

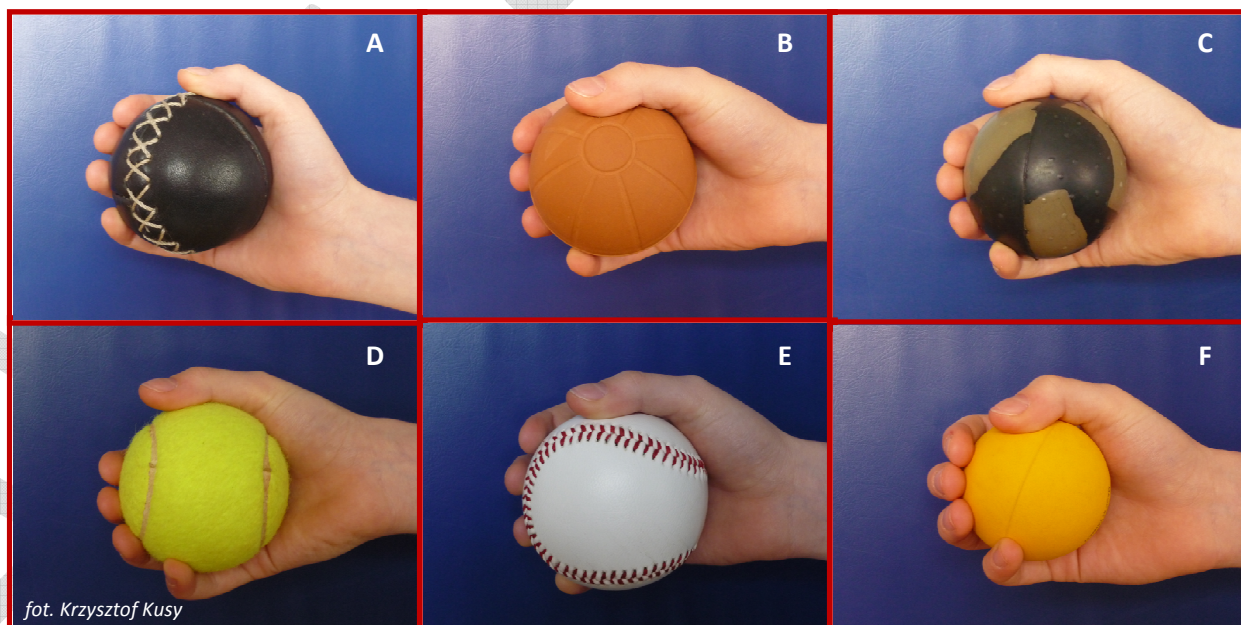
ORGANIZACJA I SĘDZIOWANIE ZAWODÓW LEKKOATLETYCZNYCH

✚ **Rzut piłką palantową** należy do najbardziej popularnych i atrakcyjnych konkurencji lekkoatletycznych wśród dzieci i młodzieży.

✚ **Uwagi wstępne:** Z lekką atletyką w różnych formach stykają się zawodnicy w różnym wieku. Poniższe zasady organizacji rywalizacji w rzucie piłką palantową kieruję przede wszystkim do nauczycieli, instruktorów i działaczy organizujących samodzielnie **lokalne lub szkolne zawody** dla osób początkujących, uprawiających lekką atletykę rekreacyjnie lub stykających się z nią incydentalnie. Oficjalne przepisy IAAF (*Competition rules... 2009*) nie zawierają artykułów dotyczących rzutu piłką palantową. Opartem się na zaleceniach PZLA, zawartych w przepisach z 1996 r. (*Przepisy zawodów... 1996*) i własnych doświadczeniach.

✚ **Piłka palantowa:** Jest to niewielka skórzana piłka o **masie 80g lub 150g i obwodzie 21 cm** (fot. 1 A). Zgodnie z przepisami, w systemie planowego szkolenia w lekkiej atletyce piłki 80-gramowe przeznaczone są dla dzieci w wieku do 10-11 lat, a 150-gramowe dla dzieci w wieku 12-13 lat. Oczywiście można rzucać piłką palantową w każdej kategorii wieku, zależnie od potrzeb i upodobań.

