

**ORGANIZACJA I SĘDZIOWANIE ZAWODÓW LEKKOATLETYCZNYCH**

**Biegi wytrzymałościowe** – biegi lekkoatletyczne na długich dystansach, rozgrywane jako odrębne konkurencje lub w ramach wielobojów.

**Uwagi wstępne:** Z lekką atletyką w różnych formach stykają się zawodnicy w różnym wieku – od przedszkola, przez kolejne kategorie dziecięco-młodzieżowe i seniorskie, aż do kategorii weterańskich (*masters* – po 35 roku życia). Poniższe zasady organizacji biegów wytrzymałościowych kierujemy 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. Opartem się na przepisach IAAF (*Competition rules*, 2009), PZLA, EVAA (*Handbook*, 2006), Special Olympics (2010), IPC (2010) oraz na własnych doświadczeniach. Zastosowałem niezbędne **uproszczenia** w stosunku do oficjalnych, niekiedy zawitych procedur.

**Dobór dystansu:** Aby zachować wytrzymałościowy charakter biegu, należy wyznaczyć taki dystans, który uczestnicy będą pokonywać w czasie co najmniej **kilkudziesięciu sekund do kilkunastu minut**. Poniżej podano **typowe** dystanse dla kolejnych grup wiekowych, jednak ostateczna decyzja o wyborze dystansu powinna zależeć od sprawności uczestników i poziomu sportowego, a także płci (przy zachowaniu długotrwałości wysiłku).

- Wiek przedszkolny (4-6 lat): **100 m, 200 m, 300 m**
- Szkoła podstawowa, klasy 1-3 (7-10 lat): **300 m, 400 m**
- Szkoła podstawowa, klasy 4-6 (11-13 lat): **600 m, 800 m, 1000 m**
- Gimnazjum (14 – 16 lat): **600 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m**
- Szkoła średnia (17 – 19 lat): **800m, 1500 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m**
- Olimpiady specjalne i paraolimpiady: **800 m, 1500 m, 3000 m i 10000 m** (zależnie od rodzaju i stopnia niepełnosprawności).
- Zawodnicy wyczynowi/profesjonalni (w tym weterani i uczestnicy igrzysk paraolimpijskich): Biegi średnie: **800, 1500 m, 1 mila**; Biegi długie: **3000 m z przeszkodami, 5000 m, 10000 m, maraton** (42195 m) oraz inne dystanse stadionowe, uliczne i przełajowe.

Wytrzymałość można zdefiniować jako zdolność do kontynuowania długotrwałych wysiłków o wymaganej intensywności (z reguły 60-90% maksymalnej intensywności), z udziałem dużych grup mięśniowych, bez obniżenia efektywności działań i przy zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie (Sozański 1993, str. 85). Jedną z klasyfikacji dzieli wytrzymałość na trzy rodzaje: (1) krótkiego czasu – 35 s do 2 min, (2) średniego czasu – 2-10 min oraz (3) długiego czasu – powyżej 10 min (Schnabel, Harre, Borde 1997, str. 151-157). Dlatego dobierając dystans dla określonej grupy osób (wiek, płeć, stan wytrenowania), należy wziąć pod uwagę czas, w jakim są w stanie go pokonać. Zbyt krótki daje w efekcie szybkościowy charakter konkurencji. A więc 1 minutę można potraktować jako umowne minimum. Zbyt długi czas w warunkach rywalizacji wiąże się z kolei z niebezpiecznie dużym obciążeniem fizycznym dla organizmu, stąd kilka lub kilkanaście minut wydaje się wystarczającą górną granicą w biegu wytrzymałościowym dzieci i młodzieży.

**Miejsce rozgrywania biegu:** Biegi wytrzymałościowe można rozgrywać w różnych miejscach. Może to być stadion, boisko szkolne, park, teren leśny, polne drogi, nawet teren górski itp. Tu opisano organizację biegów w warunkach najłatwiejszych, tzn. **biegi okrężne rozgrywane na stadionie lub boisku szkolnym**. Ważne jest, aby: (1) wybrać

**podłoże równe i nieśliskie**, pozbawione przeszkód (unikamy asfaltu i betonu), (3) **zabezpieczyć odcinek biegowy** tak, aby osoby postronne nie dostały się na trasę w trakcie biegu (zabezpieczenie taśmą, osoby porządkowe).

**Uwaga:** *Problematyka biegów przełajowych, ulicznych lub górskich stanowi odrębny dział, który nie jest tu opisywany.*

#### Komisja sędziowska:

##### Skład komisji

- (1) **Sędzia główny** – przydziela role, koordynuje pracę całej komisji, zatwierdza wyniki biegu (kolejność i czasy), rozstrzyga wątpliwe kwestie.
- (2) **Sędzia starter** – sprawuje całkowitą kontrolę nad miejscem i przebiegiem startu, wydaje komendy startowe, daje sygnał dźwiękowy do startu.
- (3) **Pomocnik startera** – wspomaga startera w ustawieniu zawodników przed startem, sprawdza listę startową, jest łącznikiem pomiędzy startem a metą (np. pobieranie i przekazywanie list startowych).
- (4) **Sędziowie mierzący czas** – uruchamiają stopery na sygnał startera i zatrzymują stopery w chwili przekroczenia linii mety przez zawodników, ustalają kolejność zawodników na mecie, przekazują wyniki do sędziego głównego i sekretarza.
- (5) **Sędzia sekretarz** – zapisuje wyniki podane przez sędziów mierzących, wypełnia protokół sędziowski.

