

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Організація Special Olympics, являючись міжнародною спортивною програмою, розробила Офіційні Правила на основі правил Міжнародної Асоціації Федерацій Легкої Атлетики (IAAF). При проведенні міжнародних змагань повинні застосовуватися правила IAAF, а при проведенні змагань на рівні Національних Програм і місцевому рівні можуть застосовуватися правила національних федерацій, за винятком випадків, коли дані правила суперечать положенням Офіційних Спортивних Правил Спеціальної Олімпіади. Спортсмени, у яких було діагностовано синдром Дауна і атланта-осьова нестабільність, не можуть брати участь в змаганнях по програмі п'ятиборства і стрибкам у висоту.

РОЗДІЛ А – Види програми змагань з легкої атлетики

1. Біг - дистанція 100 метрів
2. 200 метрів
3. 400 метрів
4. 500 метрів
5. 1500 метрів
6. 3000 метрів
7. 5000 метрів
8. 10 000 метрів
9. Напівмарафон
10. Марафон
11. Біг з перешкодами
 - а. 110 метрів у чоловіків
 - б. 100 метрів у жінок
12. Естафета 4 X 100 метрів
13. Естафета 4 X 400 метрів
14. Стрибки у висоту
15. Стрибки в довжину
16. Штовхання ядра
 - а. Чоловіки 4 кг/8,13 фунтів
 - б. Жінки 2,72 кг/6 фунтів
 - в. Чоловіки 8-11 років - 2,72 кг/6 фунтів
 - г. Жінки 8-11 років - 1,81 кг/4 фунти
17. П'ятиборство (Біг на дистанцію 100 метрів, Стрибок в довжину, Штовхання ядра, Стрибок у висоту, Біг на дистанцію 400 метрів)
18. Біг на дистанцію 100 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
19. Біг на дистанцію 200 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
20. Біг на дистанцію 400 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
21. Біг на дистанцію 500 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
22. Біг на дистанцію 1500 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
23. Біг на дистанцію 3000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
24. Біг на дистанцію 5000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
25. Біг на дистанцію 10 000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
26. Естафета 4 X 100 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
27. Естафета 4 X 400 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
28. Стрибки у висоту за програмою Об'єднаного Спорту
29. Стрибки в довжину за програмою Об'єднаного Спорту
30. Штовхання ядра за програмою Об'єднаного Спорту
31. П'ятиборство за програмою Об'єднаного Спорту
32. Спортивна ходьба на дистанцію 400 метрів

33. Спортивна ходьба на дистанцію 800 метрів

Види програми для спортсменів в інвалідних візках

34. Змагання на дистанції 100 метрів

35. Змагання на дистанції 200 метрів

36. Змагання на дистанції 400 метрів

37. Штовхання ядра

а. Чоловіки 1,81 кг/4 фунти

б. Жінки 1,81 кг/4 фунти

Біг і спортивна ходьба на довгі дистанції

38. 1 500 метрів (Біг і спортивна ходьба)

39. 3 000 метрів (Біг і спортивна ходьба)

40. 5 000 метрів (Біг і спортивна ходьба)

41. 10 000 метрів (Біг і спортивна ходьба)

42. Змагання на дистанції 1 500 метрів за програмою Об'єднаного Спорту (Біг і спортивна ходьба)

43. Змагання на дистанції 3 000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту (Біг і спортивна ходьба)

44. Змагання на дистанції 5 000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту (Біг і спортивна ходьба)

45. Змагання на дистанції 10 000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту (Біг і спортивна ходьба)

46. Змагання на дистанції 15 000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту (Біг і спортивна ходьба)

47. Напівмарафон за програмою Об'єднаного Спорту (Біг)

48. Марафон за програмою Об'єднаного Спорту (Біг)

Наступні види програми надають значні можливості для участі в змаганнях спортсменів з низьким рівнем можливостей:

49. Біг на дистанції 25 метрів

50. Біг на дистанції 50 метрів

51. Ходьба на дистанцію 25 метрів

52. Ходьба на дистанцію 50 метрів

53. Ходьба на дистанцію 100 метрів

54. Метання софтбольного м'яча

55. Стрибок в довжину з місця

56. Ходьба з підтримкою на дистанцію 10 метрів

57. Ходьба з підтримкою на дистанцію 25 метрів

58. Ходьба з підтримкою на дистанцію 50 метрів

59. Змагання на інвалідних колясках на дистанції 10 метрів

60. Змагання на інвалідних колясках на дистанції 25 метрів

61. Слалом на інвалідних колясках на дистанції 30 метрів

62. Естафета 4 X 25 метрів на інвалідних колясках

63. Слалом на дистанції 30 метрів на моторизованих інвалідних колясках

64. Слалом на дистанції 50 метрів на моторизованих інвалідних колясках

65. Заїзд з перешкодами на дистанції 25 метрів на моторизованих інвалідних колясках