Przy braku klasycznych piłek palantowych można je zastąpić piłkami gumowymi, tenisowymi lub piłkami softballowymi i baseballowymi (fot. 1 B-F). Trzeba jednak liczyć się z pewnymi wadami i ograniczeniami sprzętu zastępczego. Ich ciężar może być zbyt mały (piłki tenisowe) lub zbyt duży (piłki baseballowe) dla danej kategorii wieku. Znaczenie ma też obwód piłki – małym dzieciom trudno jest chwycić dużą piłkę baseballową. Ponadto każdy rodzaj piłki ma inne właściwości aerodynamiczne, co wpływa na wyniki. Wreszcie - bezpieczniej jest używać skórzanych piłek palantowych niż np. twardych piłek z tworzywa.

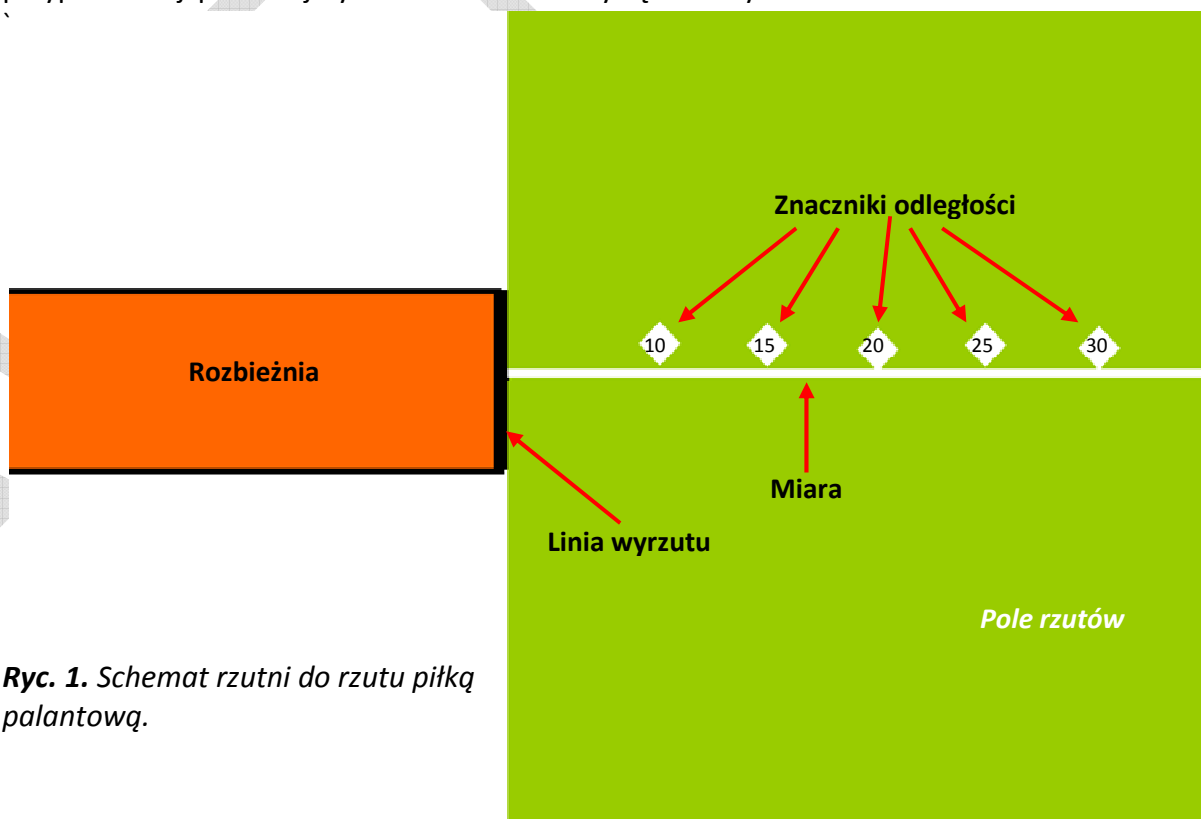


Fot. 1. Różne rodzaje piłek w ręce 9-letniego dziecka (w nawiasach ciężary i obwody). A – Klasyczna piłka palantowa (80/150g, 21cm). B – Palantówka z gumy (150g, 21cm). C – Piłka z twardego tworzywa (155g, 19.5cm). D – Piłka tenisowa (58g, 20,5cm). E – Piłka baseballowa (226g, 23.5cm). F – Gumowa piłka-zabawka (40g, 17.5cm).

Niezależnie od wyboru piłki, podczas zawodów trzeba używać tylko jednego rodzaju sprzętu, aby wyniki były porównywalne. W przypadku cyklu zawodów rozgrywanych w całym sezonie i kończących się finałem, podczas każdej imprezy należy zapewnić taki sam, sprawdzony rodzaj piłek (masa, wielkość).

✚ **Rzutnia:** Składa się z (1) rozbieżni, (2) linii wyrzutu i (3) pola rzutów. Schemat rzutni przedstawiono na ryc. 1.