##### Ustawienie komisji

Jeśli dystans biegu jest równy długości pętli biegowej (np. 400 m na stadionie) lub jej wielokrotności (np. 800 lub 1200 m na stadionie), linia startu jest jednocześnie linią mety i wszyscy sędziowie znajdują się w tym samym miejscu. Jeśli linia startu i mety są oddległe, stater i jego pomocnik znajdują się na oddzielnych stanowiskach. Sędzia starter znajduje się blisko linii startowej tak, by mógł obserwować zawodników z boku i nieco z przodu. Musi być też widoczny dla sędziów mierzących – dobrze jeśli stoi na podwyższeniu. Pomocnik startera sprawdza poprawność ustawienia zawodników przed linią startu (Fot. 1). Sędziowie mierzący czas ustawiają się w przedłużeniu linii mety, jeden za drugim, w odległości min. 5 m od linii, co umożliwia rzetelny, standardowy pomiar czasu. Często na stadionach są specjalne siedziska w przedłużeniu linii mety. Wspomaga ich sędzia główny, który dodatkowo mierzy czas zwycięzcy biegu. W pobliżu linii mety powinien znajdować się sędzia sekretarz, aby na bieżąco odnotowywać wyniki.



**Fot. 1.** Tuż przed startem – ostatnie korekty ustawienia zawodniczek.

Fot. Rafał Węglarz

## Czynności komisji sędziowskiej (chronologicznie)

### Przed biegiem

#### Liczba osób w jednym biegu

Jeśli bieg jest **rozgrywany na bieżni** stadionu lub wokół boiska szkolnego, liczba biegnących w jednej serii powinna wynosić nie więcej niż kilkanaście osób. Większa liczba nie zapewnia komfortu podczas startu i pierwszych metrów biegu (łatwo o potrącenie i upadki), a sędziowie mogą mieć trudności w przypadku większej ilości dublowanych zawodników i ustalaniu kolejności na mecie.

Jeśli bieg ma charakter **przełajowy/uliczny**, liczba startujących jednocześnie jest oczywiście wielokrotnie większa (nawet podczas zawodów szkolnych może to być kilkadziesiąt lub więcej osób). Miejsce startu musi być wówczas odpowiednio szerokie. Ponieważ tylko część zawodników będzie startować bezpośrednio sprzed linii mety, należy zapewnić odpowiednio dużo miejsca dla znajdujących się z tyłu.

#### Gotowość komisji

Sędzia starter i jego pomocnik rozstawiają zawodników przed linią startu i sprawdzają zgodność z listą startową. Zawodnicy mają prawo ustawienia się w dowolnym miejscu przed linią startu. Sędzia główny i sędziowie mierzący czas zajmują miejsca umożliwiające pomiar czasu (ryc. 1) z wyzerowanymi stoperami w dłoniach. Sędzia sekretarz znajduje się przy stoliku z przygotowanym do wpisów protokołem. Kiedy wszystko jest już gotowe na starcie, **sędzia starter podnosi do góry rękę** (chorągiewkę), dając sygnał gotowości sędziemu głównemu na mecie. Jeśli meta jest gotowa, **sędzia główny potwierdza to podniesieniem ręki** (chorągiewki). Dopiero wówczas sędzia starter rozpoczyna procedury startowe.

### Procedura startowa

W biegach długich stosuje się **start wysoki**. Jest to także **start wspólny**, tzn. zawodnicy mogą zająć dowolne miejsce na bieżni przed linią startu i nie biegną po oddzielnych torach (wyjątkiem jest bieg na 800 m na zawodach klasy mistrzowskiej, gdzie biegnie się po torach pierwsze 100 m, jednak w zawodach szkolnych/amatorskich nie ma takiej potrzeby). Obowiązuje tylko jedna **komenda startowa**: „na miejsca”.

#### Po komendzie „NA MIEJSCA”

Po tej komendzie zawodnicy zbliżają się do linii startowej. **Linia startu należy do dystansu**. Żadna część ciała nie może się z nią stykać. Sędzia starter czeka aż wszyscy zawodnicy przyjmą wymaganą pozycję i **znieruchomieją**. Pomocnik startera sprawdza poprawność pozycji. Celowe przedłużanie przez zawodnika tej fazy startu może być uznane za falstart.

