

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**М. УЛУҒБЕК НОМИДАГИ САМАРҚАНД ДАВЛАТ
АРХИТЕКТУРА-ҚУРИЛИШ ИНСТИТУТИ**

“Жисмоний маданият” кафедраси

**СамДАҚИ илмий-услубий
кенгаши томонидан чоп
этишга тавсия этилган
Рўйхатга олинди №____
Баённома №____
“____” _____ 2015й**

**“Тасдиқлайман”
СамДАҚИ илмий-услубий
кенгаш раиси
Қўлдошев А.Т.
“____” _____ 2015й**

**Енгил атлетика
мусобақа қоидалари мавзусида**

У С Л У Б И Й Қ Ў Л Л А Н М А

А.Қ.Қидиров , Ф.О.Бердиев., катта ўқитувчи А.М.Дехқонов

Услубий қўлланма енгил атлетика бўйича мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш, уларнинг қоидалари, ҳакамлар ва бошқа мутасадди шахсларнинг вазифалари, мусобақаларни ўтказиш жойларига қўйиладиган талаблар ҳақида кенг маълумот беради.

Ушбу услубий қўлланмани тайёрлашда мустақиллик йилларидаги ўзбек ва рус тилида нашр этилган енгил атлетика бўйича мусобақа қоидаларидан фойдаланилди ҳамда уларга киритилган ўзгаришлар эътиборга олинди.

Такризчилар:

Сам.ДАҚИ жисмоний маданият кафедраси доценти: У.Қосимов

СамДУ жисмоний маданият кафедраси катта ўқитувчи: О.К.Раупов

Услубий қўлланма М.Улуғбек номидаги Самарқанд давлат архитектура-қурилиш институти “Жисмоний маданият” кафедраси йиғилишида (2015 й _____ №____) баённома маъқулланган ва чоп этишга тавсия берилган.

Кириш

Ўзбекистон мустақилликка эришгандан кейин жисмоний тарбия инсон сихат-саломатлигини яхшилаш, уни жисмоний жиҳатдан ривожлантириш ва, умуман ҳар томонлама камолотга етказиш воситаси сифатида алоҳида эътибор қаратилди. Бугунги кунда соғлом авлодни шакллантириш, ёшларга таълим-тарбия бериш ишлари муваффақиятли амалга ошириш жамият ривожланишининг энг муҳим омили бўлиб хизмат қилмоқда.

Ўзбекистоннинг буюк келажагини таъминлаш мақсадида иқтисодий соҳада бўлгани каби маданият, таълим-тарбия жабҳаларида ҳам туб ислохотлар ўтказилмоқда. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, “Таълим тўғрисида”ги,” “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунлари ва ”Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қарорида белгилаб берилган вазифалар жисмоний тарбия ва спортни жаҳон стандартлари талаблари даражасида ривожлантириш ва тубдан такомиллаштириш масалаларини ҳал қилиш зарурлигини тақозо етмоқда.

Бундай мусобақаларни тўғри ташкил қилиш, тартибли ўтказиш, ғолибларни тўғри аниқлаш, жамоалардаги спорт натижаларини адолатли баҳолаш, спортчилар, мураббийлар ўртасида турли хил низоларнинг келиб чиқмаслигини таъминлаш жуда муҳимдир.

Барча спорт турлари қатори енгил атлетика ҳам ўзига хос хусусиятларга эга. Енгил атлетика серқирра спорт тури бўлиб, у спортча юриш, югуришлар, сакрашлар, улоқтиришлар ҳамда кўпкурашлардан иборат. “Спорт маликаси” сифатида дастлабки олимпиа ўйинлари дастуридан жой олгандир, спортнинг бу тури жисмоний маданият тизимида оммабоп бўлиб, одамларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда энг осон ва қулай воситалардан бири ҳисобланади.

Енгил атлетика бўйича спорт мусобақаларини ташкиллаштиришнинг ўзига хос жараёни мавжуд. Ана шу жараён қанчалик пухта ишлаб чиқилса спорт мусобақаларини тартибли ва адолатли ўтказилиб, ундан кутиладиган натижа ҳам юқори бўлади.

Ушбу услубий қўлланмада енгил атлетика спорт турининг мусобақа қоидалари ва уларни ўтказиш масалалари ёритилган.

I. МУСОБАҚАЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШ

1. Умумий қоидалар

Услубий қўлланма «Халқаро ҳаваскорлик енгил атлетика Федерацияси Низоми» (ИААФ)га тўла мувофиқ ҳолда ва унинг асосий хусусиятларини ҳисобга олиб ишлаб чиқилган.

Мусобақа қатнашчиларининг натижалари фақат улар расмий мусобақаларда (календарь бўйича) кўрсатилган, бу мусобақаларнинг жиҳоз ва ускуналари ушбу Низом талаб-ларига жавоб берган ҳамда шу турда 2 нафардан кам бўлмаган спортчи (эстафетада – 2 жамоа), рекордни (энг юксак нати-жани) ҳисобга олиш учун – уч спортчи (икки эстафета жамоаси), ультрамарафон масофаларида – беш спортчи ишти-рок этган тақдирдагина ҳақиқий деб тан олинади.

2. Мусобақа ўтказиладиган енгил атлетика турлари

Бизнинг мамлакатимизда мусобақа ўтказиладиган енгил атлетика турлари 1.1-жадвалда берилган. Унда, шунингдек, Россия Федерацияси, Европа ва жаҳон рекордлари ёки энг юксак натижалари рўйхатга олинadиган турлар ҳам кўрсатилган.

Рекордлар (натижалар) рўйхатга олинаётганда, ёш чегараларини ҳисобга олиш зарур:

Ўсмирлар – 18 ёшгача бўлган спортчилар учун, ёш гуруҳларига кўра.

Ўспиринлар – 20 ёшгача бўлган спортчилар учун.

Абсолют (мутлақ) – ёшидан қатъи назар.

Фахрийлар ёш гуруҳига кўра.

3. Мусобақаларнинг даражалари ва турлари

Ўзбекистон ҳудудида (федерациялар, спорт қўмита-лари, муассасалар ва б. томонидан) ўтказиладиган барча мусобақаларни миқёси ва аҳамиятига кўра шартли равишда турли даражаларга бўлиш мумкин:

– биринчи даража – мамлакат Енгил атлетика Федера-цияси ўтказадиган мусобақалар: Ўзбекистон Республикаси таркибига кирувчи вилоятлар, Тошкент шаҳри ҳамда уларнинг муассасалари Кубок финаллари ва чемпионатлари, шунинг-дек, мамлакат ҳудудида ўтказиладиган барча халқаро мусоба-қалар:

– иккинчи даража – Ўзбекистон Республикаси таркибига кирувчи автоном республика, вилоятлар ва уларнинг марказлари, Тошкент шаҳар федерациялари ҳамда уларнинг муассасалари томонидан ўтказиладиган мусобақалар;

– учинчи даража – шаҳар, туман федерациялари, спорт клублари кенгашлари ҳамда жисмоний тарбия жамоалари томонидан ўтказиладиган мусобақалар.

Мусобақалар шахсий, жамоа ва шахсий-жамоа турларига бўлинади. Ҳар бир алоҳида ҳолатда уларнинг хусусиятлари Низом билан белгиланади. Айрим турлар бўйича квалификация мусобақалари, асосий ва финал мусобақалари ўтказилиши мумкин.

Зарур бўлганда (иштирокчилар сони кўп бўлган ҳолда) асосий мусобақаларда қатнашиш учун энг кучли спортчиларни танлаб олиш мақсадида квалификация мусо-бақалари ўтказилади.

Низомда ёки регламентда ушбу мусобақалар учун квалификацион меъёрлар белгиланган бўлиши керак.

Уч ҳатлаб ва узунликка сакраш ҳамда барча турдаги улоқтиришлар бўйича бундай мусобақаларнинг ҳар бир иштирокчисига уч марта уриниб кўриш имконияти берилади, бунда квалификация меъёрини бажарган иштирокчига кейинги уринишлар учун имконият берилмайди, у асосий мусобақаларда қатнашиш ҳуқуқига эга бўлади.

Агар квалификация меъёрини бажарган спортчилар сони Низом ёки Регламентда кўрсатилганидан кам бўлса, уларнинг сони энг юқори натижаларга кўра белгиланган миқдоргача (одатда ўн иккитагача) кўпайтирилади.

Лангарчўп билан ва баландликка сакраш мусобақалари жараёнида квалификация меъёрини белгиланганидан камроқ иштирокчилар бажара олишлари маълум бўлиб қолса, унда менежерга, МЎТ билан келишган ҳолда, квалификация меъёрини пасайтириш ҳуқуқи берилади. Даъвогарлар орасида тенг (энг паст) натижа кўрсатган барча спортчилар асосий мусобақаларга қўйилади.

Югуриш турларида иштирокчилар сони кўп бўлган ҳолларда мусобақалар бир неча даврада ўтказилиши кўзда тутилади.

Сиртқи мусобақалар мусобақа ўтказиладиган ҳар хил жойларда бир вақтда ёки бир жойда турли муддатларда олдиндан ишлаб чиқилган Низомга кўра ўтказилиши мумкин. Тегишли ҳакамлар жамоалари томонидан тўлдириб юборил-ган барча баённомалар ва ҳисобот асосида иштирок этган жамоаларнинг натижалари аниқланади.

4. Жамоа мусобақаларида натижаларни баҳолаш

Жамоалар ва шахсий-жамоалар мусобақалари ўтказилганда, жамоалар эгаллаган ўринни аниқлаш учун алоҳида иштирокчиларнинг натижалари Низомда қабул қилинган тартиб асосида баҳоланади. Масалан, натижаларни амал қилаётган «Енгил атлетикада натижаларни баҳолаш жадвали»га кўра очколарда ёки иштирокчилар эгаллаган ўринлар (очколар)га қараб ёхуд бошқа кўрсаткичлар бўйича баҳолаш мумкин.

Шахсий-жамоалар мусобақаларида «Очколар жадвали» бўйича баҳолашда жамоа биринчилиги ҳисобига мусоба-қаларнинг исталган даврасида кўрсатилган энг яхши нати-жалар қабул қилинади.

Агар матч учрашувида натижа йиғилган очколарни ҳисоблаш йўли билан аниқланса, унда очколар йиғиндисини аниқлашнинг қуйидаги тартиби қўлланади:

– ҳар бир тур бўйича 2 тадан иштирокчиси бўлган 2 та жамоа қатнашганда – 7, 5, 4, 3, 2, 1.

– ҳар бир тур бўйича 2 тадан иштирокчиси бўлган 3 та жамоа ёки 3 тадан иштирокчиси бўлган 2 та жамоа ёхуд ҳар бир тур бўйича 1 тадан иштирокчиси бўлган 6 та жамоа қатнашганда: – 7, 5, 4, 3, 2, 1.

– 2 та жамоали эстафеталарда: – 5, 2.

– 3 та жамоали эстафеталарда: – 7, 4, 2.

– 6 та жамоали эстафеталарда: – 7, 5, 4, 3, 2, 1.

Очколар йиғиндисининг бундай тартиби ҳар бир турда қатнашишга рухсат берилган иштирокчилар (эстафеталарда эса жамоалар) сонига асосланган; уни ўзгартиришга ишти-рокчиларнинг ҳақиқий сони кўзда тутилганидан кам бўлган ҳолда ҳам рухсат этилмайди.

Дастурдаги алоҳида турлар бўйича спортчилар ёки жамоалар томонидан кўрсатилган натижалар тенг бўлган тақдирда ўринларни аниқ белгилаш қоидасини қўллаш зарур, бунинг имкони бўлмаган ҳолда – ўринга мувофиқ (энг юқори) очколар берилади ёки очколар тенг бўлинади.

Агар Низомда жамоа биринчилигини эгалланган ўринлар ёки эгалланган ўринлар учун йиғиндисини ҳисобланган очколарга кўра аниқлаш тартиби қабул қилинган бўлса, у ҳолда финалда қатнашиш ҳуқуқини олган ва финал мусобақаларига узрли сабаб билан кела олмаган спортчи биринчиликда ва жамоа учун финалда охириги ўринни эгаллайди; финалда иштирок этаётган, аммо мусобақаларни жароҳат, иккита фальстарт ёки Низомдаги бошқа қоидаларни бузганлиги туфайли тугата олмаган спортчи шахсий биринчиликда финалга узрли сабаб билан кела олмаган спортчига нисбатан устунликка эга бўлади.

5. Мусобақаларни бекор қилиш

Мусобақаларни бекор қилишга уларни ўтказаетган ташкилотгина ҳақли. У ўз қарорини иштирок этувчи ташки-лотлар ҳамда менежерга ёзма ҳолда билдириши лозим.

Алоҳида тур бўйича мусобақаларни бекор қилиш ёки уларнинг бошланишини ортга суриш, бошланган мусоба-қаларни тўхтатиш ёки танаффус эълон қилиш мусобақалар менежери (халқаро мусобақаларда – рефери)нинг ихтиёрида бўлади, бу қуйидаги ҳолатларда амалга оширилади:

– мусобақалар ўтказиш жойи ярамайдиган ёки тайёрланмаган бўлса;

– асбоб-ускуналар ёки жиҳозлар бўлмаса, ёки Низомга мувофиқ эмас деб топилса ёки тайёрланмаган, ёхуд ишдан чикқан бўлса;

- мусобақаларни ўтказиш учун об-ҳаво шароити, қоронғи тушганлиги ёки мусобақаларнинг бир маромда ўтказилишига ҳалал берадиган бошқа сабаблар мавжуд бўлса;
- тиббиёт ходими бўлмаса;
- мусобақа стартига у ёки бу тур бўйича биргина ишти-рокчи ёки битта эстафета жамоаси чиққан бўлса.

6. Ариза ва шикоятлар

Иштирокчилар ёки жамоалар вакилларида мусоба-қаларнинг бориши, ҳакамлар қарорининг тўғрилигига шубҳа туғилса, жамоа вакили ёки спортчининг ўзи ариза билан шу турнинг катта ҳаками ёки менежер (рефери) ўринбосари, ундан кейин эса шикоят билан апелляция юристига мурожаат қилиши мумкин.

Дастлабки шикоят вакил томонидан оғзаки шаклда расмий натижа эълон қилинганидан кейин дарҳол билди-рилади.

Агар оғзаки ариза бўйича шу ернинг ўзида қарор қабул қилиш мумкин бўлмаса ёки вакил масаланинг ечимидан қониқмаган бўлса, у ўз аризасини ёзма шикоят кўринишида бериши мумкин.

Шикоятлар менежерга ушбу тур бўйича натижа расман эълон қилинганидан кейин 30 дақиқа ичида топширилиши шарт. Ариза юзасидан қарор мусобақаларнинг кейинги давра-си бошлангунга қадар қабул қилиниши керак. Ўтирозни муҳокама қилиш пайтида ҳакамлар истаган далилларида, жумладан фотомарра пленкаси, видеоёзув, расмий шахслар доирасидаги гувоҳларнинг кўрсатмалари ва бошқалардан фойдаланишлари мумкин.

Шикоят бўйича қарор ёзма хулоса шаклида чиқарилади. Шикоятни тақдим этиш билан бирга белгиланган миқдорда жарима (гаров) тўланади. Агар норозилик асосли деб топилса, гаровга қўйилган пул қайтарилади, асосли деб тан олинмаса, қайтарилмайди ва ҳакамлар жамғармасига ўтказилади.

Спортчининг мусобақаларда катнашиш ҳуқуқи ёки ташкилотга аъзолиги билан боғлиқ ариза ва шикоятлар иштирокчиларни мусобақага қўйиш гуруҳига топширилади.

7. Жамоа вакили

Мусобақаларда катнашаётган ҳар бир ташкилот ўз вакилига эга бўлиши керак. Вакил бўлмаган тақдирда, масалан, шахсий мусобақаларда унинг вазифасини иштирок-чилардан бири бажаради.