- 1) **Rozbieżnia** powinna mieć szerokość 2-4 m. Jej długość powinna umożliwiać swobodne rozwinięcie optymalnej prędkości (od kilku metrów dla najmłodszych do 20-30 m dla starszej młodzieży i dorosłych). Nawierzchnia musi być równa i nieśliska. Powyższe warunki znakomicie spełnia rozbieżnia do rzutu oszczepem, ale nie jest ona konieczna. Dzieci i początkujący mają tendencję do nadmiernego wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się na skuteczność rzutu. Dlatego niekiedy warto **ograniczyć długość rozbieżni**, np. stawiając płotek. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo – dzieci oczekują na swoją kolej za „barierką”, a na rozbieżni znajduje się tylko jedna osoba, wykonująca rzut.
- 2) **Linia wyrzutu** jest linią prostą o szerokości 5-7 cm. Jeśli korzystamy z rzutni oszczepem, należy zastąpić linię w kształcie łuku linią prostą, rysując ją kredą lub wyklejając taśmą.
- 3) **Pole rzutów** powinno być względnie równą płaszczyzną, najlepiej trawiastą. Pole rzutów nie musi być ograniczone z boku lub w kierunku rzutu, a jedynie linią wyrzutu od strony rozbieżni. Zatem piłka nie musi upaść wewnątrz jakiegoś wyznaczonego sektora rzutów (jak np. przy rzucie oszczepem czy dyskiem). Naturalne granice stanowią tu rozmiary boiska lub in. terenu. Na polu rzutów w osi długiej rozbieżni, pod kątem prostym do linii końcowej układa się taśmę mierniczą, obok której umieszcza się znaczniki odległości, np. co 5 m (fot. 2B i 2C). Wielkość pola rzutów i **długość taśmy mierniczej** muszą być dostosowane do przewidywanych odległości uzyskiwanych przez zawodników. W przypadku najsprawniejszych dzieci i młodzieży są to rzuty nawet 70-metrowe i dalsze.



Ryc. 1. Schemat rzutni do rzutu piłką palantową.