#### Sygnał startowy, falstart

Zaleca się użycie **kłapek startowych**, które są przyborem prostym w obsłudze, bezpiecznym i tanim. Dźwięk zamykającej się klapy startowej jest wystarczająco donośny, aby „poderwać” zawodników do biegu. Ważne, aby klapka startowa była zwrócona jej przednią, często dwukolorową stroną, w kierunku sędziów mierzących czas. Ustawienie klapy bokiem spowoduje, że moment jej zamknięcia nie będzie możliwy do zaobserwowania.

Używanie **pistoletu startowego** w zawodach dziecięcych/szkolnych nie wydaje się konieczne, a przy nieumiejętnym użyciu może być wręcz niebezpieczne. Jeśli jest stosowany, starter musi go wznieść pionowo w górę nad głowę po komendzie „na miejsca”, aby był dobrze widoczny dla mierzących czas.

Zawodnicy nie mają prawa wybiec przed sygnałem startowym. Przedwczesny start lub nawet gwałtowny ruch, prowokujący do startu innych, jest uznawany za **falstart**. Takie zachowanie jest niedozwolone. Od 1 stycznia 2010 r. obowiązuje przepis IAAF nie dopuszczający żadnego falstartu - każdy falstart jest karany dyskwalifikacją. Przepis ten jednak nie ma żadnego uzasadnienia w zawodach dzieci, młodzieży czy o charakterze rekreacyjnym. Dlatego np. przepisy Szkolnego Związku Sportowego „Wielkopolska” dopuszczają **trzy falstarty**, co wydaje się słuszne i nie zniechęca dzieci do sportu. U najmłodszych (przedszkolaki, klasy 1-3) sugerujemy całkowitą rezygnację z takiej formy dyscyplinowania – sprawne działanie startera powinno zapobiec problemowi falstartu.

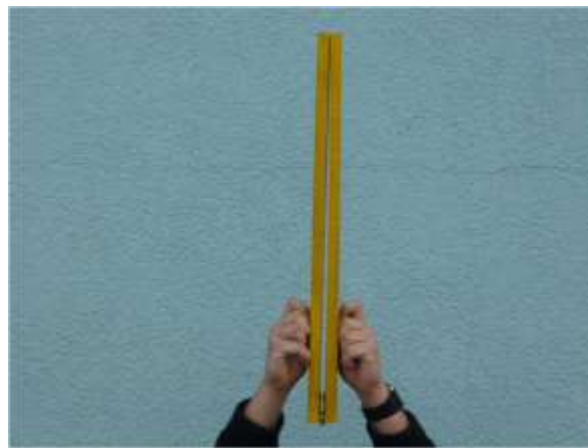
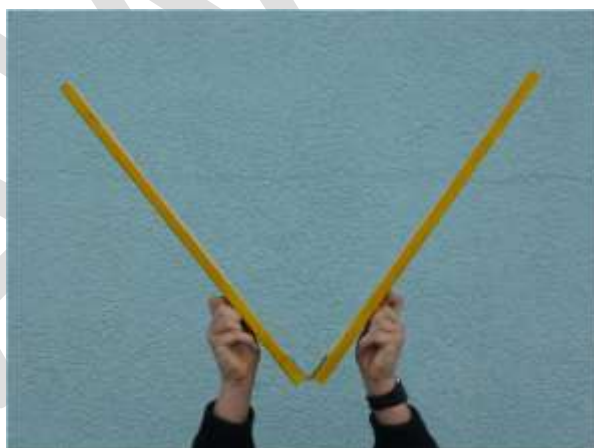
Jeśli dojdzie do falstartu z wybiegnięciem zawodników, należy natychmiast **przerwać bieg**. Falstart sygnalizuje się wielokrotnym sygnałem dźwiękowym. Są to ponowne klapnięcia klapką startową lub przerywany gwizdek; jeśli stosujemy pistolet, następuje powtórny strzał.

### W czasie biegu

#### Pomiar czasu

Jednym z celów komisji biegowej jest **możliwie dokładny pomiar czasu** biegu każdego zawodnika. Istnieją niezwykle dokładne metody elektronicznego pomiaru czasu, ale wymagają bardzo drogiej aparatury i dużego doświadczenia w obsłudze. Nie stanowią przy tym same w sobie gwarancji udanych zawodów, a na poziomie amatorskim koszt i nakład pracy byłby zbyt wysoki w stosunku do uzyskanych korzyści. Dlatego skupimy się na tradycyjnym **pomiarze ręcznym czasu** za pomocą prostych w obsłudze stoperów.

*UWAGA: Elektroniczny stoper nie oznacza elektronicznego (automatycznego) pomiaru czasu. Decydujący jest sposób uruchomienia czasomierza. Stoper włączany i wyłączany przez sędziego oznacza pomiar ręczny. Dokładność wynosi wówczas 0.1 s, pomimo że stoper wyświetla także setne sekundy. Z pomiarem automatycznym mamy do czynienia tylko wówczas, gdy urządzenie pomiarowe jest uruchamiane z pominięciem czasu reakcji człowieka (pistolet startowy inicjuje pomiar) i zatrzymywane samoczynnie przez przebiegających metę zawodników (fotokomórka lub fotofinisz). Uzyskuje się tu dokładność do 0.001 s.*



**Fot. 2.** Sędziowie mierzący czas włączają stopery na widok zamykającej się klapki startowej. Dźwięk dociera z opóźnieniem, ponadto może być niesłyszalny z powodu hałasu na stadionie.



