

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

Кафедра Теории и методики циклических видов спорта

**СЛОВАРЬ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ, ОБОРУДОВАНИЕ И
СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Учебный терминологический словарь

Воронеж
2023

УДК 796

ББК 75.48

К 43

Словарь спортивных терминов, оборудование и спортивный инвентарь в легкой атлетике: учебный терминологический словарь / авторы-сост. Н.А. Карлова, Г.В. Бугаев. – Воронеж: ВГАС, 2023.- 40с.

Рецензенты:

Широкова Л.М., директор МБУДО СШОР №5.

Мащенко Р.М., доцент ВГАС.

Издание утверждено на заседании Ученого совета ВГАС 28.11. 2023г., протокол №4.

Аннотация: учебный терминологический словарь предназначен для студентов ВГАС направления подготовки: 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.03.04 «Спорт».

Данное издание включает словарь спортивных легкоатлетических терминов, где в алфавитном порядке собраны несколько десятков терминов с их лексическим толкованием, а также перечень оборудования и спортивного инвентаря для учебно-тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике.

Оглавление

Введение.....	4
I. Словарь спортивных терминов в легкой атлетике.....	5
II. Оборудование и спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике.....	38
Используемые источники.....	40

Введение

Издание предназначено для студентов, обучающихся по дисциплинам кафедры теории и методики циклических видов спорта ВГАС (цикл легкая атлетика) по всем направлениям подготовки, в рамках реализации Государственного образовательного стандарта высшего образования ФГОС 3++.

Терминологический словарь включает словарь спортивных легкоатлетических терминов, где в алфавитном порядке собраны несколько десятков терминов с их лексическим толкованием, а также перечень оборудования и спортивного инвентаря для учебно-тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике.

Содержание словаря состоит из материала, благодаря которому учащиеся быстрее усвоят темы разделов изучаемых дисциплин, с грамотно применяемой терминологией и разнообразием наименований оборудования и спортивного инвентаря применяемого на занятиях по легкой атлетике.

Данное издание выступает дополнительным средством обучения, а также может быть использовано для самостоятельной работы студентов при подготовке к занятиям и итоговой аттестации по дисциплинам основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

I. СЛОВАРЬ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

АМОРТИЗАЦИЯ ПРИЗЕМЛЕНИЯ.

Смягчение силы толчка, возникающего при приземлении спортсмена в беге и прыжках за счет уступающей работы мышц.

АМПЛИТУДА РАЗМАХИВАНИЯ СНАРЯДОМ.

Величина предварительных движений руки со снарядом метателя диска или молота в горизонтальной и вертикальной плоскостях. С увеличением амплитуды увеличивается путь приложения силы метателя к снаряду.

АТАКА

Атака барьера. Первая фаза преодоления легкоатлетом барьера в барьерном беге, начинающаяся после прохождения вертикали в последнем шаге (характеризуется выпрямлением маховой ноги и наклоном туловища вперед) и заканчивающаяся отрывом толчковой ноги от дорожки.

Атака планки. Одна из фаз прыжка в высоту, начинающаяся после отрыва толчковой ноги от земли и заканчивающаяся в верхней точке траектории полета тела прыгуна.

Атака препятствия. Первая фаза преодоления препятствия в беге с препятствиями, начинающаяся после прохождения вертикали в последнем беговом шаге и заканчивающаяся постановкой ноги на препятствие или началом его перехода способом барьерного шага.

АЭРОДИНАМИКА МЕТАНИЙ.

Использование законов аэродинамики для увеличения дальности полета спортивных снарядов (при создании их конструкции, позволяющей им планировать, а также при внесении коррекции по углу их вылета в зависимости от направления и силы ветра).

БАРЬЕР.

Барьер легкоатлетический – конструкция из основания, оборудованного механизмом регулируемых противовесов, двух вертикальных стоек переменной высоты (регулировка планки: 77-107см в

зависимости от типа дистанции, пола и возрастной категории бегуна) состоящих из металлического профиля и поперечной (горизонтальной) перекладины.

БЕГ.

Один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

Бег в облегченных условиях. Тренировочный бег под гору, бег с тягой, бег в специально созданных условиях, уменьшающих действие силы тяжести или помогающих развить большую скорость.

Бег гладкий. Бег по стадиону без препятствий или барьеров, а также по шоссе.

Бег горный. Дисциплина легкой атлетики, основной принцип которой заключается в передвижении бегом по предварительно определенной трассе, пролегающей в горной местности, с целью скорейшего достижения финиша. Трассы пробегов классифицируют по 2 критериям: набор высоты (вверх) и длина дистанции (вверх-вниз).

Бег длительный. Тренировочный бег, критерием которого является не скорость, а преодоление определенного расстояния, или бег в течение продолжительного времени.

Бег до отказа. Упражнение на воспитание специальной выносливости спортсмена, заключающееся в выполнении бега до наступления полного утомления в виде отказа от работы; тест для определения физической работоспособности.

Бег заключительный (заминочный). Бег, выполняемый в конце тренировочного занятия или после соревнований с целью снятия физического и психического напряжения; обеспечивает плавное уменьшение

деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма с целью перехода к последующей деятельности.

Бег интенсивный. Быстрый бег или бег, выполняемый в интенсивных режимах, чаще всего при дефиците кислорода.

Бег интервальный. Тренировочный бег, выполняемый со строго регламентированными перерывами для отдыха; направлен на решение определенных задач: воспитание специальной выносливости, скоростных качеств бегуна.

Бег контрольный. Тренировочный бег, выполняемый с целью контроля за уровнем подготовленности бегуна.

Бег кроссовый. Бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Бег марафонский. Вид легкой атлетики. Бег на сверхдлинную дистанцию, равную 42 км 195 м.

Бег на выносливость. Продолжительный бег, направленный на воспитание выносливости спортсмена. Практически бег на дистанции более 800 м.

Бег на длинные дистанции. Бег на дистанции 3000м и выше (классические виды 5000м и 10.000м).

Бег на короткие дистанции. Бег на дистанции от 30 до 400м (классические виды – 100, 200 и 400 м).

Бег на месте. Физическое упражнение, по своему воздействию на организм частично заменяющее естественный бег; используется в условиях ограниченного пространства, а также в упражнениях ритмической гимнастики, утренней гигиенической гимнастики и как специальное упражнение бегуна, обычно имеющее целью научить длительное время высоко поднимать бедро.

Бег на рекорд. Бег с установкой на достижение рекорда (от личного до мирового).

Бег на сверхдлинные дистанции. Бег на дистанции более 25км (строго говоря, нет четкой границы между бегом на длинные и сверхдлинные дистанции).

Бег на средние дистанции. Бег на дистанции 800м, 1000м, 1500м.

Бег на технику. Тренировочный бег с заданием на правильное выполнение какого-либо элемента или техники упражнения в целом.

Бег непрерывный. Бег, выполняемый по правилам непрерывного метода тренировки, т.е. без интервалов отдыха.

