

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»



СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ
НА СТАДИОНЕ

Выполнил: студент 301 группы ФК

Куракин Виталий Романович

Научный руководитель:

Лущик И.В., доцент кафедры ТИТФКиС

Абдрахманова И.В., доцент кафедры ТИТФКиС

Волгоград 2024 г.

Планировка объекта для прыжков в высоту

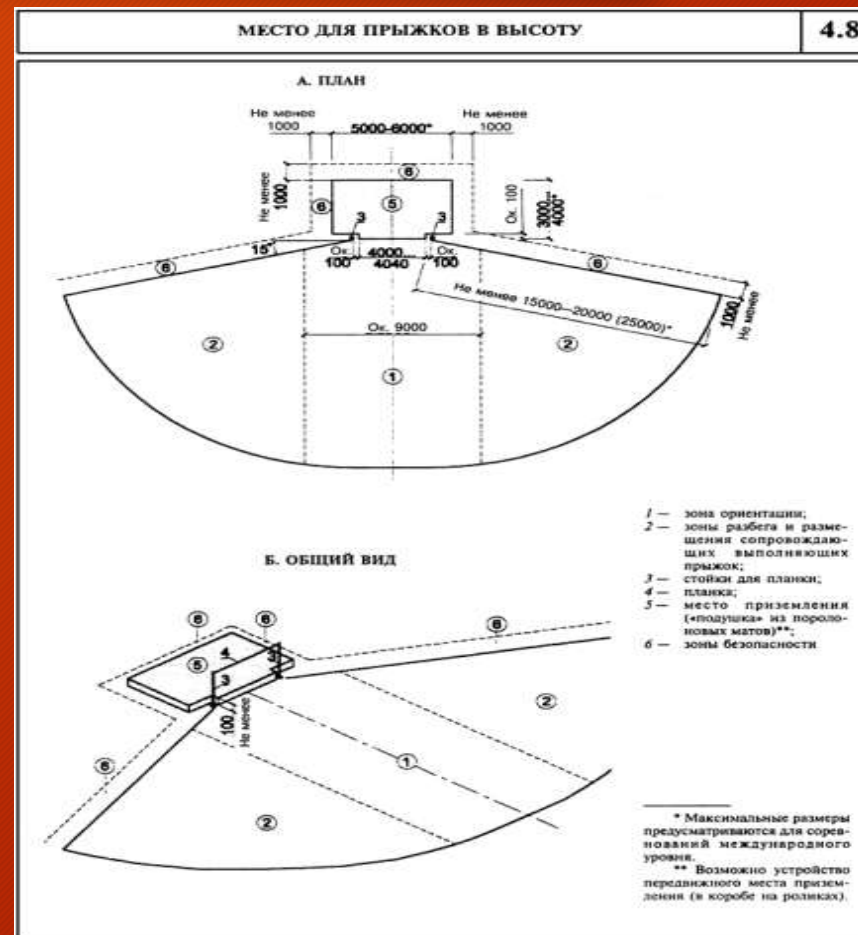
Место для прыжков в высоту включает в себя:

1. Полукруглую дорожку для разбега. Длина – не менее 15 м, максимальная – 20-25 м.

2. Стойки с пластинами, на которые устанавливается планка. Конструкция стоек должна быть жёсткая и прочная. Расстояние между стойками – 4,00-4,04 м. Верхний край стоек должен быть выше планки не менее чем на 10 см.

3. Место для приземления. Размеры – не менее 6 х 4 м. Это могут быть маты из поролона высотой 0,75-1,0 м. При удалении участков дорожки можно использовать овальную дорожку как часть дорожки для разбега.

Для крупных соревнований место для прыжков в высоту должно быть достаточно большим, чтобы можно было проводить два прыжка одновременно

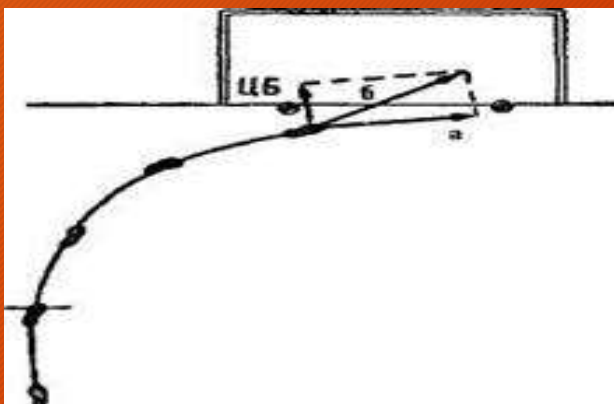


Дорожка для разбега

Полукруглая дорожка для разбега радиусом не менее 20 м позволяет совершать подходы со всех сторон