### Rozpoczęcie pomiaru czasu

Sędzia mierzący czas uważnie obserwuje startera i włącza stoper na sygnał wzrokowy – w naszym przypadku na **widok zamykającej się klapki startowej** (fot. 2), a jeśli używany jest pistolet – na widok wydobywającego się z lufy dymu lub płomienia. Wymaga to od sędziego dużej koncentracji uwagi, nie mniejszej niż u zawodników biorących udział w biegu. Reasumując, zawodnicy startują na sygnał dźwiękowy, ale sędziowie uruchamiają czasomierze na sygnał wzrokowy (fot. 3).



**Fot. 3.** Sędziowie mierzący czas w oczekiwaniu na sygnał startu (zamykającą się klapkę startową). Start do biegu na 600m odbywa się na przeciwległej stronie bieżni.

Fot. Rafał Węglarz

Podczas startu do biegu długiego sędziowie mierzący czas mogą stać w innym miejscu niż przedłużenie linii mety. Z reguły mają sporo czasu po uruchomieniu stopera, by zająć odpowiednie pozycje. W przypadku gdy start i meta są oddalone, jest nawet korzystne rozpoczęcie pomiaru przy linii startu, a potem przejście na linię mety. Bezpośredni kontakt startera i sędziów mierzących ułatwia koordynację działań na starcie. Oczywiście pod warunkiem, że dystans jest odpowiednio długi i sędziowie zdążą zająć pozycje na mecie.

Jak wiadomo, światło biegnie z nieporównanie większą prędkością niż dźwięk. Włączanie stopera na dźwięk klapki/pistoletu byłoby spóźnione o czas potrzebny na pokonanie przez falę dźwiękową dystansu pomiędzy starterem a mierzącymi. Zwiększałoby to niedokładność pomiaru ręcznego („skracając” czas biegu). Ponadto błąd zmieniałby się w zależności od odległości dzielącej startera i mierzących czas. Np. przy odległości 100 m, opóźnienie będzie wynosić ok. 0.3 s. Z tego też względu jako sygnału startowego nie można używać np. gwizdka (jest tylko słyszalny, nie daje żadnego widzialnego sygnału).



A



B

Fot. Rafał Węglarz

**Fot. 4.** Początek biegu długiego. A- Tuż po starcie zawodniczki starają się zająć miejsce blisko wewnętrznej krawędzi bieżni. B – Początkowe metry dystansu to rywalizacja w dużej grupie.

## Bieg na dystansie

Start wspólny odbywa się zazwyczaj z linii o kształcie łuku, wzdłuż której są rozstawieni zawodnicy. Po starcie zawodnicy mogą biec po dowolnej części bieżni, ale najkorzystniej jest zająć miejsce na wewnętrznym torze (aby nie zwiększać dystansu). Dlatego zawodnicy zbiegają do wewnętrznej krawędzi bieżni (fot. 4A). Ponadto na początku biegną dość ciasnej grupie (fot. 4B). Nie wolno przeszkadzać sobie nawzajem, popychać, potrącać itp. Zabronione jest także skracanie trasy. Takie zachowania są karane dyskwalifikacją.

## Liczenie okrążeń

Jeśli biegacze mają do pokonania więcej niż jedno okrążenie stadionu/boiska, należy skrupulatnie liczyć okrążenia pokonane przez każdego zawodnika, notując je w protokole i posługując się specjalnymi tabliczkami widocznymi dla zawodników. Zapewnia to pokonanie przez zawodników dokładnie takiego dystansu, jaki był zaplanowany. Ponadto, przy dużych różnicach wydolności zawodników, może dochodzić do **zdublowania** słabszych biegaczy (najlepsi biegacze mają przewagę nad naj słabszymi większą niż jedno okrążenie i wyprzedzają ich po raz kolejny). Należy też zasygnalizować zawodnikom, że rozpoczynają **ostatnie okrążenie**. Zwykle oznajmia się to za pomocą dzwonka.

## Zakończenie pomiaru czasu

Sędzia zatrzymuje stoper, gdy zawodnik przez niego pilotowany przekracza linię mety. Zgodnie z przepisami, przekroczenie linii mety oznacza jej przecięcie przez najdalej do przodu wysuniętą część **tułowia**. Nie ma znaczenia położenie głowy, szyi, kończyn górnych oraz nóg (stąd charakterystyczny rzut na metę, wykonywany przez zaawansowanych zawodników).

## Sposoby pomiaru czasu

W biegu długim nie da się zapewnić liczby sędziów mierzących równej liczbie zawodników. Dlatego przy ręcznym pomiarze stosuje się nieco inne rozwiązania niż w biegach sprinterskich. Poniżej przykłady.