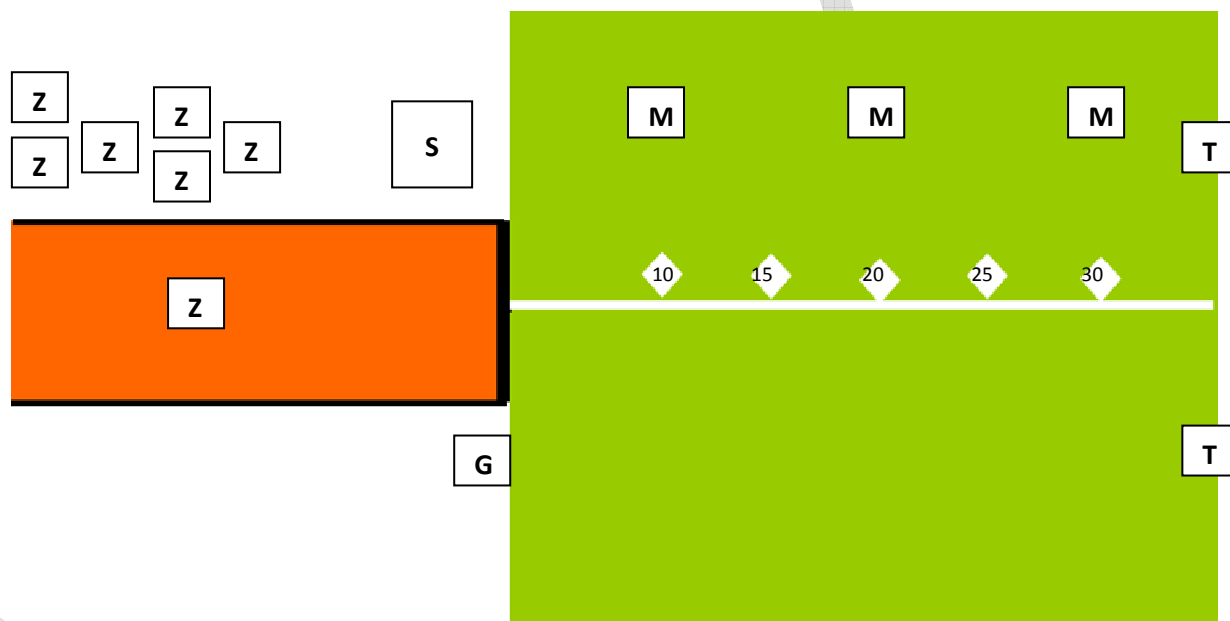
✚ **Komisja sędziowska:**

Skład komisji

- (1) **Sędzia główny** – przydziela role, koordynuje pracę całej komisji, zatwierdza wyniki rzutów, rozstrzyga wątpliwe kwestie.
- (2) **Sędziowie mierzący odległość** – 2-4 osoby, znajdujące się polu rzutów, odczytujące wyniki i przekazujące je do sekretarza.
- (3) **Sędzia sekretarz** – wzywa zawodników do rozpoczęcia próby zgodnie z listą startową, zapisuje wyniki podane sędziów mierzących, wypełnia protokół sędziowski.
- (4) **Obsługa techniczna** – 1-2 osoby zbierające i odnoszące piłki, które spadły w pole rzutów.

Rozstawienie komisji

Na ryc. 2 pokazano schematycznie umiejscowienie sędziów podczas konkursu rzutu piłką palantową. Sędzia główny (G) znajduje się w pobliżu linii wyrzutu. Sędziowie mierzący (M) stoją z boku pola rzutów, twarzami w kierunku rozbieżni. Obsługa techniczna (T) zajmuje miejsce w końcowej strefie pola rzutów, nieco z boku, twarzą do rozbieżni. Stolik sekretarza (S) stoi w pobliżu rozbieżni i linii wyrzutu. Zawodnicy (Z) oczekują poza rozbieżnią, na rozbieżni znajduje się tylko zawodnik rzucający.



Ryc. 2. Rozstawienie członków komisji sędziowskiej i zawodników w czasie rozgrywania rzutu piłką palantową (objaśnienia w tekście).

✚ **Czynności komisji sędziowskiej (chronologicznie)**

Przed rozpoczęciem konkursu

Zgłoszenia

Zgłoszeni do konkursu zawodnicy wpisywani są na **listę startową**. Kolejność odbywania prób w konkursie powinna być **losowana**. Z reguły w konkursie bierze udział kilkunastu zawodników lub więcej zawodników. Przy większej liczbie można rozegrać eliminacje wyłaniające najczęściej 12 zawodników startujących w finale lub podzielić zawodników na podgrupy kolejno wykonujące próby.