Вакил иштирокчиларнинг интизоми учун жавобгар бўлиб, уларнинг мусобақаларга тегишли спорт кийимида ўз вақтида етиб келишларини таъминлайди. Вакил МЎТ ва ҳакамлар жамоасига иштирокчиларнинг Низом ҳамда Регла-ментга риоя қилишларини таъминлашда кўмаклашади.

Вакил мусобақага қўйиш ҳайъатига техник талаб-номани ўз вақтида топширишга жавобгардир. Фақат угина қўшимча ёки қайта талабнома бериш, шунингдек, иштирокчи ёки жамоа номидан эътироз билдириш ҳуқуқига эга.

Вакил котибиятдан ахборот олиш, ҳакамлар жамоаси кенгашларида, агар уларга вакиллар ҳам таклиф этилган бўлса, қатнашиш ва сўзга чиқиш ҳуқуқидан фойда-ланади. У куръа ташлашда иштирок этиши мумкин.

II. ҲАКАМЛАР ЖАМОАСИ

1. Умумий қоидалар

Мусобақаларга ҳакамликни мазкур Низомга муво-фиқ равишда ҳаракат қилувчи спорт ҳакамлари амалга оширади.

Ҳар бир мусобақани ўтказиш учун ҳакамлар жамоаси ташкил этилиб, у ҳакамлар жамоасининг тегишли раёсати томонидан шакллантирилади.

Спорт ҳаками зарур тайёргарлик ва тажрибага эга бўлиши, Низомни билиши ва унга риоя қилиши, муайян мусобақани ўтказиш шартларини (Қоидалар, Жадвал, Регламент) бажариши шарт.

Низом талабларининг бажарилиши субъектив баҳоланадиган ҳар қандай ҳолатда (бурилишлардан югурган-да, эстафета таёқчаларини топшириш, тўсиқлардан ошиш, тахтачадан депсиниш, доира ва планкадан улоқтиришда ва б.) спортчи ҳаракатлари икки нафардан кам бўлмаган ҳакамлар томонидан назорат қилиниши керак.

Ҳакам ўзи бажарадиган мажбуриятларни ифода-ловчи алоҳида белгиларга эга бўлиши лозим. Ягона ҳакамлар кийимидан фойдаланиш тавсия қилинади, масалан: тўқ кўк ранг пиджак (жакет), кулранг шим (юбка), оқ кўйлак.

Мазкур мусобақа Дастурига киритилган турлар бўйича бевосита беллашувлар ўтказиш учун махсус ҳакамлар гуруҳлари тузилади.

Алоҳида йўналишлар бўйича мусобақаларни умумий ташкил қилиш учун зарур бўлган ишларни тайёрлаш ҳамда ўтказиш мақсадида ҳакамлар ёки ҳакамлар гуруҳлари ажра-тилади, улар биринчи даражали мусобақаларда ҳакамлик хизмати сифатида бирлашишлари (қайта ташкил этилиш-лари) мумкин (2.2-бандга қ.).

Ҳар бир ҳакамлар гуруҳи (хизмати) катта ҳакам (хизмат раҳбари) томонидан бошқарилади.

Мусобақаларни тайёрлаш ва ўтказиш учун ҳакам-лар таркибидан ташқари ёрдамчи ҳамда хизмат кўрсатувчи ходимлар ишга жалб қилинади (2.2.3-бандга қ.). Масалан, стадиондан ташқарида мусобақалар ўтказилганда, ҳакамлар жамоаси таркибига назоратчи масофа бошлиғи раҳбарлик қилади.

Ҳакамлар жамоаси ишига бош ҳакамлар жамоаси раҳбарлик қилади (БХЖ), унинг шахсий таркибини ҳакамлар жамоасининг тегишли раёсати тавсиясига кўра МЎТ тасдиқ-лайди. БХЖ таркибига: менежер, унинг биринчи ўринбосари, менежернинг стадион бўлимлари (алоҳида турлар)

бўйича ўринбосарлари, ҳакамлар жамоаси раёсатининг техник вакили (нозир) киради. Ҳалқаро мусобақалар ўтказилаётганда, алоҳи-да турларда назорат ҳамда раҳбарликни менежер ўринбо-сарлари ўрнига рефери амалга оширади, ҳакамлар хизмати тузилган бўлса, бу вазифани хизмат раҳбарлари бажаради, реферилар БҲЖ таркибига киради.

Биринчи даражали мусобақаларда МЎТ томони-дан вакилларнинг ҳакамлар жамоасига ҳал қилиш учун топширган шикоятларини кўриб чиқадиған апелляция жюриси ташкил этилади.

2. Тиббий таъминот

Мусобақаларнинг катта шифокори менежерлик ҳайъати таркибига кириб, менежернинг тиббий қисм бўйича муовини ҳуқуқларидан фойдаланади. У:

- тиббиёт ходимларининг спортчиларга, зарур бўлиб қолган ҳолларда бошқа шахсларга ҳам ёрдам кўрсатиш ишларига раҳбарлик қилади;

- аризалар топширилаётган вақтда иштирокчилар учун берилган тиббий ҳужжатларнинг тўғрилигини текширади;

- мусобақа жараёнида иштирокчиларни шифокор куза-тувидан (назоратидан) ўтказиб туради;

- иштирокчиларни махсус кўрсаткичлар (касалликлар, жароҳатлар ва б.) асосида назорат – шифокорлик текширу-видан ўтказди ҳамда мусобақаларни давом эттириш мумкин-лиги ҳақида хулоса чиқаради, иштирокчи кейинги мусобақа-лардан четлаштирилган ҳолларда бу ҳақда бош қотиб ва менежерга ёзма равишда хабар беради;

- мусобақалар ёки уларга тайёрланиш машғулотлари ўтказилаётган жойларда тиббий ёрдам кўрсатишни таъмин-лайди;

- югуриш ва юриш бўйича мусобақаларда овқатланиш жойларини ташкил этишда бевосита қатнашиб, уларнинг ишини назорат қилиб туради ҳамда алоҳида овқатланишга рухсат беради;

- мусобақалар тугагач, менежерга иштирокчиларнинг жароҳатлари, касалликлари ҳақида маълумот ҳамда тиббий-санитарлик таъминоти ҳақида хулосалар ва таклифлар ҳам қўшиб ёзилган ҳисоботни топширади.

Иштирокчилар сони кўп бўлган, катта ҳажмли дастурга эга мусобақаларда хизмат кўрсатиш учун ва, айниқса, стадиондан ташқаридаги мусобақаларда тиббий таъминот раҳбарига ёрдам тариқасида МЎТ етарли миқдорда тиббиёт ходимлари ҳамда махсус машиналар ажратади.

3. Иштирокчиларни мусобақаларга қўйиш ва талабномалар

Спортчилар мусобақаларга талабномалар асосида қўйилади.

Қоидалар ҳамда мазкур Низом талабларига мутла-қо мувофиқ равишда тўлдирилган, исм-шарифи кўрсатилган техник талабномалар (4-илова, I-

шакл) эркаклар ва аёллар учун алоҳида ва иштирокчилар варақаси (2-шакл) тақдим қилинади.

Қайта талабнома бериш муддати Қоидалар ёки Регламент билан белгиланади, одатда, бу – тур ўтказиладиган кун арафасида бажарилиши керак. Истисно тариқасида илгари талабнома берган иштирокчининг касал бўлиб қолганлиги туфайли кўшимча ёки қайта берган талабномаси ҳакамлар ҳайъати котибияти томонидан мусобақалар шифокори хулосаси асосида муайян тур бўйича мусобақалар бошланишидан камида 1 соат олдин қабул қилиниши мумкин.

Ёш гуруҳлари	Ёши (йилларда)	Қисқартириб белгиланиши	Масалан, туғилган йили 1994 й.
Ўспиринлар гуруҳи	Қизлар, ўғил болалар. Қизлар, йигитлар 9-17		31.12 гача туғилган йили бўйича 1985-1977 й.
Ўсмирлар	Қизлар, ўғил болалар 9-11 12-13	Қ 9-11 Қ 12-13 Ў 9-11 Ў 12-13	1985-1983 1982-1981
Кичик ёшли ўспиринлар гуруҳи	Қизлар, ўғил болалар 14-15	Қ 14-15 Ў 14-15	1980-1979
Катта ёшли ўспиринлар гуруҳи	Қизлар, ўспиринлар 16-17	Қ 16-17 Ў 16-17	1978-1977
Катталар гуруҳи	Аёллар, эркаклар 18 ва ундан юқори	А Э	1976 ва ундан катта
Юниорлар	Аёллар эркаклар 18-19	ЮА ЮЭ	1976-1975
Ёшлар	Аёллар, эркаклар 20-22	А 20-22 Э 20-22	1974-1972
Фахрийлар гуруҳи	Аёллар, эркаклар 35 ва ундан катта 40 ва ундан катта		Мусобақа кунигача туғилган санасига кўра 1959-1954 ва катта
Кўшимча гуруҳ	Аёллар 35-39 40-44 45-49 ва ҳ.к. ҳар 5 йилда Эркаклар 40-44 45-49 50-54 ва ҳ.к. ҳар 5 йилда	А35 А40 А45 ва ҳ.к. Э40 Э45 Э50 ва ҳ.к.	

3.1 Ўтказиладиган мусобақалар низоми ва талабномалари

1 – илова

«Тасдиқлайман»
СамДАҚИ «Талаба» спорт
уюшмаси раиси А.М.Дехқонов

2015 й _____

Енгил атлетика спорт тури бўйича СамДАҚИ биринчилиги НИЗОМИ

I. Мусобақанинг мақсади ва вазифалари

1.1. Мусобақа қуйидаги мақсадда ўтказилади:

- енгил атлетика спортини СамДАҚИнинг барча факультетларида ўқийдиган талабалар ўртасида янада ривожлантириш ва оммалаштириш;
- барча талаба-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига бўлган қизиқишини янада ошириш;
- спорт маҳоратини оширганлик даражасини аниқлаш;
- вилоят ва республика мусобақаларида муваффақиятли қатнашиш учун СамДАҚИ терма жамоаси таркибини аниқлаш.

1.2. Мусобақа қуйидаги вазифаларини амалга оширади:

- соғломлаштириш ва оммавий спорт ишларини замон талаблари даражасида ривожлантириш;
- истеъдодли талаба-ёшларни аниқлаш;
- мусобақаларни халқаро талаблар асосида ўтказишни ташкил қилиш;
- соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва шакллантириш;
- талаба-ёшларнинг жисмоний ва маънавий тарбиясини такомиллаштириш;

II. Мусобақа ўтказиш жойи ва вақти:

Мусобақа «СамДАҚИ енгил атлетика спорт майдони»да 2015 йилнинг 9-10 ноябр кунлари соат 16.00 да бошланади.

III. Мусобақага раҳбарлик

Умумий раҳбарлик жисмоний маданият кафедраси жамоаси зиммасига юклатилади. Мусобақани ўтказиш жисмоний маданият кафедрасининг профессор-ўқитувчилари ва ҳакамларига юклатилади.

Мусобақа бош ҳаками катта ўқитувчи М.М.Юсупов

IV. Мусобақа катнашчилари

Мусобақа катнашишга тиббий кўриқдан ўтган СамДАҚИнинг факультетларида таҳсил олаётган талаба-спортчиларга рухсат этилади. Ҳар бир талаба 2 тур ва эстафета югуришига иштирок этиши мумкин.

Қатнашчиларда спорт кийим, бош ва кукрак рақамлари бўлиши шарт.

V. Мусобақа дастури:

№	Енгил атлетика турлари (Ўғиллар)	№	Енгил атлетика турлари (қизлар)
1	1000 м	1	500 м
2	Узунликка сакраш	2	Узунликка сакраш
3	Эстафеталар 4x100 м	3	Эстафеталар 4x100 м

VI. Мусобакани ўтказиш шартлари

Мусобақа халқаро енгил атлетика федерацияси томонидан тасдиқланган қоидалар асосида ўтказилади.

VII. Ғолибларни аниқлаш

Шахсий биринчилик ғолиблари энг яхши натижа бўйича аниқланади. Жамоавий ўринлар қўйидаги жадвал асосида аниқланади.

1 -ўрин-

2-ўрин-

3-ўрин-

VIII. Мукофотлаш ва тақдирлаш

Ўз турлари бўйича ғолиб бўлган спортчилар СамДАҚИ талаба спорт уюшмасининг дипломлари, эсталик совғалари билан тақдирланади. Жамоавий биринчиликда 1,2,3- ўринни эгаллаган жамоалар тегишли даражадаги дипломлар билан тақдирланадилар.

IX. Мусобақага иштирок этиш талабномаси (талабнома, заявка)

Талабномалар 2015 йилнинг 8 ноябридан кечиктирилмай топширилиши шарт.

Низомда кўрсатилган талаблар мусобақа қоидаларига зид бўлмаслиги керак.

(Намуна)

«Тасдиқлайман»

СамДАҚИ _____ факультетининг
декан _____

2015 й «__» _____

Енгил атлетика спорт тури бўйича
СамДАҚИ биринчилигида иштирок этиш учун

ШАХСИЙ ТАЛАБНОМА

№	Спортчининг Ф.И.Ш	Туғилган йили	Факультет ва гуруҳи	Шифокор рухсати
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Мусобақада қатнашиш учун _____ талабаларга рухсат берилди.

Шифокор _____

Жамоа мураббийи _____

Жамоа вакили _____

(Намуна)

СамДАҚИ _____ факультетининг

Енгил атлетика спорт мусобақасига қатнашувчи
СамДАҚИ талабалари ҳақида

ТЕХНИК ТАЛАБНОМА

№	Спортчининг Ф.И.Ш.	Кўкрак рақами	Енгил атлетика турлари					
			60 м	100 м	500 м	1 км	2 км	3 км
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Мусобақада қатнашиш учун _____ талабаларга рухсат берилди.

Шифокор _____

Жамоа мураббийи _____

Жамоа вакили _____

4. Иштирокчиларнинг мажбурият ва ҳуқуқлари

Иштирокчи Низомни, қоидаларни ҳамда ўз тури бўйича мусобақалар ўтказишнинг барча шартларини билиши зарур.

Иштирокчиларнинг мусобақалар жараёнида шу секторда турган шахслардан қандай воситалар билан бўлмасин, жумладан, техник воситалар билан ҳам, ёрдам олишлари, шунингдек, югуриш турлари бўйича мусобақаларда пойгада қатнашмайдиган шахслардан ёки бир даврага орқада қолиб кетган иштирокчилардан суръат мўлжали ҳақида маслаҳат олишларига рухсат этилмайди.

Қандайдир ёрдам олган ёки берган спортчи ҳакам томонидан огоҳлантирилиши, бу ҳол такрорланса, дисквалификация қилиниши шарт. Унинг дисквалификацияга кўрсатган натижалари ҳисобга олиниши керак.

Мусобақалар ўтказилаётган жойларда расмий тиббиёт ходими томонидан кўрсатилган тиббий ёрдам, шунингдек, мусобақа ўтказилаётган жойда бўлмаган шахсларнинг оғзаки ёки бошқа ахбороти ман этилган ёрдам ҳисобланмайди.

Оралиқ натижаларни иштирокчиларга фақат ҳакамлар эълон қилиши мумкин.

Спортчиларнинг мусобақаларга ва мусобақалар ўтказилаётган пайтда допинг: иштирокчининг жисмоний ҳамда руҳий ҳолатини сунъий равишда яхшилайдиган субстанциялар, яъни ИАФФнинг «Допинг назоратининг процессуал кўрсатмаси» номли махсус йўриқномасида рўйхати келтирилган «тақиқланган субстанция», «тақиқланган усул» деб ҳисобланган моддаларни қўллаши ман этилади.