1. Zastosowanie **stopera z pamięcią wielu czasów**. Czas mierzy wówczas jedna osoba, wciskając odpowiedni przycisk stopera za każdym razem, gdy metę mija zawodnik. Czasy odczytuje się z pamięci stopera po zakończeniu biegu.
2. Zastosowanie kilku zwykłych stoperów rejestrujących jeden lub dwa czasy. Korzystając z funkcji wstrzymania czasu (wynik bieżący widoczny, ale pomiar trwa w pamięci stopera), sędziowie na zmianę odczytują i zapisują kolejne czasy, a następnie kontynuują pomiar.
3. Głośne odczytywanie czasu z jednego stopera (bez jego zatrzymywania) i natychmiastowe zapisywanie czasu przez sekretarza. Jest to sposób prymitywny, stosowany w skrajnych przypadkach (brak odpowiedniej liczby stoperów lub ich awaria), dający dokładność pomiaru najwyżej do 1 s.

Bez względu na rodzaj pomiaru, powinien być uruchomiony **dodatkowy stoper**, aby w razie awarii głównego stopera (stoperów) nie utracić wyników.



Fot. Rafał Węglarz

**Fot. 5.** *Finiszowe metry w biegu długim. W zawodach szkolnych odległości pomiędzy biegącymi są z reguły duże, co stanowi komfortową sytuację dla sędziów mierzących czas.*

### Po biegu

#### Ustalanie kolejności zawodników w pojedynczym biegu

Jest to najważniejsze zadanie komisji tuż po zakończeniu biegu, jeszcze zanim zostaną zawodnikom przyporządkowane czasy biegu. Trzeba podkreślić, że w danym biegu **kolejność (ranking) zawodników jest istotniejsza niż uzyskane czasy**, które mogą być niekiedy błędnie zmierzone przy pomiarze ręcznym lub wymagają korekty. Sędziowie powinni:

1. W momencie przekraczania linii mety wykrzyknąć miejsce zajęte przez zawodnika, wskazując go ręką (zawodnik z reguły zapamiętuje swoje miejsce w rankingu, co ułatwia wyjaśnienie sytuacji w razie wątpliwości).
2. Po przekroczeniu linii mety ustawić zawodników w kolejce do stolika sekretarza w kolejności przekraczania linii mety.
3. Odnotować niezwłocznie w protokole miejsca zajęte w biegu.

#### Ustalenie wyników (czasów)

Ponieważ pomiar czasu i ustalanie rankingu odbywają się niezależnie, po biegu **należy „dopasować” wyniki do zawodników**. W tym celu sędzia sekretarz wyczytuje nazwiska (numery) zawodników w kolejności od pierwszego do ostatniego, a sędziowie mierzący czas podają kolejne czasy od najkrótszego do najdłuższego.

Jeśli czasy są zgodne z podaną kolejnością, sędzia główny je zatwierdza, a sekretarz zapisuje oficjalne czasy w protokole. Jeśli występują niezgodności kolejności zawodników i rankingu czasów, należy znaleźć przyczynę i dokonać korekty czasów, a następnie zapisać skorygowane czasy jako oficjalne.

Jeśli dokładność pomiaru nie pozwala na „oddzielenie” zawodników za pomocą czasu (te same wyniki), ważniejsza jest kolejność wbiegania na metę.

Gdy sędzia główny uzna, że wyniki zapisano poprawnie, podaje hasło „wyzerować stopery” dla sędziów mierzących. Nie wolno zerować stoperów wcześniej.

Członkowie komisji przygotowują się do kolejnego biegu – sędziowie mierzący i główny zajmują swoje stanowiska, starter i pomocnik sprawdzają listę obecności, sekretarz przygotowuje protokół.



### Oficjalny czas

Przy **pomiarze ręcznym** mierzy się i zapisuje się wyniki z **dokładnością do 0.1 s**. Ponieważ obecnie nawet najprostsze cyfrowe stopery wyświetlają czas obejmujący setne sekundy, należy **zaokrąglić** wynik. Zaokrąglanie wyniku odbywa się wg zasady, że „czas należy odczytać **do najbliższej dłuższej 0.1 s**” (*Przepisy zawodów...*, 2002, s. 98). Jeśli używamy stopera cyfrowego, który wyświetla wyniki do 0.01 s, „wszystkie czasy, których odczyt w setnych sekundy nie kończy się zerem, należy zaokrąglić do następnej dłuższej 0.1 s” (*Przepisy zawodów...*, 2002, s. 98). Zaokrąglanie czasów biegu odbywa się więc **zawsze „w górę”**, nie wg zasad matematycznych.

