. Спортсмени, що показали кращі результати, стрибають першими, а спортсмени, що показали більш низькі результати, – останніми.
 4. Три останні спроби виконуються у зворотній послідовності щодо зафіксованих результатів після перших трьох спроб.
 5. Черговість виступу визначається за бажанням самих фіналістів.
13. У якому випадку учасник порушить правила змагань зі стрибків у довжину?
1. Відштовхнеться збоку від бруса, але при цьому не заступить за «лінію виміру».
 2. Протягом однієї хвилини зробить дві пробіжки по доріжці, не виконуючи стрибок.
 3. Учасник застосує в стрибках у довжину варіант стрибка «сальто вперед».
 4. Учасник виконає спробу босоніж.
 5. У всіх перерахованих випадках учасник порушить правила.
14. Яке рішення прийме старший суддя, якщо спортсмен під час стрибка торкнеться стопою землі поза ямою ближче до бруса?
1. Не зарахує результат.
 2. Проведе вимір результату від місця торкання учасником землі поза ямою.
 3. Змусить учасника повторити спробу.
 4. Обмежить зауваженням учасників.
15. Якщо в секторі зі стрибків у довжину зібралося вісім або менше восьми учасників, то кожному з них надається:
1. Відразу по три фінальні спроби.



2. Усім учасникам надається по три попередні спроби, потім трьом кращим дається право виконати ще по три фінальні спроби для розподілу призових місць.
 3. Усім учасникам надається по шість спроб.
16. Як розподілити місця в стрибках у довжину, якщо двоє або більше учасників показали в одній із шести спроб однаковий результат.
1. Необхідно провести перестрибкові спроби.
 2. Хто з учасників показав кращий результат першим, той займає більш високе місце.
 3. Хто з учасників показав кращий результат у фіналі, той займає більш високе місце.
 4. Місця розподіляються за середню арифметичною сумою всіх залікових стрибків.
 5. Місця розподіляються за кращим другим (третім і т.д.) результатом у всіх фінальних спробах.
17. Спортсмен, що виконував спробу не відштовхуючись, пробіг за білими лініями, що обмежують сектор. Чи вважається це помилкою?
1. Так.
 2. Ні.
18. Після приземлення спортсмен пішов по ямі з піском назад у бік бруска для відштовхування. Чи буде зарахована спроба?
1. Так.
 2. Ні.
19. Чи вважається помилкою, якщо спортсмен у стрибках у довжину або потрійним йде назад через сектор приземлення після того, як він правильно з нього вийшов?
1. Так.
 2. Ні.
20. Чи вважається помилкою, якщо спортсмен відштовхнувся, не добігши майже крок до бруска відштовхування?



1. Так.
2. Ні.
3. Спроба буде зарахована і результат буде обмірюватися від місця відштовхування.

21. Спортсменові, який почав розбіг, хтось з учасників або суддів перешкодив (перебіг доріжку), але атлет не встиг зупинитися перед брусом для відштовхування і перетнув лінію відштовхування. Чи має він право на додаткову спробу?

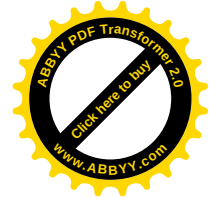
1. Так.
2. Ні, тому що пробіг місце відштовхування.

22. Спортсмен, який показав кращий результат змагань в одній з попередніх спроб, у фіналі, проте, не зміг зробити жодної вдалої спроби. Чи буде він визнаний переможцем?

1. Так.
2. Ні.

23. Учасник, який виступає одночасно в двох видах програми, прибув у сектор для стрибків у довжину, коли вже йшла п'ята фінальна спроба. Скільки спроб буде надано спортсменові?

1. Лише дві: п'ята і шоста.
2. Усі шість спроб.
3. Для нього буде проведене окреме змагання, але тільки після закінчення фінальних спроб.
4. Йому буде надано тільки три попередні спроби.
5. Він не буде допущений до змагань зі стрибків.



Правила змагань зі стрибків у висоту

1. Назвіть мінімальні розміри місця для приземлення в стрибках у висоту:

1. 5 x 3 м.
2. 5 x 4 м.
3. 6 x 3 м.
4. 6 x 4 м.

2. Назвіть мінімальні розміри місця для приземлення в стрибках у висоту під час проведення міжнародних змагань:

1. 5 x 3 м.
2. 5 x 4 м.
3. 6 x 3 м.
4. 6 x 4 м.
5. 6 x 5 м.

3. Відстань між стійками в стрибках у висоту повинна бути:

1. Не менше 4,50 м і не більше 4,70 м.
2. Не менше 4,20 м і не більше 4,30 м.
3. Не менше 4,10 м і не більше 4,15 м.
4. Не менше 4,00 м і не більше 4,04 м.
5. Не менше 3,85 м і не більше 3,90 м.

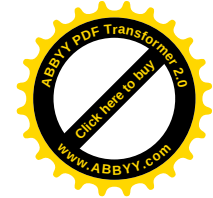
4. Утримувачі планки (кронштейни) повинні бути плоскими і прямокутними.

Ширина і довжина утримувачів складає:

1. Ширина 2 см, довжина 4 см.
2. Ширина 3 см, довжина 5 см.
3. Ширина 4 см, довжина 6 см.
4. Ширина 5 см, довжина 7 см.
5. Ширина 6 см, довжина 8 см.

5. У якому місці планки проводиться вимір установленної висоти?

1. У місці її найбільшого прогину.
2. У кожної з двох стійок.
3. Не менше, ніж у трьох місцях планки.



4. У будь-якому місці за розсудом старшого судді.

6. Як визначається черговість виступу учасників змагань зі стрибків у висоту?

1. У порядку надходження заявок.
2. Відповідно до заявленої учасником початкової висоти.
3. Визначається довільно головним секретарем.
4. За жеребкуванням.
5. За бажанням самих учасників.

7. Під час реєстрації на місці змагання учасник заявив початкову висоту. Чи має він право змінити свою заявку (у бік зменшення або збільшення) у процесі змагання?

1. Так.
2. Ні.
3. Має, але тільки в змаганнях не вище міського масштабу.

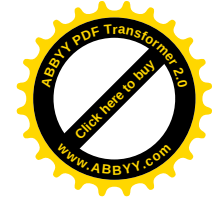
8. Якою умовною позначкою фіксується в протоколі зі стрибків у висоту зарахована спроба?

1. +.
2. V.
3. O.
4. Результат зарахованої спроби проставляється цифрами в спеціальну графу напроти прізвища кожного учасника.

9. Довжина доріжки для розбігу в секторі зі стрибків у висоту має бути не менше за:

1. 12 м.
2. 15 м.
3. 18 м.
4. 20 м.
5. 25 м.

10. Довжина доріжки для розбігу в секторі зі стрибків у висоту під час проведення міжнародних змагань повинна бути не менше за:



1. 15 м.
2. 20 м.
3. 25 м.
4. 30 м.
5. 35 м.

11. Скільки часу звичайно надається в легкоатлетичних стрибках і метаннях на проведення чергової спроби:

1. 1 хв.
2. 1,5 хв.
3. 2 хв.
4. 3 хв.
5. Учасники змагань у технічних видах для здійснення чергової спроби не обмежуються часом.

12. Коли спортсмен почав виконувати спробу, час, призначений для виконання, вже минув. Чи буде зарахована спроба, якщо спортсмен виконав її вдало?

1. Так.
2. Ні.
3. Так, але якщо планка встановлена не на рекордній висоті.
4. Так, якщо в секторі продовжує змагання лише один учасник.

13. Якщо в секторі для стрибків у висоту залишилися два або три учасники, то час для виконання чергової спроби збільшується до:

1. 1,5 хвилин.
2. 2 хвилин.
3. 2,5 хвилин.
4. 3 хвилин.
5. Учасники не обмежуються часом.



14. Якщо в секторі для стрибків у висоту залишився один учасник змагань, то час на виконання спроби збільшується до:

1. 2 хвилини.
2. 3 хвилини.
3. 4 хвилини.
4. 5 хвилини.
5. Учасник для не обмежується часом.

15. У стрибках у висоту після виклику учасника для виконання стрибка суддя не підняв жовтий прапорець (або не попередив усно), що в спортсмена залишалося всього 15 секунд дозволеного часу. Учасник виконує успішний стрибок після закінчення відведеного на спробу часу, але суддя зараховує її як невдалу. Чи правильно вчинив суддя?

1. Так.
2. Ні.
3. Суддя зобов'язаний дати спортсменові додаткову спробу.

16. Під час проведення змагань посилився зустрічний вітер, заважаючи спортсменам набирати необхідну швидкість розбігу. На прохання учасників змагань суддя переніс змагання в інший сектор. Чи мав він на це право?

1. Так.
2. Ні.

17. У якому випадку не можна зарахувати стрибок у висоту як рекордний?

1. Якщо під час змагань спортсмен стрибав через дерев'яну або металеву планку.
2. Якщо швидкість побіжного вітру під час розбігу перевищувала 2 м/сек.
3. Якщо спортсмен, долаючи висоту, не зачепив планку, а вона упала внаслідок пориву вітру.
4. Якщо спортсмен стрибав у взутті, товщина підошви якої дорівнювала 13 мм, а каблука – 18 мм.



5. У всіх перерахованих випадках не можна зарахувати стрибок у висоту як рекордний.

18. У якому випадку спроба в стрибку у висоту буде зафіксована як невдала?

1. Якщо спортсмен без наступного подолання планки торкнувся рукою ями приземлення.
2. Якщо спортсмен без наступного подолання планки відштовхнувся від землі одночасно двома ногами.
3. Якщо спортсмен, долаючи висоту, не зачепив планку, але вона упала внаслідок торкання поролонової подушки стійок у момент приземлення.

19. Змагання зі стрибків у висоту через погану погоду були перервані.

Як будуть продовжуватися змагання після їх поновлення?

1. Змагання почнуться спочатку.
2. Змагання продовжаться з тієї висоти, на якій були перервані, без заліку всіх тих спроб, які учасники виконали на цій висоті.
3. Змагання продовжаться з тієї висоти, на якій були перервані, але із заліком учасникам тих спроб, які вони виконали на цій висоті.
4. Змагання продовжаться не з тієї висоти, на якій були перервані, а з попередньої.
5. Змагання почнуться зі згоди самих учасників.

20. Як відомо, додаткова стрибова спроба служить для визначення особистого місця, тобто для визначення переможця змагань. Чи можуть показані під час додаткового стрибка результати бути затверджені як рекордні?

1. Так.
2. Ні.
3. Так, але тільки на змаганнях міжнародного масштабу.



4. Так, але тільки в тому випадку, якщо в перестрибці взяло участь не менше трьох учасників.

21. Визначте за протоколом 1-е місце в стрибках у висоту.

		Висота (в см)						
		175	180	185	190	195	200	205
1.	А.	---	X0	0	X0	---	XX0	XXX
2.	Б.	---	0	X0	X--	X0	XX0	XXX
3.	В.	0	0	X--	0	XX0	XX0	XXX
4.	Г.	0	---	---	XX0	XX0	XX0	XXX

22. У якому випадку учасник не порушив правила змагань?

1. Учасник під час стрибків користувався шиповкою, що має на каблучці 4 шипи.
2. Учасник перервав розбіг і забіг за лінію, що є продовженням площини стійок.
3. Учасник виконав спробу в тренувальній куртці з номером на спині.
4. Учасник під час змагань залишив на деякий час місце змагань без дозволу судді, але при цьому встиг знову повернутися до наступної висоти.
5. Учасник виконав спробу в тренувальних брюках.

23. Якщо двоє або більше учасників взяли останню залікову висоту з третьої спроби, то місця між ними розподіляються так:

1. Перевага надається учасникові, який подолав попередню висоту з найменшої кількості спроб.
2. Перевага надається учасникові за найменшою кількістю невдалих спроб протягом усього змагання.
3. Перевага надається учасникові за найменшою кількістю вдалих і невдалих спроб протягом усього змагання.



4. Між учасниками для розподілу місць проводиться жеребкування.

5. Перевага надається спортсменові, який пізніше за інших суперників розпочав змагання.

24. Учасник виступає в двох видах програми. До моменту його появи в секторі для стрибків у висоту планка була уже встановлена на висоті 200 см, він же заявив початкову – 190 см. Чи має він право вимагати від суддів понизити планку на заявлену ним висоту чи зобов'язаний починати змагання з 200 см?

1. Оскільки спортсмен виступає одночасно в двох видах програми, судді повинні піти йому назустріч і встановити планку на заявленій їм висоті.

2. Зобов'язаний вступити в боротьбу з тією висотою, яка була встановлена до його приходу в сектор.

3. Суддя повинен дочекатися доти, поки всі учасники змагань виконають спроби на висоті 200 см, тільки потім опустити планку на 190 см і дати можливість спортсмену послідовно подолати усі висоти, включаючи і висоту 200 см.

4. Суддя зобов'язаний призупинити змагання, дати можливість спортсмену підібрати розбіг, виконати попередні спроби і надати можливість включитися в боротьбу тільки з тією спробою і на тій висоті, на якій змагалися учасники в момент його приходу в сектор.

5. Суддя зобов'язаний для спортсменів, що виступали, одночасно в двох видах програми провести змагання зі стрибків у висоту окремо від інших учасників.

25. При визначенні першого місця між учасниками з однаковими результатами проводиться додаткове змагання. Яким чином здійснюється перестрибування?



1. Кожному учасникові надається по одній спробі, починаючи з висоти, яку вони не подолали. Якщо учасники візьмуть цю висоту, планку піднімають, якщо не візьмуть, то планку опускають відповідно до встановленого перед змаганням порядком зміни висот.

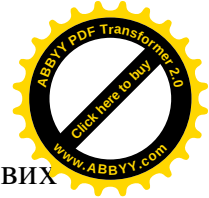
2. Спортсмени з однаковими результатами повинні виконати ще по одній спробі на найменшій висоті, на якій кожен із них втратив право продовжувати змагання. Якщо учасники візьмуть цю висоту, планку піднімають на 2 см, якщо не візьмуть, планку опускають на 2 см. Учасники змагаються до тих пір, поки хтось з них не подолає висоту.

3. Кожному учасникові надається по одній спробі на кожній висоті, починаючи з останньої висоти, яку спортсмени подолали. Якщо учасники візьмуть цю висоту, то планку піднімають вище на 1 см. Якщо не візьмуть, то планку опускають нижче на 2 см.

4. Учасникам надається по три спроби на кожній висоті, починаючи з висоти, що йде наступною після ними взятої. Якщо учасники візьмуть цю висоту, планку піднімають. Якщо не візьмуть, то планку опускають відповідно до встановленого перед змаганням порядком зміни висот. Учасник, який подолав висоту, не взяту іншими, посідає перше місце.

26. У кваліфікаційних змаганнях зі стрибків у висоту (або з жердиною) учасник, який виконав кваліфікаційний норматив, просить суддів встановити планку на рекордній висоті. Чи буде затверджений рекорд, установлений під час проведення кваліфікаційних змагань:

1. Так.
2. Ні.



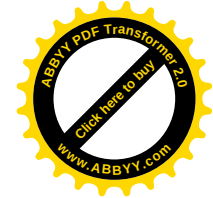
3. Судді мають право встановлювати планку у відбіркових змаганнях вище кваліфікаційного нормативу тільки на міжнародних змаганнях.

4. Так, якщо планка встановлена на рекордній висоті з дозволу технічного делегата або головного судді змагань.

5. Учасник відбіркових змагань, який виконав кваліфікаційний норматив, зобов'язаний залишити сектор.

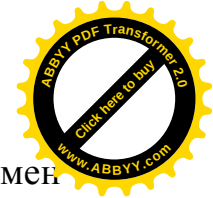
27. Розподіліть місця між усіма учасниками змагань зі стрибків у висоту.

Учасники	Висота										
	180	185	190	195	200	205	208	211	214	217	220
А	---	---	0	0	X0	XX0	X -	X -	0	X0	XXX
Б	0	0	X0	---	0	X0	X0	0	0	XX0	XXX
В	---	---	---	X -	X0	---	0	0	X0	X0	XXX
Г	---	---	0	0	0	XX-	0	X0	X0	0	XXX
Д	0	0	0	X0	X0	X0	---	X -	X -	0	XXX
Ж	---	---	---	---	---	0	0	---	---	XX0	XXX
З	X	0	0	X -	X -	0	0	0	0	X0	XXX
К	---	---	---	---	---	0	0	X0	X0	X0	XXX

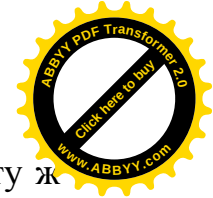


Правила змагань з потрійного стрибка

1. Відстань від бруска відштовхування до дальнього краю ями в потрійному стрибку повинна бути не менше за:
 1. 23 м.
 2. 21 м.
 3. 20 м.
 4. 18 м.
 5. 17 м.
2. Яма для приземлення в потрійному стрибку при наявності однієї доріжки розбігу повинна мати ширину:
 1. Від 2,50 м до 2,75 м.
 2. Від 2,75 м до 3,00 м.
 3. Від 3,00 м до 3,50 м.
 4. Від 3,50 м до 4,00 м.
 5. Від 4,00 м до 5,00 м.
3. Нульова оцінка вимірювальної стрічки під час виміру результату за допомогою рулетки повинна знаходитися:
 1. У стрибковій ямі в кілочку.
 2. Біля бруска відштовхування.
 3. За розсудом суддів-вимірювачів нульова оцінка вимірювальної стрічки може знаходитися в стрибковій ямі або на бруску відштовхування.
4. Скільки спроб у потрійному стрибку надається кожному учасникові змагань, якщо в них беруть участь всього сім спортсменів?
 1. Три спроби.
 2. Шість спроб.
 3. Дев'ять спроб (з урахуванням кваліфікаційних змагань).
5. У якому випадку учасник порушив правила змагань?
 1. Учасник зробив стрибок босоніж.
 2. Учасник зробив стрибок у тренувальних брюках.