Мусобақалар бошлангунига қадар ўтган икки кун давомида иштирокчи томонидан даволаниш мақсадида қабул қилинган ҳар қандай дори-дармонлар ҳақида унинг ўзи ёки жамоа вакили БХЖ га расмий хабар бериши лозим.

Допинг қабул қилгани ёки уни бошқа спортчиларга бергани фош этилган иштирокчи дисквалификация қилинади.

Спортчиларни допинг назоратига танлаш тартиби мусобақаларнинг допинг бўйича ҳайъати томонидан ўрна-тилади.

Ҳайъатга ёрдам бериш учун мусобақанинг ҳакамлар ҳайъати таркибидан бир-икки нафар ҳакам ажратилади.

Назорат учун танланган спортчига мусобақалар тугаганидан сўнг махсус билдиришнома топширилади, унда мазкур спортчидан биологик намуна олиш жойи ва вақти кўрсатилган бўлади.

Спортчи билдиришномани имзолаб, бу билан допинг назоратига чақирилганлигидан хабардор эканлигини тасдиқ-лайди. Спортчи допинг пункти хонасига ўз тури бўйича мусобақалар тугаганидан кейин бир соат ичида бионамуна топшириш учун бориши керак.

Спортчининг сабабсиз равишда допинг назоратига келмаслиги ёки допинг пунктдан берухсат кетиб қолиши допинг моддаларини қабул қилганлиги сифатида баҳоланади.

Мусобақалар иштирокчисининг чиқишларга тайёр эмаслиги очиқ-ойдин кўриниб турган бўлса, у ҳакамлар ҳайъати томонидан ёки расмий шифокор томонидан касал-лиги туфайли қатнашишдан четлаштирилиши мумкин.

Мусобақалар ўтказилаётган жойларга иштирок-чилар гуруҳ-гуруҳ бўлиб, тартиб билан, ҳакам раҳбарлигида чиқадиладар ва худди шу тахлитда у ерни тарк этадиладар. Агар дастлабки ва финал мусобақалар кетма-кет ўтказиладиган бўлса, дастлабки мусобақалардан сўнг беллашувдан чиқиб кетган иштирокчилар финал бошлангунига қадар секторни мустақил равишда тарк этадиладар.

Баландликка ҳамда лангарчўп билан сакрашда баландлик ўзгариши билан беллашувдан чиқиб кетган иштирок-чилар мусобақаларнинг тугашини кутмасдан, уларни тарк этишлари мумкин.

Агар иштирокчи жадвал бўйича бир вақтда ўтказиладиган бир неча мусобақаларга талабнома берган бўлса, у жадвалда кўрсатилган вақтда югуриш турида қатна-шиши шарт. Сакраш ва улоқтиришлар бўйича мусобақаларда эса ҳакамлар ҳайъати, агар у олдиндан огоҳлантирилган бўлса, қатнашчининг чиқиш навбатида фақат бир уриниш ўрнини ўзгартириши мумкин.

Баландликка ва лангарчўп билан сакрашда иштирокчи шу тур мусобақаларига келган вақтда қайси баландлик ва нечанчи уриниш амалда бўлса, у ҳам шундан давом эттириб кетаверади.

Иштирокчи мусобақаларнинг навбатдаги даврасига, жумладан, финалга ҳам келмаган бўлса, унинг бўш ўрнини мусобақаларнинг бу даврасига кира олмаган бошқа иштирокчи эгаллаши мумкин эмас.

Агар иштирокчи сабабсиз равишда квалификация бажарилгандан кейинги мусобақаларга ёки кейинги давра мусобақаларига ёки финалга келмаса, у шу тур бўйича шахсий ўрин олиш ҳуқуқидан, жамоа эса очколар олиш ҳуқуқидан маҳрум бўладиладар. Агар мусобақаларга келмаслик навбатдаги даврани ўтказиш пайтида юз берган ва шу мусобақалар шифокорининг ёзма хулосаси билан тасдиқланган, жамоа вакилининг аризасида кўрсатилган касаллик (шикастланиш) ёки МЎТ томонидан узрли деб топилган бошқа сабаб билан боғлиқ бўлса, бу кечириш мумкин бўлган ҳолат ҳисобланади.

Шахсий ёки шахсий-жамоа мусобақаларида дастурнинг бир неча турларида қатнашишга талабнома берган иштирокчи уларда қатнашиши шарт. Талабнома берилган турлардан бирортаси бўйича мусобақаларга келмаган ишти-рокчи бошқа турлар, жумладан, эстафетали югуриш бўйича мусобақаларга ҳам қўйилмайди. Бирор тур бўйича мусобақаларда қатнашмаслик ҳақида олдиндан огоҳлантирилган ҳолатлар бундан мустасно: биринчи даражали мусобақаларда – уларнинг бошланишидан камида бир соат аввал, иккинчи ва учинчи даражали мусобақаларда – шу тур бўйича мусобақа-лар бошланишидан камида бир соат аввал, мусобақаларнинг бирор даврасига келмаслик эса узрли сабаб туфайли юз берган бўлса.

Сакрашлар, улоқтиришлар ҳамда кўпураш мусобақаларида иштирокчи вақтинча мусобақалар ўткази-ладиган жойни фақатгина ҳакам рухсати билан ва унинг кузатуви остида тарк этиши мумкин.

Мусобақаларнинг муайян турида катнашиш билан боғлиқ масалалар юзасидан спортчи шу тур бўйича катта ҳакамга мурожаат қилиши мумкин. Агар катта ҳакамнинг жавоби ёки қарори иштирокчини қониқтирмаган бўлса, унинг ўзи ёки вакил орқали ариза билан менежерга ёки унинг муовинига (реферига) мурожаат қилиши мумкин.

5. Иштирокчиларнинг кийими, пойабзали ва рақамлари

Барча турлар бўйича мусобақаларда иштирокчилар тоза кийимда юришлари лозим. Кийимнинг бичими ва кийилиш тарзи атрофдагилар томонидан эътироз туғдирмаслиги керак. Кийим ношаффоф хом ашёдан тайёрланиши, ҳатто ҳўл ҳолатда ҳам шу хусусиятини сақлаб қолиши ҳамда ҳакамларнинг қарор чиқаришларини қийинлаштирмаслиги зарур.

Барча мусобақаларда иштирокчилар ўз ташкилоти, клубининг рамзи туширилган кийимда мусобақалашилари керак. Мукофотлаш маросими ҳам мусобақанинг таркибий қисми ҳисобланади.

Спортчиларнинг кийими ва пойабзалида ИАФФ Низомига мувофиқ равишда ҳомийларнинг рекламалари бўлиши мумкин.

Иштирокчилар пойабзалда ёки бир, истаса, иккала оёғини яланг қилиб чиқишлари мумкин. Спорт пойабзали оёқларни ҳимоялаш ҳамда йўлка сиртига мустаҳкам таяниш имконини бериш учун мўлжалланади. Пойабзал махсус тузилишга эга бўлмаслиги ва спортчига бошқаларга нисбатан алоҳида устунлик бермаслиги лозим.

Тагчарми ва пошнасида шу хомашёнинг ўзидан кертиклар, ўйиклар, тишлар, бўртиқлар бўлиши мумкин. Бу ўйиклар ва бўртиқлар тагчарм қалинлигининг қисми деб ҳисобланиши зарур.

Баландликка сакрашда тагчармнинг қалинлиги 13 мм дан, пошнаники эса 19 мм дан ортиқ бўлмаслиги керак. Бошқа барча турларда тагчарм ва пошна қалинлиги хоҳишга қараб танланади.

Спорт пойабзалининг тагчарми ва пошнасида тишлар бўлишига рухсат этилади, уларнинг умумий сони ўн биттадан ошмаслиги лозим.

Тагчарм ёки пошнадан чиқиб турган тишнинг узунлиги майда шағал ётқизилган йўлкалар учун 25 мм дан ошмаслиги шарт. Тиш асосининг диаметри 4 мм дан ортиқ эмас.

Синтетик қопламаларда ўтказиладиган мусобақаларда тишларнинг тагчарм ва пошнадан чиқиб турган қисми узунлиги 9 мм дан ортиқ бўлмаслиги керак, баландликка сакраш ҳамда найза улоқтириш бундан мустасно. Ушбу турларда тагчарм ва пошнадаги тишларнинг узунлиги 12 мм дан, тиш асосининг диаметри 4 мм дан ортмаслиги шарт.

Биринчи даражали мусобақаларда жамоалар вакиллари мусобақа иштирокчилари кийиб чиқадиган пойаб-залнинг ишлаб чиқарувчиси ҳақида

маълумот беришлари керак. Спортчилар мусобақаларнинг ҳар бир турида кийиб чиқадиган пойабзалларини декларация қилишлари шарт.

Ҳар бир иштирокчига иккита тартиб рақами ёзилган мато берилади (аниқ ёзилган рақамлар баландлиги камида 200 мм). Рақамлар майка (костюм)нинг орқа ва кўкрак қисмига текис қилиб маҳкамланади.

Биринчи даражали мусобақаларда, айниқса, фотомарра аппаратурасидан фойдаланганда, югуриш турлари ҳамда юриш иштирокчисининг ҳеч бўлмаганда яна бир рақами ўнг ёки чап томонда—бел олдида трусига маҳкамланган бўлиши керак (баландлиги 80-100 мм).

Лангарчўп билан ва баландликка сакраш бўйича мусобақалар иштирокчиларида фақат битта рақам — елкада ёки кўкракда бўлиши мумкин. Агар иштирокчиларга фақат битта-дан рақам берилган бўлса, қисқа масофага югуриш (100, 200, 110 б/о, 100 б/о) бўйича мусобақаларда уни елкага, югуришнинг бошқа турларида, улоқтиришларда, узунликка ва уч ҳатлаб сакрашда кўкракка қадалади.

6. Паст-баланд жойларда югуриш (кросс)

Паст-баланд жойларда югуриш (кросс) очик жойларда (далалар, ўтлоқлар, боғлар, ўрмон сўқмоқлари ва б.) ўтказилади. Ўтиладиган масофанинг катта йўллар билан кесишган бўлишидан, қийин тўсиқлардан (чуқур зовурлар, хавфли қияликлар, қуюқ чангалзорлар ва х.к.) қочиш зарурдир.

Кросс ёпиқ йўналиш бўйича (старт билан марра бир жойда) ёки очик (старт ва марра турли жойларда) йўналиш бўйича узунлиги ҳар хил бўлган бир неча даврада ўтказилиши мумкин.

Старт ва марра стадионда жойлашган бўлиши ҳам мумкин.

Кросс масофаси рангли байроқчалар, тасмалар, рангли қоғоз бўлаклари, байроқчалар осилган арқонлар билан (чап томонда қизил рангли, ўнг томонда оқ рангли бўлгани маъқул) белгиланиши, улар 125 м дан кўзга яққол ташланиб туриши лозим. Шунингдек, йўналиш кўрсаткичлари, ўтилган километрларнинг кўрсаткичлари, бундан ташқари, «Марра-гача 500 м», «Маррагача 200 м» деб ёзиб қўйилган тахта-чаларни осиб қўйиш тавсия этилади.

Кросс бўйича ўзгармас масофалар: эркалар учун 12 км, юниорлар учун 8 км, аёллар учун 6 км, юниор аёллар учун 4 км ҳисобланади.

7. Пойгалар, йўл бўйлаб юриш, марафонча югуриш

Пойгалар, йўл бўйлаб юриш ва марафонча югуриш катта кўчалар (шосселар) бўйлаб каттиқ қопламали йўллар, асосан, асфальтланган йўлларда ўтказилади. Масофанинг юмшоқ қопламалардан, масалан, чим ётқизилган майдондан ўтиши мумкин эмас.

Масофанинг асосий қисми етарлича кенг бўлиб, унда бир вақтнинг ўзида иштирокчилар гуруҳи ва ҳакамлар транспорти бемалол ҳаракатлана

олиши керак. Масофанинг узунлиги 150 м дан кам бўлмаган қисми яққол кўриниб туриши лозим.

Пойгаларда (марафонларда) битта бурилишли ёки ёпиқ айланма трассалардан ёки бир неча даврадан иборат бўлган, узунлиги камида 5000 м ли трассалардан фойдаланган маъқул. Эркаклар ва аёллар учун пойга масофалари – 15 км, 20 км, ярим марафон – 25 км, 30 км, марафон югуриши – 42 км 195 м, ультрамарафон масофалари.

Юриш бўйича мусобақалар стадион йўлкаларида ёки стадиондан ташқаридаги бир неча ёпиқ давралардан иборат трассада ўтказилади. 20 км гача масофали мусобақаларда давра узунлиги, имкон бўлса, 1000 м дан кам бўлмаслиги ва 2500 м дан ошмаслиги керак. Бундан узунроқ масофаларда – «қайтишли» трассаларда («у ёққа ва орқага») – 5000 м дан ортиқ бўлмаслиги шарт.

«Қайтишли» трассаларда бурилиш радиуси: 1000 м ли даврада – камида 5 м, бундан ортиқроқ узунликдаги даврада – 3-4 м бўлади.

Масофанинг старт ва марраси бир жойда ёки турли жойларда бўлиши мумкин.

Старт ва марра стадионда ташкил этилган ҳолларда масофанинг югуриш йўлкаларига тўғри келадиган қисми стартдан кейин икки даврани, масофа охирида бир даврани ўз ичига олиши лозим.

Стадиондан ташқаридаги йўллар бўйлаб югуриш (юриш) масофаларини ўлчаш югуриш (юриш)нинг энг қисқа йўлида амалга оширилиши керак, трасса қийшайган ҳолларда эса йўл четидан I м беридан ўлчанади.

Масофа қоидаларда кўрсатилганидан қисқароқ бўлиши мумкин эмас. Масофанинг қоидадагидан узайиши масофа узунлигининг 0,1% идан кўп бўлмаслиги керак (масалан, марафонча югуриш учун 42 метр).

Масофа ҳар 5 км да ўтилган оралиқ километрлари сонини кўрсатувчи кўрсаткичлар, байроқчалар, тахтачалар билан белгилаб қўйилади.

Марафонда ҳамда 20 км ва ундан ортиқ масофали пойгаларда ҳар бир километр шоссе (йўл) четига чизик тортиш билан белгиланади ва ўтилган километрлар сони кўрсатилади.

Бурилишлардаги белгилар (байроқчалар) ўлчаш чизиги-дан 0,3 м масофада ички томондан ўрнатилади, байроқчали арқонлар 1,0-1,2 м баландликка осилади.

Юриш бўйича мусобақаларнинг бориши ҳақидаги тезкор ахборот билан иштирокчилар, мураббийлар ва томо-шабинларни таъминлаб туриш мақсадида яхши кўринадиган жойга намоиш таблоси ўрнатилиб, унда ҳар бир иштирокчи ҳисобига «дисквалификация учун» олинган ёзувларнинг сони тўғрисидаги маълумотлар бериб борилади.

Юриш ва югуриш бўйича мусобақаларни ўтказиш вақтида мусобақаларнинг ташкилотчилари томонидан йўл-ларда иштирокчиларнинг хавфсизлиги таъминланиши керак, биринчи даражали мусобақаларда эса трассада транспорт воситаларининг ҳар қандай ҳаракати (ҳакамлар, тиббиёт ходимларига тегишли ҳамда кузатиб борувчи хизмат авто-машиналаридан ташқари) ҳар иккала йўналишда ҳам тўхтатиб қўйилиши шарт. Масофада

тиббий ёрдам пунктлари бўлиши ҳамда иштирокчилар ортидан санитарлик машинаси кузатиб бориши лозим. Кузатувчи автомашиналарга (ҳакамларники-дан ташқари) санитарлик автомашинасининг фақат ортидангина юришга рухсат этилади. Ҳакамлар ҳайъати машиналари-нинг махсус танитувчи белгиси бўлиши лозим.