### Korekta/brak pomiaru czasu

Korekty czasu zawodnika dokonuje się dwóch przypadkach: (1) gdy sędzia popełnił **błąd** (spóźniona reakcja, przedwczesne zatrzymanie stopera itp.), co powoduje że odczytany czas jest niewiarygodny oraz (2) gdy **czasu nie zmierzono** w ogóle (awaria stopera itp.). Jeśli czas zawodnika mierzyło dwóch lub trzech sędziów, korzystamy z pozostałych odczytów. Jeśli nie mamy do dyspozycji żadnego pomiaru, należy podać przynajmniej przybliżony czas wynikający z odległości pomiędzy zawodnikiem poprzedzającym a zawodnikiem bez pomiaru oraz z tempa biegu. W protokole należy zaznaczyć, że jest to czas wyliczony, a nie zmierzony.

### Po zakończeniu wszystkich biegów

### Ustalanie rankingu zawodników

Przy mniejszej liczbie osób rozgrywa się pojedynczy bieg, a przy większej liczbie tzw. „biegi w seriach na czas”. Po ich zakończeniu konieczne jest ustalenie rankingu zawodników, który obejmuje wszystkich uczestników (danej płci i kategorii wieku).

Pierwszym kryterium jest **(1) czas uzyskany przez zawodnika** – im krótszy, tym lepszy. Zatem na pierwszym miejscu klasyfikujemy zawodnika z najkrótszym czasem, potem kolejnych. W biegach długich zdarza się bardzo rzadko, że zawodnicy uzyskują identyczne rezultaty. Jeśli czasy są jednakowe, a zawodnicy uczestniczyli w tym samym biegu, kolejnym kryterium jest **(2) miejsce zajęte przez zawodnika**. Sędziowie muszą rozstrzygnąć kto przybiegł wcześniej, nawet jeśli różnice były minimalne. Oczywiście wyżej klasyfikujemy zawodnika, który był wcześniej na mecie. Jeśli nie udaje się tego ustalić, należy przyznać **(3) miejsca ex aequo** (łac. *na równi*). Miejsca *ex aequo* przyznajemy również wtedy, gdy zawodnicy uzyskali ten sam czas, ale uczestniczyli w różnych seriach biegu i nie ma możliwości bezpośredniego ich porównania.

### Protokół sędziowski

Poniżej przykład protokołu sędziowskiego. Jest to namacalny **efekt pracy komisji - dokument** oficjalnie potwierdzający uzyskane wyniki, miejsca i punkty. Ręczny pomiar czasu.



| Lista startowa             |              |                                                               | Nazwa konkurencji: 800m K |               |                               |   |   |             |   |              |                    |           |
|----------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------|-------------------------------|---|---|-------------|---|--------------|--------------------|-----------|
| Organizator                |              | Nazwa zawodów:                                                |                           |               | Nazwa stadionu                |   |   | Miejscowość |   | Data zawodów |                    |           |
| Zakład Lekkiej Atletyki    |              | Mistrzostwa Akademii Wychowania Fizycznego w Lekkiej Atletyce |                           |               | AWF                           |   |   | Poznań      |   | 29.04.20xx   |                    |           |
| L. p.                      | Numer start. | Nazwisko i imię (rekord życiowy)                              |                           | Reprezentacja | Czasy lub wyniki poszcz. prób |   |   |             |   |              | Wynik [min:s]      | Kolejność |
|                            |              |                                                               |                           |               | 1                             | 2 | 3 | 4           | 5 | 6            |                    |           |
| 1.                         |              | Ściepaniuk Justyna                                            |                           | IWF           |                               |   |   |             |   |              | 02:28,6            | 1         |
| 2.                         |              | Pawlicka Agnieszka                                            |                           | IWF           |                               |   |   |             |   |              | 02:31,4            | 6         |
| 3.                         |              | Semrau Olga                                                   |                           | IWF           |                               |   |   |             |   |              | 02:46,3            | 9         |
| 4.                         |              | Kuczyk Edyta                                                  |                           | IWF           |                               |   |   |             |   |              | 02:30,7            | 3         |
| 5.                         |              | Szczepańska Justyna                                           |                           | IWF           |                               |   |   |             |   |              | 02:35,8            | 7         |
| 6.                         |              | Kwiatkowska Iwona                                             |                           | IWF           |                               |   |   |             |   |              | 02:29,4            | 2         |
| 7.                         |              | Szadkowska Barbara                                            |                           | IWF           |                               |   |   |             |   |              | 02:49,2            | 10        |
| 8.                         |              | Śliwicka Ewa                                                  |                           | IWF           |                               |   |   |             |   |              | 02:50,7            | 11        |
| 9.                         |              | Krajewska Kamila                                              |                           | IWF           |                               |   |   |             |   |              | 02:31,1            | 4         |
| 10.                        |              | Przymusińska Paulina                                          |                           | IWF           |                               |   |   |             |   |              | 02:31,3            | 5         |
| 11.                        |              | Nowak Anna                                                    |                           | FIZ           |                               |   |   |             |   |              | 02:52,9            | 12        |
| 12.                        |              | Wocko Agnieszka                                               |                           | FIZ           |                               |   |   |             |   |              | 02:45,5            | 8         |
| 13.                        |              | Dawidowska Katarzyna                                          |                           | FIZ           |                               |   |   |             |   |              | 02:55,6            | 13        |
| Uwagi: ze startu wspólnego |              |                                                               |                           |               | Notujący wyniki:              |   |   |             |   |              | Godz. rozpoczęcia: |           |
|                            |              |                                                               |                           |               | Sędzia główny:                |   |   |             |   |              | Godz. zakończenia: |           |