3. Після першого відштовхування в потрібному стрибку спортсмен приземлився на махову ногу.
4. Учасник через неточність у розбігу пробіг з боку від бруса відштовхування, але встиг зупинитися безпосередньо перед стрибковою ямою.
5. У всіх перерахованих випадках порушень правил немає.
6. Три учасники показали в особисто-командних змаганнях однаковий кращий результат. Як у цьому випадку між ними розподіляться місця?
 1. Перше місце займе той, хто першим з учасників показав кращий результат, друге місце займе той спортсмен, хто другим показав цей же результат і т.д.
 2. Місця розподіляються за кращим результатом у фінальній серії стрибків.
 3. У цьому випадку діє правило «середнє арифметичне» усіх залікових стрибків.
 4. Місця розподіляються за другим кращим результатом з усієї серії стрибків (попереднього і фінальної), а якщо це не дозволить визначити переможця, порівнюються інші результати.
 5. Для розподілу місць варто провести перестрибкові спроби.
 6. Учасники поділять 1-3 місця.
7. У який момент при явному порушенні учасником правил під час відштовхування від бруса старшому судді з потрібного стрибка з розбігу варто подати команду «Ні!»?
 1. Відразу після виконання відштовхування від бруса.
 2. Тільки після того, як учасник виконає друге відштовхування.
 3. У момент третього відштовхування.
 4. Після приземлення і виходу учасника з ями з піском.
8. У якому випадку учасник не порушить правила змагань у потрібному стрибку з розбігу?



1. Після першого відштовхування спортсмен приземлиться на ту ж ногу, якою зробив відштовхування.
 2. Відштовхнеться збоку від бруса, але при цьому не заступить за «лінію виміру».
 3. Застосує після третього відштовхування перед приземленням в яму «сальто вперед».
 4. Після першого відштовхування від бруса під час польоту учасник торкнеться поверхні доріжки маховою ногою.
 5. Виконає спробу в потрібному стрибку з перебинтованим гомілковостопним суглобом і гомілкою.
 6. У всіх перерахованих випадках учасник порушує правила.
9. При неявці на змагання в потрібному стрибку кого-небудь з фіналістів чи може бути зайняте його місце одним з учасників, які не потрапили у фінал?
1. Так.
 2. Ні.
 3. Так, але тільки в змаганнях не вище міського масштабу.
 4. Так, але з дозволу головного судді змагань.
 5. Так, але тільки в міжнародних змаганнях.
10. Восьмий результат, що дає право брати участь у фіналі змагань з потрібного стрибка з розбігу, показали відразу шість учасників. Хто з них потрапить у фінал?
1. Потрапить той учасник, який має кращий результат (у другій, третій і т.д.) спробах.
 2. Потрапить той учасник, хто першим показав кращий результат.
 3. Потрапить той учасник, хто показав більш стабільну серію стрибків.
 4. У цьому випадку необхідно провести перестрибкові.
 5. Усі учасники, які показали восьмий результат, потрапляють у фінал.

11. У матчевій зустрічі учасникам змагань з потрійного стрибка було надано по три спроби. Два учасники показали в серії стрибків зовсім однакові результати.

		Спроби		
		1	2	3
1.	А.	16,50	16,81	16,35
2.	Б.	16,81	16,35	16,50

Визначте переможця.

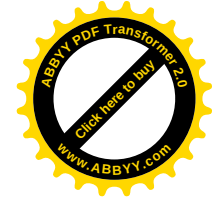
1. Учасник, який показав першим кращий результат, є переможцем.
2. У такій ситуації необхідна додаткова перестрибкова спроба. Учасникам надається по одній додатковій спробі, і той учасник, який покаже кращий результат, стане переможцем.
3. Учасники поділять 1 – 2 місця.
4. Переможцем стане той, хто показав більш високий результат в останній спробі.

12. У змаганнях з потрійного стрибка з розбігу взяло участь чотири спортсмени. Визначте за протоколом, хто з учасників займе 3 місце?

		Спроби					
		1	2	3	4	5	6
1.	А.	15.20	15.45	15.19	15.35	15.61	15.33
2.	Б.	15.61	X	X	X	15.45	15.36
3.	В.	15.71	X	X	X	X	X
4.	Г.	15.71	15.50	15.62	н/я		

Примітка: н/я – неявка.

13. На якій відстані від ближчого краю ями рекомендується розташовувати брусок для відштовхування під час проведення міжнародних змагань:

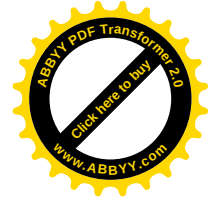


1. У 14 м для чоловіків і 12 м для жінок.
2. У 13 м для чоловіків і 11 м для жінок.
3. У 12 м для чоловіків і 10 м для жінок.
4. У 11 м для чоловіків і 9 м для жінок.
5. У 10 м для чоловіків і 8 м для жінок.

14. Під час фінальної частини змагань з потрійного стрибка пішов сильний дощ. Суддя призупинив змагання. Через якийсь час дощ припинився, змагання відновилися, але доріжка для розбігу сильно розмокла. Суддя, щоб поставити учасників фіналу в рівні умови, надав усім по три спроби, анулювавши результати попередніх фінальних спроб.

Чи правильне рішення прийняв суддя?

1. Так.
2. Ні.
3. Таке рішення може прийняти тільки головний суддя змагань або технічний делегат.
4. Це рішення буде правильним тільки під час проведення міжнародних змагань.



Правила змагань зі стрибків із жердиною

1. Мінімальна довжина жердини складає:

1. 4 м 80 см.
2. 5 м.
3. 5 м 20 см.
4. 5 м 50 см.
5. Довжина жердини довільна.

2. Визначте відстань між кронштейнами, на яких розташовується планка:

1. Не менше 4,02 м і не більше 4,12 м.
2. Не менше 4,20 м і не більше 4,30 м.
3. Не менше 4,30 м і не більше 4,37 м.
4. Відстань між стійками не обмежена і залежить від довжини планки, що використовується в змаганнях.

3. Довжина планки для стрибків із жердиною складає:

1. 4,00 м $\pm$ 2 см..
2. 4,10 м $\pm$ 2 см.
3. 4,20 м $\pm$ 2 см.
4. 4,30 м $\pm$ 2 см.
5. 4,40 м $\pm$ 2 см.
6. 4,50 м $\pm$ 2 см.

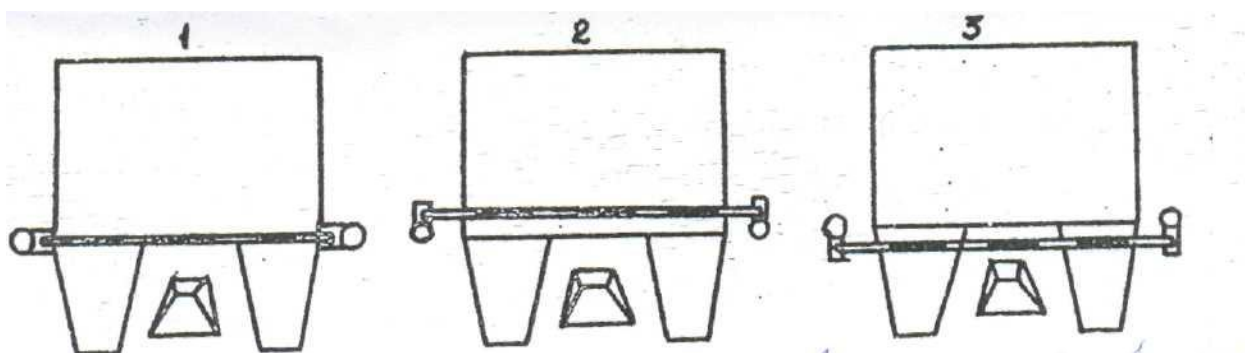
4. Визначте мінімальні розміри місця приземлення в стрибках із жердиною (довжина, ширина і висота (м):

1. 4 м $\times$ 4 м $\times$ 0,5 м..
2. 5 м $\times$ 4 м $\times$ 0,6 м.
3. 5 м $\times$ 5 м $\times$ 0,7 м.
4. 6 м $\times$ 5 м $\times$ 0,8 м.
5. 7 м $\times$ 6 м $\times$ 0,8 м.

5. Якщо в змаганнях зі стрибків із жердиною залишився один учасник, то час, що відводиться на виконання спроби, збільшується до:

1. 3 хв.
2. 4 хв.
3. 5 хв.
4. 8 хв.
5. У такому випадку час на виконання стрибка не обмежується.

6. Укажіть правильне розташування площадок для планки в стрибках із жердиною.



7. На фінальних етапах змагань у стрибках із жердиною, коли боротьбу продовжують тільки два або три учасники, час, що відводиться на виконання спроби, збільшується до:

1. 1,5 хв.
2. 2,0 хв.
3. 2,5 хв.
4. 4,0 хв.
5. 5,0 хв.

8. Скільки часу може витратити учасник на підготовку і виконання спроби в стрибках із жердиною з моменту встановлення?

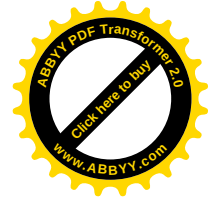
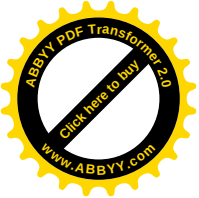
1. 1,0 хв.
2. 1,5 хв.
3. 2,0 хв.
4. 3,0 хв.



5. У стрибках із жердиною час на підготовку і виконання спроби не обмежується.
9. Після кожного кола змагань у стрибках із жердиною планка повинна підніматися не менше, ніж на:
1. 3 см.
 2. 5 см.
 3. 8 см.
 4. 10 см.
 5. 15 см.
10. У змаганнях із багатоборства у стрибках з жердиною планка повинна підніматися після кожного кола не менше, ніж на:
1. 5 см.
 2. 10 см.
 3. 15 см.
 4. 20 см.
 5. 25 см.
11. Мінімальна довжина розбігу під час проведення стрибків із жердиною складає:
1. 20 м.
 2. 30 м.
 3. 40 м.
 4. 50 м.
 5. 60 м.
12. Основна поверхня жердини повинна бути гладкою. Чи дозволяється обмотувати жердину в місці хвата клейкою стрічкою для кращого зчеплення?
1. Так.
 2. Ні.



3. Обмотку можна робити лише на опорному кінці жердини, щоб відгородити його від поломки під час удару об шухляду.
13. Чи мають право спортсмени користуватися власними жердинами?
1. Так.
 2. Ні.
 3. Так, але тільки в змаганнях міського масштабу.
14. Чи буде зарахований рекорд світу, якщо спортсмен під час його встановлення користувався жердиною, виготовленою з комбінації невідомих матеріалів?
1. Так.
 2. Ні.
15. Визначте, в якому випадку учасник змагань зі стрибків з жердиною не порушить правила?
1. Учасник чисто подолав висоту, але жердина, вдарившись об стійку, збила планку.
 2. Учасник, застромивши жердину в шухляду упора, відірвав обидві ноги від землі, але не стрибнув через планку і не перетнув при цьому проекцію стійок або вертикальну площину, що проходить через опорну стінку шухляди для упора жердини.
 3. Учасник після відштовхування від землі переніс нижню руку вище верхньої.
 4. Учасник використовував на змаганнях бамбукову або дюралеву жердини.
 5. У всіх перерахованих випадках учасник порушує правила.
16. Скільки спроб на кожній висоті надається учасникам змагань у стрибках із жердиною у випадку додаткової стрибкової спроби?
1. Одна спроба.
 2. Дві спроби.



3. Три спроби.

17. Чи фіксуються додаткові стрибкові спроби у протоколі змагань?

1. Так.
2. Ні.
3. Фіксується, але тільки в змаганнях вище міського масштабу.
4. Проведення перестрибки фіксувати в протоколі необов'язково.

18. Яке рішення повинний прийняти старший суддя, якщо учасник чисто подолав планку, а жердина перетнула площину стійок і упала на місце приземлення?

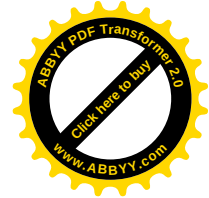
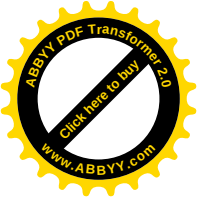
1. Зарахувати спробу як невдалу.
2. Зарахувати спробу як успішну.
3. Змусити учасника повторити дану спробу.
4. Спробу зарахувати як успішну, але при цьому зробити зауваження судді-вимірювальнику за те, що той не притримав падаючу жердину.

19. Під час виконання третьої спроби у спортсмена зламалася жердина.

Яке рішення повинен прийняти старший суддя?

1. Зарахувати спробу як невдалу.
2. Надати ще одну спробу на цій висоті.
3. Надати одну спробу на наступній висоті.

20. Два учасники зі стрибків з жердиною закінчили змагання з однаковим результатом – 550 см. Обидва взяли висоту з третьої спроби. На висоті 5,60 один учасник зробив невдалу спробу і відмовився від інших двох спроб, інший учасник використав усі три спроби і всі три рази збивав планку. Для визначення місць між цими спортсменами суддя підрахував кількість невдалих спроб на усіх висотах без урахування спроб, які були зроблені після висоти 550 см. Чи правильно вчинив суддя?

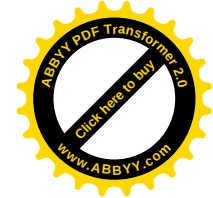


1. Так.

2. Ні.

21. Визначте, в якому випадку спроба вважається невдалою?

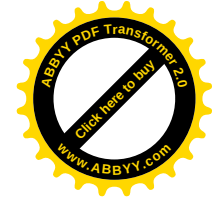
1. Суддя підтримав жердину, що падала убік планки і повинна була збити її.
2. Учасник після розбігу поставив жердину в шухляду для упору, але не зробив відштовхування від землі.
3. Учасник під час стрибка використав пов'язку (щиток) на передпліччя.
4. У всіх перерахованих випадках спроба вважається невдалою.



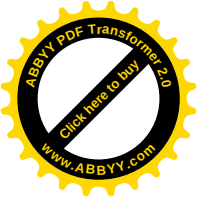
Легкоатлетичні метання

Загальні питання

1. Чи можуть спортсмени користуватися власними снарядами для метань?
 1. Ні. Снаряди для метань надаються організаційним комітетом.
 2. Так. Але снаряди повинні бути перевірені і промарковані до початку змагань.
 3. Так, але тільки на змаганнях міського масштабу.
 4. Власними снарядами дозволяється користуватися тільки майстрам спорту і майстрам спорту міжнародного класу.
 5. На міжнародних змаганнях нікому зі спортсменів не дозволяється користуватися власними снарядами.
2. Чи можна спортсменам у легкоатлетичних метаннях, щоб запобігати травмам долонь, користуватися рукавичками?
 1. Так.
 2. Використання рукавичок у метанні не дозволяється.
 3. Дозволяється тільки в метанні диска.
 4. Дозволяється тільки в метанні молота.
 5. Дозволяється в метанні будь-яких снарядів користуватися рукавичками тільки на міжнародних змаганнях.
3. Спортивний снаряд приземлиться збоку від лінії, що обмежує сектор для метання. Чи буде зарахована спроба?
 1. Так.
 2. Ні.
4. Чи дозволяється спортсменові бинтування двох або більше пальців разом?
 1. Так.
 2. Ні.



3. Дозволяється тільки в штовханні ядра.
 4. Дозволяється тільки тоді, коли необхідно перебинтувати відкриту рану або поріз.
 5. Дозволяється бинтування окремих пальців у метанні молота.
 6. Спортсменові, що вийшов у сектор для метань із забинтованими пальцями, долонями, зараховується невдала спроба.
5. Чи дозволяється метальникам під час виконання спроби, щоб попередити травму спини, одягати шкіряний (або виконаний з іншого матеріалу) пояс?
1. Так.
 2. Ні.
 3. Дозволяється тільки спортсменам масових розрядів.
 4. Дозволяється тільки висококваліфікованим спортсменам.
6. Чи дозволяється спортсменам у штовханні ядра або метанні списа одягати пов'язку на зап'ястя або лікоть.
1. Так.
 2. Ні.
 3. Спортсмен може одягати пов'язку тільки з дозволу лікаря, який обслуговує змагання.
 4. Дозволяється, але тільки в змаганнях серед юнаків і юніорів.
7. У яких видах легкоатлетичних метань при розподілі призових місць враховується маса і зріст спортсмена?
1. У метанні диска і штовханні ядра.
 2. Маса і зріст спортсменів враховуються тільки в змаганнях з метання молота.
 3. Маса і зріст спортсменів враховуються тільки на чемпіонатах світу й олімпійських іграх.