Пойгалар, марафонлар ва юриш бўйича мусоба-қаларда МЎТ томонидан зарур маҳсулотлар (озиклантирувчи ичимликлар), ичимлик суви, шунингдек, сув ва артиниш учун губкалар билан таъминланган овқатланиш пунктлари ташкил этилади. Бу пунктлар:

10 км дан қисқароқ масофаларда тахминан ҳар 2-3 км да;

10 км ва ундан ортиқ масофаларда – стартдан тахминан 5 км масофада, ундан кейин эса ҳар 5 км да ёки ҳар даврада ва, бундан ташқари, об-ҳаво шароитига қараб улар орасидаги ярим йўлда фақат ичимлик суви ва артиниш губкалари билан таъминланган қўшимча пунктлар ташкил этилиши мумкин.

Стадиондаги югуриш йўлқаларида ўтказиладиган мусо-бақаларда овқатланиш пунктларини марра яқинига жойлаш-тирган маъқул.

Озик-овқатлар ва сув баландлиги 0,75-0,90 м бўлган столлар устига қўйилиши ва улар орасидаги масофа шундай бўлиши керакки, иштирокчилар ўзларига керакли нарсани бемалол танлаб ола билсинлар ёки қўлларига узатиш қулай бўлсин. Бунда иштирокчиларнинг сони ҳам ҳисобга олинади. Иштирок этаётган ташкилотларга алоҳида озик-овқат маҳсу-лотларини жойлаштириш учун махсус столлар ажратилади. Столлар устида «Озиклантирувчи аралашма», «Сув» деб ёзилган тахтачалар ўрнатилади.

Овқатланиш ва тетиклантириш пунктлари олдида хизмат кўрсатувчи техник ва тиббиёт ходимларидан ташқари вазифаси иштирокчиларнинг Низомга риоя қилишини кузатишдан иборат бўлган ҳакамлар ҳам бўлишлари шарт.

Ҳар бир овқатланиш пунктида, шунингдек, маррага келгандан кейин ҳар битта иштирокчи учун тахминан 150-200 г озиклантирувчи аралашма ва 200-250 г сув ёки чой тайёрлаб қўйилиши лозим (бошқа маҳсулотлар, нон билан туз ва ҳ.к. бўлиши ҳам мумкин).

8. Мусобақаларни ўтказиш тартиби

110 м ва ундан қисқа масофаларга югуриш мусобақалари тўғри югуриш йўлқаларида, қолган масофаларга югуриш ва юриш (кросслар, стадиондан ташқарида ўтказила-диган пойгалар ва юриш бунга кирмайди) айланма йўлка бўйлаб, соат милига қарама-қарши йўналишда ўтказилади.

400 м га ва ундан қисқа масофаларга югуришда ҳар бир иштирокчи бутун масофа давомида алоҳида йўлкада ҳара-катланиши лозим.

800 м (600, 1000) масофага югуришда иштирокчилар стартдан биринчи бурилиш охиригача алоҳида йўлкада ҳаракатланадилар. (Айрим ҳолатларда менежер ихтиёри билан 400, 500, 600, 800, 1000 м га югуришни умумий стартдан бошлашга рухсат этилади). Қолган югуриш турларида бутун масофани умумий югуриш йўлкачаси бўйлаб чопиб ўтиш керак бўлади.

Алоҳида йўлкалардан югуришда пойга иштирокчиларининг сони мавжуд йўлкалар сонига кўра белгиланади, аммо 200 м ва ундан ортиқ масофага югуришда улар 8 нафардан кўп бўлиши мумкин эмас.

Умумий йўлкада югуришда битта пойгада масофага кўра старт олувчилар сони қуйидагидан ортиқ бўлиши мумкин эмас:

- аёллар, қизлар ва ўсмир қизларда 500 м га югуришда – 8 киши;
- аёллар, қизлар ва ўсмир қизларда 600-1000 м га югуришда – 10 киши;
- ўсмир қизларда 1000 м га юришда – 15 киши;
- аёллар, қизлар ва ўсмир қизларда 1500-3000 м га югуриш ва юришда – 20 киши;
- эркеклар, йигитлар ва ўғил болаларда 600-1000 м га югуришда – 10 киши;
- эркеклар, йигитлар ва ўғил болаларда 1500-2000 м га, 3000 м тўсиқлар оша югуришда ҳамда 1000-2000 м га юришда – 15 киши;
- эркеклар, йигитлар ва ўғил болаларда 3000 м га югуриш ва юришда – 20 киши.

5000 м ва ундан ортиқ масофага стадионнинг югуриш йўлкаси бўйлаб югуриш ҳамда юришда битта пойгадаги иштирокчилар сони, қоидага кўра, 25 кишидан ошмаслиги керак.

Агар 500, 600, 800 ва 1000 м га югуриш иштирокчилари алоҳида йўлкачалардан старт олсалар, пойгадаги иштирокчилар сони йўлкачалар миқдорига кўра белгиланади (4.1.3.- бандга қ.).

Югуриш ва юриш мусобақалари, одатда, шундай ўтказиладики, бунда ғолиб ва совриндорлар мазкур мусобақа-ларнинг энг кучли иштирокчиларининг бир-бири билан бевосита беллашувларида, финалда аниқланиши керак.

Агар махсус турда иштирокчиларнинг миқдори ҳамма-нинг бир пойгада старт олишига имкон бермаса, у ҳолда мусобақа бир неча даврада (иштирокчилар, стадион йўл-калари, мусобақа ўтказиладиган кунлар миқдорига қараб) ўтказилади: пойгалар, чорак финаллар, ярим финаллар ва финаллар.

5.1-жадвалда югуриш, жумладан, 4x100 м ва 4x400 м эстафета турларидаги иштирокчиларнинг сонига кўра шакл-ланувчи мусобақанинг навбатдаги даврасига чиқиш тартиби ҳамда пойгаларнинг тавсия этилаётган сони келтирилган.

Айрим ҳолларда 400 м ва ундан ортиқ масофаларда бир неча финал пойгалари (уринишлар) ўтказилиши мумкин. Бу мазкур мусобақалар Низомида ёки Регламентида кўрсати-лиши лозим ёки ҳакамлар ҳайъати қарор қабул қилиб, уни иштирокчиларга олдиндан эълон қилади.

. Бир неча даврада ўтказиладиган барча масофа-лардаги пойгалар шундай тузилиши керакки, бунда талабно-маларида энг яхши натижалар кўрсатилган иштирокчилар турли пойгаларга қуйидаги тартибда тақсимланади: агар 3 та пойга ўтказилса, энг яхши натижа кўрсатган иштирокчи 3-пойгага, иккинчи натижани кўрсатган иштирокчи – 2-пойгага,

учинчи натижа – 1-пойгага, тўртинчи – 1-пойгага, бешинчи – 2-пойгага, олтинчи – 3-пойгага, еттинчи – 3-пойгага, саккизинчи – 2-пойгага ва ҳ.к.

Чорак финаллар ва ярим финаллар иштирокчиларини пойгаларга тақсимлаб чиқиш мазкур мусобақаларнинг аввалги даврасида кўрсатилган натижаларга қараб, ўша тартибда ўтказилади. Бунда ҳеч бўлмаганда биринчи ва иккинчи ўрин-ларни эгаллаган спортчилар кейинги даврада қатнашишлари шарт (агар имконият бўлса, учинчи ўринни эгаллаганлар ҳам).

100 м дан 800 м гача масофаларга, шунингдек, эстафетали югуришда ҳам, яъни мусобақалар кетма-кет бир неча даврада ўтказиладиган ҳолларда қуръа ташлаш қуйидаги тартибда боради:

– биринчи давра–умумий қуръа ташлаш, йўлқалар бўйлаб тақсимлаш учун;

– кейинги давраларда икки марта қуръа ташланади – биринчи 4 та энг яхши натижани кўрсатган спортчилар (жамоалар учун), 3, 4, 5, 6-йўлқачаларга тақсимлаш учун, иккинчиси кейинги 4 натижани кўрсатган спортчилар (жамоалар), 1, 2, 7, 8 – йўлқачаларга тақсимлаш учун. Агар йўлқачалар сони саккизтадан кам бўлса ҳам, бу тартиб сақланади.

Мусобақаларнинг биринчи давраси учун қуръа ташлаш (агар улар битта даврада ўтса) шахсий ва шахсий-жамоа мусобақаларида алоҳида иштирокчилар орасида, жамоа мусобақаларида эса иштирок этаётган ташкилотлараро ўтказилади. Бунда қуръа ташлаш натижаларига кўра биринчи қаторда ҳар бир ташкилотдан бир хил миқдордаги ишти-рокчилар жойлаштирилиши керак; иккинчи ва кейинги қаторларда худди шу тартибда мазкур ташкилотларнинг қолган иштирокчилари жойлаштирилади. Мусобақаларнинг кейинги давраларида ва финалда қуръа ташлашда ташкилотга мансублик эътиборга олинмайди.

Агар қуръа ташлаш аввалроқ ўтказилмаган бўлса, уни бевосита старт олдида ташкил этиш шарт.

Бир йўла финал пойгалари (уринишлари) ўткази-ладиган ҳолларда иштирокчиларни пойгаларга (уринишларга) тақсимлаш қуръа ташлаш йўли билан аниқланиши мумкин ёки пойгалар куч жиҳатидан тахминан бир хил бўлган иштирокчилардан иборат қилиб тузилади.

Иштирокчилар сони жуда кўп бўлган ёки вақтга кўра кейинги даврага ўтилган ҳолларда пойгаларга тақсимлаш қуръа ташлаш йўли билан ўтказилиши мумкин.

Югуриш (юриш) бўйича ғолиб иштирокчиларнинг дастлабки пойгаларда кўрсатган вақтидан қатъи назар, финал натижаларига кўра аниқланади. Финалга чиқмаган иштирок-чилар орасида ўринлар мусобақаларнинг финалдан олдинги давраси натижаларига қараб тақсимланади. Натижалар бир хил бўлса, шу даврада ўз пойгасида кўли баландроқ келган иштирокчилар (агар Низомда бошқа шартлар бўлмаса) устун-ликка эга бўлади. Аввалги давраларда ҳам мусобақа иштирок-чилари орасида ўринлар худди шу тахлитда тақсимланади.

Қатна- шувчилар сони	I – давра			2 – давра			3 – давра		
	пойгалар сони	ўрнига кўра	вақтига кўра	пойгалар сони	ўрнига кўра	вақтига кўра	пойгалар сони	ўрнига кўра	вақтига кўра
100 м, 200 м, 400 м, 100 м б/о, 110 м б/о									
9-16	2	3	2						
17-24	3	2	2						
25-32	4	3	4	2	4				
33-40	5	4	4	3	4	4	2	4	
41-48	6	4	8	4	4		2	4	
49-56	7	4	4	4	4		2	4	
57-64	8	3	8	4	4		2	4	
65-72	9	3	5	4	4		2	4	
73-80	10	3	2	4	4		2	4	
81-88	11	3	7	5	3	1	2	4	
89-96	12	3	4	5	3	1	2	4	
97-104	13	3	9	6	2	4	2	4	
105-112	14	3	6	6	2	4	2	4	

400б/о, 800 м, 4x100 м, 4x400 м									
9-16	2	3	2						
17-24	3	2	2						
25-32	4	3	4	2	4				
33-40	5	2	6	2	4				
41-48	6	2	4	2	4				
49-56	7	2	2	2	4				
57-64	8	2	8	3	2	2			
65-72	9	3	5	4	4		2	4	
73-80	10	3	2	4	4		2	4	
81-88	11	3	7	5	3	1	2	4	
89-96	12	3	4	5	3	1	2	4	
97-104	13	3	9	6	2	4	2	4	
105-112	14	3	6	6	2	4	2	4	

[illegible]

Бир йўла финал пойгалари ўтказилган ҳолларда ишти-рокчиларнинг ўринлари мазкур пойгаларнинг тартиб рақами ҳамда ўз пойгасида келиш тартибидан қатъи назар, кўрса-тилган натижалар асосида аниқланади.

200 м ва ундан қисқа масофаларда чорак финаллар, ярим финаллар ҳамда финалларни шу масофага мусобақанинг аввалги даврасидаги сўнгги пойга тугаганидан камида 45 дақиқа ўтгач бошлаш тавсия этилади; аёлларда, қизлар, ўғил болалар ва ўсмир қизларда 200 дан 500 м гача масофаларда ҳамда эркаклар ва йигитларда 1000 м ва ундан қисқа масофаларда танаффус 1,5 соатдан кам бўлмаслиги керак. Узоқ масофаларга кейинги давра мусобақалари бошқа куни ўтказилади.

Мусобақаларнинг бир куни давомида иштирокчи иккита қисқа масофага ёки битта қисқа ва битта ўрта масофага ёки узоқ масофага югуриши мумкин (эркаклар учун 400 м, аёллар учун 300 м мазкур ҳолатда ўрта масофа ҳисобланади; ҳар қандай масофага юриш узоқ масофага югуриш билан баробардир). Биринчи ва ундан юқори тоифали (разрядли) спортчилар учун ушбу банднинг чегаралашлари тегишли эмас.

9. Старт

Югуриш қатнашчилари старт олишлари керак бўлган йўлкалар (ёки умумий йўлка бўйлаб югурганда, стартдаги ҳисоби ички қирғоқдан бошланадиган жойлар) қоидага кўра, котибият томонидан олдиндан ўтказиладиган қуръа ташлаш йўли билан аниқланади. Бу ҳолда иштирокчиларнинг баённомада кўрсатилган жойлашиш тартиби қуръа ташлаш натижаларига мос келиши керак.

Иштирокчиларнинг ўзаро йўлкасини (стартдаги жойини) алмашишига рухсат берилмайди.

Агар иштирокчилар сони югуриш йўлкалари сонидан кам бўлса, унда шу зарур миқдордаги йўлкалар учунгина қуръа ташланади (биринчи ва охирги йўлкалар эгаллан-майди). Олдиндан қуръа ташлаш ўтказилганда, бир ёки бир неча иштирокчи мусобақага келмаса, старт олувчилар баённо-мага мувофиқ равишда (жой алмашмай) йўлкаларни эгаллай-дилар.

Агар умумий йўлкадан югуришда барча иштирокчи-ларни старт чизиғи бўйлаб бир қаторга жойлаштиришнинг имкони бўлмаса, улар икки ёки ундан ортиқ қаторга сафлантирилади. Бу ҳолда биринчи қаторга қатнашчилар баённомага ёзилган тартибда (ички қирғоқдан бошлаб), ҳакамлар ҳайъати иштирокчиларнинг стартдаги хавфсизли-гини таъминлаш нуқтаи назаридан маъқул топган миқдорда жойлашадилар, қолган иштирокчилар худди шу тартибда иккинчи ва ундан кейинги қаторларга сафланадилар: ишти-рокчилар бир-бирларига ҳалақит бермасликлари керак.

1000 м ва ундан узоқроқ масофаларга югуришда старт бурилишдан берилганда, агар иштирокчилар сони кўп бўлса, пойга таркибини икки гуруҳга бўлиш тавсия этилади. Биринчи гуруҳ – иштирокчиларнинг тахминан учдан икки қисми – одатдаги старт чизиғида жойлашадилар,

қолганлари бошқа, 5-йўлкадан 8-сига тортилган эгри чизик кўринишидаги бир бурилишга томон қиялатилган старт чизигидан старт оладилар.

Бу иштирокчилар умумий стартдан кейин, кичкина байроқчалар ёки «конусчалар» билан белгиланган 4-йўлка бурилиши ва тўғри йўл бирлашган жойда белгиланган «умумий йўлкага ўтиш чизиги»ни босиб, умумий қирғоққа чиқадиладар.