### Kartka startowa

Na zawodach amatorskich, szczególnie gdy zgłoszenia zawodników trwają do ostatniej chwili, dobrze sprawdzają się proste kartki startowe, które przekazuje się przed biegiem sędziemu. Pozwalają one na szybkie skompletowanie zawodników w danym biegu („ustawienie serii”), a potem na sprawne sortowanie wyników w celu utworzenia rankingu. Sędzia starter zbiera je przed biegiem, a pomocnik startera znosi do sekretarza na mecie. Poniżej przykład:

| <b>Mistrzostwa Szkoły</b> |                        |
|---------------------------|------------------------|
| Data:                     |                        |
| Rocznik/ klasa            |                        |
| Nazwisko i imię:          |                        |
| Nr serii:                 |                        |
| <b>Konkurencja</b>        | <b>Wynik / Miejsce</b> |
| <b>600 m</b>              |                        |

### Kompletowanie składu biegów (serie na czas)

Jeśli znamy aktualne wyniki osiągnięte przez zawodników (rekordy życiowe, najlepsze wyniki w sezonie), należy w jednej serii biegu rozstawić **osoby o zbliżonym poziomie wyników**. Wówczas mobilizujemy do bardziej zaciętej rywalizacji i poprawy wyników, a także unikamy dublowania się zawodników. W przypadku kilku serii, rozgrywamy je w kolejności **od teoretycznie najwolniejszej do najszybszej**. W ostatniej serii pobiegą więc najlepsi zawodnicy, pretendujący do zwycięstwa. Taka kolejność ma znaczenie także dla komisji sędziowskiej, która „rozgrzewa się” i koryguje niedociągnięcia przy słabszych zawodnikach, a podczas biegu decydującego o medalach lub nagrodach biegu działa najsprawniej.

### Obsługa stopera (dla opornych)

Stoper w wydaniu podstawowym (fot. 6) jest urządzeniem niezwykle prostym w obsłudze. Sędzia musi skupić się tylko na **dwóch przyciskach**: (1) uruchamiania i zatrzymywania pomiaru oraz (2) zerowania stopera. Pozostałe służą jedynie do uzyskania dodatkowych funkcji, niezwiązanych z pomiarem czasu.

Przy **pomiarze jednego czasu** sędzia mierzący naciska przycisk *Start-Stop* dwukrotnie: pierwszy raz na sygnał startowy, a drugi raz w momencie przekraczania linii mety przez zawodnika. Po odczytaniu czasów, wyjaśnieniu wątpliwości i zapisaniu czasów w protokole sędzia główny zezwala na naciśnięcie przycisku *Zerowania*.

Prezentowana poniżej wersja stopera pozwala na **pomiar dwóch czasów**. W tym celu należy uruchomić stoper przyciskiem *Start-Stop*. Pierwszy czas zatrzymujemy przyciskiem *Zerowania*, drugi przyciskiem *Start-Stop*. Po zakończeniu pomiarów na wyświetlaczu jest widoczny pierwszy czas (należy go zapisać, zanim odczytamy drugi czas). Aby odczytać drugi wynik, należy wcisnąć przycisk *Zerowania*. Po kolejnym użyciu przycisku *Zerowania* wyświetlacz pokaże tylko zera (bez możliwości cofnięcia) i jest gotowy do następnego pomiaru.



A



B

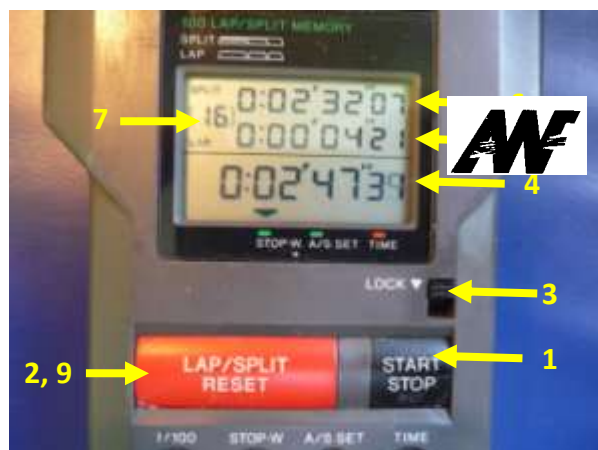
fot. Krzysztof Kusy

**Fot. 6.** Prosty stoper elektroniczny do ręcznego pomiaru czasu. (A) - Podstawowe przyciski i wyświetlacz. (B) - Prawidłowe trzymanie: kciuk przylega do przycisku „start-stop”. Przy pomiarze ręcznym zarejestrowane czasy należy zaokrąglić do 0.1 s wg przepisów IAAF.

