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 ВГАСнаправления 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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), 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 свыше (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 продолжительное 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-встороны 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 «Стипль-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 прыжков 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. Требует специального изменения 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 виса 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.

**3абег 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 копье 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, копье, 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 40º.

**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 358-40мм, 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 перекладыванием 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 перекладина 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 (клинкерное).** Верхний слой беговой дорожки секторов стадиона, спортивных площадок, сделанный из угольной гари (черепицы или красного кирпича), хорошо пропускающий воду.

**Покрытие рекортановое (тартановое).** 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 ИСКУСТВЕННЫЕ.**

**Препятствия** используются в беге на 3000м с/п (стипль-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-ые, 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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9), 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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82_%28%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29), 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 фибергласса 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 |
| *Для спортивной дисциплины бег с препятствиями* |
| 30. | Препятствия для бега (3,66 м; 3,96 м; 5 м) |
| *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/…](https://minjust.consultant.ru/special/documents/document/33882)
3. Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru