

ORGANIZACJA I SĘDZIOWANIE ZAWODÓW LEKKOATLETYCZNYCH

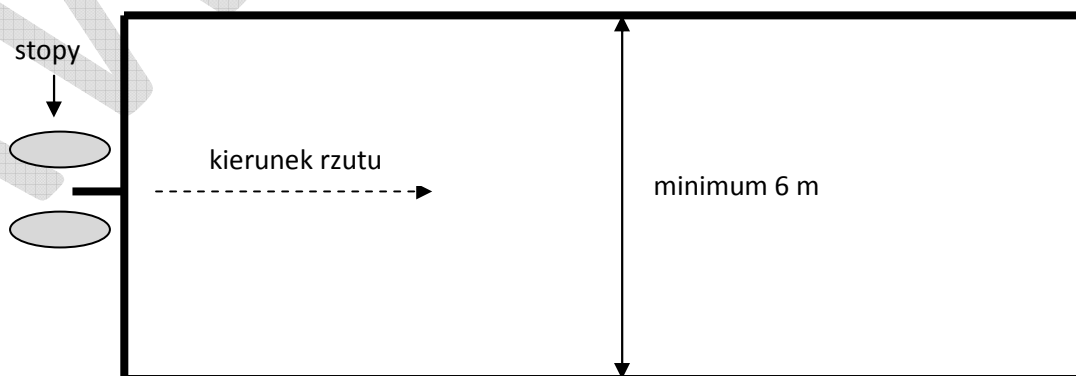
✚ **Rzut piłką lekarską oburącz w tył nad głową** jest dziecięcą konkurencją lekkoatletyczną lub sprawdzianem zdolności siłowych lub szybkościowo-siłowych dla osób w różnych kategoriach wieku.

✚ **Uwagi wstępne:** Z lekką atletyką w różnych formach stykają się zawodnicy w różnym wieku. Poniższe zasady organizacji rywalizacji w rzucie piłką lekarską 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. Oparłem się na zaleceniach PZLA, zawartych w przepisach z 1996 r. (*Przepisy zawodów...* 1996) i własnych doświadczeniach.

✚ **Piłką lekarską:** Piłki lekarskie wykonane są ze skóry lub z tworzywa sztucznego i gumy. Wymiary są różne, a masa wynosi z reguły 1, 2, 3, 4 lub 5 kg. Masę należy dostosować do możliwości ćwiczących i celu sprawdzianu/zawodów. Brak jest oficjalnych przepisów w tym zakresie. Z reguły dzieci w wieku **7-10 lat rzucają piłką 1-kilogramową**, a w wieku **11-15 lat 2-kilogramową**. Starsi chłopcy i **mężczyźni rzucają piłką 3-kilogramową**, **dziewczęta i kobiety pozostają przy ciężarze 2 kg**. W grupach zaawansowanych sportowo stosuje się także większe ciężary. 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) linii wyrzutu z wyznaczoną prostopadle linią środkową i (2) pola rzutów. Schemat rzutni przedstawiono na ryc. 1.

- 1) **Linia wyrzutu** jest linią prostą o szerokości 5-7 cm. Miejsce przed linią, gdzie staje zawodnik przed rzutem, musi dawać stabilne oparcie dla stóp w trakcie dynamicznego rzutu. W połowie linii rzutów wyznacza się linię środkową – zawodnik ustawia stopy po obu jej stronach.
- 2) **Pole (sektor) rzutów** powinno mieć szerokość minimum 6 m i być względnie równą płaszczyzną. Długość pola rzutów musi być dostosowana do przewidywanych odległości uzyskiwanych przez zawodników. Z reguły jest to kilkanaście metrów, dlatego rzut piłką lekarską można rozgrywać zarówno na boisku, jak i w niewielkiej sali gimnastycznej.



Ryc. 1. Schemat rzutni do rzutu piłką lekarską.

Komisja sędziowska:

Skład komisji

- (1) **Sędzia główny** – przydziela role, koordynuje pracę całej komisji, odczytuje/zatwierdza wyniki rzutów, rozstrzyga wątpliwe kwestie.
- (2) **Sędziowie mierzący** – 1-2 osoby, znajdujące się w polu rzutów, oznaczające miejsce upadku piłki.
- (3) **Sędzia sekretarz** – wzywa zawodników do rozpoczęcia prób 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

Sędzia główny znajduje się w pobliżu linii wyrzutu. Sędziowie mierzący stoją z boku pola rzutów, twarzami w kierunku linii rzutów. Obsługa techniczna zajmuje miejsce w końcowej strefie pola rzutów, nieco z boku. Stolik sekretarza stoi w pobliżu linii wyrzutu. Zawodnicy oczekują poza rzutnią, a przed linią rzutów znajduje się tylko zawodnik rzucający.

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. W przeciwnym wypadku porównywanie wyników będzie obarczone błędem.

Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem konkursu zawodnicy mają prawo **oddania rzutów próbnych**. Najlepiej, jeśli rzuty próbne (1 lub 2) odbywają się pod nadzorem sędziego, według listy startowej. Po rozpoczęciu konkursu zawodnicy nie mają prawa korzystać z rzutni w celach treningowych.

W trakcie konkursu

Liczba prób w konkursie

Każdy z rzucających ma **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, 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 w sporcie wyczynowym. 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. Jeśli ósmy wynik uzyskało dwóch lub więcej zawodników, wszyscy oni mają prawo do trzech kolejnych prób. Próby czwartą i piątą wykonują w kolejności od naj słabszego do najlepszego po rundzie trzeciej. W ostatniej, szóstej rundzie rzuty są wykonywane kolejności od naj słabszego do najlepszego zawodnika po rundzie piątej. Jeśli w konkursie startuje ośmiu lub mniej zawodników, wszyscy mają prawo do sześciu prób.