Można także odbywać konkurs równocześnie na dwóch lub więcej rzutniach, jednak należy zadbać o to, by warunki na każdej z nich były podobne (długość rozbiegu, nawierzchnia, usytuowanie względem słońca, kierunek wiatru itp.). W przeciwnym wypadku porównywanie wyników będzie obarczone błędem.

Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem konkursu zawodnicy mają prawo odpowiednio wcześniej korzystać z rzutni **odmierzenia rozbiegów i oddania rzutów próbnych**. Najlepiej, jeśli rzuty próbne (1 lub 2) odbywają się pod nadzorem sędziego, według listy startowej. Organizator powinien zapewnić różnokolorowe i różnokształtne znaczniki rozbiegów, które ustawia się lub wbija obok rozbieżni. Po rozpoczęciu konkursu zawodnicy nie mają prawa korzystać z rzutni w celach treningowych.

W trakcie konkursu

Liczba prób w konkursie

Każdy z rzucających ma z reguły **trzy próby**. W zawodach szkolnych lub innych amatorskich ustala się liczbę prób dostosowaną do możliwości czasowych, liczby uczestników i ich poziomu sportowego, liczby konkurencji itp. Niekiedy, w przypadku imprez masowych z dużą ilością zawodników, ogranicza się rzuty do dwóch prób. Mogą to być też trzy próby plus jedna finałowa.

Konkurs można przeprowadzić na dwa sposoby:

- 1) Zawodnicy odbywają kolejno trzy serie pojedynczych rzutów wg listy startowej. Ta wersja jest odpowiednia dla starszych dzieci i zaawansowanych.
- 2) Zawodnicy otrzymują od razu trzy piłki i wykonują trzy rzuty, jeden po drugim. Ten sposób może być lepszy w przypadku najmłodszych uczestników (przedszkole, klasy 1-3), dla których oczekiwanie na swoją kolej może być nużące. Po wykonaniu trzech rzutów mogą udać się do następnej konkurencji.

U zaawansowanych „miotaczy” można wzorować się na zasadach stosowanych np. w konkursie rzutu oszczepem. Wówczas na początku rywalizacji każdemu uczestnikowi przysługuje prawo do trzech prób. Po zakończeniu trzeciej serii wyłania się 8 najlepszych zawodników (liczy się wynik w najlepszym rzucie), którzy mają prawo do dodatkowych trzech prób. Próby czwartą i piątą wykonują w kolejności od najsłabszego do najlepszego po rundzie trzeciej. W ostatniej szóstej rundzie rzuty są wykonywane kolejności od najsłabszego do najlepszego zawodnika po rundzie piątej. Jeśli ósmy wynik uzyskało dwóch lub więcej zawodników, wszyscy oni mają prawo do trzech kolejnych prób. Jeśli w konkursie startuje ośmiu lub mniej zawodników, wszyscy mają prawo do sześciu prób.

Przebieg kolejnych prób

Każdy skok odbywa się wg następującej procedury:

- 1) Sędzia sekretarz głośno **wyczytuje nazwisko** zawodnika, który ma oddać rzut(y) oraz nazwisko zawodnika, który się przygotowuje.
- 2) Zawodnik **oddaje rzut**.
- 3) Sędzia główny decyduje, czy był to **rzut ważny, czy nieważny**.

- 4) Jeśli rzut był ważny, następuje **odczyt wyniku**. W tym czasie rzutnię należy zablokować.
- 5) Sędzia mierzący w polu rzutów głośno **odczytuje wynik** i podaje go sędziemu sekretarzowi.
- 6) Sędzia **sekretarz potwierdza** głośno wynik i zapisuje go w protokole.
- 7) Obsługa **zbiera piłki, odnosi do stolika sekretarza** i komisja przygotowuje się do kolejnej próby.