4. Ні маса спортсмена, ні його зріст ніяк не впливають на розподіл підсумкових місць у будь-яких змаганнях з метань.

8. Чи дозволяється виконувати метання з кола босоніж?

1. Так.

2. Ні.

3. Дозволяється в змаганнях не вище міського масштабу.

9. Спортсмен, який використовує в змаганнях власний снаряд, перевірений і промаркований до початку змагань, на прохання інших учасників скористатися його снарядом, відповів заперечно. Тоді старший суддя заборонив власникові цього снаряда користуватися ним. Чи правильно вчинив суддя?

1. Так.

2. Ні.

3. Власник спортивного снаряда не зобов'язаний надавати його іншим учасникам.

10. Чи можна виконувати метання молота з кола для метання диска, якщо в коло діаметром 2,50 м покласти обід діаметром 2,135 м?

1. Так.

2. Ні.

3. Так, але тільки в змаганнях міського масштабу.

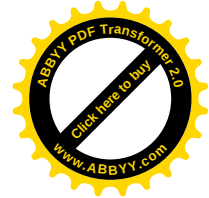
11. Метальник списа або диска виконав успішну спробу і після слів старшого судді «Є!», або, побачивши піднятого ним білого прапорця, вийшов за дугу або кільце кола вперед, у напрямку польоту снаряда. Суддя виніс нове рішення: спроба була оголошена як невдала. Чи правильно вчинив суддя?

1. Так.

2. Ні.

3. Після того, як суддя підняв прапор, він не має права змінювати своє рішення.

12. У метанні молота заявлено всього три чоловіки і три жінки. Чи можна



з метою економії часу провести змагання спільно?

1. Так.

2. Ні.

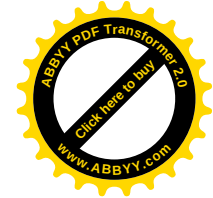
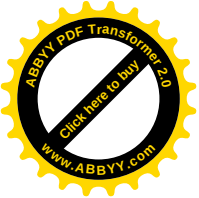
13. Два спортсмени в метанні диска показали кращий результат, але один з них – у першій попередній спробі, а другий – у останній, фінальній. До того ж у першого усі фінальні спроби були невдалими, хто з них буде оголошений переможцем?

1. Перший учасник.

2. Другий учасник.

3. Для визначення переможця треба порівняти інші результати (другі, треті і т.д.). Якщо порівняння других, третіх і т.д. результатів не дозволить визначити переможця, то між претендентами на перше місце необхідно провести додаткове змагання.

4. Обидва спортсмени без додаткових змагань будуть оголошені переможцями.



Правила змагань зі штовхання ядра

1. Внутрішній діаметр кола в штовханні ядра для юнаків, юніорів і дорослих складає:

1. 2000 мм.
2. 2135 мм.
3. 2260 мм.
4. 2315 мм.
5. 2500 мм.

2. Уточніть вагу ядра для чоловіків (юнаків, юніорів, дорослих):

	Юнаки	Юніори	Дорослі
1	3000 г	4000 г	6157 г
2	4000 г	5000 г	7160 г
3	5000 г	6000 г	7260 г
4	5000 г	6500 г	7500 г
5	6000 г	7000 г	8000 г

3. Жінки (дівчата, юніорки і дорослі) штовхають ядро вагою:

1. 3000 г.
2. 3500 г.
3. 4000 г.
4. 4500 г.
5. 5000 г.

4. Чи дозволяється посипати чим-небудь для кращого зчеплення з ґрунтом коло для метань?

1. Так, але тільки сипучим матеріалом, який можна після спроби забрати (змести) з кола.
2. Ні.
3. Дозволяється, але тільки у фінальній частині змагань.

5. Учасник, який почав спробу (стрибок) у штовханні ядра, раптом призупинив її і, не випускаючи снаряда з рук і не виходячи з кола, знову



зайняв стартове положення й успішно виконав поштовх. Чи буде зарахована спроба як успішна?

1. Так.

2. Ні.

6. Кут сектора штовхання ядра дорівнює:

1. 29,95°.

2. 34,92°.

3. 38,66°.

4. 40,00°.

5. 45,00°.

7. Як визначити послідовність виступу учасників у штовханні ядра?

1. У порядку надходження заявок.

2. Залежно від класифікації учасників.

4. Жеребкуванням.

5. За бажанням самих учасників.

6. У порядку запису на місці змагання.

8. Від якої точки кола проводиться вимірювання результату в штовханні ядра?

1. Від зовнішнього краю сегмента (дерев'яного бруска).

2. Від центра сегмента.

3. Від внутрішнього краю сегмента.

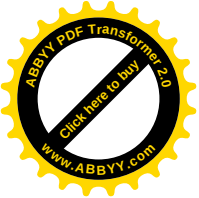
4. Від центра кола.

9. Вкажіть правильну послідовність дій учасника змагань у штовханні ядра після виконання спроби.

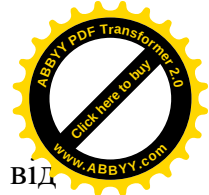
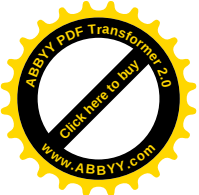
1. Дочекатися, поки ядро приземлиться в сектор, потім вийти з кола за білі лінії, проведені з обох боків від кола.

2. Чекати команди старшого судді «Є!» і тільки після цього вийти з кола.

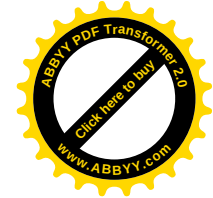
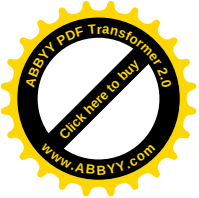
3. Зафіксувати рівновагу і після команди старшого судді вийти з кола назад, за білі лінії, через протилежну частину кола.



4. Не чекаючи приземлення ядра, вийти з кола у протилежний бік напрямку штовхання.
10. Скільки учасників змагань потрапляє у фінал зі штовхання ядра?
1. 6 учасників.
 2. 7 учасників.
 3. 8 учасників.
 4. 10 учасників.
 5. 12 учасників.
11. Як визначається переможець у штовханні ядра?
1. За кращим результатом, показаним у фінальних змаганнях.
 2. За сукупністю трьох фінальних спроб.
 3. За сукупністю всіх шести спроб (попередніх і фінальних).
 4. За середньою арифметичною всіх шести спроб.
 5. За кращим результатом, показаним у шести фінальних спробах.
12. Під час виконання спроби учасник відвів ядро від шиї убік або назад за лінію плечей. Яке рішення повинен прийняти старший суддя?
1. Зарахувати спробу як успішну і заміряти результат.
 2. Зарахувати спробу як невдалу.
 3. Не зарахувати спробу, але надати учасникові право на додаткову спробу.
 4. Дискваліфікувати учасника через технічну невідповідність.
 5. Зарахувати спробу як успішну, але зробити учасникові зауваження.
13. У якому випадку суддя зарахує учасникові спробу як успішну?
1. Найближча точка сліду від приземлення ядра виявилася на прикордонній лінії сектора.
 2. Учасник вийшов з кола, не зафіксувавши стійкого (статичного) положення після виконання спроби.
 3. Учасник під час виконання спроби використовував смолу для натирання рук і перев'язав бинтом зап'ястя.



4. Учасник після виконання спроби вийшов управо (уліво) від сегмента кола (дерев'яного бруска) через передню половину кола.
5. Учасник, який завершив спробу, залишаючи коло, торкнувся краю обода.



Правила змагань з метання диска

1. Вага жіночого диска дорівнює:

	дівчата	юніорки	дорослі
1	500 г	750 г	1000 г
2	750 г	1000 г	1000 г
3	1000 г	1000 г	1000 г
4	1000 г	1250 г	1500 г
5	1250 г	1500 г	1500 г

2. Вага чоловічого диска дорівнює:

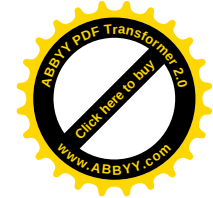
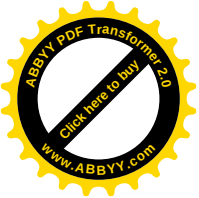
	юнаки	юніори	дорослі
1	1000 г	1250 г	1500 г
2	1250 г	1500 г	1750 г
3	1500 г	1750 г	2000 г
4	1750 г	2000 г	2250 г
5	2000 г	2250 г	2500 г

3. Кут сектора в метанні диска дорівнює:

1. 29,95°.
2. 34,92°.
3. 38,66°.
4. 40,00°.
5. 45,00°.

4. Діаметр кільця (кола) у метанні диска дорівнює:

1. 2000 мм.
2. 2135 мм.
3. 2250 мм.
4. 2500 мм.
5. 2750 мм.



5. Висота загороджувальної сітки повинна бути не менше за:

1. 3 м.
2. 4 м.
3. 5 м.
4. 6 м.
5. 7 м.

6. Задня стінка загороджувальної сітки від центра кола повинна знаходитися на відстані не менше за:

1. 2 м.
2. 3 м.
3. 3,5 м.
4. 4 м.

7. Бічні секції загороджувальної сітки повинні розташовуватися від центра кола не менше, ніж за:

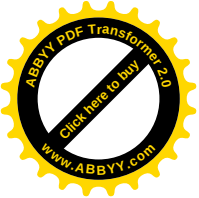
1. 3 м.
2. 4 м.
3. 5 м.
4. 6 м.
5. 7 м.

8. Скільки часу має змогу витратити учасник на підготовку і виконання спроби в метанні диска з моменту виклику?

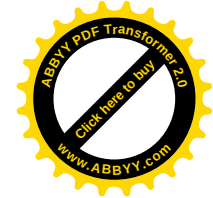
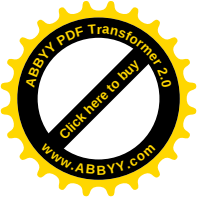
1. 3 хв.
2. 2,5 хв.
3. 2 хв.
4. 1,5 хв.
5. 1 хв.

9. Укажіть правильний склад суддівської бригади в метанні диска:

1. Старший суддя, судді-вимірювачі, секретар.
2. Головний суддя, помічник головного судді, секретар, судді-вимірювачі.



3. Старший суддя, помічник старшого судді, секретар, судді-вимірювачі, помічник секретаря, суддя з виміру швидкості вітру.
 4. Головний суддя, судді-вимірювачі, секретар, суддя при учасниках.
10. Увійшовши до кола з диском у руках, учасник перервав виконання спроби, вийшов з кола, поклав снаряд на землю, а потім повернувся в коло і зробив дану спробу. Яке рішення повинен прийняти старший суддя?
1. Зробити попередження учасникові.
 2. Дискваліфікувати учасника.
 3. Позбавити учасника даної спроби.
 4. Така поведінка учасника не є порушенням правил, і суддя не має права вважати спробу невдалою.
11. Учасник, почавши в колі рух з диском, перервав виконання спроби, а потім, зайнявши вихідне положення, знову почав спробу. Скільки дозволяється зробити таких перерив у кожній спробі?
1. Жодного.
 2. Одне.
 3. Два.
 4. Три.
 5. Учасник може переривати виконання спроби стільки разів, скільки дозволяє час, відведений на одну спробу.
12. Укажіть, у якому випадку учасник не допускається до виконання спроби в метанні диска?
1. Учасник забинтував разом чотири пальці без дозволу лікаря змагань.
 2. Учасник перед виконанням спроби одягнув поясний ремінь зі шкіри.
 3. Учасник перед виконанням спроби користувався смолами або подібними їм речовинами для змащення або натирання рук.



4. Учасник перед виконанням спроби забинтував зап'ястя.
5. У всіх перерахованих випадках учасник не допускається до виконання спроби.

13. У якому випадку спроба в метанні диска вважається невдалою?

1. Учасник після випуску диска упирався в кільце кола з внутрішньої сторони.
2. Учасник використав новий стиль метання, не обговорений правилами.
3. У момент розмахування диск вирвався з рук і впав за коло.
4. Снаряд упав на лінію, що обмежувала сектор; при цьому найближча точка сліду від приземлення виявилася усередині сектора.
5. У всіх перерахованих випадках спроба вважається невдалою.

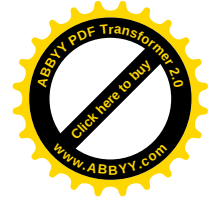
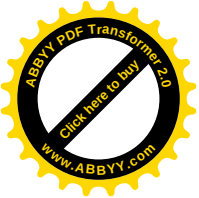
14. Визначите за протоколом переможця в метанні диска.

		Спроби					
		1	2	3	4	5	6
1	А	X	X	61.20	X	60.34	64.50
2	Б	60.34	X	59.96	64.50	59.20	61.20
3	В	64.50	58.20	60.34	61.20	X	59.20

1. Спортсмен А. 2. Спортсмен Б. 3. Спортсмен В.

4. Усі учасники поділять 1-3 місця.

5. У такій ситуації для визначення переможця необхідно надати учасникам по одній додатковій спробі.



Правила змагань з метання списа

1. Вага чоловічого списа дорівнює:

	Юнаки	Юніори	Дорослі
1.	500 г	600 г	600 г
2.	600 г	700 г	700 г
3.	700 г	800 г	800 г
4.	800 г	900 г	1000 г
5.	900 г	1000 г	1200 г

2. Вага жіночого списа (дівчини, юніорки, дорослі) дорівнює:

1. 1000 г.
2. 800 г.
3. 600 г.
4. 500 г.
5. 400 г.

3. Чи дозволяється за правилами змагань для кращого зчеплення руки зі снарядом метати спис у рукавичках?

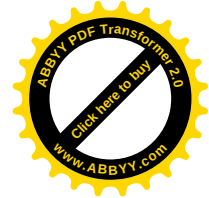
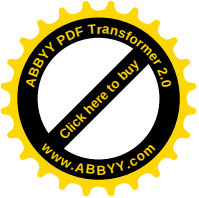
1. Так.
2. Ні.
3. З метою запобігання травм долоні дозволяється метати спис у рукавичках тільки висококваліфікованим спортсменам.
4. Дозволяється тільки під час проведення міжнародних змагань.

4. Мінімальна довжина доріжки для розбігу при метанні списа складає:

1. 20 м.
2. 25 м.
3. 30 м.
4. 35 м.
5. 40 м.

5. Максимальна довжина доріжки для розбігу в метанні списа складає:

1. 30 м.



2. 33,5 м.

3. 36,5 м.

4. 39,5 м.

5. Довжина доріжки для розбігу в метанні списа не обмежується.

6. Ширина доріжки (коридору) для розбігу в метанні списа дорівнює:

1. 1,00 м.

2. 1,25 м.

3. 1,50 м.

4. 2,00 м.

5. 3,00 м.

6. 4,00 м.

7. Спортсмен метнув спис і, щоб не упасти вперед, доторкнувся пальцями рук об землю за дугою, що обмежує сектор з боку розбігу. Ноги і тулуб не перетнули дугу. Чи буде зарахована спроба як успішна?

1. Так.

2. Ні.

8. Якщо учасник почав розбіг, але, не добігши до дуги, зупинився. Повернувся до початку розбігу, поклав снаряд на доріжку і вийшов з доріжки. Потім знову повернувся в сектор, узяв снаряд і виконав спробу. Чи буде його спроба зарахована як успішна?

1. Так.

2. Ні.

3. Буде зарахована як успішна, якщо учасник уклався у відведений на виконання спроби час.

9. Кут сектора в метанні списа дорівнює:

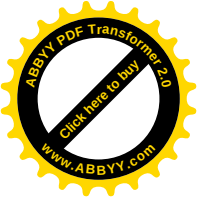
1. 20-21°.

2. 29°.

3. 33-34°.

4. 40°.

5. 45°.



10. Скільки часу повинен витратити учасник на підготовку і виконання спроби в метанні списа з моменту виклику?

1. 3 хв.
2. 2,5 хв.
3. 2 хв.
4. 1,5 хв.
5. 1 хв.
6. У метанні списа час на підготовку і виконання спроби не обмежено.

11. У якому випадку головний суддя має право скасувати змагання в метанні списа?

1. Довжина доріжки для розбігу складає тільки 30 м.
2. На старт особистих змагань вийшло два учасники.
3. Відсутнє демонстраційне табло.
4. Відсутня радіофікація місця проведення змагання.
5. Суддівська бригада з метання списа складається тільки з чотирьох чоловік.

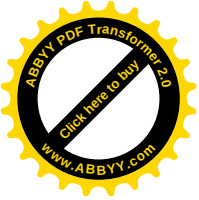
12. Укажіть лінійні розміри списа (довжина в мм):

Жінки	
1.	2 000 – 2 100 мм
2.	2 200 – 2 300 мм
3.	2 400 – 2 500 мм
4.	2 600 – 2 700 мм
5.	2 800 – 2 900 мм

Чоловіки	
1.	2 600 – 2 700 мм
2.	2 800 – 2 900 мм
3.	3 000 – 3 100 мм
4.	3 200 – 3 300 мм
5.	3 400 – 3 500 мм

13. Хто зі складу суддівської бригади має право зробити зауваження учасникові за необґрунтоване затягування часу на виконання спроби?