Bardzo przydatne w organizacji biegów wytrzymałościowych są stopery lub profesjonalne zegarki sportowe z pamięcią wielu czasów. Pozwalają one na pomiar czasu przez jedną osobę, a następnie odczyt wyników z pamięci urządzenia i ich zapisanie w protokole. Przykłady takich czasomierzy widoczne są na zdjęciach poniżej (fot. 7).



A



B

**Fot. 7.** Czasomierze z pamięcią stu czasów - stoper (A, B) i zegarek sportowy (C). Strzałkami oznaczono: 1 - przycisk „start”, 2 - przycisk międzyczasów (czasy kolejnych zawodników), 3 - blokada zapobiegająca przypadkowemu wyłączeniu stopera, 4 - bieżący czas (min, sek.), 5 - różnica pomiędzy ostatnim a przedostatnim zmierzonym czasem, 6 - ostatni zmierzony czas, 7 - aktualna liczba zmierzonych czasów, 8 - odczyt czasów z pamięci stopera, 9 - zerowanie stopera. fot. Krzysztof Kusy



C

fot. Krzysztof Kusy



### Wypożyczenie komisji

W celu sprawnego przeprowadzenia biegu sprinterskiego niezbędne są następujące **przybory i sprzęt**:

- ✓ Listy zawodników, protokoły, kartki startowe z podziałem na serie; należy też zawrzeć dane dotyczące wieku/kategorii, płci, godziny startu itp.
- ✓ Teczki, skoroszyty lub koperty do segregowania, przechowywania i przenoszenia list startowych, protokołów i kartek.
- ✓ Długopisy, czyste kartki do dodatkowych zapisów i obliczeń. Sztywne podkładki do pisania.
- ✓ 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).
- ✓ Sprawne stopery w odpowiedniej ilości.
- ✓ Klapki startowe – w kolorze białym lub jaskrawym (żółte, czerwone) – 2 sztuki.
- ✓ Widoczne z daleka wysokie chorągiewki dla oznaczenia mety – stawiamy po obu stronach bieżni w przedłużeniu linii mety.

- ✓ Taśmy do oddzielenia bieżni od widowni.

### Zasady bezpieczeństwa

- **Oddzielenie bieżni/trasy** od widowni i miejsc rozgrywania innych konkurencji. Na bieżni mogą znajdować się tylko biegacze startujący w danym biegu.
- W trakcie biegu sędziowie muszą znajdować się poza bieżnią/trasą. Wchodzą na nią jedynie przed biegiem (sprawdzenie listy, ustawienie zawodników w serii) lub po biegu (identyfikacja zawodników, przejście do stolika sekretarza).
- Przydzielenie osób porządkowych, koordynujących przemieszczanie się zawodników i kibiców na stadionie. Przez bieżnię można przechodzić tylko wówczas, gdy nie odbywa się bieg.
- Niedopuszczenie kibiców i trenerów w okolice linii mety, gdzie istnieje największe ryzyko wypadku.
- Upewnienie się przed biegiem, że bieżnia/trasa jest wolna i każdorazowo podanie **komunikatu** zapowiadającego bieg (np. „Uwaga, za chwilę rozpocznie się bieg na 1000m! Proszę o nieprzechodzenie przez bieżnię.”)

### Literatura:

- *Competition rules 2010-2011*, 2009. International Association of Athletics Federations. Imprimerie Multiprint, Monaco. URL: <http://www.iaaf.org/competitions/technical/regulations/index.html>
- *Handbook*, 2006. European Veterans Athletic Association (EVAA), 4<sup>th</sup> Edition. URL: [http://www.evaa.ch/files/laws\\_rules/1210\\_rules.pdf](http://www.evaa.ch/files/laws_rules/1210_rules.pdf)
- *IPC athletics rules & regulations 2010-2011*. International Paralympic Committee. URL: [http://ipc-athletics.paralympic.org/export/sites/ipc\\_sports\\_athletics/news/2010\\_01\\_16\\_Athletics\\_Rules\\_Regs\\_FINAL.pdf](http://ipc-athletics.paralympic.org/export/sites/ipc_sports_athletics/news/2010_01_16_Athletics_Rules_Regs_FINAL.pdf)
- *Przepisy zawodów w lekkiej atletyce*, 2002. Polski Związek Lekkiej Atletyki, Centralne Kolegium Sędziów, Warszawa.
- Schnabel G, Harre D, Borde A, 1997. *Trainingswissenschaft. Leistung – Training – Wettkampf*. Sportverlag Berlin.
- Sozański H. (red.), 1993, Podstawy teorii treningu sportowego. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
- *Special Olympics Summer Sports Rules. Athletics*, 2010. URL: [http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/athletics\\_rules\\_2010.pdf](http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/athletics_rules_2010.pdf)