Бег переменный. Бег, выполняемый по правилам переменного метода тренировки, т.е. с неоднократным изменением скорости. Интервал отдыха в переменном беге – это преимущественно бег трусцой.

Бег по раскладке. Тренировочный или соревновательный бег по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции.

Бег повторный. Бег, выполняемый по правилам повторного метода тренировки, т.е. с интервалом отдыха, обеспечивающим определенную степень восстановления организма (по субъективным ощущениям) от повторения к повторению.

Бег повторный темповый. Бег, выполняемый по правилам повторного метода тренировки, но с высокой скоростью (чаще всего со скоростью запланированного на соревнованиях результата).

Бег пружинистый. Бег с упругой постановкой стопы на грунт и хорошей амортизацией приземления.

Бег прыжками. Тренировочные упражнения, в котором дистанция преодолевается прыжками.

Бег равномерный. Бег в равномерном темпе.

Бег «рваный». Бег в переменном темпе.

Бег с барьерами. Вид соревнований по легкой атлетике; бег с преодолением специальных препятствий – барьеров, установленных на дистанции в определенном порядке.

Бег с высоким подниманием бедра. Специально-подготовительное упражнение, развивающее способность поднимать бедро до горизонтали в течение определенного времени с целью сохранения амплитуды бегового шага.

Бег с захлестом голени. Специально-подготовительное упражнение, заключающееся в складывании голени после отталкивания и заканчивающееся касанием ягодиц пятками; направлен на совершенствование техники.

Бег семенящий. Специально-подготовительное упражнение, развивающее частоту движений и активизирующее работу стопы, выполняется короткими шагами с очень малым подъемом бедра.

Бег скрестным шагом. Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед-всторону и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги.

Бег с низкого старта. Бег из исходного положения с опорой на две руки и ноги; проводится обычно с использованием стартовых колодок.

Бег со сменой ритма. Бег с изменением длины или частоты шагов.

Бег приставным шагом. Движение происходит боком по прямой линии, необходимо избегать смены траектории. Производится толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом совершается широкое разведение бедер. Получается широкий боковой шаг. Руки работают в переднезаднем направлении. Упражнение следует выполнять как правым, так и левым боком.

Бег с препятствиями или «Стипель-чез». Вид соревнований по легкой атлетике; бег на 2000 или 3000 м/п по стадиону с преодолением искусственных препятствий – барьеров высотой 91,4см у мужчин и 76см у женщин (четыре на круге длиной 400м) и ям с водой (одна на круге длиной 400м).

Бег с ускорением. Бег с постепенным увеличением скорости.

Бег с ходу. Тестовое упражнение, когда бегун сначала набирает скорость, а затем, сохраняя ее, на время пробегает заданную дистанцию; направлен на развитие быстроты.

Бег трусцой. Медленный бег коротким шагом с очень низким подъемом бедра маховой ноги; служит средством разминки, снятия напряжения после соревнований, повышения функционального состояния кислородотранспортной системы человека, занимающегося оздоровительным бегом.

Бег часовой или суточный. Вид программы некоторых легкоатлетических соревнований, в котором побеждает спортсмен, пробежавший большее расстояние.

Бег эстафетный. Бег в составе эстафетной команды, где спортсмен пробегает один этап (определенную часть дистанции) и передает в зоне передачи эстафеты специальную эстафетную палочку представителю своей команды, который должен как можно быстрее пробежать свой этап. Классические виды эстафетного бега: 4×100м, 4×400м.

БЛОКИРОВАНИЕ БЕГУНА (КРОССИНГ).

Умышленные действия бегуна, когда он туловищем мешает другим участникам забега; наказывается дисквалификацией бегуна.

БРУСОК ДЛЯ ОТТАЛКИВАНИЯ.

Место для отталкивания в прыжках в длину и тройным, шириной 20см и длиной в зависимости от ширины дорожки (1-1,25м). Устанавливается заподлицо с дорожкой.

БЫСТРОТА

Быстрота отталкивания. Скорость выполнения отталкивания в беге, ходьбе, прыжках и других локомоциях; параметр, определяющий скорость передвижений, высоту или дальность прыжка.

Быстрота поворота. Скорость выполнения поворота в метании диска или молота, обеспечивающая снаряду в дальнейшем необходимую скорость вылета.

Быстрота разбега. Скорость выполнения разбега в различных прыжках или метаниях; во многом определяет скорость последующих элементов техники – отталкивания в прыжках и финального усилия броска в метаниях.

ВЗЛЕТ НАД ПЛАНКОЙ.

Фаза прыжка, когда прыгун в высоту или с шестом достигает высшей точки траектории полета.

ВЗМАХ.

Быстрое движение одной или двумя руками или ногами; выполняется последовательным сгибанием и разгибанием в суставах с начальным толчковым движением.

ВИРАЖ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

Поворот на беговой дорожке стадиона; чаще всего имеет форму полуокружности, плавно переходящей в прямые участки. Требуется специальное изменение техники передвижения при входе в вираж, преодолении виража и выходе из него.

ВИС НА ШЕСТЕ.

Фаза прыжка с шестом в его опорной части, выполняемая после окончания отталкивания.

ВРАЩЕНИЕ

Вращение молота. Способ предварительного разгона молотом метателем перед броском; обычно выполняется 3-4 предварительных круговых вращения.

Вращение при метаниях. Способ разгона снаряда и специфического «разбега» метателя диска, молота и толкателя ядра; сопровождается продвижением метателя по кругу в сторону броска и плавным увеличением скорости движения системы «спортсмен – снаряд».

Вращение тела вокруг планки. Поворот тела в полете в прыжках в высоту и с шестом вокруг одной из трех осей (продольной, поперечной,

переднезадней) с целью последовательного переноса отдельных частей тела через планку.

ВХОД

Вход в вираж. Переход от бега (ходьбы) по прямой дорожке стадиона к бегу (ходьбе) по повороту.

Вход в поворот. 1. См. вход в вираж.

2. Фаза движения при метании диска, молота и толкания ядра.

Вход на шест. Связка элемента техники прыжка с шестом, включающая постановку шеста в ящик, отталкивание и начало вися на шесте.

ВЫПРЫГИВАНИЕ ВВЕРХ.

Прыжок вверх без разбега; используется как тест для определения прыгучести спортсмена.

ВЫСОТА

Высота барьера. Вертикальный размер барьера, который различен для мужчин, женщин, юношей и девушек (от 68см до 106,7см).

Высота квалификационная. Высота, которую должен преодолеть прыгун в высоту или с шестом, чтобы попасть в следующую стадию соревнований.

Высота начальная. Высота, с которой начинает соревнования прыгун в высоту или с шестом.

Высота полета. Высшая точка траектории общего центра массы тела спортсмена или снаряда.

Высота пропущенная. Высота, которую легкоатлет пропускает в соревнованиях по прыжкам в высоту или с шестом с тактической целью.

Высота прыжка. Вертикальное расстояние от земли до верхней поверхности планки, которое преодолел спортсмен в прыжках в высоту или с шестом.