Rzut ważny i rzut nieważny

Rzut jest **ważny**, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale **sposób wykonania rzutu jest dowolny** - lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut ważny jest sygnalizowany uniesieniem **białej chorągiewki** przez sędziego głównego.

Rzut uznaje się za **nieważny** w zasadzie tylko w jednym przypadku – jeśli nastąpi dotknięcie jakiegokolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. U małych dzieci, może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Rzut nieważny jest sygnalizowany uniesieniem **czerwonej chorągiewki** przez sędziego głównego.

Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii, decyzję o ważności/nieważności rzutu można podjąć dopiero po opuszczeniu rozbieżni przez zawodnika.

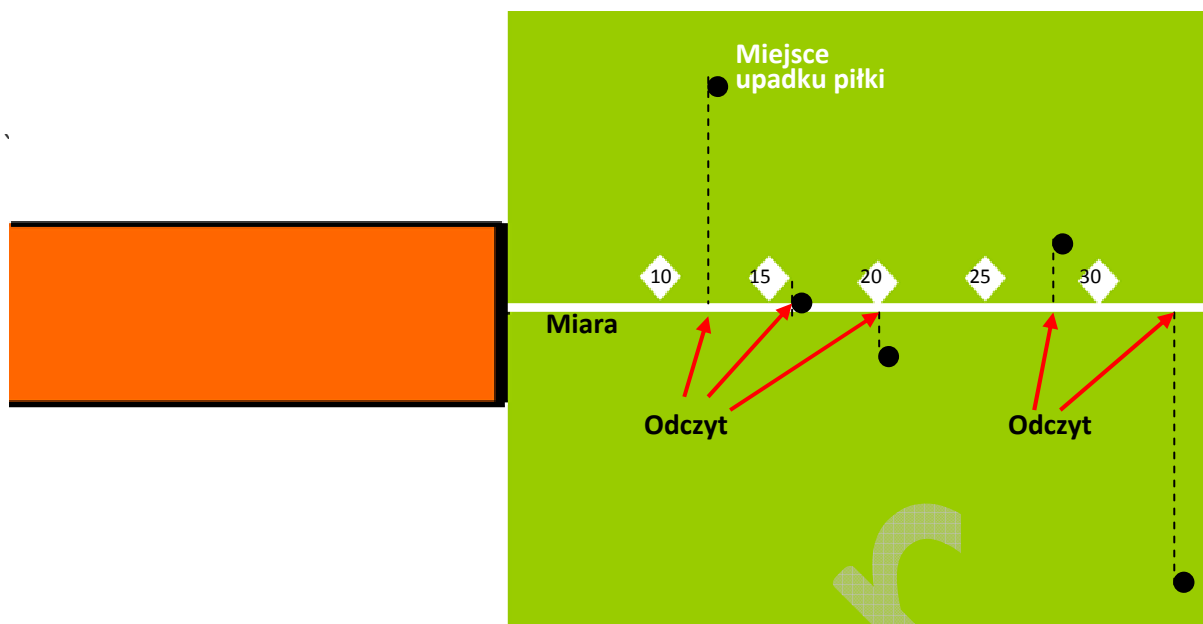
Pomiar odległości

Sędziowie mierzący odległość są równomiernie co kilkanaście metrów rozstawieni w polu rzutów i **obserwują lot piłki**. Rozstawienie wzdłuż całego pola jest bardzo ważne i ułatwia sprawny odczyt wyników, ponieważ z reguły uzyskiwane odległości są bardzo zróżnicowane. Wynik odczytuje ten sędzia, który znajduje się w najbliższej upadającej piłki.

Sędzia ustala miejsce upadku piłki (piłki zbiera obsługa techniczna). Potem **ocenia wzrokowo odległość** po kątem prostym względem rozłożonej miary. Jeśli piłka spadła w dość dużej odległości od miary, należy do niej podejść w celu prawidłowego odczytu. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów (ryc. 3, fot. 2 D).