Стартга тайёрланиш учун иштирокчиларга, уларни навбатдаги пойга стартига чақирилган лаҳзадан бошлаб 2 дақиқа вақт берилади, колодкаларни (дастгоҳчаларни) жой-лаштириш учун сарфланган вақт ҳам шу ҳисобга киради. Иштирокчилар югуришга тайёр бўлганда, белгиланган вақтда стартер ёки унинг ёрдамчиси чақириғи билан йиғилиш чизиги ёки ўз йўлкаларидаги старт дастгоҳчалари ёнига келадиладар. Агар иштирокчи ёки иштирокчилар гуруҳи ажратилган вақт давомида тайёрланишга улгурмаса, стартер тайёргарликни тўхтатиш ҳақида кўрсатма бериб, иштирокчиларни стартга чақириши, бирор киши чақириқдан кейин старт ҳолатини олишга тайёр бўлмаса, унга танбеҳ бериши мумкин. Агар иштирокчи иккинчи чақириқдан кейин ҳам тайёр бўлмаса, у (ёки иштирокчилар гуруҳи) огоҳлантириш олади (фальстарт).

400 м ва ундан қисқа масофаларга югуришда стартер аввал «Стартга!» ва «Диққат!» буйруқларини, кейин эса ўқ отиш (ёки баланд овоз билан кескин «Марш!» дея кўтарилган байроқчани тез тушириб) югуриш (юриш) ни бошлаш учун сигнал беради. «Диққат!» буйруғи билан югуришни бошлаш учун бериладиган сигнал орасида бир оз тўхталиш (пауза қилиш) лозим.

Вақт ўлчовчи ҳакамлар бевосита старт бериладиган жойда бўлган ҳолларда «Марш!» буйруғини байроқни силки-масдан, фақат овоз билан бериш мумкин.

Аввалдан сўзлар билан бериладиган буйруқлар ўрнига ҳуштакдан фойдаланиш мумкин: биринчи – икки марта қисқа ва узунроқ ҳуштак чалиш – «Стартга!», иккинчи давомли ҳуштак – «Диққат»».

400 м дан узунроқ масофаларга югуришда (юришда) биринчи босқичининг узунлиги 400 м дан ортиқ бўлган эстафеталарда «Диққат!» буйруғи берилмайди. Бу ҳолда стартер «Стартга!» буйруғини беради ва иштирокчиларнинг тайёрлигига ишонч ҳосил қилгач, югуришни (юришни) бошлаш учун сигнал беради.

«Стартга!» буйруғи берилганда, иштирокчилар дарҳол старт чизиги олдида, унга ёки унинг ортидаги йўлкачага қўл ва оёқлари билан тегмай ўзлари учун қулай ҳолатни эгаллайдиладар. Эстафетали югуришда иштирокчининг эстафета таёкчаси старт чизигидан ўтиб, югуриш йўлкасига тегиб турса ҳам, қоида бузилган ҳисобланмайди.

Иштирокчиларнинг тайёрлигига ишонч ҳосил қилгач, стартер «Диққат!» буйруғини беради ва улар шу заҳотиёқ югуришни бошлаш учун энг қулай ҳолатни эгаллаб, ҳаракатларни тўхтатадиладар.

Ҳамма иштирокчилар старт ҳолатини эгаллаб, ҳаракат-ларни тўхтатгач, стартер югуришни бошлаш учун сигнал беради.

Бурилишда жойлашган стартларда (200, 400, 800, 4x100, 4x200, 4x400 м), эни меъёрида бўлган (1,25; 1,22 м) йўлка-чаларда дастгоҳчаларни жойлаштириш ва қўлларни қўйиш учун фақат ўз йўлкачаси чегарасидагина рухсат этилади. Эни кичикроқ бўлган йўлкачаларда (масалан, манежда) дастгоҳ-чалар ўз йўлкачасида жойлашиши керак, қўлларни эса ўнг томондаги йўлка чегараси ташқарисига қўйиш мумкин.

«Паст» старт қўлланадиган 400 м ва ундан қисқа барча масофаларда, старт дастгоҳчалари ишлатилиш-ишла-тилмаслигидан қатъи назар, старт олувчининг иккала қўли «Старт!» ҳамда «Дикқат!» буйруқлари берилган вақтда йўлка сиртига тегиб туриши, оёқ кафтлари эса дастгоҳчаларга тиралиши ёки йўлка сиртига тегиб туриши керак.

400 м дан ортиқ масофаларда иштирокчилар югуришни (юришни) «баланд» стартдан, яъни турган ҳолатдан, старт чизигига оёқларни теккизмай бошлашлари лозим, бунда йўлкага ҳатто битта қўлнинг тегиб туришига ҳам рухсат берилмайди.

Тинч старт ҳолатини олиш учун кўп вақт сарфлаган ёки бошқа иштирокчиларга нима биландир ҳалал берган иштирокчига танбеҳ берилади, бу қоида яна бузилса, у огоҳлантирилади (фальстарт). Бундай ҳолларда, шунингдек, стартер қандайдир сабаб билан стартни тўхтатиб туришга мажбур бўлган ҳолатда у «Қолдирилсин!» буйруғини бериши ва ундан кейин пойганинг барча иштирокчилари старт вазиятидан тушиб, стартёрнинг қайта берган буйруғи билан яна ўз жойларини эгаллашлари керак.

Стартер сигналигача (ўқ отиш ёки «Марш!» буйруғини бергунигача) биринчи бўлиб ҳаракатни бошлаган, мувозанатини йўқотган ёхуд йўлка сиртидан қўли ёки оёғини узган пойга иштирокчиси (иштирокчилар гуруҳи) стартни нотўғри олган ҳисобланади (фальстарт) ҳамда унга огоҳлан-тириш берилади. Агар югуришни бошлаш учун берилган сигналдан олдин ёки кейин асосий ёхуд қўшимча стартер иштирокчилардан бирортаси старт ҳолатини нотўғри олган деб ҳисобласа, ҳамма иштирокчилар (ўқ отиш, ҳуштак ёки овоз бериш йўли билан) тўхтатилиб, старт чизиги ортига қайтарилиши керак. Бунда огоҳлантириш стартёр старт қоидасини бузишда айбдор деб ҳисоблаган иштирокчига (иштирокчиларга) берилади. Агар битта ёки бир гуруҳ иштирокчи томонидан бажарилган нотўғри старт қолган пойга иштирокчиларининг вақтдан илгари – сигнал берилгу-нига қадар стартдан кетишларига сабаб бўлса, огоҳлантириш фальстартда айбдор бўлган иштирокчининг ўзига (ёки ишти-рокчилар гуруҳига) берилиши лозим.

Агар стартер фальстартда ким айбдор эканлигини аниқ билмаса, ҳеч кимга огоҳлантириш бермаслиги мумкин.

Югуриш бошланишидан олдин стартер югурув-чиларга югуришни бошлаш ҳамда нотўғри старт юз берганда қайтиш учун қандай қилиб сигнал берилишини (ўқ отиш, овоз чиқариш ёки ҳуштак чалиш йўли билан), старт дастгоҳ-чаларидан фойдаланиш шартларини тушунтириши зарур.

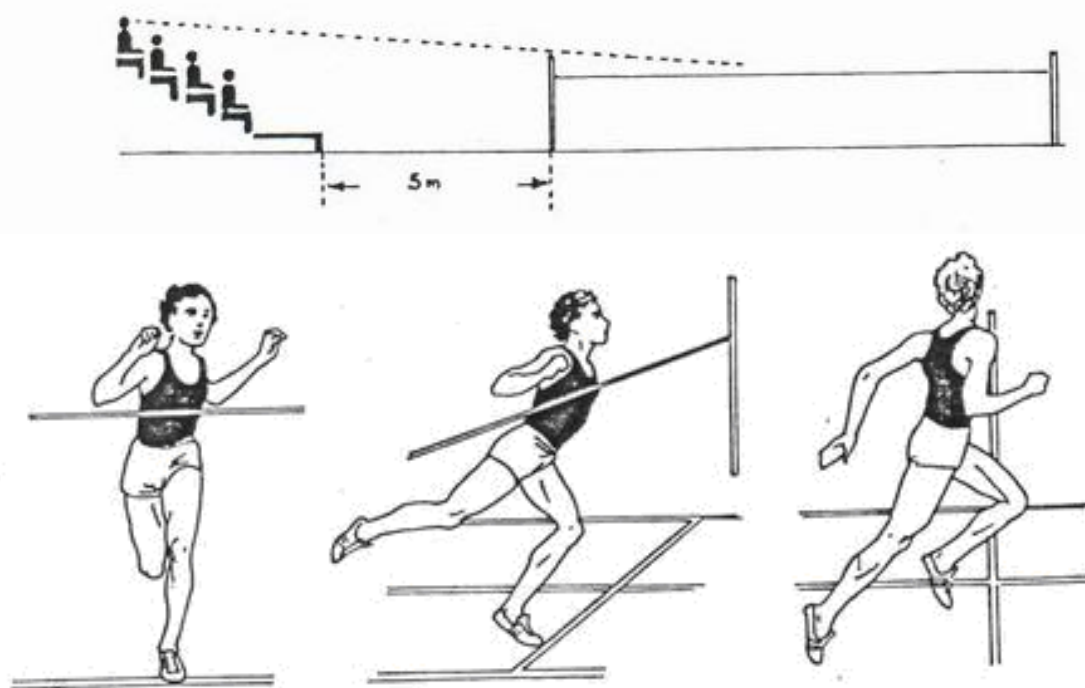
Огоҳлантириш (танбеҳ) олган иштирокчи қўлини юқорига кўтариб, берилган огоҳлантиришни (танбеҳни) эшит-ганлиги, унинг ўзига тегишли эканини тушунганлигини тасдиқлаши зарур.

Икки марта огоҳлантириш олган иштирокчи шу турда дисквалификация қилинади. Кўпкурашнинг югуришли турларида иштирокчи учта огоҳлантиришдан кейин дисквалификация қилинади. Стартер огоҳлантиришлари ва дисквалификация қарорлари старт баённомаси киритилади.

Иккинчи ва учинчи даражали мусобақаларда иштирокчиларга, уларнинг хоҳишига биноан, паст стартдан дастгоҳчаларсиз ёки баланд стартдан югуришни бошлашлари учун рухсат этилади.

10. Марра

Спортчининг натижаси танасининг бош, бўйин, қўл ва оёқларидан ташқари бирор қисми билан тасаввур қилинган марра текислигига теккан лаҳзада ҳисобга олинади.



7-расм

Бутун танаси билан ва ташқаридан ёрдам олмай марра текислигини кесиб ўтган иштирокчи масофани якунлаган ҳисобланади.

Агар иштирокчи марра текислигига танаси билан текканидан сўнг чизик устига йиқилиб тушса, унинг кўрсатган вақти ва маррага келиш тартиби сақланади, аммо бунинг учун у мустақил равишда марра текислигини кесиб ўтиш керак.

Масофани тугатиш навбати (тартиби) ҳамда иштирокчиларнинг кўрсатган вақtlари маррадаги ва вақт ўлчовчи ҳакамлар (қўл секундомерлари билан) томонидан ёки фото-марра ёхуд видеомарра тизими ёрдамида аниқланади.

Мазкур аппаратура ёрдамида ҳисобга олинган натижа-лар, агар менежер муовини (рефери) бирор сабабга кўра уларни нотўғри деган хулосага келмаса, расмий деб ҳисоб-ланади.

Агар ҳар хил пойга иштирокчилари бир хил натижа кўрсатса ва у натижалар мусобақаларнинг кейинги давра-сига чиқишга таъсир қилса, кейинги давра мусобақаларига шу иштирокчиларнинг барчасини қўйиш учун рухсат берилади. Бундай имконият бўлмаса, аввалги давра пойгасидаги энг кучли иштирокчига (жамоага) устунлик берилади ёки ғолибликка даъвогарлар орасида қайта мусобақа ёки қуръа ташлаш ўтказилади.

Финалда 400 м ва ундан қисқа масофаларга югуришда биринчи ўринга даъвогарлик қилаётган икки ёки бир неча иштирокчи югуришни бир вақтда тугатса, менежер улар орасида қайта мусобақа ўтказиш ҳақидаги масалани ҳал қилишга ёки натижани тасдиқлаб, бу иштирокчиларнинг барчасини ғолиб деб топишга ҳақли. Кейинги ўринларни (натижалар тенг бўлган ҳолларда) аниқлаш мақсадида қайта мусобақа ўтказилмайди, спортчиларга эса бир хил – энг юқори ўрин берилади.

Шахсий ўринни аниқлаш учун ўтказиладиган қайта мусобақа мусобақаларнинг давоми ҳисобланиб, унинг ўтка-зилиши баённомада акс этиши, кўрсатилган натижалар эса рекордлар сифатида тасдиқланиши, шунингдек, тоифа меъёр-ларини бажариш учун ҳисобга ўтиши лозим.

Қўл секундомерларидан фойдаланиладиган мусоба-қаларда барча масофаларда вақт 0,1 сек аниқлик билан ўлчанади. Югуриш ёки юриш бўйича масофани тугатган ҳар бир иштирокчининг вақти алоҳида секундомер билан ўлча-нади, биринчи бўлиб келган иштирокчи кўрсатган вақт учта вақт ўлчовчи томонидан ҳисобга олинади. Уларнинг секундомерлари кўрсатмалари турлича бўлса, бир хил вақтни кўрсатган иккита секундомер берган маълумот қабул қили-нади ёки учала секундомернинг кўрсатмалари турлича бўлган ҳолларда «ўртача» вақт ҳисобга олинади (мас. кўрсатмалар 49,4, 49,6, 49,7 бўлса, 49,6 сек вақт олинади). Агар вақтни фақат иккита секундомер ўлчаган бўлса (учинчиси тўхтаб қолган), пастроқ кўрсатма қабул қилинади.

Агар секундомер мили иккита бўлинма орасида тўхтаган бўлса, юқорироқ кўрсатма олинади. Агар секунднинг юздан бир бўлагини ҳам ҳисоблайдиган қурилма ёки рақамли индексацияси бўлган электрон қўл секундомери қўлланаётган бўлса, унда секундомер кўрсатмалари вақтни катталаштириб, яъни ўлчами жиҳатидан каттароқ бўлган секунднинг кейинги ўндан бир бўлагигача яхлитланади. Масалан, 10, 11 сек натижа 10,2 сек деб қабул қилинади.

Иккинчи ва учинчи даражали мусобақаларда ўрта ва узоқ масофаларга югуриш ҳамда юриш мусобақаларида секундомерни фақат ғолиб учун тўхтатиб вақт ўлчашга рухсат берилади; қолган иштирокчиларнинг вақтини «йўл-йўлакай», секундомерни тўхтатмай ўлчаш мумкин; оммавий кросслар ва пойгаларда масофанинг узунлиги ҳамда иштирокчиларнинг сонига қараб, уларни вақтига кўра каттароқ ораликларда, масалан, спорт тоифалари (разрядлари) чегараларида қабул қилиб олишга рухсат этилади.

10000 м ва ундан қисқа масофаларга тўла авто-матлаштирилган электрон ўлчаш аппаратларидан фойда-ланилганда, натижа 0,01 сек аниқлик билан ўлчаниб, ҳисобга олинади, 10000 м дан ортиқ масофаларда 0,01 сек аниқлик билан ўлчанган вақт 0,1 сек гача яхлитланади. Масалан, 20000 м учун 59,26,32 натижа 59.26,4 кўринишида яхлитланиб ёзилиши керак.

Тўла ёки қисман стадиондан ташқарида ўтка-зилаётган 5000 м ва ундан ортиқ масофаларда вақт кейинги бутун секундгача яхлитланади. Масалан, марафон югуришида 2:09.44,32 натижа 2:09.45 кўринишида яхлитланиб ёзилиши лозим.

11. «Соатлик югуриш» («Соатлик юриш»)

Соатлик югуриш (соатлик юриш) стадион йўлкаси бўйлаб 1 ёки 2 соат давомида ўтказилади.