Высота хвата. Расстояние по вертикали от нижней точки шеста до места держания его руками при прыжке.

ВЫСТРЕЛ СТАРТОВЫЙ.

Один из видов стартовой команды (звуковой сигнал) судей – стартеров для начала выполнения упражнения (забег) на соревнованиях.

ГАНДИКАП.

Преимущество в условиях при состязаниях, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех.

ГРАНАТА.

Спортивный снаряд для метания из металла или из дерева и металла, имеющий форму боевой гранаты; масса для девушек – 500г, юношей – 700г.

ГРУППИРОВКА В ПОЛЕТЕ.

В легкоатлетических прыжках группировка отдельных частей тела спортсмена и оптимальное приближение их к общему центру массы тела для уменьшения сопротивления воздуха или увеличения скорости вращения в полете.

ДЕСЯТИБОРЬЕ.

Вид легкой атлетики; включает бег на 100м, 400м, 1500м и 110м с барьерами, прыжки в длину, высоту, с шестом, толкание ядра, метание диска и копья. Соревнования по десятиборью проводятся у мужчин в два дня.

ДИСК.

Снаряд для метания из дерева, пластмассы или металла определенной формы и массы; имеет форму двух сложенных плоских тарелок с закругленными краями обода. Масса мужского диска – 2кг, женского – 1кг, юношеского – от 600г до 1500г.

Диск резиновый. Снаряд для метания из дерева или металла, обтянутый сверху резиной, применяемый для тренировки в закрытых помещениях и на полях с твердым покрытием.

Диск тренировочный. Диск, предназначенный для метания на тренировочных занятиях, не стандартный по массе или размерам; может иметь большую или меньшую массу, чем предусмотрено правилами

соревнований (утяжеленный или облегченный диск), используется для развития силовых или скоростных качеств.

ДИСТАНЦИЯ.

Участок, на котором проводятся спортивные соревнования и тренировки в циклических видах спорта (бег и ходьба).

Дистанция барьерная. Дистанция длиной 60м, 100м, 110м, 200м, 400м с установленными на определенном расстоянии друг от друга специальными барьерами, преодолеваемыми бегунами.

Дистанция бега с препятствиями. Дистанция длиной 2000м или 3000м, проложенная по стадиону, с искусственными препятствиями (барьеры, яма с водой), преодолеваемыми бегунами.

Дистанция гладкая. Дистанция длиной от 30м до 30.000м, преодолеваемая бегунами по беговой дорожке или шоссе (в отличие от барьерной дистанции и дистанции бега с препятствиями).

Дистанция классическая. Дистанция, входящая в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Дистанция кроссовая. Дистанция, преодолеваемая в кроссе; прокладывается на пересеченной местности в лесу, парке, по полю. Длина дистанции регламентируется положением о соревнованиях.

Дистанция марафонская. Сверхдлинная дистанция, равная 42км 195м, которую преодолевают бегуны – мужчины и женщины.

Дистанция сверхдлинная. Дистанция, имеющая длину свыше классических длинных дистанций в ходьбе, беге, лыжном, конькобежном и др. видах спорта.

Дистанция ходьбы. Дистанция длиной от 3км до 50км, преодолеваемая спортивной ходьбой.

ДЛИНА

Длина броска. Расстояние по горизонтали от линии, ограничивающей сектор или круг для метаний, до места приземления спортивного снаряда (диска, молота, ядра, копья и гранаты); измеряется в метрах и сантиметрах.

Длина дистанции. Расстояние от старта до финиша, преодолеваемое спортсменом на соревнованиях или тренировке во всех циклических видах спорта.

Длина дорожки разбега. Протяженность дорожки для разбега в прыжках или метаниях (от 20 до 45м).

Длина прыжка. Расстояние по горизонтали от места измерения прыжка в длину или тройным до ближайшего к бруску следа, оставленного ногами, руками или туловищем прыгуна.

Длина разбега. Расстояние от начала разбега до места для отталкивания в секторе для прыжков или до линии, ограничивающей сектор для метаний; обычно индивидуальна.

Длина скачка. Расстояние, пролетаемое прыгуном в скачке – первой фазе тройного прыжка.

Длина шага. Расстояние, преодолеваемое прыгуном во второй фазе тройного прыжка – шаге.

ДОРОЖКА

Дорожка беговая. Место для бега на стадионе, в манеже; стандартная дорожка имеет длину 400м на стадионе и 200м в манеже, ширину 1-1,25м.

Дорожка для ходьбы. Место на шоссе, в парке, лесу, где проводятся тренировки и соревнования по ходьбе; обычно замкнутая петля длиной в 2-2,5км.

Дорожка кроссовая. Место в лесу, поле, парке для проведения бега по пересеченной местности.

Дорожка опилочная. Покрытое опилками место для тренировки, используемое для восстановления рабочего состояния мышц нижних конечностей после напряженной тренировки.

Дорожка разминочная. Место для бега и ходьбы, используемое в разминке перед тренировкой или соревнованиями.

ЗАБЕГ.

Прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего

числа участников путем жеребьевки или по предварительным данным и стартующих одновременно; имеет определенную правилами численность для проведения соревнований.

Забег квалификационный. Забег предварительный, предназначенный для выявления участников следующего круга соревнований, для чего они должны занять определенное место или показать определенный результат.

Забег контрольный. Забег, проводимый в контрольной тренировке.

Забег марафонский. Забег на дистанцию длиной 42км 195м. Численность забега может быть различной (от нескольких бегунов до десятков тысяч).

Забег полуфинальный. Забег, проводимый для отбора спортсменов в финал.

Забег сильнейших. Забег, укомплектованный бегунами, имеющими лучшие результаты, показанные в предыдущих соревнованиях.

Забег утешительный. Забег для бегунов, не попавших в финал, для распределения последующих после финала мест или достижения более высоких результатов, чем они показали в предварительных забегах.

Забег финальный. Забег, проводимый в заключительной стадии соревнований для выявления победителей, призеров и дальнейшего распределения мест.

ЗАМАХ.

Предварительный мах рукой, ногой, обеими руками или ногами перед выполнением какого-либо движения.

Замах метателя. Отведение легкоатлетом руки назад или в сторону – назад перед броском снаряда (ядро, диск, копье).

ЗАПАС

Запас высоты. Расстояние по вертикали от планки до тела прыгуна в высоту или с шестом при переходе планки.

Запас скорости. 1. Разница между скоростью выполнения упражнения и максимальной скоростью, которой обладает спортсмен в этом упражнении.

2. Показатель специальной выносливости спортсмена. Чем меньше запас скорости, тем выше специальная выносливость.

ЗАСТУП.

Переступание прыгуном в длину и тройным ногой бруска для отталкивания, а метателем – обода или линии, ограничивающих круг или сектор для метания, в результате которого заступа попытка не засчитывается.

ЗАХВАТ КОПЬЯ.

Способ держания спортсменом снаряда, при котором копьё находится между первым (большим) пальцем и остальными.