Wymagana przepisami **dokładność pomiaru** wynosi 0.5 m. Jednak wprawny sędzia jest w stanie dokonać odczytu wyniku **z dokładnością nawet do 10 cm**, co jest korzystniejsze z punktu widzenia ustalenia rankingu (unikamy jednakowych wyników).

Ponieważ sędzia mierzący znajduje się w dość dużej odległości od sekretarza, wynik należy podać bardzo głośno.



Ryc. 3. Zasada pomiaru odległości rzutu piłką palantową – odczyt wyniku zawsze prostopadle do rozwiniętej miary. Dokładność pomiaru: 0.5 - 0.1 m.



A



B



C



D

Fot. 2. Organizacja konkursu rzutu piłką palantową. A – Stolik sędziowski przy linii rzutu, w tle zawodniczki oczekujące na rzut poza barierką z płotków. B i C – Pole rzutów z taśmą pomiarową i znacznikami odległości. D – Moment odczytu wyniku.

Po zakończeniu konkursu

Protokół sędziowski

Sędzia sekretarz notuje w protokole wszystkie wyniki uzyskane przez zawodników w kolejnych seriach rzutów. Poniżej przykład protokołu sędziowskiego. Jest to namacalny **efekt pracy komisji - dokument** oficjalnie potwierdzający uzyskane wyniki, miejsca i ew. punkty. **Rzut ważny** odnotowuje się poprzez wpisanie wyniku, **rzut nieważny** oznacza się znakiem **X**, a **próbę nieodbytą** poziomą kreską (gdy zawodnik rezygnuje lub jest nieobecny). Jeśli stosujemy przepisy rzutu oszczepem, po trzech pierwszych próbach podkreśla się najlepsze wyniki i wyłania najlepszą ósemkę zawodników (oznaczeni literą F). Po zakończeniu całego konkursu wpisuje się oficjalny (najlepszy) wynik, a w rubryce „Kolejność” ustala się końcowe miejsca zajęte przez zawodników (ranking).

		Protokół		Nazwa konkurencji: rzut piłeczką palantową M									
Organizator		Nazwa zawodów		Nazwa stadionu		Miejscowość				Data zawodów			
Zakład Lekkiej Atletyki		Mistrzostwa Szkoły Podstawowej w Lekkiej Atletyce				Poznań				25.05.2009			
L.p.	Numer start.	Nazwisko i imię (rekord życiowy)	Klasa	Czasy lub wyniki poszcz. prób						Wynik	Kolejność		
				1	2	3	4	5	6				
1		Malinowski Emil	F D	X	X	34.8	34.6	X	34.7	34.8	5		
2		Stawnicki Bogusław	F C	34.8	35.0	X	X	X	X	35.0	2		
3		Jankowski Marek	F B	34.6	34.5	X	34.2	34.6	34.6	34.6	8		
4		Kowalski Jan	F A	X	34.6	34.7	X	X	34.4	34.7	6		
5		Rzepecki Cezary	F D	34.8	—	34.8	X	X	34.5	34.8	3		
6		Zaremba Andrzej	F A	34.9	34.9	35.1	X	X	X	35.1	1		
7		Chrzanowski Michał	A	—	34.6	34.5	—	—	—	34.6	9		
8		Bednarski Wojciech	A	X	34.2	34.3	—	—	—	34.3	12		
9		Dębicki Rafał	C	X	34.6	X	—	—	—	34.6	10		
10		Kaczmarek Krzysztof	F C	34.7	X	X	34.6	X	X	34.7	7		
11		Nowak Dariusz	F B	34.8	X	34.5	34.7	34.7	34.7	34.8	4		
12		Adamska Zbigniew	B	34.1	34.2	34.3	—	—	—	34.3	11		
Uwagi:				Notujący wyniki:				Godz. rozpoczęcia:					
				Sędzia główny:				Godz. zakończenia:					

Kartka startowa

Na zawodach amatorskich dobrze sprawdzają się też proste kartki startowe, często zawierające rubryki dotyczące kilku konkurencji, np. czwórboju lekkoatletycznego. Wyniki są odnotowywane na kartce, a ta przekazywana do komisji kolejnej konkurencji.