1. Суддя при учасниках.
2. Секретар.
3. Суддя-вимірювач.

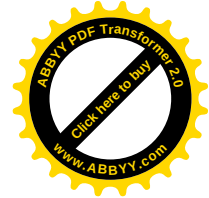
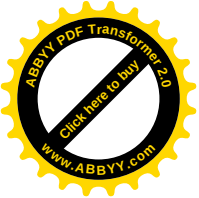


4. Старший суддя.
5. Усі члени суддівської бригади з метання списа мають право зробити учасникові зауваження щодо порушення правил.
14. З якою точністю здійснюється вимір і округлення результатів у метанні списа?
1. Результат визначається в цілих сантиметрах з округленням у бік зменшення з точністю до 0,5 см.
 2. Результат визначається в цілих сантиметрах з округленням у бік зменшення з точністю до 1 см.
 3. Результат визначається в цілих сантиметрах з округленням у бік зменшення з точністю до 2 см.
 4. Результат визначається в цілих сантиметрах без округлення.
15. Визначте, в якому випадку спроба вважається невдалою?
1. Спис під час приземлення торкнувся вістрям наконечника пізніше, ніж будь-якою іншою частиною.
 2. Учасник виконав спробу не з повного розбігу, а з одного-двох кроків.
 3. Учасник виконав спробу без взуття, босоніж, і в поясному ремені зі шкіри.
 4. Учасник витратив на виконання спроби 1 хв 40 сек.
 5. У всіх перерахованих випадках спроба зараховується як невдала.

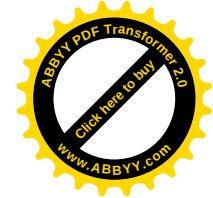
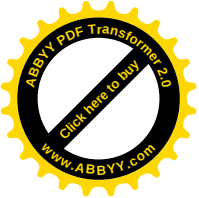
16. Визначте за протоколом переможця в метанні списа.

		Спроби					
		1	2	3	4	5	6
1.	А.	X	X	86,14	81,34	84,52	87,96
2.	Б.	84,20	88,82	X	87,96	86,12	86,12
3.	В.	87,96	86,14	80,26	X	78,44	84,52

17. Учасник, тримаючи спис за обмотку, набрав розгін і, зупинившись біля дуги, метнув спис прямою рукою на рівні тулуба, як це роблять у метанні диска. Яке рішення прийме суддя?



1. Зарахує спробу як успішну.
 2. Спроба не буде зарахована.
 3. Зробить зауваження спортсменові.
 4. Зажадає виконати ще одну спробу, але використавши традиційний спосіб метання списа: через плече або верхню частину руки.
 5. Дискваліфікує спортсмена і відсторонить його від виконання спроб, що залишилися, за технічну невідповідність.
18. Спортсмен, не порушивши правил, виконав спробу, і, поки спис знаходився в повітрі, повернувся та пішов у протилежний бік від дуги. І хоча спис застромився вістрям у землю, суддя визнав спробу невдалою. Чи правий суддя?
1. Так.
 2. Ні.
 3. Суддя повинен був зажадати повторити спробу.
 4. Суддя повинен був зробити зауваження учасникові.
19. Під час останньої фінальної спроби в спортсмена ламається власний промаркований спис, і він, втрачаючи рівновагу, заступає за дугу. Чи може учасник розраховувати на додаткову спробу?
1. Так.
 2. Ні.



Правила змагань з метання молота

1. Вага чоловічого молота складає:

Юнаки		Юніори		Чоловіки	
1.	4 000 г	1.	5 000 г	1.	6000 г
2.	5 000 г	2.	5 500 г	2.	6500 г
3.	6 000 г	3.	6 000 г	3.	7000 г
4.	6 300 г	4.	6 300 г	4.	7260 г
5.	6 500 г	5.	6 500 г	5.	7560 г

2. Вага жіночого молота складає:

1.	2 000 г
2.	2 500 г
3.	3 000 г
4.	3 500 г
5.	4 000 г
6.	4 260 г

3. Діаметр кільця (кола) у метанні молота дорівнює:

1.	2 500 мм
2.	2 300 мм
3.	2 150 мм
4.	2 135 мм
5.	2 005 мм

4. Визначите кут сектора в метанні молота:

1.	29 °
2.	34,92 °
3.	40 °
4.	45,92 °
5.	50 °



5. Перед початком змагань з метання молота судді дозволили учасникам виконати тільки по дві тренувальні спроби, хоча часу до початку змагань ще залишалося достатньо. Чи правильно вчинили судді?

1. Так.
2. Ні.
3. Судді за власним розсудом можуть дати учасникам будь-яку кількість додаткових тренувальних спроб.

6. У кваліфікаційних змаганнях з метання молота учасник у першій же спробі виконав установлений норматив, метнувши снаряд до рекордного рубежу, і, відчувши, що може встановити рекорд, питає дозволу на виконання ще двох спроб. Чи має він на це право?

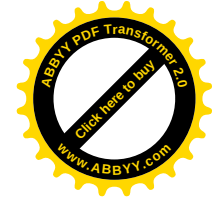
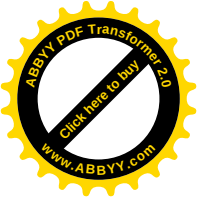
1. Так.
2. Ні.
3. Якщо дозволить суддя.
4. Так, але тільки в змаганнях не нижче республіканського масштабу.

7. У попередніх змаганнях два учасники показали восьмий результат, метнувши молот на 73 м 50 см. Обидва вони були допущені суддями до фінальних змагань. Представник однієї з команд подав протест проти включення у фінал дев'ятого учасника, мотивуючи тим, що цей учасник мав значно гірші результати в двох інших спробах у порівнянні із суперником. Чи правильно вчинили судді?

1. Так.
2. Ні.
3. Судді мають право включати або не включати у фінал дев'ятого учасника за власним розсудом.

8. Учасник, почавши метання, вирішив зупинитися (не зачепившись молотом за ґрунт) і поклав молот у вихідне положення для повторної спроби. Яке рішення прийме старший суддя?

1. Зарахує спробу як невдалу.



2. Дозволить повторити спробу.
3. Зробить учасникові зауваження.

9. Яке рішення прийме старший суддя у випадках обриву троса молота в розмахуваннях або поворотах?

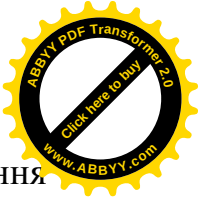
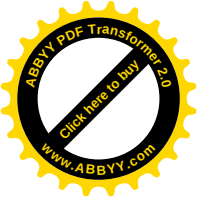
1. Надасть учасникові додаткову спробу.
2. Зарахує спробу як невдалу.
3. Зробить зауваження спортсмену за те, що не перевірів справність молота перед виконанням спроби.
4. Проведе вимір результату, якщо куля молота упала в сектор.

10. Від якої позначки, залишеної молотом у полі, проводиться вимір результату?

1. Від дальньої позначки (починаючи від кола), залишеної кулею молота.
2. Від центра ямки, залишеною кулею молота.
3. Від найближчої позначки до кола, залишеною кулею молота.
4. Від позначки, залишеною ручкою молота.
5. Від позначки, залишеною дротом (тросом) молота.

11. Визначте, в якому випадку учасник не порушив правил змагань:

1. Учасник при обертанні молота зачепив ним за ґрунт поза колом і припинив обертання.
2. Виконав спробу в рукавичках з відкритими пальцями.
3. Учасник перед спробою розпорошив магнезію (тальк) у колі метань.
4. Учасник після випуску снаряда, приймаючи стійке положення, торкнувся рукою верху кільця кола.
5. Учасник, знаходячись у колі, перед початком обертальних рухів поклав кулю молота поза колом.
6. У всіх випадках учасник порушив правила.



12. Укажіть, у якому випадку учасник порушив правила змагань з метання молота:

1. Під час обертання молота зачепив ним за ґрунт, але виконав кидок.
2. Двічі переривав початкові розмахування молота, але перед другим розмахуванням не опустив снаряд на землю.
3. Зробив три повороти з молотом і припинив рух, не виконавши кидка.
4. Вийшов назад через протилежну частину кола раніше, ніж приземлився снаряд.

13. Мінімальна висота загороджувальної сітки в метанні молота складає:

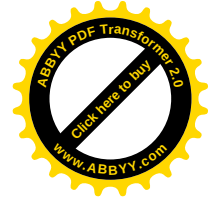
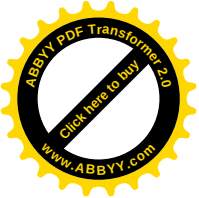
1. 3 м.
2. 4 м.
3. 5 м.
4. 6 м.
5. 7 м.

14. Чи можна використовувати сектор, призначений для метання диска, для змагань у метанні молота, поклавши коло розміром 2135 мм у коло розміром 2500 мм або перед ним?

1. Так.
2. Ні.

15. У польоті після вдалої спроби обривається трос від молота, але молот летить за рекордний рубіж. Яке рішення старшого судді буде правильним?

1. Рекорд буде зарахований.
2. Рекорд не буде зарахованим.
3. Учасник зобов'язаний виконати додаткову спробу.
4. Учасник буде дискваліфікований.



Правила змагань з легкоатлетичних багатоборств

Чоловіче десятиборство і п'ятиборство

1. Назвіть усі види легкоатлетичних багатоборств відповідно до існуючої класифікації:

1. Чотириборство, п'ятиборство, семиборство і десятиборство.
2. Триборство, п'ятиборство, семиборство і десятиборство.
3. Триборство, чотириборство, чотириборство шкільне, семиборство для жінок і десятиборство для чоловіків.
4. Триборство для дівчаток і хлопчиків, триборство для юнаків і дівчат, триборство для юніорів і юніорок, п'ятиборство для дівчат і юнаків і п'ятиборство для чоловіків, жіноче семиборство і чоловіче десятиборство.
5. Триборство, чотириборство, п'ятиборство, шестиборство, семиборство, восьмиборство і десятиборство.

2. Назвіть види легкої атлетики, що входять у програму чоловічого п'ятиборства:

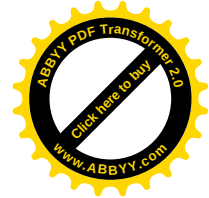
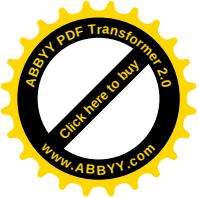
1. Довжина – спис – 200 м – метання диска – 1500 м.
2. 100 м – довжина – ядро – висота – 400 м.
3. 110 з/б – ядро – висота – тичина – 1500 м.
4. 110 з/б – ядро – довжина – диск – 1500 м.

3. Розподіліть за днями змагань усі види п'ятиборства:

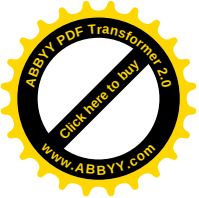
1. Перший день: довжина, спис і 200 м.
Другий день: диск і 1500 м.
2. Перший день: 200 м, довжина, диск.
Другий день: спис і 1500 м.
3. Чоловіче п'ятиборство проводиться в один день.

4. Зазначте правильну послідовність видів десятиборства в перший день змагань:

1. 100 м – ядро – довжина – висота – 400 м.



2. 100 м – висота – ядро – довжина – 400 м.
 3. 100 м з/б – ядро – висота – довжина – 400 м.
 4. 100 м – довжина – висота – ядро – 400 м.
 5. 100 м – довжина – ядро – висота – 400 м.
5. Зазначте правильну послідовність видів десятиборства в другий день змагань:
1. 100 м з/б – жердина – 1500 м – диск – спис.
 2. 110 м з/б – диск – жердина – спис – 1500 м.
 3. 110 м з/б – спис – жердина – диск – 1500 м.
 4. 110 м з/б – диск – спис – жердина – 1500 м.
6. Які види легкоатлетичних багатоборств входять до програми Олімпійських ігор?
1. Чоловіче і жіноче п'ятиборство та чоловіче десятиборство.
 2. Чоловіче п'ятиборство і десятиборство та жіноче семиборство.
 3. Жіноче п'ятиборство і семиборство та чоловіче десятиборство.
 4. Чоловіче і жіноче десятиборство.
 5. Чоловіче десятиборство і жіноче семиборство.
7. Чи може десятиборець в один із двох днів змагань виступити ще в якомусь індивідуальному виді і бігти в складі естафетної команди 4х100 м або 4х400 м?
1. Так.
 2. Ні.
8. Рекомендується, щоб інтервал часу між фінішем останнього виду першого дня змагань багатоборців і початком змагань у другий день був не менше за:
1. 8 годин.
 2. 10 годин.
 3. 12 годин.
 4. 14 годин.
 5. 16 годин.



9. Порядок участі в кожному виді змагань з багатоборства визначається в такий спосіб:

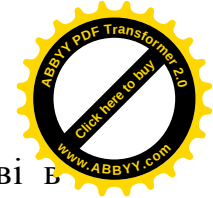
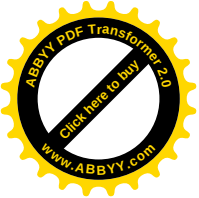
1. Перед першим видом багатоборства проводиться жеребкування і встановлений порядок виступу учасників точно дотримується під час проведення усіх видів бігу, стрибків і метань.
2. У бігу на 100, 200, 400 м, 100 і 110 м з/б забіги формуються технічним делегатом.
3. У всіх видах метань для проведення спроб викликаються спортсмени, які записані з початку протоколу, у всіх видах стрибків – з кінця протоколу.
4. Порядок участі в змаганнях з багатоборств може бути визначений жеребкуванням перед кожним окремим видом.
5. Порядок виходу на старт у всіх видах багатоборства залежить від кваліфікації спортсменів, і, як правило, у протоколи першими заносяться спортсмени більш низької кваліфікації. Вони і першими починають змагання в стрибках і метаннях. Відповідно до цього розподіляються по групах забіги.

10. Перед останнім видом змагань з п'ятиборства суддя склав забіги так, щоб в одному забігові зустрілися спортсмени-лідери. Чи мав суддя на це право?

1. Так.
2. Ні.

11. У стрибках у довжину й у метаннях кожному багатоборцеві надається по:

1. Дві спроби.
2. Три спроби.
3. Одній спробі, але якщо вона буде невдала, надається ще одна.
4. Шість спроб відразу.
5. Кожному учасникові надається стільки спроб, скільки йому потрібно для використання своїх можливостей, але не більш шести.



12. Скільки фальстартів дозволяється зробити одному спортсменові в останньому виді багатоборства – бігу на 1500 м?

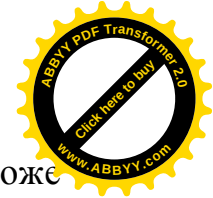
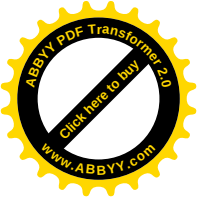
1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Як і у всіх бігових видах легкої атлетики в забігах багатоборців на будь-яку дистанцію дозволяється зробити один фальстарт. Будь-який учасник забігу за другий зроблений фальстарт дискваліфікується.

13. Чи дозволяється в ході змагань перестановка видів чоловічих багатоборств?

1. Дозволяється, якщо бігова доріжка або сектор, у якому за розкладом повинні змагатися багатоборці, з якихось причин зайняті.
2. Не дозволяється.
3. Дозволяється, але тільки в змаганнях не вище міського масштабу.
4. Дозволяється, але тільки через несприятливі кліматичні умови і за згодою організації, що проводить змагання.
5. Дозволяється, але тільки за згодою всіх багатоборців.

14. У перший день виступу багатоборців змагання з десятиборства через погодні умови були перервані. Як будуть продовжуватися змагання наступного дня?

1. Змагання почнуться спочатку.
2. Змагання відновляться з того виду, на якому були перервані.
3. Змагання відновляться, виходячи з бажання самих учасників. Вони можуть почати десятиборство спочатку або продовжувати з того виду, на якому виступ перервався.
4. Якщо змагання перервалися, то вони скасовуються зовсім.



15. Визначте, в якому випадку набрана в десятиборстві сума очок не може бути зафіксована як рекордна?

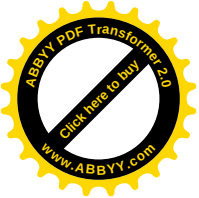
1. Швидкість побіжного вітру під час бігу на 100 м склала 2,3 м/сек.
2. Швидкість побіжного вітру під час стрибків у довжину склала 3,3 м/сек.
3. Швидкість побіжного вітру під час бігу на 110 м з/б склала 4,1 м/сек.
4. Швидкість побіжного вітру під час стрибків у висоту склала 5,2 м/сек.
5. У всіх перерахованих випадках рекорд у десятиборстві не фіксується.

16. Чи дозволяється при сприятливих кліматичних умовах змінювати кількість днів змагань з десятиборства (наприклад, через перевантаженість програми змагань)?

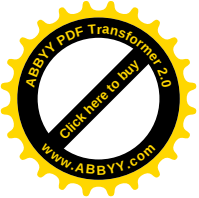
1. Дозволяється.
2. Не дозволяється.
3. Дозволяється проводити десятиборство протягом трьох днів, але тільки для юнаків 16-17 років.
4. Дозволяється проводити змагання в один день для дорослих, якщо мала кількість учасників (наприклад, 6-8 чоловік).