ЗАЯВКА НАЧАЛЬНОЙ ВЫСОТЫ.

Объявление прыгуном в высоту или с шестом первой высоты, с которой он начнет соревнования.

ИЗМЕРЕНИЕ СНАРЯДОВ.

Определение размеров и массы легкоатлетических снарядов (диск, копьё, молот, ядро) для выяснения их соответствия правилам соревнований.

ИНИЦИАТИВА В ЗАБЕГЕ.

Активность спортсмена в выборе или изменении тактики ведения соревнования.

КАТЕГОРИИ ВОЗРАСТНЫЕ.

В соревнованиях в легкой атлетике выделяются следующие группы по возрасту: юноши и девушки – 14-17 лет; юниоры – 17-18 лет, молодежь – 20-23 года, взрослые – 19-40 лет, ветераны-мужчины – 40 лет и старше; ветераны-женщины – 35 лет и старше.

КОЛЛЕГИЯ СУДЕЙСКАЯ.

Группа судей, обеспечивающих проведение соревнований; в нее входят главный судья и его заместители, главный секретарь и все члены различных судейских бригад по бегу, прыжкам, метаниям и ходьбы.

КОЛОДКИ СТАРТОВЫЕ ИЛИ СТАНОК СТАРТОВЫЙ.

Приспособление для отталкивания бегуна при старте; применяются для более полного использования усилий, развиваемых спортсменом, и

позволяют устанавливать различные расстояния между правой и левой ногой.

КОМАНДА В ЭСТАФЕТЕ.

Спортсмены, выступающие на этапах эстафеты за один спортивный коллектив.

КОПЬЕ.

Спортивный снаряд для метания, выполнен из дерева (с металлическим наконечником) или металла, имеет обмотку из шнура. Масса равна 600г (женское и юношеское копье) или 800 г (мужское копье). Для детей масса может быть и меньшей.

Копье облегченное. Копье, имеющее меньшую массу, чем определено правилами соревнований; используется для развития быстроты броска.

Копье утяжеленное. Копье, имеющее большую массу, чем допущено правилами соревнований. Его метают с целью развития специальных силовых качеств спортсмена-метателя.

КРОСС.

Спортивный бег по пересеченной местности.

КРОССМЕН.

Бегун, участвующий в соревнованиях по кроссу.

КРУГ ДЛЯ МЕТАНИЙ.

Место на стадионе для проведения соревнований и тренировок в толкании ядра, метании диска, молота с твердым покрытием (бетон, асфальт и др.); сзади и с боков огражден предохранительной сеткой для обеспечения безопасности судей, спортсменов и зрителей. Размер внутреннего диаметра составляет 2,5 м для метания диска и 2,135 м для метания молота и толкания ядра.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Вид спорта, объединяющий бег, ходьбу, прыжки, метания и многоборье.

ЛЕНТА ФИНИШНАЯ.

Лента, свободно закрепленная на финише бега, ходьбы, ограничивающая дистанцию.

ЛИДЕР.

1. Спортсмен, играющий центральную роль в организации совместной деятельности и регуляции взаимоотношений в команде.

2. Участник, команда в спортивном состязании, идущие впереди.

ЛИДИРОВАНИЕ. Положение спортсмена или команды, имеющего лучший промежуточный результат на проходящих соревнованиях.

ЛИНИЯ

Линия старта. Линия, обозначающая начало дистанции в соревнованиях по бегу, ходьбе.

Линия финиша. Линия, обозначающая окончание дистанции в беге, ходьбе.

МАНЕЖ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ.

Помещение под крышей для занятий и соревнований по легкой атлетике, имеющее беговую дорожку, сектор для прыжков и толкания ядра.

МАРАФОН (МАРАФОНСКИЙ БЕГ).

Вид легкой атлетики; бег на сверхдлинную дистанцию, равную 42 км 195 м.

МАРШ-БРОСОК.

Военно-прикладной вид состязаний, состоящий из передвижения ускоренной ходьбой в сочетании с бегом по пересеченной местности, преимущественно на длинные расстояния.

МАХ.

Однократное маятникообразное движение по инерции одних частей тела относительно других при выполнении беговых, прыжковых и других упражнений.

МЕТАНИЕ

Метание веса. Вспомогательное средство подготовки метателей

молота; броски специального спортивного снаряда весом 8-16кг двумя руками на дальность из круга для метания молота диаметром 2,135м. Бросок состоит из предварительных размахиваний снарядом, поворотов и финального усилия.

Метание гранаты. Вид легкой атлетики; броски специального спортивного снаряда в форме гранаты весом 500г, 700г (в зависимости от пола метателя) одной рукой на дальность с разбега. По технике броски сходны с метанием копья или метанием мяча.

Метание диска. Вид легкой атлетики; броски специального спортивного снаряда круглой формы с выпуклой серединой массой от 0,5кг до 2кг (в зависимости от возраста и пола метателя) одной рукой на дальность из круга диаметром 2,5м. Бросок состоит из предварительных размахиваний снарядом, поворота метателя и финального усилия.

Метание копья. Вид легкой атлетики; броски специального спортивного снаряда, имеющего форму копья, длиной от 2,2м до 2,7м, массой от 600 до 800 г (в зависимости от возраста и пола метателя) одной рукой на дальность с разбега. Бросок состоит из отведения копья назад за голову на последних шагах разбега и финального усилия.

Метание молота. Вид легкой атлетики; бросок специального спортивного снаряда весом от 3 до 7,26кг (в зависимости от возраста и пола метателя) двумя руками на дальность из круга диаметром 2,135м. Бросок состоит из предварительных размахиваний снарядом, трех или четырех поворотов метателя и финального усилия.

Метание мяча. Вид легкой атлетики для детей в возрасте до 14 лет; бросок мяча из резины или синтетического материала, имеющего форму шара, массой 150г, диаметром 58-62 см. Бросок осуществляется одной рукой с места или с разбега способом, сходным с метанием копья.

Метания легкоатлетические. Группа видов легкой атлетики, связанных с бросками спортивных снарядов на дальность; включает метание диска, копья, молота, мяча, гранаты и толкание ядра.

МИЛЯ. Дистанция соревнования по бегу в англоязычных странах, равная 1609 м.

МНОГОБОРЬЕ.

Объединение отдельных спортивных дисциплин внутри одного вида спорта. В легкой атлетике классическими являются женское семиборье, состоящее из бега на 100м с барьерами, бега на 200м, 800м, прыжков в длину и высоту, толкания ядра и метания копья; и мужское десятиборье, состоящее из бега на 100м, 400м, 1500м, 110м с барьерам, прыжков в длину, высоту с шестом, толкания ядра, метание диска и копья.

МНОГОСКОКИ.

Прыжковые упражнения, выполняемые попеременно с одной ноги на другую для развития прыгучести и силы ног.

МОЛОТ.

Спортивный снаряд для метания; представляет собой цельнометаллический шар массой от 3 до 7,28 кг (в зависимости от возраста и пола метателя), длиной 1215 мм, прикрепляемый тросом к рукоятке. Метание производится из круга 2,135 м в сектор под углом в 40°.