66. Метання м'яча (тенісний м'яч)

РОЗДІЛ Б - ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1. Загальні правила і модифікації

а. Використання стартових колодок і старту забігів

1) В забігах на дистанції до 400 метрів включно спортсмени можуть використовувати або не використовувати стартові колодки

2) При проведенні змагань, незалежно від використання стартових колодок на дистанціях до 400 метрів, суддя на старті повинен подавати наступні команди: «На старт», «Увага» та коли всі спортсмени готові до старту, повинен дати постріл із стартового пістолета

3) При забігах на 800 або більше метрів повинна подаватися команда «На старт» та коли всі спортсмени готові до старту суддя повинен дати постріл із стартового пістолета. Спортсмен не повинен торкатися землі руками.

4) Старту забігів на дистанції більше 400 метрів:

а) Дистанція 800 метрів: учасники забігу повинні бігти чітко по своїм доріжкам до проходження першого повороту і зміщуватися до першої доріжки після лінії, що відзначає проходження першого повороту.

б) Дистанція 1500 метрів і більш: повинен застосовуватися «каскадний старт»

в) Естафета 4 x 400 метрів: старт повинен здійснюватися в трьох поворотах. Перші учасники естафети повинні бігти чітко по своїм доріжках. Другі учасники естафети повинні

починати забіг по своїм доріжкам, зміщуючись на першу доріжку після лінії, що відзначає проходження першого повороту.

5) Всі забіги на дистанції до 100 метрів включно повинні проводитися на прямій частині стандартної 400-метрової легкоатлетичної арени

6) Всі учасники повинні стартувати зі стартової лінії. Учасник завершує забіг, коли його тулуб перетинає перпендикулярно планку найближчого краю фінішної лінії.

7) Всі забіги на дистанції до 100 метрів повинні вимірюватися, починаючи від фінішної лінії. Лінія старту повинна зміщуватися залежно від дистанції.

8) Суддя на старті повинен дати можливість кожному спортсмену продемонструвати кращий результат за допомогою:

а) Надання спортсменам достатньо часу для заняття своїх позицій.

б) Забезпечення повторної підготовки до старту, якщо один із спортсменів втрачає рівновагу

в) Запобігання дуже довгого очікування після команди «Увага».

б. Порушення правил руху по доріжках

1) Під час всіх забігів, що проводяться з дотриманням розмежування по доріжках, кожний спортсмен повинен залишатися в межах доріжки від старту до фінішу.

2) Якщо учасник виштовхнув або вимушений бігти за межами своєї доріжки в результаті дій іншої особи, проте при цьому не отримана істотна перевага, то даний учасник не підлягає дискваліфікації.

3) Якщо спортсмен біжить за межами своєї доріжки на прямій частині доріжки або біжить за межами зовнішньої сторони своєї доріжки на повороті, не одержуючи істотної переваги і не стримуючи інших учасників, то даний спортсмен не підлягає дискваліфікації.

в. Спортивна ходьба

1) Одна з ніг спортсмена повинна стикатися із землею в будь-якій з моментів змагань.

2) У всіх видах програми по спортивній ходьбі під час змагань нога, що виноситься вперед, не обов'язково повинна бути прямою

3) В змаганнях по спортивній ходьбі на дистанціях до 400 метрів включно учасник змагань повинен бути дискваліфікований без попереднього повідомлення, якщо, на думку двох або більше суддів, даний учасник отримав необгрунтовану перевагу.

г. Стрибки в довжину

1) В змаганнях по стрибках в довжину спортсмен повинен уміти стрибати на відстань принаймні в один метр, що є між дошкою для відштовхування і стрибковою ямою.

2) Кожний учасник повинен мати три спроби для здійснення трьох стрибків, які не слідує один за одним. Враховується результат кращого стрибка.

3) Результати всіх трьох стрибків повинні бути заміряні і зараховані для вирішення спірних ситуацій. Враховується результат кращого стрибка.

4) Для всіх стрибків відстань вимірюється від найближчого сліду в стрибковій ямі, залишеного будь-якою частиною тіла спортсмена, до відштовхувальної лінії.