17. У якому випадку головний суддя буде вимушений перенести або відмінити змагання з десятиборства?

1. Відсутній медичний персонал.
2. На старт особистих змагань з десятиборства вийшло три учасники.
3. Погана радіофікація стадіону.
4. На стадіоні придатні для змагань тільки шість бігових доріжок з восьми.



5. Немає демонстраційного протоколу, до якого повинні вноситись результати учасників у кожному виді змагань і сума балів попередніх видів.
 6. У всіх перерахованих випадках головний суддя має право скасувати змагання з десятиборства.
18. Скільки суддів-хронометристів, якщо не працює автоматичний хронометр, визначають час кожного учасника змагань з багатоборства (в бігових номерах програми)?
1. Час кожного учасника визначається одним суддею.
 2. Час кожного учасника визначається двома суддями. У випадку розбіжності секундомірів зараховується гірший час.
 3. Час кожного учасника визначається трьома суддями.
 4. Час першого учасника визначають трьома суддями-хронометристами, а час інших учасників – одним суддею.
 5. Час перших трьох учасників визначають троє суддів, а інших – один суддя.
19. Після якої кількості фальстартів десятиборець позбавляється права участі в біговому виді десятиборства (крім останнього виду – бігу на 1500 м)?
1. Після першого фальстарту.
 2. Після другого фальстарту.
 3. Після третього фальстарту.
 4. У зв'язку зі специфікою виду десятиборцеві дозволяється робити необмежене число фальстартів.
 5. У будь-якому виді багатоборства дозволяється зробити лише один фальстарт, у тому числі й в останньому виді – бігу на 1500 м.
20. Десятиборець не з'явився на старт у змаганнях з будь-якого виду багатоборства. Яке буде рішення головного судді?

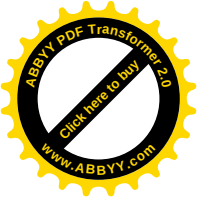


1. Допустити до інших номерів програми десятиборства, у протоколі проставити "0" очок за той вид, на який учасник не з'явився.
2. Не допускати до інших видів десятиборства, зарахувати суму очок тільки за виконані види.
3. Допустити до інших видів десятиборства, але при розподілі місць в особистому заліку, не дивлячись на результат набраної суми очок, поставити учасника на останнє місце.
4. Зробити суворе зауваження і надати учасникові право виступити в тому виді, на який він не з'явився.
5. Дискваліфікувати учасника.

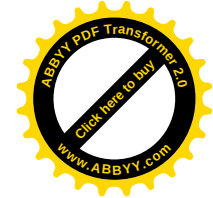
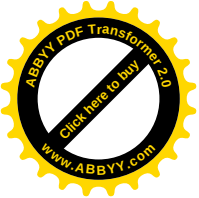
21. На змаганнях з десятиборства в метанні списа учасник, який входить за сумою очок до групи лідерів, виступав у другій серії, а спортсмени, які разом з ним претендували на перше місце в багатоборстві, відметали спис у першій серії, були викликані на старт і пробігли 1500 м. Чи правильно вчинили судді?

1. Правильно: затягувати час змагань не можна.
2. Неправильно: один із забігів повинен складатися зі спортсменів, які лідирують у змаганнях за сумою очок з усіх попередніх видів.
3. Неправильно: судді повинні дочекатися закінчення змагань з метання списа і потім формувати забіги, виходячи з побажання самих учасників.
4. Неправильно: судді повинні дочекатися закінчення змагання з метання списа, потім провести жеребкування серед усіх учасників десятиборства і за результатами жеребкування незалежно від того, хто яке місце займав згідно з сумою очок після 9 видів програми, сформувати забіги на 1500 м.

22. Визначте, в якому випадку десятиборець порушить правила змагань:



1. Буде користуватися взуттям, товщина підошви якого – 15 мм.
 2. Ввійде в коло для штовхання ядра в поясному ремені зі шкіри.
 3. В змаганнях зі стрибків у висоту буде виступати в тренувальних брюках.
 4. Вийде на старт у змаганнях з бігу на 1500 м босоніж.
 5. Вийде на старт у змаганнях з бігу на 110 м з/б у взутті, що має на підошві 6 шипів.
 6. У всіх перерахованих випадках десятиборець порушить правила змагань.
23. Яке буде рішення головного судді, якщо десятиборець одержить "0" балів в одному з видів багатоборства?
1. Дискваліфікує учасника.
 2. Оголосить перше попередження за технічну невідповідність.
 3. Допустить до інших видів програми десятиборства.
24. Якщо учасник змагання з десятиборства виступав також в якомусь окремому виді легкої атлетики, то чи може результат, показаний ним у цьому виді, йти в залік десятиборства?
1. Так.
 2. Ні.
 3. Так, але тільки в змаганнях юнаків 16-17 років.
 4. Так, але тільки під час проведення командних змагань.
 5. Так, але тільки в змаганнях не вище міського масштабу.
25. Якщо десятиборець в інтересах команди заявлений ще в якомусь виді легкої атлетики, то чи можна результат, показаний ним у цьому виді в змаганнях з багатоборства, зарахувати в заявленому виді без повторного виступу спортсмена?
1. Можна.



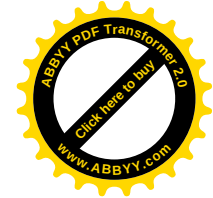
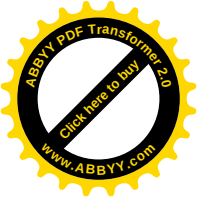
2. Не можна.

26. Як визначити переможця в п'ятиборстві при однаковій сумі очок?

1. За кращим результатом під час змагань зі стрибку в довжину.
2. За кращим результатом під час змагань з бігу на 200 і 1500 м.
3. За більшою кількістю виграних видів п'ятиборства.
4. За більшою кількістю виграних технічних видів: стрибок у довжину, метання списа і диска.
5. За більшою кількістю виграних бігових видів.
6. За найбільшою кількістю очок в одному з видів п'ятиборства.

27. Після проведення останнього виду десятиборства і підрахунку очок з'ясувалося, що троє спортсменів набрали однакову суму. Як розподілити між ними призові місця.

1. Перше місце посіде спортсмен, який набрав найбільшу суму очок у складних технічних видах десятиборства: стрибках і метаннях.
2. Переможцем виявиться учасник, який у більшій кількості видів набрав більше очок, ніж його суперники.
3. Переможцем буде спортсмен, який набрав найбільшу кількість очок в одному з видів десятиборства.
4. Переможцем буде названий спортсмен, який набрав найбільшу суму очок в бігових видах десятиборства.
5. Усі три учасники будуть оголошені переможцями.



Жіноче семиборство і десятиборство

1. Яка послідовність видів у перший день змагань з жіночого десятиборства?

1. 100 м – метання диска – стрибок з жердиною – метання списа – 400 м.
2. 100 м з/б – стрибок у довжину – штовхання ядра – стрибок у висоту – 1500 м.
3. 100 м – метання диска – метання списа – 400 м – стрибок у довжину.
4. 100 м з/б – стрибок у довжину – стрибок з жердиною – 400 м.

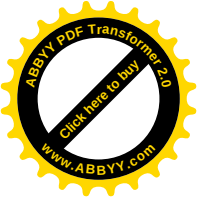
2. Яка послідовність видів у другий день змагань з жіночого десятиборства?

1. 100 м – метання диска – стрибок з жердиною – метання списа – 400 м.
2. 100 м з/б – стрибок у довжину – штовхання ядра – стрибок у висоту – 1500 м.
3. 100 м з/б – метання списа – стрибок у висоту – штовхання ядра – 1500 м.
3. 100 м – метання списа – стрибок з жердиною – метання диска – 1 500 м.

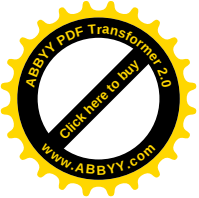
3. Яка послідовність видів семиборства в перший день змагань?

1. 100 м – штовхання ядра – стрибки у висоту – 200 м.
2. 100 м – штовхання ядра – стрибки в довжину – 400 м.
3. 110 м з/б – стрибки у висоту – штовхання ядра – 200 м.
4. 100 м з/б – стрибки в довжину – штовхання ядра – стрибки у висоту – 200 м.
5. 100 м з/б – штовхання ядра – стрибки у висоту – 800 м.

4. Яка послідовність видів семиборства в другий день змагань?



1. 100 м з/б – метання диска – стрибок з жердиною – штовхання ядра – 1500 м.
 2. 100 м з/б – стрибок у довжину – штовхання ядра – стрибки у висоту – 1500 м.
 3. Стрибок у довжину – метання списа – 800 м.
 4. 100 м з/б – стрибок з жердиною – метання списа – штовхання ядра – 1500 м.
5. У легкоатлетичному багатоборстві між закінченням одного виду і початком наступних рекомендується інтервал не менше, ніж:
1. 20 хвилин.
 2. 30 хвилин.
 3. 40 хвилин.
 4. 50 хвилин.
 5. Година.
6. Спортсменка не вийшла на старт під час змагань зі стрибків у висоту, але до початку змагань в останньому виді програми десятиборства – бігу на 1500 м – надала медичну довідку про отриману травму під час розминки перед стрибками. Вона просить допустити її виступити в останньому виді багатоборства, щоб дати залікові очки команді, але суддя не допустив її до старту. Чи правильно вчинив суддя?
1. Так.
 2. Ні.
 3. За правилами змагань учасниця отримує „0” балів у пропущеному виді, але допускається до останнього виду.
 4. Спортсменка може бути допущена тільки на прохання представника команди і з дозволу технічного делегата.
7. На яких бігових видах дистанцій жіночих багатоборств не дозволяється користуватися стартовими колодками твердої конструкції?
1. У бігу на 800 і 1500 м.
 2. У бігу на 400 м.



3. На всіх бігових дистанціях семиборства дозволяється користуватися стартовими колодками твердої конструкції.

8. Суддівська бригада з жіночого семиборства, повідомляючи по радіо результати спортсменок після закінчення кожного виду, не інформувала учасниць про суму набраних очок. Чи зобов'язані судді інформувати про суму очок, набраних учасницями, після кожного виду багатоборства?

1. Так, зобов'язані.
2. Ні. З'являється тільки технічний результат, показаний спортсменками в кожному виді багатоборства.

9. Учасниця змагань із семиборства під час бігу на 200 м зійшла з дистанції. Яке рішення повинні прийняти судді?

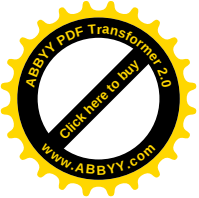
1. Надати 30-ти хвилинний відпочинок і провести повторний забіг, але тільки для однієї учасниці.
2. Зробити попередження, у випадку повторного сходу з якого-небудь виду змагань спортсменка буде дискваліфікована.
3. Дискваліфікувати учасницю.
4. Допустити до виконання наступних видів семиборства.

10. Яке буде рішення суддів, якщо учасниця десятиборства одержала «0» балів у двох або більше видах змагань?

1. Зняти учасницю зі змагання.
2. Порахувати суму очок у виконаних видах.

11. Визначте, як правильно проводиться біг у семиборстві на дистанції 800 м.

1. Протягом усієї дистанції біг проводиться по загальній доріжці.
2. Біг проводиться на окремих доріжках до кінця першого повороту, потім спортсменки переходять на загальну доріжку.
3. Біг проводиться на окремих доріжках до кінця другого повороту, потім спортсменки переходять на загальну доріжку.



4. Спортсменки пробігають на окремих доріжках перше коло, а друге коло біжать на загальній доріжці.

5. Протягом усієї дистанції біг проводиться по окремих доріжках.

12. Під час бігу на 800 м спортсменка відчула себе погано і зупинилася, зійшла з доріжки, не заважаючи іншим учасникам бігу. Пройшов невеликий відрізок часу, протягом якого спортсменка отямилася, і з того місця, де відбулася зупинка, вийшла на доріжку з наміром продовжити біг. Однак судді, які знаходилися неподалік, не дозволили спортсменці бігти далі, повідомляючи про її дискваліфікацію. Чи правильне рішення суддів?

1. Так.

2. Ні.

13. На змагання з десятиборства заявлено три чоловіки і три жінки. За рішенням технічного делегата з метою економії часу їх об'єднали в одну групу і провели змагання, як належить, – у два дні. Після підрахунку очок (після закінчення останнього виду змагань) виявилося, що один з учасників установив рекорд у багатоборстві. Чи буде зарахований рекорд?

1. Так.

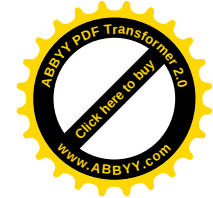
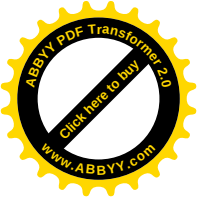
2. Ні.

3. Так, але тільки на змаганнях міжнародного рівня, де брали участь спортсмени високої кваліфікації.

4. Змішані змагання з легкої атлетики за участю чоловіків і жінок проводити не можна.

14. При відсутності на змаганнях електронного хронометра час бігу на всіх дистанціях, згідно з правилами, фіксувався ручними хронометрами. Одна з учасниць багатоборства набрала суму, що перевищує рекорд світу. Чи буде затверджений її рекорд, якщо і умови для проведення змагань, і кваліфікація суддів, і рівень змагань відповідають міжнародним стандартам?

1. Так.



2. Ні.

15. Чи проводяться в семиборстві кваліфікаційні змагання?

1. Так.

2. Ні.

3. Залежно від масштабу змагань.

4. Залежно від кількості учасників.

5. Так, якщо змагання міжнародного рівня.

16. У деяких технічних видах багатоборства (стрибках у довжину, метанні диска, списа і штовханні ядра) учасниця виконала лише по одній спробі, відмовившись від інших двох. Чи має вона на це право?

1. Так.

2. Ні, не має: у технічних видах багатоборств кожен спортсмен зобов'язаний використовувати всі три спроби.

3. Так, має, але тільки спортсменка високої кваліфікації: майстер спорту або майстер спорту міжнародного класу.

4. Так, але тільки якщо спортсменка виступає в змаганнях із травмою руки, ноги в інтересах команди, і це підтверджено лікарем змагань.

17. Одна з учасниць десятиборства після дев'яти видів набрала дуже високу суму очок, упевнено забезпечивши собі перше місце. На старт останнього виду не вийшла. Суддя дискваліфікував її. Чи правильно вчинив суддя?

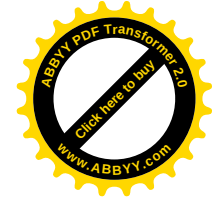
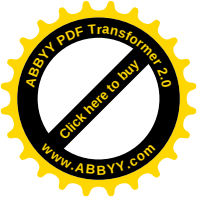
1. Так.

2. Ні.

18. Учасниця змагань із семиборства без поважної причини не вийшла на нагородження, хоча в цей час знаходилася на трибуні стадіону. Чи порушила вона правила змагань?

1. Так.

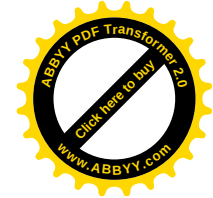
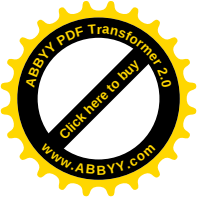
2. Ні.



Відповіді на запитання

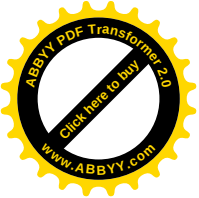
Загальні питання

1. Усі види легкої атлетики поєднуються в п'ять великих груп: ходьба, біг, легкоатлетичні стрибки, метання та багатоборство.
2. Змішані змагання між чоловіками і жінками в легкій атлетиці не дозволяються.
3. У розв'язанні спірних питань при подачі протесту або апеляції як допоміжний матеріал необхідно використовувати не аматорський, а офіційний відеозапис змагань.
4. Легкоатлетам брати участь у змаганнях босоніж не заборонено.
5. Легкоатлети можуть виступати в змаганнях узутими на одну ногу.
6. На підшві і каблучі спортсменам дозволяється мати не більше 11 шипів.
7. Нагородження є частиною змагань, тому в цивільному костюмі на п'єдестал пошани ставати не можна.
8. Протести щодо проведення змагань повинні подаватися не пізніше 30 хв. після офіційного оголошення результатів.
9. У всіх бігових видах, у тому числі під час бігу з бар'єрами і бігу з перешкодами, максимальна товщина підшви правилами не встановлюється.
10. У горизонтальних і вертикальних стрибках з розбігу підшва взуття повинна мати товщину не більше 13 мм.
11. Каблук у взутті, яке використовується спортсменами для стрибків у висоту, повинен мати максимальну товщину не більше 19 мм.
12. У вікову групу «юнаки і дівчата» під час проведення легкоатлетичних змагань входять спортсмени, вік яких не перевищує 18 років (на 31 грудня в рік проведення змагань).
13. У вікову групу «юніори і юніорки» входять спортсмени до 20 років (на 31 грудня в рік проведення змагань).
14. У вікову групу ветеранів легкоатлети-чоловіки переходять у день свого сорокаліття.
15. У вікову групу ветеранів легкоатлети-жінки переходять у день свого тридцятип'ятиліття.