Молот укороченный. Спортивный снаряд для метания, имеющий более короткую длину троса, чем предусмотрено правилами соревнований; используется в тренировке для развития быстроты движения.

Молот утяжеленный (облегченный). Спортивный снаряд для метания в тренировках, имеющий большую (меньшую) массу, чем предусмотрено правилами соревнований; используется для развития специальной силы (скорости вращения).

МЯЧ НАБИВНОЙ ИЛИ МЕДИЦИНБОЛ.

Круглый кожаный чехол массой 1-6 кг, диаметром 30-42 см, набитый морской травой, песком, волокном или ватой, внутри которого может помещаться утяжеляющий предмет; применяется как тренировочный снаряд для развития взрывной силы во всех дисциплинах легкой атлетики.

НАКЛОН

Наклон виража. Наклон поверхности беговой дорожки в закрытых помещениях в сторону центра кривизны виража.

Наклон тела при беге по виражу. Отклонение тела бегуна при прохождении виража от вертикали по направлению вперед внутрь круга для сохранения равновесия.

Наклон корпуса. Наклон туловища легкоатлета разной специализации под определенным углом в различных фазах выполняемого вида.

НАКОНЕЧНИК.

Заостренное приспособление легкоатлетического инвентаря.

Наконечник копья. Металлическое заостренное приспособление, входящее в оснастку копья для метания.

Наконечник шеста. Резиновая или пластмассовая пробка, вставляемая в нижнюю часть легкоатлетического шеста для прыжков.

НЕЯВКА.

Отсутствие спортсмена на месте сбора участников соревнований или их проведения.

НОГА

Нога маховая. Нога, не касающаяся земли в фазе отталкивания спортсмена во время бега или прыжков.

Нога толчковая. Нога, выполняющая отталкивание в беге и ходьбе; нога спортсмена (обычно более сильная), которой он всегда отталкивается в прыжках.

НОРМАТИВ.

Показатель, в соответствии с которым определяется уровень подготовленности, квалификация спортсмена, допуск его к последующей стадии соревнований или к более крупным соревнованиям; является основанием для присвоения соответствующего спортивного разряда, а также внесения корректив в систему тренировок.

ОТЖИМАНИЕ ОТ ШЕСТА.

Элемент техники прыжка с шестом, при котором прыгун, переходя в упор на руках для преодоления планки, использует энергию, оставшуюся от разгибания шеста, и подтягиваясь, быстро и плавно выталкивает себя наверх; элемент совпадает с началом перехода планки.

ОТМЕТКА

Отметка разбега. Промежуточный ориентир, повышающий точность разбега для постановки ноги на планку в прыжках в длину и тройным, на место отталкивания в прыжках с шестом и в высоту.

Отметка следа снаряда. След, оставленный на земле приземлившимся снарядом при метании. Колышек для замера результата ставится в ближайшую точку следа по отношению к месту, откуда производилось метание.

ОТРЕЗОК ФИНИШНЫЙ.

Часть дистанции, на которой проводится заключительное ускорение в беге.

ОТТАЛКИВАНИЕ.

Элемент прыжка, бега и других упражнений, обеспечивающий продвижение тела спортсмена вперед вверх. Выполняется путем разгибания опорной ноги или двух ног.

ПАЛОЧКА ЭСТАФЕТНАЯ.

Ярко окрашенный деревянный или пластмассовый полый цилиндр с гладкой поверхностью длиной 280-300мм, диаметром 35-40мм, массой не менее 50г, который передают друг другу в установленной зоне участники эстафетного бега.

ПЕРЕБЕЖКА.

Повторение забега по каким-либо причинам.

ПЕРЕДАЧА.

Передача эстафетной палочки сверху. Способ передачи эстафетной палочки одним бегуном команды другому движением сверху в ладонь,

раскрытую внутренней стороной вверх.

Передача эстафетной палочки с переключением из руки в руку. Способ передачи, заключающийся в приеме ее правой рукой, а передаче партнеру левой.

Передача эстафеты. Элемент техники эстафетного бега, обеспечивающий наименьшую потерю скорости при передаче палочки от одного спортсмена к другому.

ПЕРЕПРЫЖКА.

Дополнительное состязание прыгунов в высоту и с шестом в борьбе за первое место, когда показатели, определяющие победителя, у двух или нескольких спортсменов равны.

ПИТАНИЕ НА ДИСТАНЦИИ.

Прием питательных смесей в виде растворов и воды в процессе соревновательной деятельности бегуна или ходока на дистанции в специально предусмотренных правилами соревнований пунктах.

ПЛАНКА ДЛЯ ПРЫЖКОВ.

Гладкая переключина из дерева, металла или пластмассы диаметром 29-31мм, устанавливаемая на специальных стойках в прыжках в высоту (длина планки – 3,98-4,02 м) и с шестом (длина планки – 4,48-4,52м).

ПОДСКОК.

Прыжок, выполняемый с небольшой амплитудой за счет работы мышц голеностопного сустава ноги.

ПОКРЫТИЕ

Покрытие асфальтное (битумное). Верхний слой беговой дорожки, секторов стадиона, спортивных площадок, сделанный из асфальта (битума).

Покрытие гаревое (глиняное). Верхний слой беговой дорожки секторов стадиона, спортивных площадок, сделанный из угольной гари (черепицы или красного кирпича), хорошо пропускающий воду.

Покрытие рекортановое (гартановое). Верхний слой беговой дорожки секторов для прыжков, спортивных площадок, сделанный из

синтетического материала рекортана (тартана), имеющего хорошие рессорные свойства.

ПОЛЕТ

Полет прыгуна. Безопорная фаза прыжка, ограниченная концом отталкивания прыгуна и его приземлением.

Полет спортивного снаряда. Фаза в метании спортивного снаряда, ограниченная моментом выпуска снаряда и его приземлением.

ПОЛУФИНАЛ.

Часть многоступенчатых соревнований с выбыванием, в которых участвует определенное число спортсменов или команд, показавших лучшие результаты в предыдущем круге; в полуфинале выявляются участники следующей ступени – финала.

ПОПЫТКА.

Выступление легкоатлета в прыжках и метаниях, которое повторяется определенное правилами число раз; может быть засчитана или не засчитана судьями.

ПРЕОДОЛЕНИЕ

Преодоление барьера. Элемент техники барьерного бега, заключающийся в перебегании препятствия специальным барьерным шагом.

Преодоление планки. Элемент техники прыжка в высоту и с шестом, заключающийся в переносе тела через планку за счет специальных движений спортсмена.

Преодоление препятствия. Элемент техники бега на 3000м с препятствиями, заключающийся в преодолении установленных на дистанции неопрокидывающихся барьеров наступанием на барьер или барьерным шагом.

Преодоление препятствия ямы с водой. Элемент техники бега на 3000м с препятствиями, заключающийся в наступании на барьер, стоящий перед ямой, и дальнейшем прыжке через яму с водой.