5) До початку змагань зі стрибків в довжину спортсмен може попросити офіційного представника змагань відзначити для себе відштовхувальну лінію

д. Стрибок в довжину з місця

1) Учасники змагань повинні робити стрибки через визначену відштовхувальну лінію, стоячи обома ногами на землі за даною лінією.

2) Перед стрибком носки ніг спортсмена повинні знаходитися за відштовхувальною лінією.

3) Учасник змагань повинен стрибати, відштовхуючись обома ногами. Спортсмен може нахилитися вперед або назад, відриваючи від землі носки або п'яти, проте жодна з ніг не може бути повністю відірвана від землі.

4) Кожний учасник повинен мати три спроби для здійснення трьох стрибків, які не слідує один за одним. Враховується результат кращого стрибка.

5) Для всіх стрибків відстань вимірюється від найближчого сліду в стрибковій ямі, залишеного будь-якою частиною тіла спортсмена, до відштовхувальної лінії.

6) Настійно рекомендується, за наявності відповідних можливостей, проводити змагання по стрибках з місця в довжину в стрибкових ямах, заповнених піском. Відштовхувальна лінія повинна знаходитися в кінці зони розгону для стрибків в довжину. Якщо для проведення змагань використовується мат, мат повинен бути достатньої довжини, щоб включати зони для поштовху і приземлення., причому мат повинен бути міцно закріплений на поверхні для уникнення ковзання.

7) Перед початком змагань зі стрибків в довжину спортсмен може попросити офіційного представника змагань відзначити для себе відштовхувальну лінію

е. Стрибки у висоту

1) Спортсмен повинен відштовхуватися однією ногою.

2) Мінімальна висота для початку змагань зі стрибків у висоту встановлюється на відмітці 1 метр.

3) Спортсмени не повинні «пірнати» над планкою і не повинні відштовхуватися двома ногами.

4) Перед початком змагань зі стрибків в довжину спортсмен може попросити офіційного представника змагань відзначити для себе відштовхувальну лінію

5) Спортсмен, у якого діагностовано синдром Дауна і атланта-осьова нестабільність, не може брати участь в змаганнях з п'ятиборства і стрибкам у висоту.

ж. Штовхання ядра

1) Ядро може бути сталевим, латунним або зробленим з іншого наповнювача з синтетичним покриттям.

2) Здійснений за правилами поштовх зараховується, якщо кидок був здійснений в рамках кола, а спортсмен або інвалідна коляска спортсмена, в процесі метання не торкнулися верхнього краю стоп-дошки або вершини металевого кола або якої-небудь

поверхні зовні кола. Порушення правил не фіксується, якщо відбулося торкання внутрішньої сторони стоп-дошки або металевого кола.

3) Використання будь-яких видів механічної підтримки не допускається. Обмотка руки можлива виключно з захисною метою.

4) Штовхання ядра здійснюється від плеча однією рукою. Для здійснення поштовху учасник змагань займає позицію в центрі круга: ядро повинне торкатися або бути розташовано дуже близько до шиї або підборіддя, а рука не повинна опускатися нижче даної позиції до завершення кидка. Ядро не може знаходитися за лінією плечей.

5) Поштовх оголошується виконаним не за правилами і не зараховується, якщо після виходження в коло і початку його здійснення спортсмен виконує одну з наступних дій:

а) Використовує будь-який метод штовхання, невідповідний визначенню поштовху, здійсненого за правилами.

б) Приводить до попадання ядра за межі кордонів сектора метання.

в) Здійснює штовхання, невідповідне вимогам змагань.

6) Кожний учасник повинен мати три спроби для здійснення трьох поштовхів, які не слідує одна за одною. Враховується результат кращого поштовху. З метою вирішення спірних ситуацій повинні бути заміряні і зареєстровані результати всіх трьох поштовхів. Основний результат спортсмена визначається результатом кращого з поштовхів.

з. Кидання софтбольного м'яча

Даний вид програми надає значні можливості для участі спортсменів з низьким рівнем здібностей.

1) Використовується софтбольний м'яч діаметром 30 сантиметрів (11 $\frac{3}{4}$ дюйма)

2) Учасники можуть використовувати будь-яку техніку метання.