Старт 10000 м га югуриш старт чизигидан берилади. Старт берилган лаҳзада 3 та асосий секундомер (захирада-гиларни ҳисобга олмаганда) ишга туширилади.

Иштирокчиларга қолган вақт ҳақида старт берилган лаҳзадан 30, 45, 55 дақиқадан сўнг (бир соатлик мусобақада) ва 1 с 30 дақ, 1 с 55 дақиқадан сўнг (икки соатлик мусобақада) радио орқали хабар бериб огоҳлантирилади.

Вақт тугашига 1 дақ қолганда иштирокчилар ва ҳакам-ларни огоҳлантириш учун ўқ узилади.

Иштирокчилар учун барча ахборот, шунингдек, мусобақа тугагани ҳақидаги сигналлар ишга туширилган учта асосий секундомерлардан ўртача вақтни кўрсатган секундомерга қараб берилади. Мусобақалар тугагани ҳақидаги сигнал берилиши билан секундомерлар ҳам тўхтатилади.

Мусобақалар тугагани ҳақидаги сигнал берилгач, ҳакамлар ҳар бир иштирокчининг йўлкадаги охири оёқ изи орқа чегараси жойлашган ерни аниқ белгилайдилар. Ўтилган масофалар сўнгги метригача тўғри ўлчанади.

12. Кросслар, марафонча югуриш, пойгалар, йўл бўйлаб юриш

Оммавий кроссларда пойгадаги иштирокчилар сони ҳакамлар ҳайъати томонидан мусобақалар бошлангунига қадар масофанинг узоқлиги ва хусусиятига қараб белгиланади.

Пойгаларда, марафонча югуриш ва юришда ҳамма иштирокчилар бир йўла (бир уринишдан) старт оладилар.

20 км дан ортиқ масофаларга югуриш ва юриш мусобақаларига яшаш жойидаги шифокорлик – жисмоний тарбия диспансерининг тиббий маълумотнома кўринишидаги махсус рухсатномасига эга бўлган спортчилар қўйилади. Бу маълумотнома старт бошланишигача 30 кун ичида олинган бўлиши шарт.

Агар мусобақалар давомида махсус фарқловчи боғлами (нишони) бўлган расмий тайинланган тиббиёт ходимларидан бирортасининг фикрича, у ёки бу

иштирок-чининг мусобақаларни давом эттириши мумкин бўлмаса (соғлиги учун хавфли бўлса), унинг кўрсатмаси билан иштирокчи шу заҳотиёқ мусобақаларни тўхтатиши лозим.

Югуриш ёки юриш иштирокчиси фақат махсус ташкил этилган пунктлардагина овқатланиши мумкин. Ишти-рокчиларга зарур озиқ-овқатларни пунктнинг хизмат кўрса-тувчи ходими беради. Спорт ташкилотлари пойга шифокори-нинг рухсати билан овқатланиш пунктларига ўз иштирокчи-лари учун маҳсулотлар жўнатиши мумкин. Алоҳида озиқ-овқат столлари ортида жамоанинг бир-икки вакили туришига ижозат берилиши мумкин, аммо бу шахсларнинг трассага чиқиши, иштирокчи овқатланаётган вақтда у билан ёнма-ён юриши ёки югуриши мумкин эмас.

20 км ва ундан ортиқ масофаларга югуриш ёки юришнинг барча иштирокчиларига старт берилганидан кейин ўтган вақт ҳақида фақат ҳакамлар ҳайъати масофа бошидан кейинги ҳар 5 км да маълумот бериб туриши керак.

Шосседа ўтказиладиган спортча юриш мусобақа-лари учун:

- ўлчашлар бўйича тўла маълумотларга ҳамда харита-ларга эга бўлган, трассани сертификатланган ўлчовчи ёки «А» ёки «Б» тоифали ўлчовчи мусобақа чоғида ўлчанган трассадан фойдаланганлигини (бутун масофани кузатувчи машинада юриб ўтиб) тасдиқлашлари керак;

- ўлчовни ўтказган ўлчовчи томонидан эмас, «А» ёки «Б» тоифали бошқа ўлчовчи томонидан тасдиқланиши керак;

- мусобақа давомида шосседа оралиқ масофаларда ўрнатилган жаҳон рекордлари 12.2-бандда баён этилган шартларга мувофиқ равишда қайд этилиши лозим. Оралиқ масофалар трассани ўлчаш вақтида ўлчаниб, белгилаб чиқилган бўлиши зарур;

- шосседа ўтказиладиган эстафетали югуришлар *экидем* деб аталади ва кўпроқ старт бериш жойи ҳамда марраси стадионда жойлашади. Эстафета югурувчилари бўйинларига лента осиб олишади ва бир-бирларига узатишади. Эстафета-нинг умумий узунлиги ҳар хил бўлиши мумкин ва асосий босқичлари 5 км, 10 км, 5 км, 10 км, 5 км, 7,195 км (жами 42,195 км)га тақсимланган;

- трасса «А» ёки «Б» тоифадаги ИААФ/АИМСнинг тасдиқланган ўлчовчиси томонидан ўлчанган бўлиши лозим;

- айлана 2 км дан қисқа, 2,5 км дан узун бўлмаслиги, старт ва марра имкон қадар стадионда ташкил этилган бўлиши керак;

- трассани сертификатланган ўлчовчи ёки «А» ё «Б» тоифали бошқа ўлчовчи мусобақа вақтида ўлчанган трассадан фойдаланганлигини (бутун масофани кузатувчи машинада юриб ўтиб) тасдиқлаши лозим.

Изоҳ: Миллий раҳбар ташкилотлар ва қитъа ассоциациялари ўз рекордларининг тан олиниши учун шунга ўхшаш қоидаларни тасдиқлашлари тавсия этилади.

13. Сакраш ва улоқтиришлар бўйича мусобақалар

ўтказишнинг умумий шартлари

Сакраш ва улоқтиришлар бўйича мусобақаларнинг ҳар бир иштирокчиси ўзи зарб билан югуриб келадиган жойни белгилаб чиқишга ҳамда ҳакамлар раҳбарлигида (куръа ташлаш йўли билан аниқланиб, баённомага ёзилган тартиб асосида) ўзини синаб кўриш учун ҳисобга кирмайдиган уринишларни амалга оширишга ҳақли.

Улоқтиришлар бўйича мусобақалар олдидан синов уринишларининг сони – иккитадан ортиқ эмас, сакрашларда эса бундан кўп бўлиши ҳам мумкин, буни мусобақалар бошланишигача қолган вақт заҳирасига мувофиқ равишда ҳакамлар ҳайъати ҳал қилади. Спортчиларни мусобақа ўтказиш жойларига, одатда, мусобақалар бошланишидан 15-20 дақ, баландликка сакрашда – 30-40 дақ, лангарчўп билан сакрашда – 45-60 дақ илгари олиб чиқадилар.

Зарб билан югуриб келиш жойи белгилари СБ томони-дан берилган ёки маъқулланган белгиловчи нишончалар (битта ёки иккита) кўринишида чизилади (бўёқ ёки бўр билан белги қўйишга рухсат этилмайди). Белгилар фақат зарб билан югуриб келиш йўлкаси чеккаси бўйлаб, баландликка сакрашда эса югуриб келиш майдончасида ёпишқоқ тасма ёрдами-дагина жойлаштирилиши мумкин: яхши кўриниши учун планкага рўмолча ёки шунга ўхшаш нарса илишга йўл қўйилади, лекин улар уриниш ниҳоясига етгач, олиб қўйи-лади. Сакрашларда ерга тушиш нуқтасига белги қўйишга ижозат этилмайди.

Улоқтиришлар ва югуриш, юриш ёки сакрашлар бўйича мусобақалар бир вақтда ўтказилганда, тартиб ва хавфсизликни таъминлашнинг барча чоралари қўлланилиши лозим.

Мусобақалар бошлангач, иштирокчиларга улоқтириш-ларда айланадан, зарб билан югуриш йўлкасидан ёки сектор ичидаги майдончадан оёқ-қўл чигалини ёзиб олиш учун машқ қилиш мақсадида, асбоб-ускуналар билан ёхуд уларсиз фойдаланишга рухсат берилмайди.

Асбоб-ускуналар билан машқ қилиб олиш имконияти бўлмайдиган СБ да менежер қарори билан мусобақалар бошлангунига қадар мусобақа ўтказиш жойида ҳакамлар томонидан ташкил этиладиган асбоб-ускуналар билан «чигал ёзиш» машқлари ўтказилади, бунинг учун қўшимча вақт ажратилади.

Улоқтиришнинг ҳамма турларида снарядларни ирғитиб жойига қайтариш мумкин эмас, уларни кўтариб ёки махсус қурилмаларда олиб келинади.

Мусобақалар бошлангунча синов ёки асосий уринишлар олдидан мусобақалар ўтказиш жойида «Стоп» белгисини (сарик горизонтал тўғри тўртбурчакли қизил доира) ўрнатиш тавсия этилади, у ҳар бир уринишдан аввал олиб қўйилади.

Иштирокчиларнинг сакраш ҳамда найза ва диск улоқти-ришда мўлжални тўғри олишлари учун мусобақа ўтказила-диган жой яқинига учига енгил тасмача маҳкамланган, баландлиги 1,2-1,25 м ли устун кўринишидаги шамол йўна-лиши кўрсаткичлари ўрнатилади.

Квалификация мусобақаларини ўтказишда ҳамма гуруҳлар учун шамолнинг йўналиши, зарб билан югуриб келиш йўлкачасининг узунлиги, ёруғликнинг тушиши ва ҳ.к. жихатларидан шароитлари бир хил бўлган мусобақа ўтказиш жойлари сонига қараб спортчилар 15-20 кишилик бир неча гуруҳларга (барча гуруҳлар бир вақтда мусобақалашishi учун) тақсимланади.

Бундай имконият бўлмаган ҳолларда иштирокчилар гуруҳлари бир жойда, узлуксиз равишда бирин-кетин мусо-бақалашадилар. Гуруҳларнинг навбатлари қуръа ташлаш йўли билан аниқланади.

Мусобақалар 2 кундан ортиқ давом этса, лангарчўп билан ҳамда баландликка сакраш бўйича квалификацияни аниқлай-диган ва асосий мусобақалар орасида дам олиш кунини ўтказиш тавсия этилади.

2-ва 3-даражали мусобақалар ўтказилганда, спортчилар-ни талабномадаги натижаларни ҳисобга олган ҳолда бир неча гуруҳларга бўлиб, энг кучли спортчиларни имкони борича бир гуруҳга йиғиб олиб, умумий финал ўтказиш шарти билан (лангарчўп баландлигидан ташқари) бир йўла асосий мусоба-қаларни ўтказиш мумкин.

Шахсий ва шахсий-жамоа мусобақаларида (баланд-ликка ва лангарчўп билан сакраш мусобақаларидан ташқари) иштирокчилар сони саккиз нафардан ортиқ бўлса, дастлабки мусобақалар ўтказилиб, уларда ҳар бир иштирокчига уч марта уриниб кўриш имконияти берилади, энг яхши саккиз натижани кўрсатган иштирокчилар финалга чиқадилар (бу қоида кўпкурашлардаги сакраш ва улоқтиришларга таал-луқли эмас) ва яна уч уриниш ҳуқуқига эга бўладилар. Агар саккизинчи (финалга чиқиш ҳуқуқини берадиган сўнгги) натижани икки ёки ундан ортиқ иштирокчи кўрсатса, улар-нинг ҳаммаси финалга чиқади.

Мусобақа иштирокчиларининг сони 8 нафар ёки ундан кам бўлса, уларнинг барчаси дастлабки уч уриниш натижа-ларидан қатъи назар, олти марта уриниб кўриш ҳуқуқини олади.

Финал мусобақалари дастлабки мусобақалар тугаганидан сўнг танаффуссиз ўтказилади.

Матч учрашувлар ва бошқа жамоалараро мусобақаларда ҳар бир иштирокчига бериладиган уриниб кўриш имко-ниятлари сони (уч ёки олти марта) Низом билан белгиланади.

Мусобақа давомида иштирокчилар ҳар бир ури-нишни навбатма-навбат амалга оширадилар.

Айрим ҳолларда истисно тариқасида, менежер қарорига биноан, улоқтиришлар бўйича мусобақаларнинг барча ишти-рокчилари ҳар уч уринишни кетма-кет бажарадилар, бунда иштирокчи ҳар бир уринишдан сўнг доирадан чиқиши керак.

Иштирокчи уринишни амалга оширишга фақат ҳакам чақириғидан сўнг, мусобақа ўтказиш жойи тайёрлигига қараб киришиши мумкин.

Иштирокчига тайёрланиш ва уринишни амалга ошириш учун лангарчўп билан сакрашда ҳам, бошқа тур сакрашлар ва улоқтиришларда ҳам 1 дақиқа муҳлат берилади. Вақт ҳисоби ҳакамнинг овоз билан ёки байроқчани ҳаракатлантириб уринишни амалга ошириш учун ижозат берган лаҳзасидан бошланади; лангарчўп билан сакрашда эса вақт ҳисоби тиргаклар иштирокчиларнинг баённомада кўрсатилган истак-ларига биноан ўрнатилаганидан кейин (бу истаклар мусобақа-қалар бошлангунига қадар талабномалар орқали билди-рилиши шарт) олиб борилади.

Сакраш ва улоқтиришлар бўйича мусобақалар давомида ҳар бир спортчига навбатдаги уринишлар орасида 2 дақиқа-қагача (лангарчўп билан сакрашда 3 дақиқагача) танаффус қилиб олиш имкони берилади. Танаффус – спортчининг бир уринишни туагатганидан навбатдаги уринишни бажариши учун вақт ҳисоби бошланган лаҳзагача бўлган муддат демак-дир. Агар баландликка ва лангарчўп билан сакраш беллашув-ларида баландликлардан бирида 1 спортчи мусобақалашаёт-ган бўлса, танаффус шунга мувофиқ равишда 3 ва 5 дақиқагача узайтирилади.

Танаффус муддатини назорат қилишни, агар иштирок-чилар сони кам бўлса, серияда (оқимда), баландликка ҳамда лангарчўп билан сакрашларда шу баландликда мусобақа-лашувчилар сони 2 ёки 3 нафар бўлганда амалга ошириш лозим.

Агар белгиланган муддатда иштирокчи уринишни ҳали яқунламаган, аммо уни бажаришга киришган бўлса, у ҳолда ўз ҳаракатларини давом эттириши учун имкон берилади.

Сабабсиз равишда вақтни атайлаб чўзаётган иштирокчи уринишни бажариш ҳуқуқидан маҳрум қилиниши, уриниш эса муваффақиятсиз деб ҳисобланиши мумкин. Мусобақалар-нинг исталган пайтида бу ҳолат такрорланса, иштирокчи кейинги уринишлардан четлатилиши мумкин, аммо унинг шу вақтгача кўрсатган натижалари ўз кучида қолади.

Агар иштирокчига уринишни бажарганда бирор сабаб билан ҳалақит берилса, катта ҳакам (рефери) унга яна бир уриниш имконини бериш учун ҳақлидир.

Иштирокчи навбатдаги уринишни бажаришдан бош тортиши мумкин, бироқ бунда у кейинги уринишларни амалга ошириш ҳуқуқини йўқотади.

Уриниш бажарилганидан кейин, агар Низом талаб-лари бузилмаган бўлса, катта ҳакам «Бор!» сигналини бериб, шу билан бир вақтда оқ байроқчани кўтаради, агар Низом талаблари бузилган бўлса, қизил байроқчани кўтариб, «Йўқ!» дея команда беради.

Улоқтириш ва сакрашларда ҳисобга олинган барча уринишлар ўлчанади ва баённомага киритилади. Ҳисобга олинмаган уринишларни, агар оғзаки тарзда норозилик билдирилмаса, ўлчаш мумкин эмас.