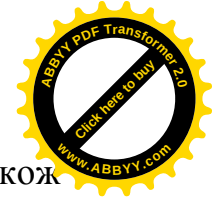
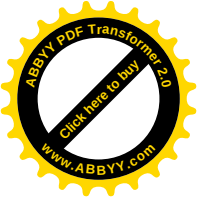


Правила змагань з бігу і ходьби

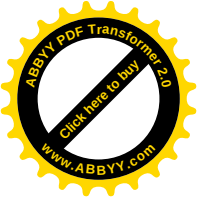
1. Ширина бігової доріжки складає 122 см.
2. Кількість учасників у забігах під час бігу на окремих доріжках залежить від числа наявних доріжок.
3. Правильний склад бригади суддів на старті бігу на 200 м – основний стартер, помічник стартера, два додаткових стартери.
4. Максимальна кількість учасників в одному забігу під час бігу на окремих доріжках – 8 учасників.
5. Доріжки між учасниками бігу на короткі дистанції розподіляються жеребкуванням.
6. Учасникам змагань не дозволяється мінятися між собою доріжками.
7. У випадку неявки одного або декількох учасників на старт у змаганнях з бігу по окремих доріжках спортсмени займають доріжки згідно з стартовим протоколом.
8. У забігу може бути дозволений тільки один фальстарт без дискваліфікації спортсменів. Будь-який спортсмен, який допустив наступний фальстарт у даному забігу, буде дискваліфікований.
9. Якщо спортсмен на старті довго затримується з виконанням команди «На старт!» або «Увага!», потрібно подати команду «Відставити!» і зробити зауваження спортсменові. Навмисне затягування виконання команд «На старт!» або «Увага!» вважається фальстартом.
10. Головний обов'язок додаткового стартера: зробити повторний сигнал для зупинки і повернення учасників у випадку порушення ними правил старту.
11. Учасник не порушить правил низького старту, якщо використовує стартові колодки і торкається носками ніг поверхні доріжки по команді «На старт!» або «Увага!», якщо голову і плечі виведе вперед за лінію старту.
12. У момент появи вогню або диму після пострілу включається секундомір.



13. Якщо під час бігу на 100 м учасник, який біжить останнім, перейшов зі своєї доріжки на іншу і фінішував по ній, то його результат повинен бути зарахований.
14. Час учасника, який прийшов до фінішу першим, фіксується трьома судьями-хронометристами.
15. Якщо під час бігу на 400 м учасник, який з великою перевагою лідирував у забігові на другому повороті, раптом перейшов зі своєї доріжки на сусідню, праворуч від себе, потім при виході з повороту перейшов на свою доріжку і фінішував по ній, судді зараховують учасникові показаний ним результат.
16. Не можна затвердити показаний спортсменом результат як рекорд, якщо час учасника, який закінчив дистанцію першим, судді визначили тільки за одним секундоміром.
17. Судді-хронометристи зупиняють секундоміри в момент торкання тулубом (грудьми) уявлюваної площини фінішу.
18. У тому випадку, якщо час учасника, який фінішував першим, судді визначили за двома секундомірами, при цьому в показаннях секундомірів спостерігалися розбіжності, то до протоколу змагань вноситься гірший результат.
19. Якщо час учасника бігу на 200 м, що фінішував першим, судді зафіксували трьома секундомірами і всі три секундоміри показали різний час, то судді подадуть час середнього секундоміра.
20. Чвертьфінали, півфінали і фінали на дистанціях до 200 м рекомендується проводити не раніше, ніж через 45 хв. після закінчення останнього попереднього забігу.
21. Секретар з бігу дає підписати фінішний протокол старшому судді на фініші, старшому судді-хронометристу і рефері з бігу.
22. Секретар з бігу здає оформлений протокол фінішу головному секретарю.
23. Секретар з бігу підпорядковується старшому судді на фініші.



24. Ведення табеля роботи суддів на фініші і хронометристів, а також проведення жеребкування і складання забігів не входять в обов'язок секретаря з бігу.
25. Максимальна кількість учасників, які стартують в одному забігу на 10000 м – 25 чоловік.
26. Максимальна кількість учасників, які стартують у забігу на 5000 м, – 25 чоловік, у забігу на 3000 м з перешкодами – 20 чоловік.
27. Якщо під час бігу на 5000 м в одного з учасників розв'язалися шнурки на взутті, і він зупинився, не заважаючи іншим, привів своє взуття в порядок, після чого відновив біг, то це не вважається порушенням правил.
28. Інтервали між останнім забігом будь-якого кола і першим забігом наступного кола або фіналом у бігу на дистанціях 400 м, 800 м і 1000 м повинні були не меншими за 90 хвилин.
29. У бігу на 100 м, 200 м, 300 м, 400 м, а також на перших етапах естафетного бігу 4x100м, 4x200 м, 4x400 м спортсмени зобов'язані використовувати стартові колодки.
30. Усі учасники, незалежно від звання і заявлених результатів, повинні взяти участь у попередніх забігах.
31. Якщо в бігу на дистанції одному або кільком учасникам якимось чином перешкодили закінчити дистанцію, то рефері може призначити повторення забігу, але без участі спортсмена, який порушив правила. Однак, як виняток можна затвердити (якщо це буде раціонально) результати забігу, в якому відбулося порушення, дискваліфікувавши порушника. Рефері має право дозволити спортсменам, яким перешкодили, брати участь у наступному колі змагань.
32. У всіх бігових видах, що проводяться по окремих доріжках, кожен учасник від старту до фінішу повинен дотримуватися своєї доріжки. Якщо з якихось причин спортсмен самовільно призупинив біг, зійшов



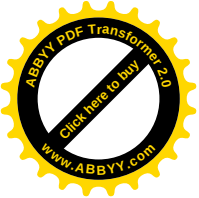
з доріжки, а через якийсь час знову включився в боротьбу, він буде дискваліфікований.

33. Якщо двоє або більше учасників у бігу на 200 м показали восьмий результат у півфінальних забігах, то для виходу у фінал між ними буде проведене жеребкування.
34. Якщо у фінальному забігу двоє або більше спортсменів покажуть кращий результат, то між ними рефері може призначити додатковий забіг або всім спортсменам присудити перше місце.
35. Після першого кола змагань у бігових видах від 100 до 400 м і естафетах до 4x400 м включно для розподілу учасників у наступних забігах спортсменам з урахуванням зайнятого місця і часу, показаного в забігах, присуджується рейтинг:
- переможці забігів, які показали кращий результат;
 - спортсмени, які показали кращий час серед других зайнятих місць;
 - спортсмени, які показали кращий результат серед третіх зайнятих місць.

Потім учасники розподіляються по забігах у так званому зигзагоподібному порядку («змійкою») відповідно до їх рейтингів:

забіг А	1	6	7	12	13	18	19	24
забіг Б	2	5	8	11	14	17	20	23
забіг В	3	4	9	10	15	16	21	22

36. Під час ходьби повинен дотримуватися безперервний контакт ніг із землею, тобто винесена вперед нога повинна торкнутися землі до того, як нога, що залишилася позаду, відірветься від землі. Старший суддя має право дискваліфікувати спортсмена при порушенні цього правила, що зафіксовано трьома суддями. Один суддя може оголосити тільки одне попередження.
37. Попередження учасникові при порушенні правил ходьби здійснюється показом йому білого прапора і диска відповідного

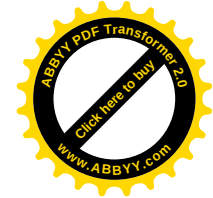
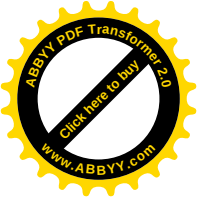


кольору (білого) із зображенням умовного знака характерного порушення або оголошенням по радіо, якщо ходьба проходить на стадіоні.

38. На диску, що суддя, який визначив порушення контакту з землею, показує учасникові в момент порушення, повинен бути зображений знак

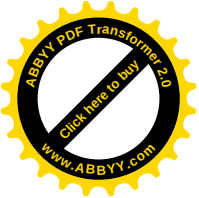


39. Якщо учасник не випрямляє опорну ногу при проходженні вертикалі, суддя повинний зробити попередження і показати диск із знаком >>
40. Рішення про дискваліфікацію учасника виноситься старшим суддею (рефері) за умови, якщо порушення техніки було зафіксовано й оформлене суддівськими записками не менше, ніж трьома суддями.
41. Учасник, який мав одне попередження в ході змагань, може бути дискваліфікований і після фінішу, якщо старшому судді надійшли суддівські записки про повторні порушення ним правил ходьби, але суддя не мав можливості до закінчення змагання дискваліфікувати його.

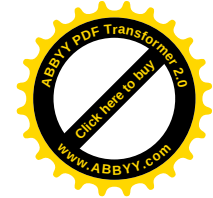
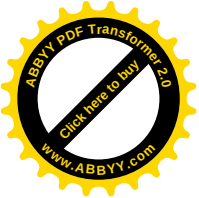


Правила змагань з естафетного бігу

1. Довжина зони передачі естафетної палички – 20 м.
2. Вага естафетної палички повинна бути не менше 50 гр.
3. Довжина естафетної палички – 280-300 мм.
4. Учасник, який біжить на першому етапі естафети, не порушує правила, якщо: у момент старту естафетна паличка торкається доріжки за лінією старту; учасник естафети прийняв старт у взутті, що має 8 шипів на підшві; при використанні стартових колодок по команді «На старт!» і «Увага!» носки ніг торкаються поверхні доріжки.
5. При падінні естафетної палички в момент передачі, підняти її повинен той учасник, який передавав і упустив її.
6. Якщо під час проведення естафети 4x100 м учасник однієї з команд почав розбіг за 8 м до початку зони передачі, то це не є порушенням правил.
7. Склад учасників естафетної команди після попередніх забігів для виступу у фіналі можна змінювати, але не більше двох спортсменів.
8. Якщо учасник, який передав естафетну паличку, перешкодив учасникові іншої команди, то команда, учасник якої порушив правила, буде дискваліфікована.
9. Перестановка бігунів на етапах після попередніх забігів, під час виступу в наступних колах змагань і у фіналі дозволяється.
10. Якщо за 5 метрів до фінішу учасник однієї з команд упустив естафетну паличку і фінішував без неї, то команда дискваліфікується.
11. Під час проведення естафети 4x400 м команди переходять на загальну доріжку після третього повороту.
12. Якщо спортсмен, який приймає естафетну паличку, вибіг із зони передачі, але повернувшись в зону передачі, прийняв естафетну паличку і продовжив біг, то це не є порушенням правил.

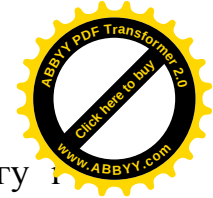
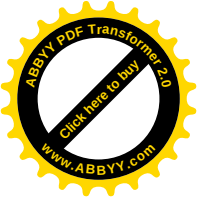


13. Якщо у фіналі естафетного бігу 4×100 м учасник третього етапу, який передав естафетну паличку бігуну четвертого етапу, упав, не добігши до закінчення етапу, але рукою з паличкою дотягся до початку зони передачі і передав паличку, то це не є порушенням правил.
14. У фінальному забігу, якщо одна з команд не з'явилася на старт, то жодна інша команда не має права зайняти доріжку, що звільнилася.
15. Якщо один з учасників естафетного бігу 4×100 м отримав травму, то жоден із членів команди не має права бігти два етапи.
16. В естафетах 4×200 м і 4×400 м, коли стартують не більше чотирьох команд, рекомендується пробігати по окремих доріжках тільки перший віраж першого кола.
17. Якщо один з учасників естафетного бігу для кращого захоплення палички біг свій етап у рукавичках, то команда буде дискваліфікована.
18. В естафетному бігу 4×100 м і 4×400 м із шести заявлених учасників нагороджуються медалями тільки ті спортсмени, які брали участь у фінальному забігу і перемогли.
19. За міжнародними правилами передавати естафетну паличку можна будь-яким способом і зверху – вниз і знизу – нагору.
20. Ті, хто стартують на першому етапі, повинні тримати паличку в правій руці.
21. Якщо спортсмен, який стартував у попередньому колі естафетного бігу, був у наступному колі замінений іншим учасником, то він уже не має права брати участь у фіналі.

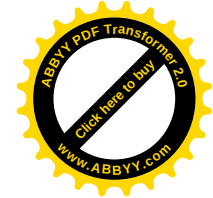
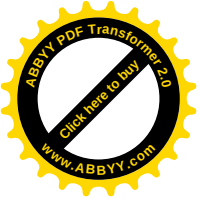


Правила змагань з бар'єрного бігу і бігу з перешкодами

1. Висота жіночих бар'єрів у бігу на 100 м – 0,840 м.
2. Висота бар'єрів у бігу на 100 м серед дівчат – 0,762 м.
3. Висота чоловічих бар'єрів у бігу на 110 м – 1,067 м.
4. Висота бар'єрів у бігу на 110 м серед юнаків – 0,914 м.
5. Висота чоловічих бар'єрів у бігу на 400 м – 0,914 м.
6. Висота жіночих бар'єрів у бігу на 400 м – 0,762 м.
7. Висота бар'єрів у бігу на 400 м серед юнаків – 0,840 м.
8. Висота бар'єрів у бігу на 400 м серед дівчат – 0,762 м.
9. Висота перешкод у бігу на 3000 м серед чоловіків – 0,914 м.
10. Висота перешкод у бігу на 3000 м серед жінок – 0,762 м.
11. Відстань від старту до першого бар'єра в бігу на 100 м у жінок і дівчат – 13 м 00 см.
12. Відстань між бар'єрами в бігу на 100 м у жінок і дівчат – 8 м 50 см.
13. Відстань від останнього бар'єра до фінішу в бігу на 100 м у жінок і дівчат – 10 м 50 см.
14. Відстань від старту до першого бар'єра в чоловіків і юнаків у бігу на 110 м – 13 м 72 см.
15. Відстань між бар'єрами в бігу на 110 м у чоловіків і юнаків – 9 м 14 см.
16. Відстань від останнього бар'єра до фінішу в бігу на 110 м у чоловіків і юнаків – 14 м 02 см.
17. Відстань між окремими перешкодами в бігу на 3000 м повинна складати 1/5 частину дійсної довжини одного кола на даному стадіоні.
18. На кожному колі в бігу на 3000 м повинно бути 5 перешкод.
19. Яма з водою під час бігу на 3000 м з перешкодами долається 7 разів.
20. Яма з водою під час бігу на 2000 м з перешкодами долається 5 разів.
21. Якщо спортсмен у забігу на 110 м з бар'єрами не почав біг разом з іншими учасниками, посилаючись на те, що не розчув команди стартера, він не має права продовжувати змагання на цій дистанції.

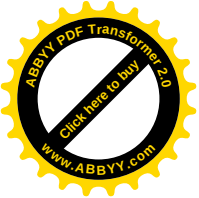


22. Якщо в бар'єрному бігу один з учасників збився з ритму бігу і зупинився перед черговим бар'єром, потім руками поваливши бар'єр, продовжив біг і фінішував, то результат, показаний ним, не буде зарахований.
23. У бігу на 2000 м або 3000 м з перешкодами дозволяється зробити тільки один фальстарт кожному з учасників. Після другого фальстарту в забігу учасник, який зробив його, дискваліфікується.
24. Якщо в бар'єрному бігу один з учасників під час переходу через бар'єр переніс стопу або ногу поза бар'єром, нижче горизонтальної планки, то він буде дискваліфікований.
25. Якщо учасник, який біжить останнім, подолав 9 бар'єрів, а 10-й бар'єр оббіг збоку і фінішував, цей учасник буде дискваліфікований.
26. Якщо представник однієї з команд не згодний з розподілом призових місць у фінальному забігу на 110 м з бар'єрами і наступного дня після фіналу подає протест із додатком фотознімка фінішу, зробленого одним з аматорів, то протест не розглядається.
27. Судді на дистанції підпорядковуються старшому судді на дистанції.
28. Якщо переможець фінального забігу на 100 м або 110 м з бар'єрами збиває всі бар'єри ногою під час атаки бар'єра і при цьому встановлює рекорд, то цей рекорд може бути зарахований.
29. Якщо два учасники фінального забігу в бігу на 100 м, 110 м з бар'єрами або 400 м з бар'єрами на фініші показали абсолютно однаковий результат, то обидва спортсмени будуть визнані переможцями, або після сорока п'яти хвилин відпочинку між претендентами на перше місце може бути проведений додатковий забіг.
30. Якщо учасник долає яму з водою, спирається на перешкоду перед ямою рукою або долає перешкоду в стрибку, не торкаючись її жодною частиною тіла, то це не є порушенням правил.

