

Студенты группы ДС9-20 для выполнения практического занятия по теме: «Правила соревнований в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» вам необходимо выполнить

1. Ответить на вопросы на заданную тему.

Соревнования по прыжкам в длину при большом числе участников разделяются на квалификационные и основные. Спортсмены должны выполнить квалификационную норму, что дает им право на участие в основных соревнованиях. Каждому участнику квалификационных соревнований предоставляется три попытки. В случае невыполнения квалификационной нормы спортсмен не может участвовать в основных соревнованиях.

Если ни один спортсмен не выполнил установленный квалификационный норматив или его выполнили меньше спортсменов, чем требуется, то группа финалистов будет расширена до восьми за счет добавления спортсменов в соответствии с результатами, показанными в отборочных соревнованиях. При равенстве результатов в определении последнего отборочного места в квалификационных соревнованиях следует руководствоваться общим правилом определения победителя.

Соревнования по прыжкам в длину проводит бригада судей, состоящая из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря. Спортсмен, попавший в финал основных соревнований, должен, как правило, принять в нем участие. При неявке одного из финалистов освободившееся место не может быть занято другим спортсменом, не попавшим в финал. Отказ прыгуна от участия в основных соревнованиях или финале лишает его права на личное место, и показанный результат не учитывается в командном зачете. Исключением может быть случай, связанный с заболеванием, или другой уважительной причиной, признанной главным судьей.

Перед прыжковой ямой (шириной не менее 2,75 м, длиной не менее 6 м и глубиной 0,5 м) заподлицо с поверхностью дорожки устанавливается брусок для отталкивания из дерева или другого материала (шириной 19,8-20,2 см, длиной 1,21-1,23 м, толщиной 10 см), окрашенный в белый цвет. Для ограничения места отталкивания вдоль всей длины бруска обозначается контрольная полоса шириной 10 см, которая превышает уровень бруска для отталкивания на 7 мм и передний край которой имеет наклон 30°. Ширина дорожки для разбега должна быть не менее 1,25 м. На последних 13-15 м перед ямой она должна увеличиваться до ширины ямы (в некоторых случаях до 2 м).

Во время проведения соревнований по прыжкам в длину участники должны выполнять каждую попытку поочередно по вызову судьи. С момента вызова

на выполнение очередной попытки прыгуну дается не более 1 мин. Если спортсмен выполняет попытку после истечения времени, отпущенного на ее выполнение, попытка не засчитывается. Если он начал выполнять разбег в момент окончания отпущенного времени, то его действия не прерываются и результат фиксируется.

Все прыжки засчитываются после команды старшего судьи «Есть». В случае неудачного прыжка подается команда «Нет». Одновременно с командами при правильном выполнении прыжка судья поднимает вверх белый флаг, при незасчитанном - красный.

Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- пробежал через брусок или сбоку от него;
- оттолкнулся сбоку от бруска или за ним;
- в процессе приземления коснулся земли вне ямы;
- оттолкнулся, наступив на контрольную полосу;
- оттолкнулся двумя ногами;
- во время разбега или прыжка коснулся земли любой частью тела за линией измерения до ямы;
- применил в прыжке любой вариант сальто;
- после приземления прошел обратно через сектор приземления;
- выполнил прыжок с разбега, превышающего ограничение 45 м.

В соревновании по прыжкам в длину могут участвовать восемь и менее спортсменов, а также более восьми. В первом случае всем предоставляется право на выполнение шести попыток, во втором - для выявления финалистов проводятся предварительные соревнования, в которых участнику дается три попытки.

Между участниками финала (после предварительных трех попыток) места распределяются по лучшему результату, среди не вошедших в финал - по результатам предварительного соревнования. В том случае, если несколько спортсменов показали одинаковые лучшие результаты, места между ними распределяются по лучшему результату из остальных попыток (с учетом результатов предварительных соревнований и финала). Это положение распространяется и на тот случай, когда равны и вторые результаты и т.д. Если равенство сохраняется во всех попытках и касается определения первого места, спортсмены, имеющие одинаковые результаты, будут соревноваться в порядке записи в протоколе до тех пор, пока не будет определен победитель.

Результаты прыжков измеряются в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Измерение производится рулеткой от ближайшей к бруску точки следа, оставленного в яме любой частью тела прыгуна, нулевая

отметка приставляется к колышку, фиксирующему эту точку, по прямой линии, перпендикулярно к бруску или его продолжению.

Контрольные вопросы.

1. На какие виды разделяются соревнования по прыжкам в длину?

2. Какая ширина и длина прыжковой ямы?

3. Прыжок не засчитывается, если прыгун.....?

2. Выполнить комплекс ОРУ с помощью видеоролика по ссылке.

<https://youtu.be/kNkg-rvDRKU>

3. Предоставить сообщение на e-mail преподавателя: dr.djakov@yandex.ua

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591