3) Для змагань повинна бути підготовлена наступна зона:

а) Відмітьте дві паралельні лінії завдовжки 2,85 метри, розташовані на відстані 2 метри одна від одної. В задній частині зони метання розташуйте відмітку завдовжки 0,1 метри, яка повинна знаходитися точно посередині між двома проведеними лініями (дана відмітка буде центром для вимірювання результатів). Від даної відмітки проведіть уявну паралельну лінію завдовжки 3 метри, відмітьте крапку і проведіть дугу, що сполучає дві бічні лінії і відзначену крапку. М'яч повинен метатися в межах сектора, обмеженого кутом в 40 градусів, вершиною якого є центр задній лінії.

б) Діаграма зони метання софтбольного м'яча (див. сторінку 50 Офіційних літніх спортивних правил Спешиал Олімпікс)

4) Кожний учасник повинен мати три спроби для здійснення трьох кидків, які не слідує один за одним. Враховується результат кращого кидка. Результат кидка повинен вимірюватися від внутрішнього краю дуги, що обмежує зону здійснення кидка. Всі три кидки кожного спортсмена повинні бути заміряно і зафіксовано на випадок вирішення суперечок.

і. 100/110 метрів з перешкодами

1) Висота перешкод на дистанції 100 метрів повинна дорівнювати 0,762 метри, причому перша перешкода повинна розташовуватися на відстані 13 метрів від старту, наступні перешкоди - на відстані 8,5 метрів одна від одної, а остання перешкода - на відстані 10,5 метрів від фінішної лінії.

2) Висота перешкод на дистанції 110 метрів повинна дорівнювати 0,840 метри, причому перша перешкода повинна розташовуватися на відстані 13,72 метри від старту, наступні перешкоди - на відстані 9,14 метри одна від одної, а остання перешкода - на відстані 14,02 метри від фінішної лінії.

Таблиця розміщення перешкод

Дистанція	Висота перешкод	Відстань від старту до першої перешкоди	Відстань між перешкодами	Відстань від останньої перешкоди до фінішної лінії
110 метрів	0,840 метри	19,72 метри	9,14 метри	14,02 метри
100 метрів	0,762 метри	13 метрів	8,5 метрів	10,5 метрів

й. П'ятиборство

1) П'ять видів програми, що входять до складу змагань з п'ятиборства, повинні бути організовано в наступному порядку: біг на дистанцію 100 метрів, стрибок в довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту і біг на дистанцію 400 метрів.

2) Таблиці для розрахунків результатів за програмою п'ятиборства на змаганнях Спеціальної Олімпіади додаються до Офіційних Спортивних Правил Спеціальної Олімпіади

3) Змагання з п'ятиборства повинні проводитися по одноденній схемі. Проте, можливо використання схеми проведенням змагань протягом двох наступних один за одним днів, причому перший, другий і третій вид програми проводяться протягом першого дня, а четвертий і п'ятий - протягом другого дня.

к. Глухі і сліпі спортсмени

1) Для участі спортсменів з серйозними порушеннями функцій зору можливо використання спеціального канату або супроводжуючого спортсмена-гіда.

2) Спортсмен-гід у жодному випадку не може знаходитися попереду учасника змагань. Спортсмен-гід не може тягнути за собою спортсмена або переміщати спортсмена вперед, підштовхуючи його.

3) Спортсмену з порушеннями зору і слуху команда для початку руху віддається шляхом торкання спортсмена.

4) Спортсмени-гіди повинні носити яскраво оранжеві жилети і бути чітко відмінними від учасників змагань. Жилети повинні бути надані Організаційним Комітетом ігор.

3. Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою

Дані змагання надають можливість для значної участі спортсменів з низьким рівнем здібностей

а. Устаткування:

1) Спортсмени повинні користуватися власними пристосуваннями для підтримки при ходьбі. Пристосування для підтримки можуть бути тростини, милиці і т.п.

2) Дорожні фішки

3) Крейда

4) Секундомір

5) Стартовий пістолет

б. Організація:

1) Відзначте лінії старту і фінішу на відстані 10 метрів одна від одної.

2) Кожний спортсмен повинен змагатися на доріжці завширшки в дві стандартні легкоатлетичні доріжки з метою забезпечення використання пристосувань для підтримки.

3) Розмістіть дорожні фішки на відстані два метри одна від одної на початку і в кінці кожної з доріжок.

4) Позначте доріжки, розмістивши дорожні фішки від старту до фінішу або відзначивши межі доріжок крейдою.

в. Правила:

1) Спортсмен починає рух з лінії старту, використовуючи спеціальне пристосування для підтримки.