ПРЕПЯТСТВИЯ ЕСТЕСТВЕННЫЕ.

Препятствия естественного происхождения, встречающиеся на дистанции кроссового бега (рвы, канавы, стволы лежащих деревьев, лужи и т.п.).

ПРЕПЯТСТВИЯ ИСКУССТВЕННЫЕ.

Препятствия используются в беге на 3000м с/п (стипель-чез). Высота препятствий у мужчин - 91,4см, а у женщин - 76,2см; ширина не менее 3,96м, площадь сечения верхней планки - 12,7х12,7см, масса от 80 до 100кг.

ПРИЗЕМЛЕНИЕ.

Элемент техники прыжка как конечная фаза полета, момент соприкосновения с поверхностью.

ПРИКИДКА.

Соревнование, проведенное в ходе тренировочного процесса с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов, а также с целью отбора.

ПРОБЕЖКА.

1. Предварительное беговое упражнение в уроке, тренировочном занятии.
2. Неудачная попытка в прыжках без выполнения отталкивания.
3. Разбег в прыжках без отталкивания, используемый в тренировочных занятиях для отработки точности разбега.

ПРЫГУЧЕСТЬ.

Способность спортсмена к выполнению прыжков с большой высотой подъема общего центра массы тела или наибольшей дальностью прыжка, что связано с высоким уровнем взрывной силы спортсмена.

ПРЫЖОК

Прыжок – это способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета.

Прыжок в высоту. Вид легкой атлетики; преодоление спортсменом вертикального пространства (прыжок через планку) толчком одной ногой после разбега. Способы прыжка: «фосбери-флоп», перешагивание.

Прыжок в длину. Вид легкой атлетики; преодоление спортсменом горизонтального пространства толчком одной ногой от бруска после разбега. Способы прыжка: согнув ноги, прогнувшись, «ножницы».

Прыжок с места. Физическое упражнение; преодоление пространства без фазы разбега с отталкиванием от опоры двумя ногами или далее последовательно каждой ногой (многократные прыжки с/м: 1-ые, 2-ые, 3-ие, 5-ые, 10-кратные). В соревновательной и тренировочной деятельности применяются прыжки с места в длину, высоту. Часто используются как тесты для определения прыгучести, а также для развития скоростно-силовых качеств (взрывной силы).

Прыжок с шестом. Вид соревнований по легкой атлетике; прыжок, выполняемый при помощи шеста (подвижной опоры) с целью преодоления большой высоты. Прыжок состоит из разбега, постановки шеста в упор, отталкивания, опорной части (вис, взмах, разгибание тела, подтягивание ног, отжимание в стойку) и безопорного полета (переход через планку и приземление).

Прыжок тройной. Вид легкой атлетики; прыжок, состоящий из трех последовательных элементов, с целью преодоления наибольшего горизонтального расстояния. Условно технику тройного прыжка делят на следующие части: разбег – первое отталкивание – «скачок» выполняется с толчковой на толчковую – второе отталкивание – «шаг» выполняется с толчковой на маховую – третье отталкивание – «прыжок» выполняется с маховой ноги – приземление на обе ноги.

РАЗБЕГ.

Элемент техники легкоатлетических прыжков, а также метания копья, гранаты; постепенно убыстряющийся непродолжительный бег непосредственно перед отталкиванием или броском. Направлен на создание необходимой скорости отталкивания в прыжках и начальной скорости вылета снаряда, тела.

Разбег стартовый. Начало прохождения бегуном дистанции, когда происходит резкий прирост скорости бега.

Разбег укороченный. Разбег при выполнении легкоатлетических прыжков, метаний.

РАЗГИБАНИЕ ШЕСТА.

Выпрямление шеста в конечной фазе опорной части прыжка с шестом; совпадает с разгибанием спортсмена и выходом его в вертикальное положение, когда тело спортсмена достигает наибольшей скорости и подъема.

РАЗГОН СНАРЯДА.

Предварительные движения метателя со снарядом (специфические в каждом виде метания) с целью сообщения снаряду определенной скорости.

РАЗМЕТКА.

Процесс нанесения ограничительных линий на беговой дорожке, в секторах для прыжков и метаний, на спортивных площадках в соответствии с правилами соревнований.

РЕГИСТРАЦИЯ СКОРОСТИ ВЕТРА.

Измерение скорости ветра, производимое судьями соревнований по прыжкам и спринтерскому бегу, и запись в протоколе результатов измерений.

РИТМ

Ритм бега. Чередование фаз движения в беге во времени и пространстве, соотношение длины и частоты шагов.

Ритм бега между барьерами. Число шагов, выполняемых спортсменом между барьерами в процессе барьерного бега.

Ритм разбега. Динамика скорости прыгуна в процессе разбега, соотношение длины и частоты шагов.

РУЧКА МОЛОТА. Приспособление на конце троса в виде ручки для держания метателем снаряда.

РЫВОК.

Резкое ускорение, предпринимаемое спортсменом в целях решения тактических задач прохождения дистанции, финиширования (финишный рывок), а также выполнения различных тактических задач в спортивных играх.

Рывок стартовый. Резкое ускорение, предпринятое спортсменом на стартовом отрезке дистанции.

Рывок финишный. Резкое ускорение, предпринятое спортсменом в конце дистанции.

СГИБАНИЕ ШЕСТА.

Свойство шеста, необходимое для повышения его рессорных качеств, а следовательно, спортивных результатов в прыжках с шестом. Наибольшее сгибание шеста в прыжке совпадает с максимальным ускорением общего центра массы тела спортсмена и горизонтальным положением его туловища в опорной части прыжка.

СЕКТОР.

Специальное место на арене стадиона, где проводятся соревнования по прыжкам и метаниям, а также часть разметки футбольного поля.

Сектор для метаний. Место на стадионе, предназначенное для метания снарядов (на соревнованиях и тренировках), имеющее угол, равный 29° (метание копья) или 40° (толкание ядра, метание молота и диска).

Сектор для прыжков. Место на стадионе, предназначенное для прыжков (на соревнованиях и тренировках).

СЕМИБОРЬЕ.

Вид легкой атлетики. Семиборье для женщин включает бег на 100м с барьерами, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра, бег на 200м, прыжки в длину с разбега, метание копья и бег на 800м; проводится в два дня.

Семиборье для мужчин состоит из бега на 60м, прыжка в длину с разбега, толкания ядра, прыжка в высоту с разбега, бега на 60м с барьерами,

прыжка с шестом, бега на 1000м; проводится только в закрытых помещениях (зимой).

СИСТЕМА «МЕТАТЕЛЬ–СНАРЯД».

Специальный термин, обозначающий сочетание кинематических характеристик спортсмена и снаряда при выполнении разбега и последующих действий метателя для обеспечения необходимых условий вылета снаряда.

СКАЧОК.

