

УДК 796.063.4

ББК 75.711

Л 774

*Рецензенты:*

*Воронин С. Н., заведующий отделением легкой атлетики БУ ОО «СШОР»;*

*Синельник Е. В., кандидат биологических наук, и. о. зав. кафедрой  
теории и методики циклических видов спорта, ФГБОУ ВО СибГУФК.*

**Лопина, Н. Г.**

Л77 Задания для самостоятельной подготовки обучающихся к судейству соревнований в технических видах легкой атлетики: учебно-методическое пособие / Н. Г. Лопина, М. В. Романенко, Т. В. Скуренок ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2021. – 116 с. – ISBN 978-5-91930-172-1.

Учебно-методическое пособие состоит из 10 разделов, вопросов-заданий, практических заданий, охватывающих основные разделы правил соревнований в технических видах легкой атлетики, и готовых вариантов ответов на эти вопросы и задания. Тестовые задания разработаны на основе Правил ИААФ и основных изменений в правилах от ноября 2017 года.

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура квалификации «бакалавр» и предназначено для студентов дневной и заочной форм обучения в качестве источника дополнительной информации по дисциплинам: «Подготовка судей в избранном виде», «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)», «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)».

УДК 796.063.4

ББК 75.711

Рекомендовано редакционно-издательским советом СибГУФК

ISBN 978-5-91930-172-1

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2021

© Н. Г. Лопина, М.В. Романенко,  
Т. В. Скуренок, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	7
1. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ .....	8
1.1. Общие положения – технические виды .....	8
1.1.1. Разминка в соревновательной зоне .....	8
1.1.2. Порядок участия в соревновании и попытки .....	9
1.1.3. Отборочные (квалификационные) соревнования .....	9
2. СУДЬИ ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ.....	13
2.1. Судьи по техническим видам.....	13
2.2. Делегаты по допинг-контролю и допинг-контроль .....	13
3. ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ .....	14
3.1. Изменения в правиле 100.....	14
3.2. Технические делегаты – правило 112(a), (b), (g).....	15
3.3. Менеджер по презентации соревнований – правило 124 .....	15
3.4. Рефери – правило 125 .....	15
3.5. Судьи – правило 126.2 .....	15
3.6. Возраст и пол спортсменов – правило 141 .....	16
3.7. Универсальные соревнования.....	16
3.9. Помощь спортсменам – правило 144.3 .....	16
3.10. Протесты и апелляции – правило 146.4 (с).....	16
3.11. Технические виды – правило 180.5 .....	17
3.12. Технические виды – правило 180.17,18 .....	17
3.13. Технические виды – правило 180.19 .....	17
3.14. Технические виды – правило 187.14 .....	18
3.15. Метания – правило 187.15 .....	18
3.16. Сетка для диска – правило 190.3 .....	18

4. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО СУДЕЙСТВУ СОРЕВНОВАНИЙ В ПРЫЖКАХ И МЕТАНИЯХ .....	18
4.1. Изменение техники и строение снарядов в системе развития технических видов (прыжки, метания) .....	18
4.2. Работа судейской коллегии при проведении соревнований в технических видах.....	19
5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ И ТРОЙНОМУ ПРЫЖКУ (ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ).....	23
5.1. Общие положения .....	23
5.2. Инструкции для судей по прыжкам в длину и тройному прыжку.....	25
5.2.1. Инструкции для старших судей по прыжкам в длину и тройному прыжку .....	25
5.2.2. Функции и обязанности судей во время проведения соревнований по прыжкам .....	27
5.2.3. Участники соревнований .....	27
5.3. Полезные советы судьям по прыжкам в длину и тройному прыжку .....	28
5.4. Тесты по организации соревнований в прыжках в длину ..	29
5.5. Тесты по организации соревнований в тройном прыжке .....	32
6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ И ПРЫЖКАМ С ШЕСТОМ (ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ) .....	36
6.1. Общие положения .....	36
6.2. Инструкции для судей по прыжкам в высоту и с шестом .....	39
6.2.1. Инструкция для помощников судьи по прыжкам в высоту и с шестом.....	39
6.2.2. Инструкции для старшего судьи по прыжкам в высоту и с шестом.....	39
6.2.3. Функции и обязанности судей по прыжкам в высоту и с шестом.....	40
6.2.4. Полезные советы судьям по прыжкам в высоту и с шестом.....	42
6.3. Тесты по организации соревнований по прыжкам в высоту .....	43

6.4. Инструкции для судей по прыжкам с шестом.....	46
6.4.1. Инструкции для старшего судьи по прыжкам с шестом .....	46
6.4.2. Инструкции для помощников судьи по прыжкам с шестом .....	47
6.4.3. Функции и обязанности судей по прыжкам с шестом .....	48
6.4.4. Полезные советы судьям в прыжках с шестом.....	49
6.5. Тесты по организации соревнований в прыжках с шестом .....	50
 7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО МЕТАНИЯМ.....	53
7.1. Общие положения .....	53
7.2. Инструкции для судей по толканию ядра.....	54
7.2.1. Инструкции для старших судей по толканию ядра.....	54
7.2.2. Инструкции для помощников судьи по толканию ядра .....	56
7.2.3. Функции и обязанности судей по толканию ядра .....	56
7.2.4. Полезные советы судьям по толканию ядра. ....	58
7.3. Тесты по организации соревнований в толкании ядра.....	59
7.4. Инструкции для старшего судьи по метанию копья .....	61
7.4.1. Функции и обязанности судей по метанию копья.....	62
7.4.2. Инструкции для помощников судьи по метанию копья .....	63
7.4.3. Полезные советы судьям по метанию копья.....	64
7.5. Тесты по организации соревнований по метанию копья .....	64
7.6. Инструкции для судей в метании диска и молота .....	67
7.6.1. Инструкции для старших судей в метании молота и диска .....	67
7.6.2. Инструкции для помощников судьи по метанию молота и диска.....	67
7.6.3. Функции и обязанности судей по метанию молота и диска .....	68
7.6.4. Полезные советы судьям по метанию молота и диска.....	70
7.7. Тесты по организации соревнований в метании диска .....	71
7.8. Тесты по организации соревнований в метании молота.....	74
 8. УСТНЫЙ ОПРОС: ВОПРОСЫ ПО СУДЕЙСТВУ СОРЕВНОВАНИЙ В ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ (ПРЫЖКИ, МЕТАНИЯ).....	76

9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (ЗАДАЧИ) .....	83
10. ОТВЕТЫ НА ТЕСТЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ .....	96
ЛИТЕРАТУРА .....	115