Ranking

Wygrywa zawodnik, który oddał najdłuższy rzut w całym konkursie, w dowolnej próbie. Jeśli zawodnicy uzyskali taki sam najlepszy wynik, co zdarza się bardzo często przy stosowanej metodzie pomiaru, należy wziąć pod uwagę drugi, ewentualnie trzeci najlepszy wynik itd.

Wyposażenie komisji

W celu sprawnego sędziowania skoku w dal niezbędne są następujące **przybory i sprzęt**:

- ✓ **Piłki** palantowe (lub zastępcze) – co najmniej trzy na jedną rzutnię.
- ✓ **Miara** odpowiedniej długości (od 20 do 100m).
- ✓ **Znaczniki** odległości.
- ✓ **Listy zawodników**, protokoły lub kartki startowe; należy w nich zawrzeć dane dotyczące wieku/kategorii, płci, godziny startu itp.
- ✓ **Teczki, skoroszyty lub koperty** do segregowania, przechowywania i przenoszenia list startowych, protokołów i kartek.

- ✓ Długopisy, czyste kartki do dodatkowych zapisów i obliczeń.
- ✓ Stolik sędziowski i krzesło dla sekretarza, ewentualnie sztywna podkładka pod protokoły sędziowskie – w celu ułatwienia zapisu wyników.
- ✓ Parasol ogrodowy, który przy deszczowej pogodzie uchroni dokumentację od zniszczenia, a przy słonecznej daje cień (światło odbite od białego papieru razi w oczy).
- ✓ Kreda do wyznaczenia linii wyrzutu.
- ✓ Znaczniki rozbiegu dla zawodników (zaawansowanych).
- ✓ Taśmy, płotek do oddzielenia rzutni od widowni lub ograniczenia długości rozbieżni.
- ✓ Ławeczki dla oczekujących zawodników.

Zasady bezpieczeństwa

- **Oddzielenie rzutni**, szczególnie pola rzutów, od widowni i miejsc rozgrywania innych konkurencji.
- **W polu rzutów mogą znajdować się tylko sędziowie.**
- Sędziowie i obsługa techniczna w polu rzutów muszą cały czas **stać przodem do rzucających** zawodników i obserwować lot piłki. Nie wolno odwracać się tyłem do rzucających, gdyż grozi to przypadkowym uderzeniem piłką.
- Sędzia główny **zezwala na rzut** dopiero po upewnieniu się, że sędziowie w polu rzutów są gotowi (dokonali pomiaru i są odwrócenii przodem do rozbieżni).
- **Piłki należy odnosić** z pola rzutów, nie wolno ich odrzucać w stronę rozbieżni.
- Należy odwołać lub przerwać konkurs w przypadku śliskiej rozbieżni.
- W czasie rzutu na rozbieżni może znajdować się tylko jedna osoba – zawodnik oddający rzut.
- W czasie pomiaru odległości należy zablokować rzutnię poprzez postawienie przed linią wyrzutu pachołka lub czerwoną chorągiewkę trzymaną nad rozbieżnią przez sędziego.
- Należy przydzielić osoby porządkowe, koordynujące przemieszczanie się zawodników i kibiców na stadionie. Przez rozbieżnię nie wolno przechodzić podczas trwania rozgrzewki i konkursu.

Literatura:

- *Competition rules 2010-2011*, 2009. International Association of Athletics Federations. Imprimerie Multiprint, Monaco. URL: <http://www.iaaf.org/competitions/technical/regulations/index.html>
- *Przepisy zawodów w lekkiej atletyce*, 1996. Polski Związek Lekkiej Atletyki, Centralne Kolegium Sędziów, Warszawa.

Opracowanie graficzne: Krzysztof Kusy