1. Форма разбега в толкании ядра.
2. Прыжок на одной ноге.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СБУ)

Комплекс беговых упражнений, направленный на развитие силы, мощности и координации всех мышц ног, задействованных при беге. Специальные беговые упражнения способствуют росту физической и технической подготовки, необходимой в беге. Каждое из таких упражнений – отдельный акцентированный элемент бега.

СПРИНТЕР.

Спортсмен (легкоатлет), специализирующийся в беге на короткие дистанции.

СРЕДНЕВИК.

Спортсмен (легкоатлет), специализирующийся в беге на средние дистанции.

СТАЙЕР.

Спортсмен (легкоатлет), специализирующийся в беге на длинные дистанции.

СТАРТ.

1. Начальный момент спортивного состязания.
2. Элемент техники, применяемый в начале соревнования по бегу и другому циклическому виду.

Старт высокий. Стартовое положение бегуна без опоры руки, применяется в беге на средние дистанции и выше.

Старт низкий. Стартовое положение бегуна с колодок с опорой на руки и ноги применяется в беге на короткие дистанции, в барьерном и эстафетном беге.

Старт с опорой на руку. Стартовое положение бегуна с опорой на одну руку, применяется в эстафетном беге 4×100 м (2-4 этапы).

СХОД С БАРЬЕРА.

Элемент техники барьерного бега, заключающийся в быстром опускании маховой (атакующей) ноги за барьер и одновременном подтягивании и выносе вперед согнутой толчковой ноги с целью более быстрого преодоления барьера и выполнения первого бегового шага за ним.

ТАБЛИЦА ОЧКОВ.

Таблица оценки результатов; систематизированный свод числовых данных, применяемый для эквивалентной оценки спортивных результатов, показанных в соревнованиях и выраженных в несоизмеримых величинах, с целью перевода их в условные показатели (баллы, очки) для определения итогов командных соревнований и многоборий.

ТОЛКАНИЕ ЯДРА.

Вид легкой атлетики; Толчок специального спортивного снаряда массой – 3-7,26кг (в зависимости от возраста и пола спортсмена) одной рукой на дальность из круга диаметром 2,135м. Толчок состоит из предварительных движений: скачка или поворота – финального усилия, представляющего собой быстрое движение рукой от себя вперед – вверх. В процессе скачка или поворота ядро не должно отрываться от щеки метателя; не допускается держание снаряда на весу.

ТОЛЧОК.

Элемент техники бега, прыжка и некоторых других упражнений; быстрое движение спортсмена конечностью, контактирующей с опорой, с целью создания или поддержания скорости своего движения.

Толчок задний. Элемент техники бега, прыжка, начинающийся в момент прохождения вертикали общего центра массы тела и заканчивающийся отрывом спортсменом ноги от земли; в процессе заднего толчка создаются необходимые горизонтальная и вертикальная составляющие скорости движения.

Толчок передний. Момент постановки ноги на землю в беге, прыжке впереди проекции общего центра массы тела; в процессе переднего толчка возникают силы, тормозящие движение.

Толчок стопорящий. Типичная ошибка при отталкивании у начинающих прыгунов в высоту; в процессе стопорящего толчка возникают силы, тормозящие движение.

Трейлраннинг (Трейл). Спортивная дисциплина, бег по природному рельефу (по бездорожью) в свободном темпе или в рамках соревнования. Включает в себя элементы кросса и горного бега.

УГОЛ

Угол вылета (тела, снаряда). Угол между горизонтальной плоскостью и касательной к траектории движения общего центра массы тела спортсмена в момент отрыва от опоры или снаряда от руки метателя; важная характеристика рациональности техники в видах спорта, имеющих полетную фазу.

Угол отталкивания. Угол между горизонтальной плоскостью и линией, соединяющей центр опоры конечности и общего центра массы тела спортсмена в момент отрыва от опоры.

Угол разбега в прыжках в высоту. Угол между направлением разбега и линией, на которой расположены стойки с планкой для прыжков в высоту.

УПРУГОСТЬ

Упругость шага. Качество техники бега, выраженное в снижении колебаний общего центра массы тела путем уменьшения подседа на опорной ноге в момент прохождения вертикали и правильной постановки стопы на землю в фазе приземления.

Упругость шеста. Свойство шеста принимать первоначальную форму после прекращения сжатия; достигается подбором специальных композитных материалов при изготовлении.

ФАЗА.

Момент (стадия) системы движений или состояния организма, процесса, имеющий определенные границы; в прыжках выделяют четыре основные фазы: разгон, отталкивание, полет и приземление.

Фаза безопорная. Положение тела в пространстве, когда оно не имеет контакта (опоры) с поверхностью, снарядом, партнером, соперником.

Фаза вылета. Момент отрыва спортсмена от земли в беге, прыжках, а также момент выпуска снаряда метателем.

Фаза двухопорная. Положение спортсмена в спортивной ходьбе, характеризующееся касанием грунта двумя ногами.

Фаза конечная. Элемент системы движений, которым заканчивается упражнение.

Фаза начальная. Элемент системы движений, с которого начинается упражнение.

Фаза одноопорная. Положение спортсмена в ходьбе, беге, прыжках, характеризующееся касанием грунта одной ногой.

Фаза отталкивания. См. Толчок или отталкивание.

Фаза перехода через планку. Элемент техники полета в прыжках в высоту и с шестом, решающая, с точки зрения достижения результата, фаза прыжка, подготовленная всеми предыдущими действиями спортсмена; безопорная заключительная часть прыжка с шестом после завершения отталкивания руками от шеста. Состоит из дугообразного движения вокруг планки с последующим отбрасыванием рук назад.

Фаза полета. Элемент техники бега, прыжков, характеризующийся отсутствием контакта спортсмена с опорой (землей, барьером, шестом, трамплином, снарядом).

Фаза приземления. 1. Элемент техники бега и ходьбы, включающий постановку ноги на дорожку и амортизацию возникающих при этом усилий, не совпадающих с направлением движения.

2. Элемент техники прыжка в длину и тройным, обеспечивающий более полное использование прыгуном траектории полета, полученной в результате отталкивания; выполняется путем выноса ног вперед в положении сидя или в группировке с глубоким приседанием после касания песка.

3. Элемент техники прыжков в высоту, с шестом, гимнастических, акробатических и других прыжков, обеспечивающий мягкое и безопасное приземление спортсмена.

Фаза рабочая. Фаза движения, в которой создаются основные усилия, приводящие к перемещению тела в пространстве.

Фаза финального усилия. Элемент техники метаний, в процессе выполнения которого спортсмен выпускает снаряд на необходимой от земли высоте и под оптимальным углом, сообщая ему максимально возможную скорость вылета.

ФАЛЬСТАРТ.

В легкоатлетическом беге это начало движения атлета ранее выстрела стартового пистолета. Согласно соревновательным правилам IAAF, фальстартом считается начало движения спортсмена из стартовой позиции, которую он занимает по сигналу «Внимание» ранее 100 миллисекунд после выстрела стартового пистолета. В видах легкоатлетического спринта, где правилами обусловлен старт со стартовых колодок, время начала движения регистрируется при помощи признанного IAAF оборудования системы регистрации фальстарта

ФАРТЛЕК.