Улоқтириш ва сакрашлар бўйича (баландликка ва лангарчўп билан сакрашлардан ташқари) мусобақаларда баён-номага уринишларнинг натижалари қуйидаги тартибда ёзилади:

–ҳисобга олинган уринишнинг ўлчанган натижаси ёзиб қўйилади;

–уриниш ҳисобга олинмаса «Х» белгиси, уриниш навбати ўтказиб юборилса «—» белгиси қўйилади. Баландлиққа ва лангарчўп билан сакрашда ҳисобга олинмаган ва ўтказиб юборилган уринишлар худди шундай белгиланади, ҳисобга олинган уринишда «0» белгиси қўйилади.

Ўлчашда тезлик ва аниқликни таъминлайдиган исталган ўлчаш асбоблари ва қурилмалардан фойдаланишга рухсат этилади. Бунда асбоб мусобақа ўтказиладиган жойга ўрна-тилганидан кейин бир неча бор назорат ўлчовларини амалга ошириш, кейин эса пўлат рулетка ёрдамида текшириш зарур.

Барча сакраш турлари ва улоқтиришларда натижалар 1 см гача аниқлик билан, иккала ҳолда ҳам камайтириб яхлитланади ва рўйхатга олинади.

Агар ўтказилаётган мусобақалар ҳакамлар ва иштирокчиларга боғлиқ бўлмаган сабаблар, масалан, ёмон об-ҳаво туфайли бир қанча вақтга узилиб қолса ёки бошқа кунга, бошқа жойга кўчирилса, у ҳолда менежер қарори билан улар бошқатдан ўша иштирокчиларнинг ўзи билан ўтказилиши ёки давом эттирилиши мумкин. Агар мусобақалар шу кунгек ўтказилса, у ҳолда улар барча иштирокчилар учун узилиб қолган уринишдан янгидан бошланади, бунда иштирокчи-ларнинг танаффусгача тугалланмаган уринишида кўрсатган натижалари шахсий ва жамоа биринчилиги ҳисобига кир-майди, аммо тоифа (разряд) меъёрларининг бажарилиши ва ўрнатилган рекордлар рўйхатга олиниши мумкин. Агар мусобақалар бошқа кунга қолдирилса, улар бошидан, биринчи уринишдан бошлаб ўтказилади.

Агар мусобақалар финал ўтказилаётган вақтда ёки бевосита у бошланишидан олдин узилиб қолса, унда танаф-фусдан сўнг фақат финалнинг ўзи бошқатдан ўтказилади.

Мусобақалар янгитдан ўтказилганда, ҳар бир иштирокчи ўзи зарб билан югуриб келадиган жойини белгилаб қўйишга ва синов уринишларини бажариб кўришга ҳақлидир.

Мусобақа иштирокчиларининг шахсий ўринлари (баландлиққа ва лангарчўп билан сакрашлардан ташқари) финалда қатнашган спортчилар орасида дастлабки ва финал мусобақаларининг барча уринишларида кўрсатилган энг яхши натижаларга кўра тақсимланади.

Финалда иштирок этиш ҳуқуқига эга бўла олмаган спортчилар орасида ўринлар дастлабки мусобақаларнинг натижалари асосида тақсимланади.

Квалификация мусобақаларининг натижалари иштирок-чиларнинг шахсий ўринларини тақсимлашда ҳисобга олин-майди.

Агар икки ва ундан ортиқ иштирокчи бир хил энг юқори натижа кўрсатган бўлса, уларга бериладиган ўринлар мазкур иштирокчиларнинг дастлабки ва финал мусобақаларидаги бошқа уринишларда кўрсатган натижаларига қараб аниқ-ланади. Иккинчи ва ундан кейинги ўринлар ҳам худди шу тартибда тақсимланади.

Қуйида югуриб келиб узунликка сакрашда бир хил энг яхши натижа кўрсатилган ҳолда биринчи ўринни аниқлаш тартибига мисол келтирилган:

Иштирок-чилар	Дастлабки мусобақалар	Финал	Энг яхши натижа	Ўрин
А сакровчи	6,89 7,21 7,33	6,90 7,30 7,01	7,33	I
Б сакровчи	7,30 7,11 7,16	7,33 7,20 7,10	7,33	II

Ҳар иккала сакровчи учун 7,33 ва 7,30 натижалар бир хил бўлгани ҳолда А сакровчи энг яхши учинчи натижага (7,21) эга ва шу туфайли устунликка эришади. Агар шу йўл билан ҳам биринчи ўринни аниқлаб бўлмаса, даъвогар иштирокчилар илгариги тартиб билан биттадан қўшимча уринишни амалга ошириш ҳуқуқини оладилар ва ғолиб аниқланмагунича беллашаверадилар.

Биринчи ўринга даъвогар бўлмаган иштирокчиларнинг кўрсаткичлари бир хил бўлса, мисолда кўрсатилган йўл билан ўринлар тақсимланади, аммо ҳамма уринишларда ҳам бир хил натижа кўрсатилган бўлса, қайта сакраш ўтказилмайди ва ўринлар бўлинади.

Иштирокчиларнинг энг яхши натижалари, жумладан, натижалар бир хил бўлиб қолганда, биринчи ўрин учун беллашувда намоёиш этилган кўрсаткичлар ҳам ҳисобга олинади.

III. Узунликка ва уч ҳатлаб сакраш

1. Мусобақа ўтказиладиган жойга қўйиладиган талаблар

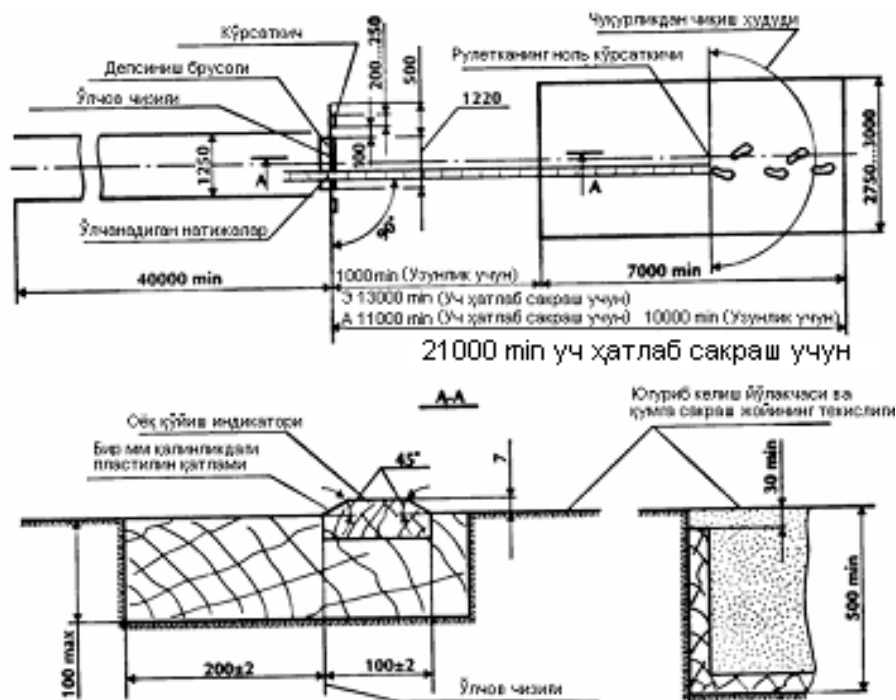
Сакраш жойи зарб билан югуриб келиш йўлкачаси, депсиниш тахтачаси ҳамда тушиш учун қум тўлдирилган чоҳдан иборат.

Итарилиш (депсиниш) тахтачаси ёғочдан ёки бошқа муносиб хом ашёдан кенглиги 198-202 мм, узунлиги, 1,21-1,22 м, ва максимал қалинлиги 100 мм қилиб ишланади. У тупроққа сирти югуриб келиш йўлкачаси сатҳи билан бир текисликда ётадиган қилиб мустаҳкам ўрнатилади. Тахта-чанинг юзи оқ рангга бўялади (12-расм).

Итарилиш тахтачасини чоҳнинг олдинги қирғоғидан қуйидаги масофаларга жойлаштириш тавсия этилади:

– узунликка сакрашда – 1 м дан 3 м гача, уч ҳатлаб сак-рашда – эркаклар учун камида 13 м, аёлларда эса камида 11 м.

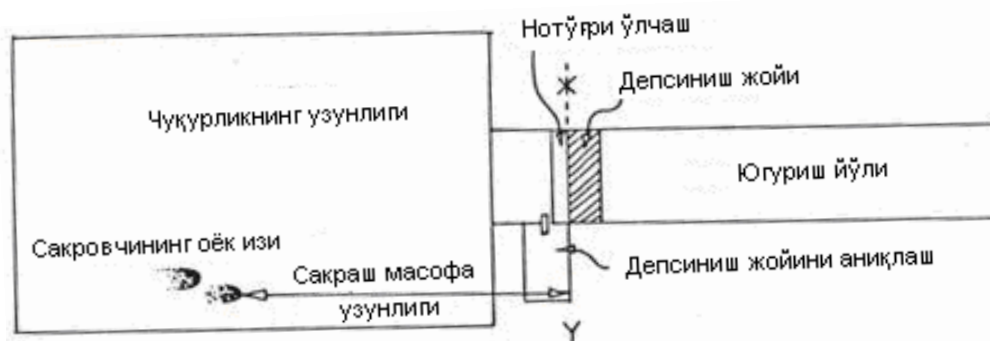
Тахтача билан чоҳнинг кейинги қирғоғи орасидаги масофа узунликка сакрашда камида 10 м, уч ҳатлаб сакрашда эса камида 21 м бўлиши керак. Учинчи даражали мусоба-қаларда бу масофа 7,5 ва 15 м гача қисқартирилиши мумкин.

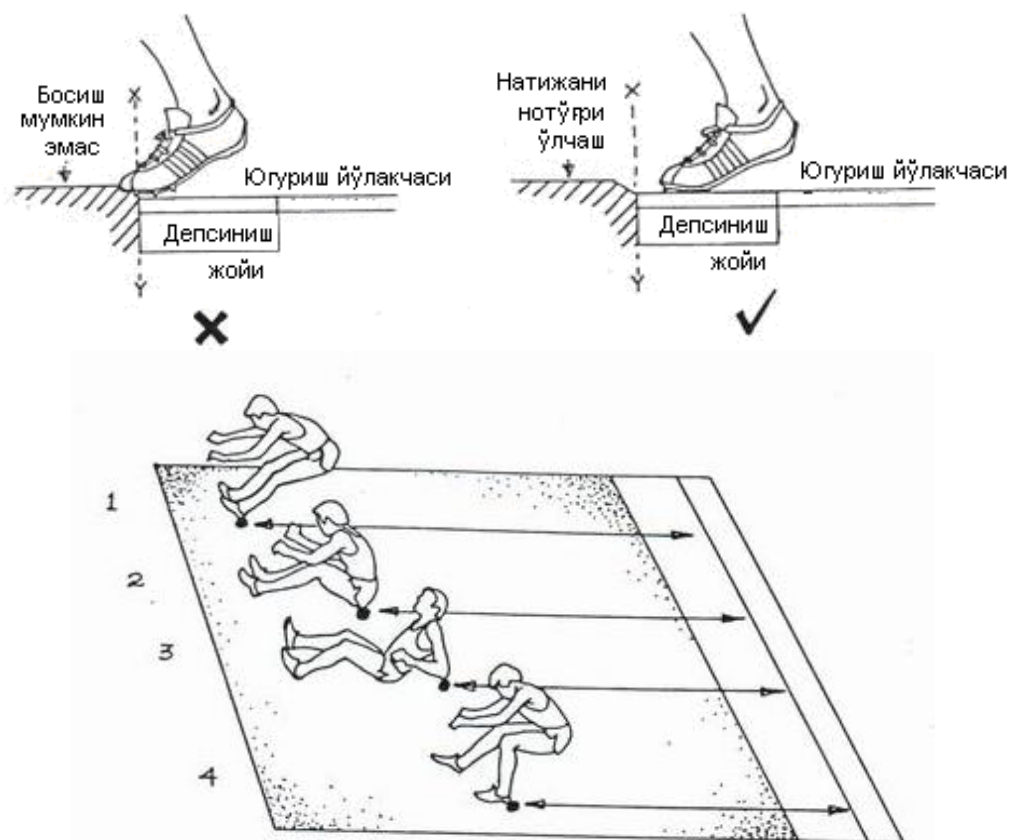


12-расм. Узунликка ва уч ҳатлаб сакраш учун депсиниш жойи: натижани рулетка билан ўлчаш.

«Ўлчаш чизиғи» билан устма-уст тушувчи тахтача қиррасининг нариги томонига индикатор-планка – оёқ босилганлигини аниқлайдиган мослама ўрнатилиб, унинг узунлиги 1,21-1,22 м ва кенлиги 98-102 мм бўлади. Планка тахтача ортидаги махсус новга юзаси у билан бир текисликда ётадиган қилиб ўрнатилади, аммо бир қисми тахтача ва йўлка сатҳидан 7 (–1) мм га кўтарилиб туради. Кўтарилган қисм бутун узунлиги бўйлаб югуриб келинадиган йўлка ҳамда чоҳ томонидан 45° бурчак остидаги иккита қияликка эга.

Индикатор-планканинг югуриб келинадиган томондаги қиялиги юзаси пластилин қавати билан қопланиб, у босилганда, из қолади.





13-расм

Индикатор-планка ўша ўлчамлари билан бошқача тузилишга эга бўлиши ҳам мумкин, бунда югуриб келинадиган томондаги қиялик юзасида нов ясашиб, унга пластилин тўлдирилади ва тушган излар дарҳол аниқланади (12-а расм).

Бутун қурилма етарлича мустаҳкам ва қаттиқ бўлиши, индикатор-планка эса спортчи унга босганда, пойафзали сирғаниб кетишига йўл бермайдиган хом ашёдан ишланиши керак. Унга босилганда қолган оёқ изини йўқотиш учун пластилин қавати куракча ёрдамида силлиқланади. Захирада ҳам кўчириб олинadиган индикатор-планкалар туриши лозим.

Учинчи даражали мусобақаларда юқорида таърифланган оёқ босилганлигини аниқлайдиган мослама ўрнига итарилиш тахтасининг нариги томонига узунлиги 1,21-1,22 м, кенглиги 100 мм ли, худди планканинг кўтарилиб турадиган қисми – оёқ босилганлигини аниқлайдиган мосламага ўхшатиб ингичка йўлкача шаклида нам қум ётқизиш мумкин.

Итарилиш тахтасининг ҳар икки томонига ўлчаш чизиғи бўйлаб тупроққа ҳар бирининг кенглиги 0,01 м ва узунлиги 0,5 м ли оқ чизиқлар тортилади. Бу чизиқларга тахтача қирғоғидан 0,1 м масофада (6-расм) тахтача ўрнатилган жойга ишора қилувчи ўлчамлари 200x250 мм бўлган тўғри тўртбурчакли кўрсаткичлар қўйилиб, уларнинг юзи югуриб келиш йўлкаси томонга қаратилган ҳамда оқ рангга бўялган ва горизонталга нисбатан 45° бурчак остида тўқ рангли чизиқлар тортилган бўлади.

Югуриб келиш йўлкаси эни 50 мм ли чизиқлар билан чегараланган бўлиб, кенглиги 1,22-1,25 м ва узунлиги (итарилиш тахтачасидан ҳисобланганда) камида 40 м, имкони бўлса, 45 м бўлиши зарур.

Югуриб келиш йўлкасининг максимал йўл қўйиладиган кўндаланг оғиши 1:100 дан, югуриб келиш йўналиши бўйича эса 1:1000 дан ошмаслиги шарт.

Тахтачанинг кейинги қиррасидан бошлаб (ўлчаш чизиғи) йўлка четига ҳар I м да метраж кўрсаткичлари (тахтачагача бўлган оралик) ўрнатилади ёки уларнинг ўрнига кўзга яққол кўриниб турадиган белгилар қўйилиши мумкин.