- 2) Спортсмен починає рух по сигналу стартового пістолета.
- 3) Спортсмен проходить всі десять метрів дистанції, використовуючи пристосування для підтримки.
- 4) Спортсмен повинен залишатися в межах відповідної доріжки.
- 5) Тренера, судді і інші особи не можуть надавати підтримку спортсменам під час руху.

г. Результат:

- 1) Результат спортсмена реєструється з моменту пострілу стартового пістолета до моменту, коли тулуб спортсмена перетинає фінішну лінію.

12. Ходьба на дистанції 25 метрів з підтримкою

Дані змагання надають можливості для значної участі спортсменів з низьким рівнем здібностей

а. Устаткування:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою»

б. Організація:

Відзначте лінії старту і фінішу на відстані 25 метрів одна від одної

в. Правила:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою». Спортсмен повинен пройти дистанцію 25 метрів, користуючись спеціальним пристосуванням для підтримки.

г. Результат:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою»

13. Ходьба на дистанції 50 метрів з підтримкою

Дані змагання надають можливості для значної участі спортсменів з низьким рівнем здібностей

а. Устаткування:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою»

б. Організація:

Відзначте лінії старту і фінішу на відстані 50 метрів одна від одної

в. Правила:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою». Спортсмен повинен пройти дистанцію 50 метрів, користуючись спеціальним пристосуванням для підтримки

г. Результат:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою»

14. Метання (тенісний м'яч)

Дані змагання надають можливості для значної участі спортсменів з низьким рівнем здібностей

а. Устаткування:

- 1) Тенісний м'яч
- 2) Крейда або клейка стрічка
- 3) Рулетка

б. Організація:

- 1) Див. «Метання софтбольного м'яча»

в. Правила:

- 1) Див. «Метання софтбольного м'яча»

г. Результат:

- 1) Див. «Метання софтбольного м'яча»

15. Змагання на інвалідних колясках на дистанції 10 метрів

Дані змагання надають можливості для значної участі спортсменів з низьким рівнем здібностей.

а. Устаткування:

- 1) Дорожні фішки
- 2) Крейда
- 3) Секундомір
- 4) Стартовий пістолет

б. Організація:

- 1) Відзначте лінії старту і фінішу на відстані 30 метрів одна від одної
- 2) Розмістіть дорожні фішки на відстані два метри одна від одної на початку і в кінці кожної з доріжок.
- 3) Відзначте межі доріжок, позначивши їх дорожніми фішками або крейдою на всьому протязі від старту до фінішу.

в. Правила:

- 1) Спортсмен починає рух у напрямі відзначеної доріжки, причому до початку руху всі колеса коляски знаходяться за лінією старту.
- 2) Спортсмен починає рух по сигналу стартового пістолета.
- 3) Спортсмен не повинен виходити за межі відзначеної доріжки.
- 4) Офіційний результат спортсмена зараховується тільки в тому випадку, якщо два передні колеса інвалідної коляски спортсмена перетинають фінішну межу.
- 5) Результат спортсмена реєструється з моменту пострілу стартового пістолета до моменту перетину фінішної межі двома передніми колесами інвалідної коляски спортсмена.

-

16. Загальні правила змагань за програмою Об'єднаного Спорту

а. Біг і спортивна ходьба

- 1) Кожна команда Об'єднаного Спорту повинна складатися з одного спортсмена і одного партнера
- 2) Остаточний результат команди Об'єднаного Спорту є сумою результатів двох спортсменів.
- 3) Перший спортсмен команди Об'єднаного Спорту, що завершив участь в змаганнях по бігу/ спортивній ходьбі не може повертатися на спортивний майданчик з метою надання фізичної або моральної підтримки товаришу по команді.

б. Змагання на полі легкоатлетичного стадіону (штовхання ядра, стрибки тощо)

- 1) Кожна команда Об'єднаного Спорту повинна складатися з одного спортсмена і одного партнера
- 2) Остаточний результат команди Об'єднаного Спорту є сумою результатів двох спортсменів.

в. П'ятиборство

- 1) Кожна команда Об'єднаного Спорту повинна складатися з одного спортсмена і одного партнера
- 2) Остаточний результат команди Об'єднаного Спорту є сумою результатів двох спортсменів.

г. Естафети

- 1) Кожна команда Об'єднаного Спорту повинна складатися з двох спортсменів і двох партнерів.
- 2) Спортсмени команди Об'єднаного Спорту можуть брати участь в естафеті у будь-якому порядку.