

Pravidla atletiky

Pavel Červinka

Pravidla atletiky

- **Hand book** od 1914 (každé 2 roky)
- **Soutěže** – na dráze a v poli, silniční běhy, krosy, chůze
- **Závod** – v soutěži jednotlivců alespoň 2 závodníci, pro uznání rekordu 3, štafety 2 družstva
- **Rekordy** – jen v oficiální soutěži podle pravidel IAAF a ČAS, měření větru (2m/s, 4m/s)

Běhy

- Startér (asistenti) – postavení, povely, chybný start (0x)
- Trať, šířka dráhy, startovní a cílová čára, bloky
- Měření času
 - ruční – na dráze na 0,1 s, mimo dráhu na celé s
 - automatické – dráha na 0,01 s do 10 000 m, nad 10 000 m na 0,1 s
 - mimo dráhu na celé s
- Štafety – 4x100, 4x400 (olympijské disciplíny)
 - náběhové a předávací území
- Časoměřiči** – spouštění a zastavování času
- Měření větru** – **běhy do 220y, dálka, trojskok**

Určování časů, zápis časů, čtení časů, příklady

Ruční měření:

$$100\text{m} \quad 10,8 - 11,0 - 11,1 \quad = \quad 11,0$$

$$10,8 - 11,0 \quad = \quad 11,0$$

$$1500\text{m} \quad 3:53,01 \quad = \quad 3:53,1$$

$$3:59.91 \quad = \quad 4:00,0$$

$$\text{maraton} \quad 2:09:59,01 \quad = \quad 2:10:00$$

Elektronické měření:

$$100\text{m} \quad 9,58 = 9,58$$

$$1500\text{m} \quad 3:59,99 = 3:59,99$$

$$20\text{km chůze} \quad 1 \text{ hod } 23 \text{ min } 39,45 \text{ s} = 1:23:40$$

$$\text{Pozor při čtení:} \quad 20,5 \quad 50,8 \quad 1:50,1$$

SKOKY

- Časový limit – 1 min
- Zápis – **O** zdařený pokus
- **X** nezdařený pokus
- - vynechaný pokus
- zdařený x nezdařený pokus
- platný x neplatný pokus
- Počet pokusů – horizontální x vertikální skoky
- Měření výkonu

Nezdařené pokusy

- Výška – shození laťky, odraz snožmo, dotyk země či doskočiště za rovinou stojanů před překonáním laťky
- Tyč – shození laťky, ustálení laťky rukama, dotyk země či doskočiště za svislou rovinou proloženou zarážecí deskou zasouvací skřínky, přesunutím dolní ruky nad horní nebo posunem horní ruky vzhůru po odrazu
- Dálka, 3-skok – přešlap, přemet (salto), dotyk mimo doskočiště při doskoku blíže místa odrazu, dotyk mimo doskočiště při odchodu blíže místa odrazu

Pořadí, rovnost výkonů

- **Výška, tyč** – při rovnosti výkonů rozhoduje **1. nejmenší počet pokusů** (na skočené výšce)
- **2. nejmenší počet nezdařených pokusů** (včetně poslední skočené výšky)
- Rozeskakování o 1. místo
- **Dálka , 3-skok** – při rovnosti výkonů rozhoduje 2, 3., případně další nejlepší pokus, rozeskakování o 1. místo – další pokus
- Měření výkonu: od poslední stopy k odr. desce

Stanovení pořadí ve skoku do výšky

jméno	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	výkon	pořadí
Rychlý	o	o	xxo	xxo	xxx	1,65	5.
Veselý		x-	o	xo	xxx	1,65	4.
Malý	xo	xxo		o	xxx	1,65	2.
Velký	o	o	xo	o	xxx	1,65	1.
Široký	x	xo	xo	o	xxx	1,65	2.

Vrh a hody

- Časový limit – 1 min
- Zápis
- Nezdařené pokusy – přešlap, dopad mimo výseč nebo na čáru výseče, odchod z přední poloviny kruhu, opuštění kruhu, rozběžiště před dopadem náčiní, oštěp naplocho...
- Pořadí (dtto jako skoky)
- Kvalifikace (více než 12), finále (dtto jako skoky)

Výseče

koule, disk, kladivo	$34,92^\circ$ (35°)
oštěp	29°

Výkony

- Nezdařený (nejčastější omyly)
 - Dopad na výseč a za výseč
 - Do klece a od klece ven
 - Dotek kruhu shora
 - Po ukončení pokusu přední částí kruhu
 - Opuštění před dopadem náčiní
 - U oštěpu se nejdříve musí dotknout země hrot!!!
- Zdařený
 - Od klece do výseče
- Časový limit 1 min
- Měří se každý zdařený pokus

Výkony

- Pořadí
 - Nejlepší výkon
 - Dva a více stejného, rozhoduje při rovnosti druhý, třetí atd. pokus
 - Trvá-li rovnost nadále a jde o první místo, absolvují závodníci se shodnými výkony pokusy ve stejném pořadí až do rozhodnutí

Studijní literatura

DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol.: *Didaktika školní atletiky*. Praha: SPN 1991.

JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A. *Rozcvičení ve sportu*. Grada: 2014.

VINDUŠKOVÁ, J. Běžecká abeceda.vmw. Elektronické materiály. Praha : FTVS UK, 2006

http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ka/ABC_BEH.wmv

VINDUSKOVA, J. Skokanská abeceda.vmw. Elektronické materiály. Praha : FTVS UK, 2006

http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ka/ABC_SKO.K.wm

VINDUSKOVA, J., SEGEŤOVÁ, J. Vrháčská abeceda - plný míč.vmw. Elektronické materiály. Praha : FTVS UK, 2006.

http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ka/ABC_VRH_MIC.wmv

Mnoho zdaru!

Děkuji Vám za pozornost