Сакраб тушиш учун қум тўлдирилган чоҳ узунликка ва уч ҳатлаб сакрашда камида 2,75 ва кўпи билан 3,0 м бўлиб, йўлканинг ўқиға нисбатан симметрик жойланиши лозим. Битта умумий чоҳға иккита параллел югуриб келиш йўлкаси қуришға ҳам рухсат берилади, аммо бунда чоҳнинг кенглиги камида 4,25 м, югуриб келиш йўлкалари ўқи орасидаги масофа эса 1,5 м бўлиши зарур.

Чоҳ атрофи тўсиқчалар билан ишланган бўлиши, лекин бу тўсиқчалар сектор сатҳидан кўтарилиб турмаслиги, тахтачаға яқин тўсиқча эса югуриб келиш йўлкачаси сатҳидан камида 0,03 м паст бўлиши шарт. Чоҳдаги қум нам, юмшати́лган бўлиб, унинг сатҳи югуриб келиш йўлкаси сатҳи билан бир текисликда ётиши лозим.

Қумли чоҳ йўлка ўқиға нисбатан носимметрик жойлаш-ган ёки чоҳнинг кенглиги каттароқ бўлган (иккита параллел югуриб келиш йўлкаси) ҳолларда ерга тушиш зонаси югуриб келиш йўлкаси ўқиға симметрик равишда чегараловчи тасма-лар билан юқорида кўрсатилган кенгликкача белгилаб қўйилади.

Уч ҳатлаб сакраш мусобақалари вақтида йўлканинг тахтачадан чоҳгача бўлган қисмида узунликка сакрашда қўлла-надиган тахтачани қолдириш тақиқланади: у олиб ташла-ниши, ўрни текисланиб, югуриб келиш йўлкасидан фарқ қилмаслиги лозим.

Югуриб келиш йўлкасининг ҳар икки томони ва қумли чоҳнинг ён тўсиқчалари бўйлаб кенглиги камида 1 м, чоҳнинг кейинги қирғоғи ортида эса камида 5 м ли хавфсизлик зонаси кўзда тутилиши, улар югуриб келиш йўлкаси билан бир текисликда ётиши ҳамда жароҳат олиш хавфини туғдирадиган ҳар турли буюмлардан ҳоли бўлиши керак.

Югуриб келиш йўлкасининг қопламаси югуриш йўлкалари қопламаларига қўйиладиган талабларға жавоб бериши шарт.

IV. УЛОҚТИРИШЛАР

1. Умумий қоидалар

Доира ичида ўтказиладиган барча улоқтириш турларида ва ядро итқитишда иштирокчилар уринишни ҳаракатсиз ҳолатдан бошлашлари шарт.

Агар 9.1.5-б. қоидаси бузилмаган бўлса, у ҳолда ишти-рокчи уринишни узиб қўйиб, снарядни доира ичига ёки ундан ташқарига қўйиб, доирадан чиқиши, яна унга қайтиши, бошқатдан тинч ҳолатни эгаллаб, уринишни бажаришга киришиши мумкин. Доирадан чиқа туриб, у «муртлар» чизиғи ортига қадам қўйиши зарур. Лекин бундай ҳолларда уриниш учун сарфланган умумий вақт 6.1.7-бандда кўрса-тилганидан ортиб кетмаслиги шарт.

Иштирокчиларнинг икки ёки бир неча бармоқ-ларини бирлаштириб боғлашлари ёхуд дока билан ўрашлари, шунингдек, қўл кафтларини боғлаб ёки дока билан ўраб олишлари тақиқланади. Дока ёки ёпишқоқ матодан фойда-ланишга фақат менежер ёки рефери очиқ жароҳатлар, шилинган жойларни боғлаш зарурати мавжуд бўлганда, мазкур мусобақалар шифокорининг ёзма кўрсатмаси асосида ижозат бериши мумкин. Шифокор боғлам қўйиш зарура-тинигина эмас, балки жароҳатлар бўлишига қарамасдан мусобақага қўйиш мумкинлигини ҳам асослаб бермоғи керак.

Снарядни яхшироқ тутиб туриш учун қўл кафтла-рига суртма моддалар теккизишга рухсат этилади, аммо снаряднинг ўзига ишлов бериш, найзани ўраб олиш мумкин эмас. Босқон улоқтирувчиларнинг қўлқоп кийиб олишларига рухсат берилади. Қўлқоплар бармоқ учларинигина очиқ қолдириши керак, бармоқлар бутунлай очиқ бўлмаслиги ҳам мумкин, аммо ички (кафт) томондан қўлқоп силлиқ бўлиши лозим.

Иштирокчи белини чарм ёки бошқа шунга ўхшаш хом ашёдан ишланган камар билан боғлаши мумкин.

Иштирокчиларнинг айлана ичи сиртига ёки пойафзалга бирор модда суртиши тақиқланади.

Уриниш қуйидаги ҳолларда ҳисобга олинмайди:

– агар иштирокчи уринишни (силкишлар, бурилиш, югуриб келиш ва ҳ.к.) бажаришга киришиб, снарядни қўйиб юборгач, оёғида маҳкам туриб олгунига қадар танасининг бирор қисми, кийими, пойабзали билан айлана ташқари-сидаги ерга ёки планкага оёқ қўйса, ёхуд айлана, тахтача ёки планкани босса, уларнинг уст қисмига тегиб кетса (бунда айлана ёки тахтачага ички томондан таянишга рухсат этилади) ёки снарядни қўйиб юборсаю, у айлана ёки планка ортига тушса. Снаряднинг иштирокчи қўлидан айлана (планка) ортига уриниш бошлангунига қадар тасодифан тушиб кетиши, шунингдек, снаряднинг айлана ичига ёки планкага бўлган ерга тушиши хато ҳисобланмайди;

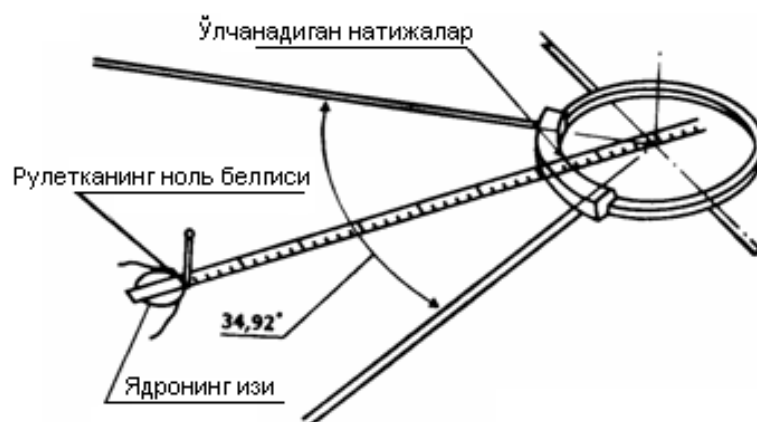
– снаряд ерга тушиб қолдирган изнинг бирор қисми сектор чизиклари ички қирраси билан чегараланган майдон ташқарисида бўлса;

– иштирокчи улоқтиришни амалга оширганидан кейин планка устидан ошиб ёки айлананинг олдинги қисмидан ёхуд белгиланган чизиклар («муртлар») ортига қараб юради, яъни уринишни якунлаб, айланадан чиқиб кетаётган иштирокчи биринчи қадамини айлананинг улоқтириш йўналишига нисбатан орқадаги қисмига қўйиши (жумладан, айлана чизиғи устига босиши ҳам) мумкин, бу қисм айлананинг ҳар икки томонига тортилган чизиклар билан ажратиб қўйилгандир;

– иштирокчи снарядни улоқтирганидан кейин оёғида маҳкам туриб улгурмай айланадан чиқиб кетса ёки снаряд ерга тушмай туриб айланадан (югуриб келиш йўлкасидан) кетиб қолса;

Агар улоқтириш вақтида снаряд синиб қолса, қолган жиҳатлари билан улоқтириш тўғри бажарилган ёки қоидаларнинг бузилиши снаряд синиши натижасида келиб чиққан бўлса, у ҳолда иштирокчига қайта уриниб кўриш учун имконият берилади.

Снаряднинг сектор сиртидаги ёки ерга тушиш йўлагидagi изи қозикча билан белгиланади, бунда қозикча изнинг айлана ёки планкага энг яқин нуқтасига қўйилади, беллашувнинг бориши ҳақида томошабинлар (иштирокчилар ҳам) аниқ тасаввурга эга бўлишлари учун ҳар бир иштирокчининг энг яхши натижаси чегараловчи чизикқа сектор ташқарисидан ўрнатиладиган иштирокчининг рақами туширилган кўрсаткич билан белгиланади.



22-расм. Ядро иткитишда натижани ўлчаш.

Ўлчаш ҳар бир улоқтиришдан кейин амалга оширилади. Истисно тариқасида учинчи даражали мусобақаларда (ёки об-ҳаво ёмон бўлса) ўлчашни кетма-кет учта улоқтиришдан кейин ёки мусобақалар тугагач амалга ошириш мумкин

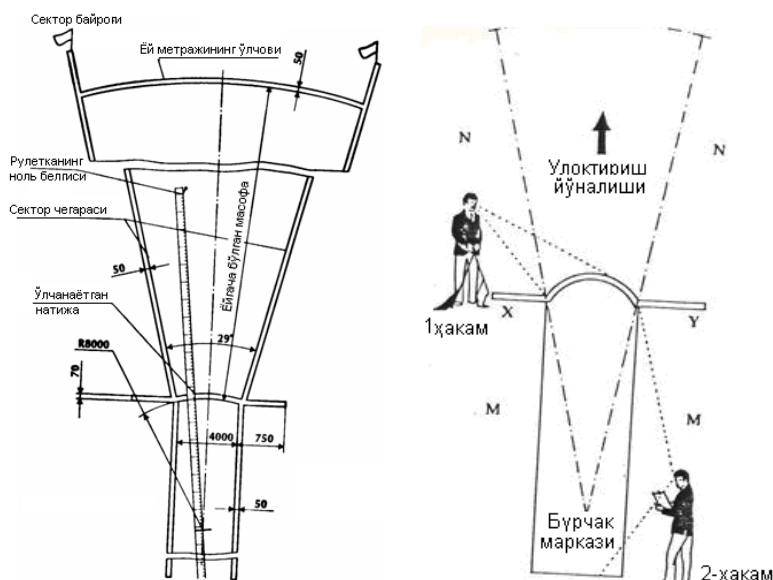
2. Найза, тўп, граната улоқтириш мусобақаларини ўтказиш жойларига қўйиладиган талаблар

Найза, тўп, граната улоқтириш жойлари зарб билан югуриб келиш йўлкачасидан ҳамда эгри шаклли планкадан улоқтириш учун бурчаги

тахминан $29^{\circ}(\pm 0,1^{\circ})$ ли сектор кўри-нишидаги снарядлар ерга тушадиган ва белгилар чизилган участкадан иборат (28-расм).

Амалда найза тушадиган секторга белги қўйиш учун 12-б расмда келтирилган чизмадан фойдаланилади.

0,07 м кенгликдаги планкалар фанердан ясалган бўлиши мумкин ёки тупроққа бўёқ билан чизилади. Биринчи ҳолатда улар югуриб келиш йўлкаси сирти билан бир текисликда ётадиган қилиб ўрнатилади ҳамда оқ бўёқ билан бўялади.



28-расм. Найза, тўп, граната улоқтириш жойи(ўлчамлари мм ларда)

Эгри шаклдаги планка 8 м радиус бўйича (ички қирраси бўйлаб) қайрилган. Планканинг хорда бўйлаб узунлиги – 4 м.

Эгри шаклли планканинг ҳар икки учига «муртлар» қилинган бўлиб, уларнинг узунлиги – 0,75 м, кенглиги – 0,07 м, «муртлар» планка ишланган хом ашёдан тайёрланади, югуриб келиш йўлкачаси сирти билан бир текисликда ётадиган қилиб, унинг бўй ўқиға перпендикуляр равишда ўрнатилади. Улар ҳам оқ рангга бўялади.

Қопламали югуриб келиш йўлкаси югуриш йўлкалари қопламаларига қўйиладиган талабларга жавоб бериши лозим. Чимли қопламадан ҳам зарб билан югуриб келиш мумкин.

Йўлкачанинг узунлиги камида 30 м, аммо 36,5 м дан ошмаслиги, бутун узунлик бўйлаб кенглиги 4 м бўлиши керак.

Йўлкача ҳар икки томондан эни 50 мм ли оқ чизиклар билан чегараланади, бу чизикларнинг югуриб келиш йўналиши бўйича қиялиги 1:1000 дан, кўндаланг йўналиши бўйича қиялиги эса 1:100 дан ошмаслиги шарт.

Зарб билан югуриб келиш йўлкасининг ҳар икки томонида ва ерга тушиш сектори чегараларидан ташқарида ён чизиклар бўйлаб ёт буюмлардан ҳоли бўлган, эни камида 1 м ли ҳамда югуриб келиш йўлкаси ва ерга тушиш сектори сирти билан бир текисликда ётувчи йўлка ажратилиши керак.

Адабиётлар

1. Легкая атлетика. Правила соревнований. Под. общ. ред. В.Зеличенка. М., 2006.
2. Андрис Э.Р., Қудраов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма –Тошкент 1998.
3. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика –Тошкент 2002.
4. Ниёзов И. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Фарғона 2005.
5. Шокиржонова К.Т. Енгил атлетика ўқув қўлланма. Тошкент 2007.
6. Лахов В.И. и др. Легкая атлетика. Правила соревно-ваний. М., 1994.
7. Лахов В.И. и др. Легкая атлетика. Правила соревно-ваний. М., 2003.
8. Легкая атлетика. Правила соревнований. Под. общ. ред. В.Зеличенка. М., 2004.

Интернет сайтлар

1. www.ziyonet.uz
2. www.arxiv.uz
3. www.kitob.uz
4. www.google.uz

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
I. МУСОБАҚАЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШ	4
1. Умумий қоидалар.....	4
2. Мусобақа ўтказиладиган енгил атлетика турлари	4
3. Мусобақаларнинг даражалари ва турлари.....	4
4. Жамоа мусобақаларида натижаларни баҳолаш.....	5
5. Мусобақаларни бекор қилиш.....	6
6. Ариза ва шикоятлар	7
7. Жамоа вакили	7
II. ҲАҚАМЛАР ЖАМОАСИ	8
1. Умумий қоидалар.....	8
2. Тиббий таъминот.....	9
3. Иштирокчиларни мусобақаларга қўйиш ва	9
талабномалар	9
3.1 Ўтказиладиган мусобақалар низоми ва талабномалари.....	11
4. Иштирокчиларнинг мажбурият ва ҳуқуқлари.....	15
5. Иштирокчиларнинг кийими, пойабзали ва рақамлари.....	17
6. Паст-баланд жойларда югуриш (кросс).....	18
7. Пойгалар, йўл бўйлаб юриш, марафонча югуриш.....	18
8. Мусобақаларни ўтказиш тартиби	20
9. Старт.....	26
10. Марра.....	29
11. «Соатлик югуриш» («Соатлик юриш»).....	31
12. Кросслар, марафонча югуриш, пойгалар, йўл бўйлаб юриш.....	31
13. Сакраш ва улоқтиришлар бўйича мусобақалар	33
ўтказишнинг умумий шартлари.....	33
III. Узунликка ва уч ҳатлаб сакраш	37
1. Мусобақа ўтказиладиган жойга қўйиладиган талаблар	37
IV. УЛОҚТИРИШЛАР	41
1. Умумий қоидалар.....	41
2. Найза, тўп, граната улоқтириш мусобақаларини.....	42
ўтказиш жойларига қўйиладиган талаблар	42
Адабиётлар.....	44