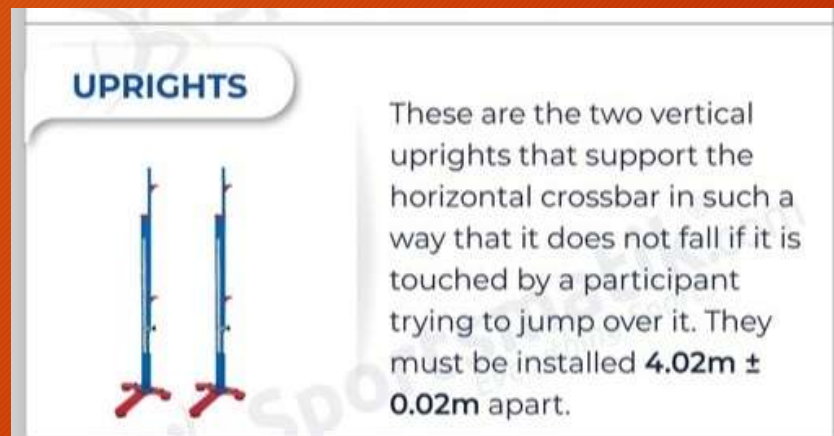
! Если необходимо удалить участки дорожки, чтобы использовать овальную дорожку как часть дорожки для разбега, следует убедиться, что высоты поверхностей овальной дорожки и сегмента одинаковы вдоль границы дорожки

Дорожка для разбега и зона для отталкивания обычно покрыты той же поверхностью, что и дорожка



Стойки для прыжков в высоту

- устанавливаются на расстоянии $4,02 \pm 0,02$ м друг от друга
- планка устанавливается на стойках таким образом, чтобы при касании ее участником она могла падать как вперед, так и назад
- пластины, на которые кладется планка, должны иметь длину 6 см и ширину 4 см
- между концом планки и стойкой должен быть зазор с каждой стороны в 1 см
- во время соревнования стойки не должны перемещаться за исключением случаев, когда старший судья сочтет, что место для отталкивания или приземления стало непригодным



Мат для приземления в прыжках в высоту

Маты для приземления в прыжках в высоту должны иметь размеры не менее 6 x 4 м и быть покрыты защитным матом, устойчивым к шипам.

- Общая высота мата должна быть не менее 0,7 м.

- Он должен быть размещён на решётке высотой 0,1 м, которая со всех сторон должна быть прибита к земле, а её передний край — на 0,1 м позади мата.

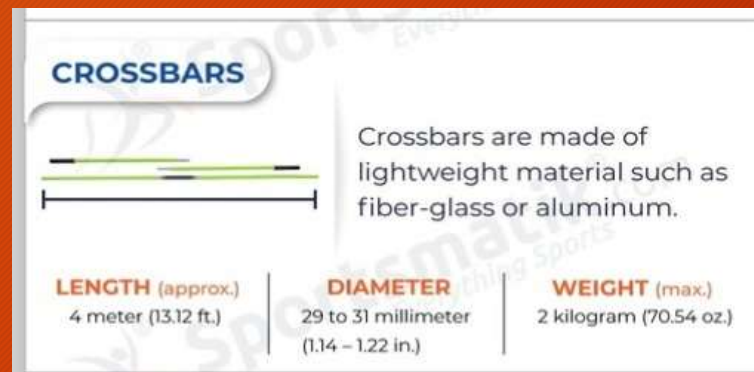
! В настоящее время заполняется мягким пружинящим синтетическим материалом, уложенным толщиной в 50-100 см.