Przebieg kolejnych prób

Każdy rzut odbywa się wg następującej procedury:

- 1) Sędzia sekretarz głośno **wyczytuje nazwisko** zawodnika, który ma oddać rzut 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 głośno **odczytuje wynik** i podaje go sędziemu sekretarzowi.
- 6) Sędzia **sekretarz potwierdza** głośno wynik i zapisuje go w protokole.
- 7) Obsługa **zbiera piłki, odnosi w pobliże linii rzutów** i komisja przygotowuje się do kolejnej próby.

Sposób wykonania rzutu

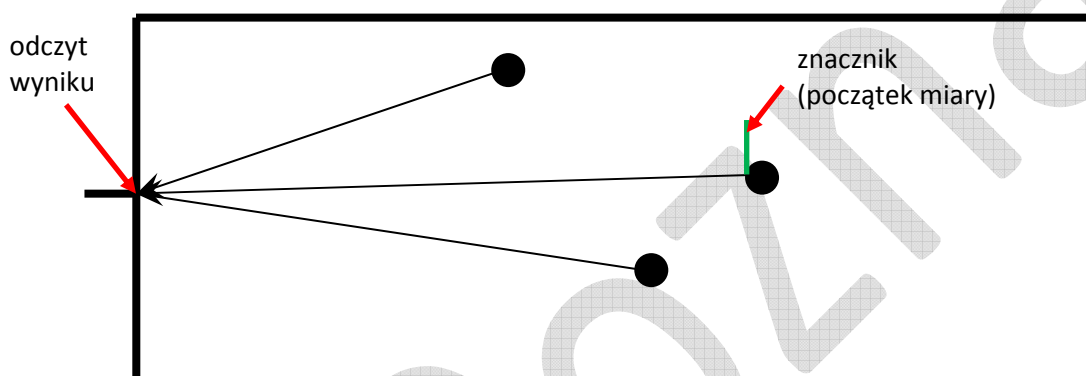
W celu wykonania rzutu zawodnik staje w niewielkim rozkroku, **tyłem do kierunku rzutu, stopy ustawione po obu stronach linii środkowej, pięty tuż przy linii wyrzutu** (jednak nie może stać na linii wyrzutu). Po zajęciu miejsca zawodnik wykonuje rzut przez głowę. Dla zwiększenia siły wyrzutu zawodnik wykonuje półprzysiad z jednoczesnym skłonem w przód i z tej pozycji prostując się oddaje rzut. Przed oddaniem rzutu zawodnik może wykonać swobodne przedmachi. Po wyrzuceniu piłki, **kiedy sprzęt straci kontakt z rękami zawodnik ma prawo przekroczyć linię rzutów**, oddzielając miejsce rozpoczęcia od pola rzutów. Rzut ważny jest sygnalizowany uniesieniem **białej chorągiewki** przez sędziego głównego.

Rzut uznaje się za **nieważny**, jeśli nastąpi **przekroczenie linii zanim piłka opuści rękę**. Jeśli zdarzy się, że piłka wymknie się z dłoni podczas rzutu i nie spadnie na pole rzutów, taki rzut należy uznać za jeszcze nieodbyty i ponowić go. Ponadto, jeśli wyznaczono szerokość sektora rzutów, piłka musi upaść całkowicie wewnątrz niego. Rzut nieważny jest sygnalizowany uniesieniem **czerwonej chorągiewki** przez sędziego głównego.

Pomiar odległości

Sędziowie mierzący odległość **obserwują lot piłki**. Sędzia, który znajduje się najbliżej upadającej piłki, ustala miejsce upadku piłki (piłki zbiera obsługa techniczna) i oznacza je znacznikiem (krawędź śladu bliższa linii rzutu). **Początek miary przykłada do znacznika, a sędzia główny prowadzi ją po prostej - do przecięcia linii wyrzutu z linią środkową, gdzie odczytuje wynik. Dokładność pomiaru wynosi 1 cm (ryc. 2).**

Uproszczona i mniej czasochłonna wersja pomiaru odległości może odbywać się wg zasad opisanych dla rzutu piłeczką palantową, jednak pomiar będzie o wiele mniej dokładny.



Ryc. 2. Zasada pomiaru odległości rzutu piłką lekarską – odczyt wyniku na przecięciu linii rzutów i linii środkowej. Dokładność pomiaru: 1 cm.

Po zakończeniu konkursu

Protokół sędziowski

Sędzia sekretarz notuje w protokole wszystkie wyniki uzyskane przez zawodników w kolejnych seriach rzutów. Protokół sędziowski 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 wyczynowej lekkoatletyki, 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). Przykład protokołu w opisie organizacji rzutu piłeczką palantową.

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 (patrz: Piłeczka palantowa).

Ranking

Wygrywa zawodnik, który oddał najdłuższy rzut w całym konkursie, w dowolnej próbie. Jeśli zawodnicy uzyskali taki sam najlepszy wynik, należy wziąć pod uwagę drugi, ewentualnie trzeci najlepszy wynik itd.

Wyposażenie komisji

Dla sprawnej organizacji konkursu potrzebne są następujące **przybory i sprzęt**:

- ✓ **Piłki** lekarskie – co najmniej trzy na jedną rzutnię.
- ✓ **Miara** odpowiedniej długości.
- ✓ **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 ewentualnych 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 lub taśma do wyznaczenia linii wyrzutu, jeśli brak stałych linii.
- ✓ Taśmy, płotek do oddzielenia rzutni od widowni lub innych konkurencji.
- ✓ 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 nawierzchni.
- W czasie rzutu przy linii rzutów 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