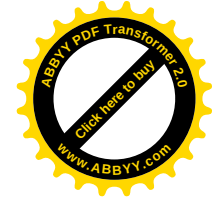
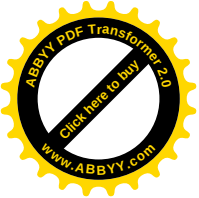


Правила змагань зі стрибків у довжину

1. Мінімальна довжина доріжки в стрибках у довжину складає 40 м від бруска до кінця доріжки для розбігу.
2. Мінімальна ширина доріжки для розбігу складає 122 см.
3. Довжина бруска для відштовхування складає 122 см; ширина бруска для відштовхування – 20 см; товщина бруска для відштовхування – 10 см.
4. Відстань від бруска для відштовхування до дальнього краю ями повинна бути не менше, ніж 10 м.
5. Брусок для відштовхування може бути розташований від ближнього краю ями на відстані 1-3 метри.
6. З обох боків від бруска відштовхування проводяться «лінії виміру» довжиною 50 м.
7. Учасникові на виконання однієї спроби в стрибках у довжину, як у кваліфікаційних змаганнях, так і у фінальних надається 1 хвилина.
8. Якщо через велику кількість учасників не всі встигли виконати по дві допоміжні тренувальні спроби, а старший суддя оголосив про початок змагань, то він вчинив неправильно.
9. Якщо восьмий результат, який дає право виходу у фінал, показали відразу чотири спортсмени, у фінал потрапляє учасник під № 3.
10. Якщо під час виконання п'ятої фінальної спроби в стрибках у довжину пішов дощ і змагання довелося перенести на наступний день, то усі фінальні спроби будуть проводитися заново.
11. За протоколом в стрибках у довжину переміг учасник «Г».
12. Три останні спроби виконуються у зворотній послідовності відповідно до зафіксованих результатів після перших трьох спроб.
13. Якщо учасник змагань зі стрибків у довжину відштовхнувся збоку від бруска, не заступаючи за лінію вимірів, або протягом однієї хвилини зробив дві пробіжки по доріжці, не зробивши стрибка, або

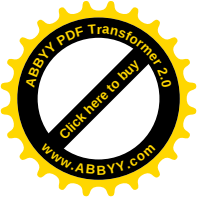


- застосував варіант стрибка „сальто вперед”, то у всіх цих випадках його спроба буде зарахована як невдала.
14. Якщо атлет під час стрибка торкнеться землі поза ямою на ближчій відстані від бруса, ніж найближчий слід, залишений при приземленні в ямі, то результат його не буде зарахований.
 15. Якщо в секторі зі стрибків у довжину зібралися вісім або менше восьми учасників, то кожному з них надається по шість спроб.
 16. Якщо двоє або більше учасників показали в одній із шести спроб однаковий результат, то місця розподіляються за кращим другим, третім (і т.д.) результатом у всіх спробах: попередніх і фінальних.
 17. Якщо спортсмен, що виконував спробу, не відштовхуючись, пробіг за білими лініями, який обмежують сектор, то це вважається помилкою.
 18. Якщо після приземлення спортсмен пішов по ямі з піском назад, у бік бруса для відштовхування, то спроба буде зарахована як невдала.
 19. Якщо спортсмен у стрибках у довжину йде назад через сектор приземлення після того, як він правильно з нього вийшов після приземлення, то це не вважається помилкою.
 20. Якщо спортсмен відштовхнувся, не добігши майже крок до бруса відштовхування, це не вважається помилкою.
 21. Якщо спортсменові, який почав розбіг, хтось з учасників або суддів перешкодив (перебіг доріжку), і він, не встигнувши зупиниться перед брусом, перетнув лінію відштовхування, то він має право на додаткову спробу.
 22. Спортсмен, який показав кращий результат змагань в одній з попередніх спроб, під час участі у фіналі не зміг зробити жодної вдалої спроби, все одно буде визнаний переможцем.
 23. Якщо учасник, який виступає одночасно в двох видах програми, прибув у сектор для стрибків у довжину, коли вже йшла друга фінальна спроба, він не буде допущений до змагань зі стрибків.

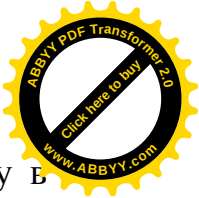


Правила змагань зі стрибків у висоту

1. Мінімальні розміри місця для приземлення в стрибках у висоту – 5 х 3 м.
2. Мінімальні розміри місця для приземлення в стрибках у висоту при проведенні міжнародних змагань – 6 х 4 м.
3. Відстань між стійками в стрибках у висоту повинна бути не менше за 4.00 м і не більше 4.04 м.
4. Ширина утримувача планки – 4 см; довжина утримувача планки – 6 см.
5. Вимір установленої висоти проводиться в місці її найбільшого прогину і не менше, ніж у трьох точках (місцях) планки.
6. Черговість виступу учасників змагань у стрибках у висоту визначається жеребкуванням.
7. Після початку змагань учасник має право змінити заявлену висоту, але не нижче тієї, на якій уже йдуть змагання.
8. У протоколі зі стрибків у висоту вдала спроба відзначається умовною позначкою «0».
9. Довжина доріжки для розбігу в секторі зі стрибків у висоту повинна бути не менша 15 м.
10. Довжина доріжки для розбігу в секторі зі стрибків у висоту під час проведення міжнародних змагань повинна бути не менша 20 м.
11. У легкоатлетичних стрибках і метаннях на виконання чергової спроби звичайно надається 1 хв.
12. Якщо час, призначений для виконання спроби, минув, а спортсмен уже почав її виконувати і виконав успішно, то спроба буде зарахована.
13. Якщо в секторі для стрибків у висоту залишилося два або три учасники, то час для виконання чергової спроби збільшується до 1,5 хвилин.

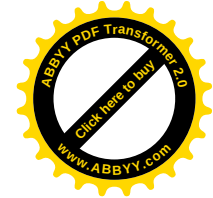
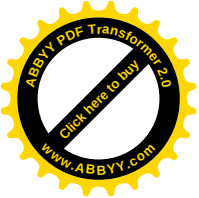


14. Якщо в секторі для стрибків у висоту залишився один учасник змагань, то час на виконання спроб збільшується до 3 хвилин.
15. Якщо в стрибках у висоту після виклику учасника для виконання стрибка суддя не підняв жовтий прапорець (або не попередив усно), що в спортсмена залишалось 15 секунд дозволеного часу, і учасник виконав вдалий стрибок після закінчення відведеного на спробу часу, суддя повинен зарахувати спробу.
16. Якщо під час проведення змагань посилився зустрічний вітер, що заважає стрибунам, суддя не має права переносити змагання в інший сектор, навіть у тому випадку, якщо його про це просять спортсмени, які продовжують змагатися.
17. Стрибок у висоту як рекордний не можна зарахувати: якщо під час змагань спортсмен стрибав через дерев'яну або металеву планку і якщо стрибун, долаючи висоту, не зачепив планку, а вона упала внаслідок пориву вітру.
18. Спроба стрибку у висоту буде зафіксована як невдала у випадку, якщо спортсмен без наступного подолання планки торкнувся рукою ями приземлення, якщо спортсмен відштовхнувся від поверхні одночасно двома ногами.
19. Якщо змагання зі стрибків у висоту через погану погоду були перервані і перенесені на інший день, то змагання будуть продовжуватися з тієї висоти, на якій були перервані, але із заліком учасникам тих спроб, які вони виконали на цій висоті в попередній день.
20. Показані під час додаткових стрибкових спроб результати можуть бути затверджені як рекордні.
21. За протоколом 1-е місце в стрибках у висоту зайняв учасник «А».
22. Учасник не порушив правила змагань, якщо він під час стрибків користувався шиповкою, яка мала на каблучці 4 шипи; якщо він



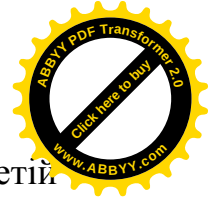
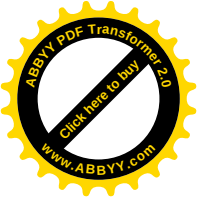
виконав спробу в тренувальній куртці; якщо він виконав спробу в тренувальних брюках.

23. Якщо два або більше учасників взяли останню залікову висоту з другої спроби, перевага при розподілі місць надається учасникові з найменшою кількістю невдалих спроб протягом усього змагання.
24. Якщо учасник в один і той же час виступає в двох видах програми і до моменту його появи в секторі для стрибків у висоту планка була уже встановлена на висоті 200 см (він заявляв початкову висоту 190 см), то він зобов'язаний вступити в боротьбу з висоти 200 см.
25. При визначенні першого місця між учасниками з рівним результатом будуть проводитися такі додаткові стрибкові спроби: в такий спосіб: спортсмени з рівними результатами повинні виконати ще по одній спробі на найменшій висоті, на якій кожен із них утратив право продовжувати змагання. Якщо учасники візьмуть цю висоту, планку піднімають на 2 см. Якщо не візьмуть, то планку опускають на 2 см. Учасники змагаються доти, поки один з них подолає висоту, а інший – ні.
26. Якщо у кваліфікаційних змаганнях зі стрибків у висоту учасник, який виконав кваліфікаційний норматив, просить суддів установити планку на рекордній висоті, то суддя відмовляє йому у проханні, тому що за правилами учасник, який виконав кваліфікаційний норматив, не має право продовжувати кваліфікаційні змагання.
27. 1 місце – «Г». 5 місце – «З».
2 місце – «Д». 6 місце – «А».
3 місце – «К». 7 місце – «Ж».
4 місце – «В». 8 місце – «Б».



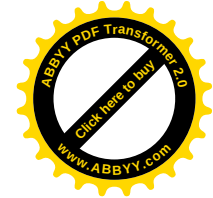
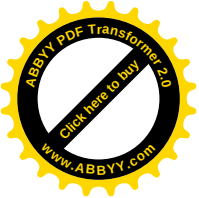
Правила змагання з потрійного стрибка

1. Відстань від бруса відштовхування до протилежного краю ями в потрійному стрибку повинна бути не менше 21 м.
2. Яма для приземлення в потрійному стрибку при наявності однієї доріжки розбігу повинна мати ширину від 2,75 м до 3,00 м.
3. Нульова оцінка вимірювальної стрічки під час виміру результату за допомогою рулетки повинна знаходитися в стрибковій ямі в кілочку.
4. Якщо в змаганнях з потрійного стрибка беруть участь всього сім спортсменів, то кожному спортсменові надається відразу по шість спроб.
5. Учасник порушив правила змагання, якщо після першого відштовхування в потрійному стрибку приземлився на махову ногу; якщо через неточність у розбігу пробіг збоку від бруса відштовхування.
6. Якщо три учасники з потрійного стрибка показали кращий результат, то для розподілу місць між ними порівнюються другі кращі результати з усієї серії стрибків (попередньої і фінальної), а якщо і це не дозволить визначити переможця, порівнюються інші результати.
7. При порушенні учасником правил під час відштовхування від бруса старший суддя з потрійного стрибка подасть команду «Ні!» після приземлення і виходу учасника з ями з піском.
8. Учасник не порушить правила змагання в потрійному стрибку з розбігу, якщо після першого відштовхування спортсмен опуститься на ту ж ногу, якою зробив відштовхування.
9. При неявці на змагання в потрійному стрибку кого-небудь з фіналістів ніхто з учасників, які не потрапили у фінал, не можуть зайняти його місце.
10. Якщо восьмий результат, що дає право участі у фіналі змагань з потрійного стрибка з розбігу, показали відразу троє учасників, то у



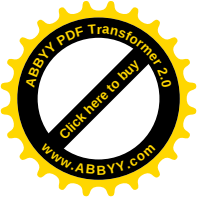
фінал потрапить учасник, який має кращий результат у другій (третій і т.д.) спробі.

11. Якщо під час матчевої зустрічі в змаганнях з потрійного стрибка два учасники показали абсолютно однакові результати і ці результати виявилися кращими, то вони без перестрибків поділять перші і другі місця.
12. Третє місце посяде учасник «Б».
13. Під час проведення міжнародних змагань з потрійного стрибка рекомендується, щоб брусок для відштовхування був розташований не менше 13 м для чоловіків і 11 м для жінок від ближнього краю ями для приземлення.
14. Якщо фінальну частину змагань довелося перервати через дощ, то, продовживши змагання, учасники повинні виконати стільки спроб, скільки в них залишалося до перерви.

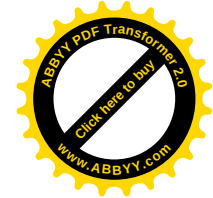
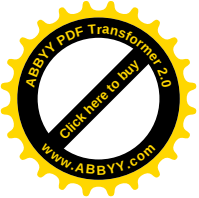


Правила змагання зі стрибків із жердиною

1. Довжина жердини може бути довільною.
2. Відстань між кронштейнами, на яких розташовується планка, повинна бути не менше 430 см і не більше 437 см.
3. Довжина планки стрибків з жердиною складає 450 см (± 2 см).
4. Мінімальні розміри місця приземлення під час змагань зі стрибків з жердиною – 5х5 м. Під час проведення міжнародних змагань місце приземлення повинне бути не менше 7 м у довжину, 6 м у ширину і 0,8 м у висоту.
5. Якщо в змаганнях зі стрибків з жердиною залишився один учасник, то час, що відводиться на виконання спроби, збільшується до 5 хв.
6. Правильне розташування стійок показано на рис. 2.
7. На фінальних етапах змагань, коли боротьбу продовжують тільки 2 або 3 учасники, час на виконання спроби складає 2 хв.
8. На підготовку до спроби і на виконання учасник може витратити не більше однієї хвилини.
9. Після кожного кола змагань зі стрибків з жердиною планка повинна підніматися не менше, ніж на 5 см.
10. У змаганнях з багатоборства в стрибках з жердиною планка піднімається після кожного кола не менше, ніж на 10 см.
11. Мінімальна довжина доріжки для розбігу при стрибку з жердиною складає 40 м.
12. На жердині дозволяється робити обмотку для кращого зчеплення рук з жердиною.
13. Спортсмен має право користуватися власною жердиною.
14. Жердина може бути виготовлена з будь-якого матеріалу, і це жодним способом не вплине на затвердження рекорду.
15. Якщо учасник використовує на змаганнях бамбукову або дюралеву жердину, це не вважається порушенням.



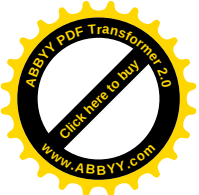
16. У випадку перестрибування учасникам надається одна спроба на кожній висоті.
17. Перестрибка фіксується в протоколі змагань.
18. Якщо учасник чисто подолав планку, а жердина при падінні перетнула площину стійки, не зачепивши планку, то суддя повинен зарахувати спробу як успішну.
19. Якщо під час виконання третьої спроби зламалася жердина, суддя повинен надати учасникові ще одну спробу на цій висоті.
20. Суддя поступив правильно: якщо два учасники закінчили змагання з однаковими результатами на останній висоті, то для визначення місць між ними суддя повинен підрахувати суму невдалих спроб без урахування спроб, що були зроблені після останньої висоти, яку подолали спортсмени.
21. Спроба вважається невдалою, якщо суддя підтримав жердину, що падала убік планки і повинна була її збити.



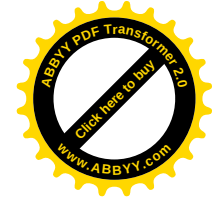
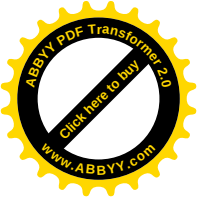
Відповіді на запитання з легкоатлетичного метання

Загальні питання

1. Учасник може використовувати свої снаряди, але вони повинні бути перевірені і промарковані судьями до початку змагань.
2. Дозволяється тільки в метанні молота.
3. Якщо спортивний снаряд приземлився на бічній лінії, що обмежує сектор для метання, спроба не буде зарахована.
4. Спортсмену дозволяється бинтування двох або більше пальців разом тільки тоді, коли необхідно перебинтувати відкриту рану або поріз. Виняток складає метання молота, де дозволяється використання рукавички з відкритими пальцями.
5. Метальникам дозволяється під час виконання спроби, щоб попередити травму спини, одягати шкіряний (або зроблений з іншого матеріалу) пояс.
6. Спортсменам дозволяється в штовханні ядра або метанні списа надягати пов'язку на зап'ястя або лікоть.
7. У жодному з видів легкоатлетичних метань ні вага, ні зріст спортсмена не впливають на розподіл підсумкових місць у змаганнях.
8. У метанні списа і метанні снарядів з кола дозволяється виконувати спроби босоніж.
9. Спортсмен, який використовує в змаганнях власний снаряд, зобов'язаний надати його іншим учасникам змагань, якщо його про це попросять.
10. Можна виконувати метання молота з кола для метання диска, якщо в коло діаметром 2500 мм покласти обід діаметром 2135 мм.
11. Якщо метальник списа або диска виконав вдалу спробу, вийшов потім за дугу або кільце кола вперед – у напрямку польоту снаряда, то він порушив правила змагань. Спроба буде зарахована як невдала.

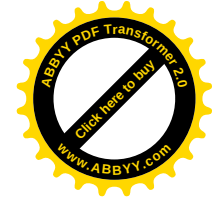
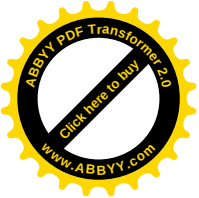


12. Спільні змагання в легкоатлетичних метаннях при будь-якій кількості учасників заборонені.
13. У випадку, якщо два спортсмени в метанні диска показали кращий результат, то для визначення переможця треба порівняти другі або треті результати, показані цими учасниками як у попередніх, так і у фінальних спробах, а якщо порівняння результатів не дозволить визначити переможця, то між претендентами на перше місце необхідно провести додаткове змагання.