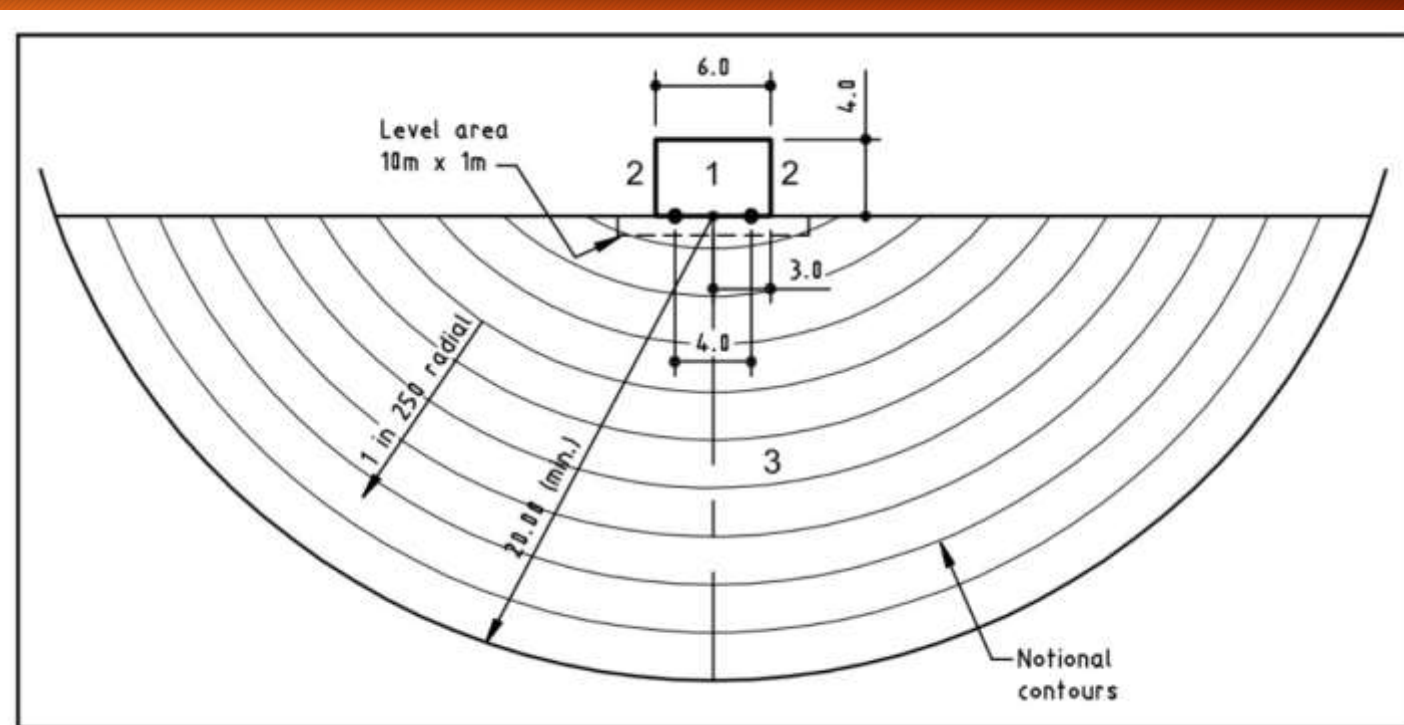
Планка

Планка изготавливается из металла или дерева.

- Ее длина 3,64-4,00 м, максимальный вес 2 кг.
- Планка может иметь круглое сечение (диаметр 3 см).
- Концы круглой планки сделаны таким образом, чтобы для ее установки имелась гладкая плоская поверхность длиной 15 см.
- Планка может быть также трехгранной формы (высота граней 3 см). Она может состоять из двух частей, соединенных посредством металлических зажимов.



План расположения



1 - маты для приземления, 2 - стойки, 3 - дорожки разбега
(размеры в метрах)

Соответствие объекта для прыжков в высоту требованиям соревнований и его официальное признание

! Объекты для прыжков в высоту должны соответствовать всеми выше перечисленными требованиям

Подтверждение соответствия дорожки для прыжков в высоту требованиям может быть установлено в рамках проверки стандартной 400-метровой трассы

Стоит отметить что, отклонения от стандартных положений для определенных объектов (например, для прыжков в высоту, прыжков с шестом) допустимы, если стадион расположен в месте, где солнечные лучи не достигают этих объектов. В тех случаях, когда местные условия требуют отклонений от стандартных позиций (например, крутизна склона, неблагоприятная планировка местности, существующие застройки), необходимо тщательно продумать все возможные неудобства, которые это может причинить спортсменам. Особенно серьезные недостатки могут потребовать выбора альтернативной площадки.

Экипировка

Главной отличительной особенностью прыжковых шиповок у высотников это шипы на подошве. Наряду с шипами на подошве имеются максимум 4 шипа на каблуке (пяточный шип). Общая высота шиповок с подошвой не должна превышать 13 мм.



Экипировка



High Jump Uniform

Форма для прыжков в высоту чрезвычайно легкая, чтобы одежда не влияла на сам прыжок. Прыгуны носят облегающие майки и шорты, чтобы одежда не мешала при переходе планки.

Правила соревнований



High Jump Jumping Rules

В начале соревнования главный судья объявляет стартовую высоту для планки. У спортсмена есть три попытки преодолеть указанную высоту, чтобы прыжок был засчитан. Спортсмены могут начинать прыгать с выбранной высоты, или же они могут пропустить ее и попробовать себя на более высокой отметке. Кроме того, прыгун в высоту должен оставаться в пределах сектора во время приближения, а затем должен оттолкнуться только с одной ноги.

Общее правило прыжков в высоту простое. Если планка падает с держателя во время прыжка спортсмена, то прыжок не засчитывается. Когда спортсмен перепрыгивает через перекладину, а перекладина остается на держателе - засчитывается. Прыгун в высоту может ударить по перекладине любой частью своего тела и при этом преодолеть высоту, прыжок остается засчитанным до тех пор, пока планка стоит на месте. После того как все перепрыгнут высоту, главный судья поднимает планку. Последний оставшийся прыгун объявляется победителем соревнований.

Перепрыжка

Победителем соревнований по прыжкам в высоту становится спортсмен, преодолевший наибольшую высоту. Иногда спортсмены играют вничью на последней высоте, и есть два разных способа разорвать ничью. Во-первых, победителем будет выбран спортсмен, у которого было наименьшее количество промахов на победной высоте и наименьшее количество ошибок на протяжении всего соревнования. *Если в соревнованиях по-прежнему остается ничья, спортсмены затем участвуют в **перепрыжке**.*

Планка поднимается с последней разрешенной высоты на следующую по величине высоту. Каждому спортсмену дается одна попытка преодолеть планку. Далее она увеличится в высоту на один дюйм, если оба участника преодолеют планку, и уменьшится, в случае если оба потерпят неудачу. Этот процесс повторяется до тех пор, пока планку не преодолеет только один участник.

**Спасибо
за внимание!**