Метод тренировки в беге (дословно «игра скоростей»), заключающийся в смене скоростей передвижения в процессе продолжительного непрерывного бега по самочувствию спортсмена, команде тренера или по ускорению партнера.

ФИНИШИРОВАНИЕ.

Прохождение заключительного отрезка дистанции, часто сопровождающееся финишным ускорением.

ФЛАГ СТАРТОВЫЙ.

Сигнальный флаг, используемый судьями при подаче стартовой команды.

ХОДЬБА.

Один из естественных способов передвижения человека в пространстве; используется в бытовых, производственных, военных, спортивных, лечебных, рекреационных и других целях.

Ходьба спортивная. Вид легкой атлетики; отличается от обыкновенной ходьбы более длинным шагом, согнутыми руками, высоким темпом, а также большей экономичностью за счет поворота таза вокруг продольной и передне-задней осей тела, обеспечивающего меньшие вертикальные и горизонтальные колебания общего центра массы тела во время передвижения.

Ходьба оздоровительная. Самый доступный вид физических упражнений (аэробной направленности).

Ходьба часовая. Вид программы некоторых легкоатлетических соревнований, в котором побеждает спортсмен, прошедший большее расстояние за 1ч.

Ходьба скандинавская или нордическая. Осуществляется с облегченными палками определенной длины в зависимости от роста человека.

ШАГ.

1. Законченный цикл движений, повторяющийся многократно в беге, ходьбе.

2. Элемент техники ходьбы, бега, разбега в прыжках и метании копья, характеризующийся отталкиванием одной ногой и приземлением на другую.

3. Вторая фаза тройного прыжка.

Шаг барьерный. Способ преодоления препятствий в барьерном беге; состоит из атаки, перехода барьера и приземления и имеет большую амплитуду движения тела в горизонтальной и вертикальной плоскостях, чем гладкий бег.

ШАР МОЛОТА.

Составная часть молота – спортивного снаряда для метаний.

ШЕСТ.

Спортивный снаряд в виде длинной жерди, который используется при выполнении прыжка в качестве опоры. В начальной фазе прыжка под действием динамической нагрузки шест изгибается, а в последующих фазах выпрямляется, что помогает прыгуну успешно преодолевать планку. Раньше изготавливались из бамбука, стали, дюралюминия; современные шесты выполнены из специального синтетического материала фибerglassа и имеют хорошие катапультирующие свойства.

ШИПОВКИ ИЛИ ТУФЛИ С ШИПАМИ.

Специальная обувь для занятий некоторыми видами легкой атлетики: с шипами на подошве – для бега, прыжков в длину и с шестом; с шипами на подошве и под пяткой – для прыжков в высоту и метания копья; служат для лучшего сцепления с опорой.

ЭСТАФЕТА.

1. Вид программы соревнований, где спортсмен выступает только на своем этапе и передает эстафету в зоне передачи представителю своей команды (правила передачи определены в каждом виде). Классические виды эстафетного бега: 4×100м и 4×400м.

2. См. Палочка эстафетная.

Эстафета большая шведская. Эстафетный бег с разной длиной этапов – 800 + 400 + 200 + 100 м; в последнее время проводится редко.

Эстафета малая шведская. Эстафетный бег с разной длиной этапов – 400 + + 300 + 200 + 100 м; в последнее время проводится редко.

ЯДРО.

Спортивный снаряд для толкания; цельнометаллический шар массой 3-7,26кг (в зависимости от пола и возраста спортсменов), диаметром 85-130мм. Вес женского ядра 4кг, мужского 7,26кг.

ЯМА

Яма для приземления. Специальное место в секторе для прыжков: с песком – для приземления прыгунов в длину и тройным; с мягкими материалами (поролон) – для приземления прыгунов в высоту и с шестом.

Яма с водой. Специальное препятствие размером 366×366 см в беге на 2000 и 3000м с препятствиями, расположенное с внешней стороны одного из виражей беговой дорожки. Перед ямой установлен барьер высотой 91,4см (у мужчин), 76см (у женщин); глубина ямы за барьером равна 70см. Бегун преодолевает препятствие, наступая одной ногой на барьер и, отталкиваясь от него, прыгает в яму с водой. Чем сильнее он оттолкнется, тем меньшая часть его ноги попадет в воду, т.к. дно ямы наклонное и постепенно в конце сравнивается с уровнем беговой дорожки.

ЯЩИК ДЛЯ УПОРА ШЕСТА.

Деревянный ящик, врытый в землю заподлицо с дорожкой в конце разбега в прыжках с шестом; имеет наклонное дно глубиной до 0,2м у опорной стенки, в которое упирается шест прыгуна в момент прыжка.

II. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Наименование оборудования и спортивного инвентаря:

1. Барьеры легкоатлетические универсальные
2. Брус для отталкивания
3. Буфер для остановки ядра
4. Гантели массивные (от 0,5 до 5кг)
5. Гантели переменной массы (от 3 до 12кг)
6. Гири спортивные (16, 24, 32кг)
7. Грабли
8. Доска информационная
9. Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту
10. Колокол сигнальный
11. Конус высотой 15см; конус высотой 30см
12. Конь гимнастический
13. Круг для места толкания ядра
14. Мат гимнастический
15. Место приземления для прыжков в высоту
16. Мяч для метания (140г)
17. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5кг)
18. Палочки эстафетные
19. Патроны для пистолета стартового
20. Пистолет стартовый
21. Планка для прыжков в высоту
22. Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)
23. Рулетка (10м, 20м, 50м, 100м)
24. Секундомеры, хронометры
25. Скамейка гимнастическая
26. Скамейка для жима штанги лежа
27. Стартовые колодки
28. Стенка гимнастическая
29. Стойки для приседания со штангой
30. Препятствия для бега (3,66 м; 3,96 м; 5 м)

Для спортивной дисциплины бег с препятствиями

Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье

31. Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом
32. Место приземления для прыжков с шестом
33. Планка для прыжков с шестом
34. Покрытие непромокаемое для мест приземления при прыжках с шестом
35. Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом
36. Стойки для прыжков с шестом
37. Ящик для упора шеста

Для спортивных дисциплин метания, многоборье

38. Диски массой 0,5 кг; 1,0кг; 1,5кг; 1,75кг; 2,0кг.
39. Копья массой 600г, 700г, 800г.
40. Круг для места метания диска
41. Круг для места метания молота
42. Молот массой 3,0кг; 4,0 кг; 5,0кг; 6,0 кг; 7,26кг.
43. Ограждение для метания диска и для метания молота
44. Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении
45. Ядро массой 3,0кг; 4,0кг; 5,0кг; 6,0кг; 7,26кг.

Используемые источники

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учебн. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидарчук. – М.: И.ц. «Академия», 2005. – 464с.
2. Приказ Минспорта РФ от 16.11.2022 №996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" <http://www.minjust.consultant.ru/special/documents/document/...>
3. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>