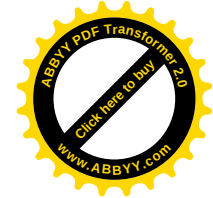
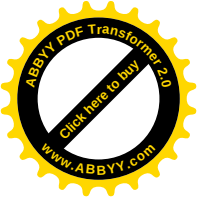
Правила змагань зі штовхання ядра

1. Внутрішній діаметр кола в штовханні ядра для юнаків, юніорів і дорослих складає 2135 мм.
2. Вага чоловічого ядра для юнаків – 5000 г, для юніорів – 6000 г, для дорослих – 7260 г.
3. Вага ядра для жінок (дівчат, юніорок і дорослих) дорівнює – 4000 г.
4. Посипати чим-небудь коло для метань для кращого зчеплення з ґрунтом не дозволяється.
5. Якщо учасник, який почав спробу (скачок) у штовханні ядра, раптом призупинив її і, не випускаючи снаряда з рук, не виходячи з кола, знову прийняв стартове положення й успішно виконав поштовх, то спроба буде зарахована як невдала.
6. Кут сектора в штовханні ядра дорівнює $34,92^{\circ}$.
7. Черговість виступу учасників у штовханні ядра визначається жеребкуванням.
8. Вимір результату в штовханні ядра здійснюється від найближчої точки місця приземлення ядра до внутрішнього краю сегмента.
9. Після закінчення спроби учасникові необхідно зафіксувати стійке положення і після того, коли ядро приземлиться в сектор, вийти з кола назад, за білі лінії, через протилежну половину кола.
10. Після трьох попередніх спроб у штовханні ядра у фінал потрапляють 8 учасників.
11. Переможець у штовханні ядра визначається за кращим результатом, показаним у попередніх і фінальних спробах.
12. Якщо учасник відвів ядро від шиї убік або назад за лінію плечей, то спроба буде зарахована як невдала.
13. Якщо учасник під час виконання спроби використовував смолу для натирання рук і перев'язав бинтом зап'ястя, а також, завершивши спробу, торкнувся краю металевого ободу за білими лініями, проведеними з обох боків від кола, то спроба буде зарахована як успішна.



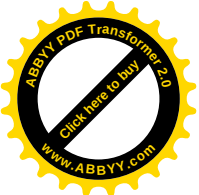
Правила змагань з метання диска

1. Вага диска для жінок складає 1000 г.
2. Вага диска складає: для юнаків – 1500 г; для юніорів – 1750 г; для дорослих – 2000 г.
3. Кут сектора в метанні диска складає 34,92°.
4. Діаметр кільця (кола) у метанні диска дорівнює 2500 мм.
5. Висота загороджувальної сітки в метанні диска повинна бути не менше 4 м.
6. Задня стінка загороджувальної сітки від центра кола повинна знаходитися на відстані не менше, ніж на 3 м.
7. Бічні секції загороджувальної сітки повинні розташовуватися від центра кола не менше, ніж на 5 м.
8. На підготовку і виконання спроби в метанні диска з моменту виклику учасник повинен витрачати не більше 1 хв.
9. До складу суддівської бригади в метанні диска входять: старший суддя, судді-вимірювачі, секретар.
10. Учасник має право перервати виконання спроби, вийти з кола, поклавши снаряд на землю, а потім повернутися в коло і повторити спробу, не витративши при цьому більше часу, відведеного на спробу.
11. У легкоатлетичних метаннях дозволяється робити одне переривання в кожній спробі.
12. Учасник не допускається до виконання спроби в метанні диска, якщо забинтує разом чотири пальці без дозволу лікаря змагань.
13. Спроба в метанні диска вважається невдалою, якщо учасник використовував новий стиль метання, не обговорений правилами, якщо в момент розмахувань диск вирвався з рук і упав за коло.
14. За протоколом переможцем у метанні диска є учасник «Б».

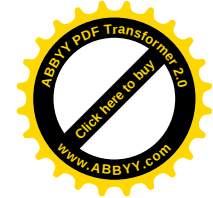
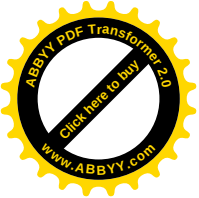


Правила змагань з метання списа

1. Вага списа для юнаків складає 700 г; для юніорів – 800 г; для дорослих 800 г.
2. Вага списа для дівчат, юніорок і дорослих складає 600 г.
3. За правилами змагань метати спис у рукавичках не дозволяється.
4. Мінімальна довжина доріжки для розбігу в метанні списа – 30 м.
5. Максимальна довжина доріжки для розбігу в метанні списа – 36,5 м.
6. Ширина доріжки (коридору) для розбігу в метанні списа – 4 м.
7. Спроба не буде зарахована, якщо учасник торкнувся пальцями рук дуги, що обмежує сектор.
8. Спроба буде зарахована як успішна, якщо учасник уклався у відведений на виконання спроби час.
9. Кут сектора в метанні списа дорівнює 29°.
10. З моменту виклику учасник на підготовку і виконання спроби в метанні списа повинен витратити 1 хв.
11. У випадку, коли в метанні списа на старт особистих змагань вийшло всього два учасники, суддя має право скасувати змагання.
12. Лінійні розміри списа в жінок – 2200 – 2300 мм, у чоловіків – 2600 – 2700 мм.
13. Зробити зауваження учасникові за необґрунтоване затягування часу під час виконання спроби має право старший суддя.
14. Результат вимірюється в цілих см з округленням у бік зменшення з точністю до 1 см.
15. Спроба вважається невдалою, якщо спис під час приземлення торкнувся вістрям наконечника пізніше, ніж будь-якою іншою частиною снаряда, або учасник витратив на виконання спроби більше 1 хв.
16. За протоколом переможцем у метанні списа є учасник «Б».

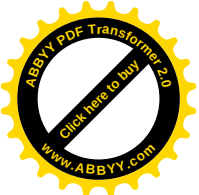


17. Учасник, який метнув спис прямою рукою на рівні тулуба (як у метанні диска), буде дискваліфікований.
18. Суддя правий, зарахувавши спробу як невдачу, тому що спортсмен повернувся спиною до сектора, не дочекавшись, поки снаряд приземлиться.



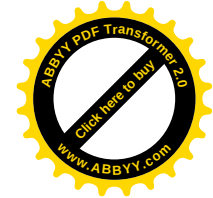
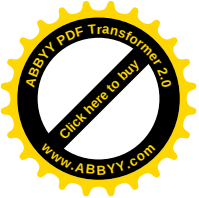
Правила змагань з метання молота

1. Вага чоловічого молота складає:
 - для юнаків – 5000 г;
 - для юніорів – 6000 г;
 - для чоловіків – 7260 г.
2. Вага жіночого молота – 4000 г.
3. Діаметр кільця (кола) у метанні молота – 2135 мм.
4. Кут сектора в метанні молота дорівнює $34,92^\circ$.
5. Перед початком змагань з метання молота судді діяли правильно, дозволивши учасникам зробити тільки по дві попередні спроби.
6. Учасникам кваліфікаційних змагань з метання молота, які виконали в першій же спробі встановлену норму, друга і третя спроби не надаються.
7. Судді діяли неправильно: якщо в попередніх змаганнях з метання молота два або більше учасників показують однаковий результат і займають восьме, дев'яте і т.д. місця, то до фіналу допускається лише учасник, який посів восьме місце.
8. Якщо учасник, почавши метання, зупинився (не зачепивши молотом ґрунт), вийшов з кола, поклавши снаряд на землю, а потім знову ввійшов у коло і зробив успішну спробу, то старший суддя зобов'язаний зарахувати спробу.
9. У випадках обриву молота в розмахуваннях або в поворотах суддя надасть учасникові додаткову спробу.
10. Вимір результату проводиться від найближчої точки, залишеною кулею молота до кола.
11. Учасник не порушив правил змагань, якщо виконав спробу в рукавичках з відкритими пальцями і якщо, знаходячись у колі, перед початком обертальних рухів він поклав кулю молота поза колом.
12. Учасник порушив правила змагань з метання молота, якщо: двічі переривав початкові розмахування молота, але перед другим



розмахуванням не опустив снаряд на землю; якщо учасник вийшов назад через протилежну половину кола раніше, ніж снаряд приземлився в секторі.

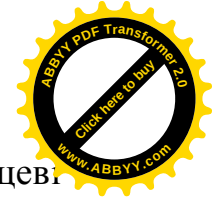
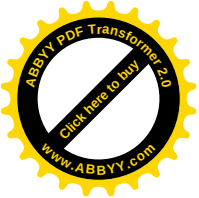
13. Мінімальна висота загороджувальної сітки в метанні молота складає 7 м.
14. Під час метання молота можна використовувати сектор для метання диска, поклавши коло розміром 2135 мм у коло розміром 2500 мм або перед ним.
15. Якщо в польоті після вдалої спроби обривається трос від молота, але молот летить за рекордний рубіж, то рекорд буде зарахований.



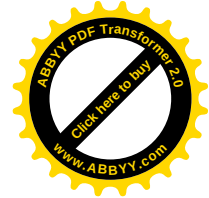
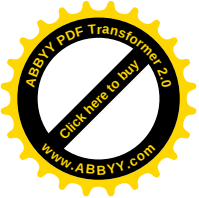
Правила змагання з легкоатлетичних багатоборств

Чоловічі багатоборства

1. Види легкоатлетичних багатоборств: триборство, чотириборство, п'ятиборство, шестиборство, семиборство, дев'ятиборство і десятиборство.
2. У програму чоловічого п'ятиборства входять: стрибок у довжину, метання списа, біг на 200 м, метання диска і біг на 1500 м.
3. Усі види чоловічого п'ятиборства проводяться в один день.
4. Види десятиборства в перший день змагань: біг на 100 м – стрибок у довжину – штовхання ядра – стрибок у висоту – біг на 400 м.
5. Види десятиборства в другий день змагань: біг на 110 м з бар'єрами – метання диска – стрибок з жердиною – метання списа і біг на 1500 м.
6. У програму Олімпійських ігор входять чоловіче десятиборство і жіноче семиборство.
7. Десятиборець не може бути заявленим одночасно у виступі в багатоборстві і в якомусь індивідуальному виді і бути ще й у складі команди естафетного бігу 4x100 м і 4x400 м.
8. Інтервал часу між закінченням останнього виду першого дня змагань багатоборців і початком змагань у другий день повинен складати не менше 10 годин.
9. Порядок участі у змаганнях з багатоборств на види: 100 м, 200 м, 400 м, 100 м і 110 м з бар'єрами може бути визначений жеребкуванням перед кожним окремим видом.
10. У п'ятиборстві старший суддя має право скласти забіг на 1500 м так, щоб в одному забігу зустрілися спортсмени-лідери за попередніми видами.



11. У стрибках у довжину і у всіх видах метань кожному багатоборцеві надається по три спроби.
12. В останньому виді десятиборства – бігові на 1500 м кожний з учасників може зробити не більш одного фальстарту. Після другого фальстарту учасник дискваліфікується.
13. У ході змагань з багатоборства переставляти місцями види не дозволяється.
14. Якщо змагання з десятиборства за станом погоди були перервані в перший день виступу багатоборців, то наступного дня змагання почнуться заново.
15. У десятиборстві сума набраних очок не може бути зафіксована як рекорд, якщо швидкість попутного вітру під час бігу на 110 м з бар'єрами склала 4,1 м/сек.
16. Кількість днів змагань з десятиборства збільшувати не дозволяється.
17. При відсутності на стадіоні медичного персоналу головний суддя може скасувати змагання з десятиборства.
18. Якщо не працює автоматичний хронометр, то час кожного учасника визначається трьома суддями.
19. У будь-якому біговому виді багатоборства дозволяється зробити лише один фальстарт, у тому числі й в останньому виді бігу на 1500 м. Після другого фальстарту учасник дискваліфікується.
20. Учасник, який не з'явився на старт у змаганнях з будь-якого виду багатоборства, дискваліфікується.
21. На дистанції 1500 м всі забіги формуються за рейтингом, група спортсменів-лідерів повинна стартувати в одному забігові.
22. Десятиборець не має права змагатися в стрибках у довжину й у висоту у взутті, товщина підошви якого більше 13 мм. У всіх інших видах багатоборства товщина підошви не обмежена.
23. Якщо учасник одержить "0" балів в одному з видів багатоборства, то він має право виступати в інших видах багатоборства.

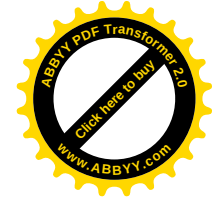
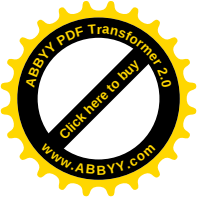


24. Ні. Не може.

25. Ні. Не можна.

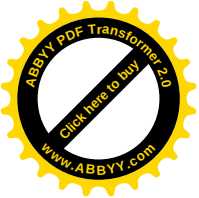
26. Якщо однакова сума очок в учасників п'ятиборства, переможцем буде названий той, хто набрав більше очок у більшості видів або який набрав найбільшу кількість очок в одному якомусь виді.

27. Якщо в десятиборстві троє спортсменів набрали однакову суму очок, то переможцем буде оголошений учасник, який у більшій кількості видів набрав більше очок, ніж його суперники, або який набрав найбільшу кількість очок в одному з видів десятиборства.

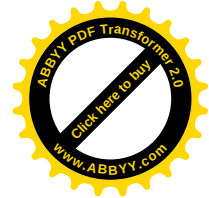
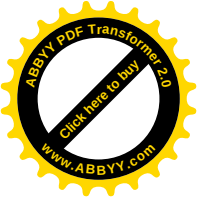


Жіноче семиборство і десятиборство

1. Послідовність видів з жіночого десятиборства в перший день змагань така: біг на 100 м – метання диска – стрибок з жердиною – метання списа – біг на 400 м.
2. Послідовність видів з жіночого десятиборства в другий день змагань: біг на 100 м з бар'єрами – стрибок у довжину – штовхання ядра – стрибок у висоту – біг на 1500 м.
3. У перший день змагань з семиборства жінки змагаються в бігові на 100 м з бар'єрами, стрибках у висоту, штовханні ядра і бігу на 200 м.
4. У другий день змагань з семиборства жінки змагаються в стрибках у довжину, метанні списа і бігу на 800 м.
5. У легкоатлетичних багатоборствах між закінченням одного виду і початком наступних рекомендується інтервал відпочинку не менше 30 хв.
6. Так. Суддя прийняв правильне рішення, тому що спортсмен, який не вийшов на старт будь-якого виду багатоборства, дискваліфікується і до участі у видах, що залишилися, не допускається.
7. У бігу на 800 м у семиборстві і на 1500 м у десятиборстві користуватися стартовими колодками не дозволяється.
8. Кількість очок, що набрали учасниці, оголошується окремо у кожному виді. Після завершення чергового виду спортсменкам оголошується загальна сума очок.
9. Якщо учасниця зійшла з дистанції, то за цей вид багатоборства вона не здобуде очки, але до наступного виду допускається.
10. Якщо учасниця, що виступає в семиборстві або десятиборстві, здобула в одному, або декількох видах «0», то сума очок їй нараховується за вдало виконані види.



11. У змаганнях на дистанції 800 м з семиборства жінки, стартуючи по окремих доріжках, після першого повороту переходять на загальну доріжку.
12. Якщо учасниця семиборства під час бігу на 800 м, відчувши себе погано, зупинилася, зійшла з доріжки, а потім знову продовжила змагання, то вона буде дискваліфікована.
13. Рекорд буде не зарахований, тому що змішані змагання у видах легкої атлетики (у тому числі й у багатоборствах) проводити не можна.
14. Якщо під час проведення змагань з багатоборства час учасника в бігових видах програми не фіксувався електронним хронометром, то і рекорд, встановлений ним, не буде затверджений.
15. Ні. На будь-яких змаганнях, у тому числі і міжнародних, кваліфікаційні змагання з семиборства не проводяться.
16. Так. У технічних видах багатоборства учасниця має право використовувати не всі три дозволені їй спроби, а обмежитися однією чи двома, якщо результат, показаний у цих спробах, її задовольняє.
17. Так. Суддя вчинив правильно: будь-яка учасниця, яка не вийшла на старт одного з видів багатоборства, дискваліфікується.
18. Так. Учасниця змагань із семиборства, яка не вийшла на нагородження без поважної причини, порушила правила змагань.



Навчальне видання

Бурла Олександр Михайлович

Легка атлетика

Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури

Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск **А. А. Сбруєва**
Комп'ютерна верстка **І. Є. Тріфонова**

Здано в набір 29.03.2011. Підписано до друку 28.04.2011.
Формат 60х84/16. Гарн. New Times. Друк ризогр. Папір друк.
Умовн. друк. арк. 7,4. Обл.-вид. арк. 5,4. Тираж 300 прим. Вид. № 35

Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка
40002, м. Суми, Роменська, 87

Виготовлено у видавництві СумДПУ ім. А. С. Макаренка