

ORGANIZACJA I SĘDZIOWANIE ZAWODÓW LEKKOATLETYCZNYCH

✚ **Skok w dal** należy do najbardziej **popularnych** konkurencji lekkoatletycznych na każdym poziomie zaawansowania, znanych od czasów starożytnych. Jest to **konkurencja szybkościowo-siłowa**, dynamiczne zadanie ruchowe o strukturze mieszanej (cyklicznej: rozbieg; acyklicznej: odbicie, lot i lądowanie), gdzie istotna jest rola czucia proprioceptywnego. W rozbiegu uzyskuje się bardzo dużą prędkość. Czas trwania pojedynczego skoku to 3-6 s. Intensywność wysiłku jest maksymalna, w treningu dąży się do skrócenia czasu odbicia przy zachowaniu amplitudy ruchu. Wysiłek ma charakter beztlenowy - dług tlenowy wynosi 85% lub więcej. Resynteza ATP odbywa się przede wszystkim poprzez rozkład fosfokreatyny.

✚ **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 rywalizacji w skoku w dal 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. Oparłem się na przepisach IAAF (*Competition rules*, 2009), PZLA, EVAA (*Handbook*, 2006), Special Olympics (2010), IPC (2010) oraz na własnych doświadczeniach. Pomiąłem niektóre oficjalne procedury, często nie znajdujące uzasadnienia w sporcie szkolnym i rekreacyjnym.

✚ **Skocznia:** Składa się z (1) **rozbieżni**, (2) **belki lub strefy do odbicia** oraz (3) **zeskocznii wypełnionej piaskiem**. Długość rozbieżni powinna umożliwiać swobodne rozwinięcie dużej prędkości. Oficjalne przepisy IAAF mówią o zapewnieniu min. 40 m na rozbieg na zawodach klasy mistrzowskiej, jednak dla początkujących tak duża odległość nie jest konieczna. Schemat skoczni w dwóch wersjach – z belką i strefą - wraz podstawowymi wymiarami przedstawiono na ryc. 1 i 2.

Przygotowanie skoczni

Piasek w zeskocznii powinien być drobny, spulchniony (przekopanie piaskownicy), miękki, zwilżony wodą (aby się nie osypywał) i wyrównany. Płaszczyzna piasku oraz rozbieżni i belki powinny znajdować się na tym samym poziomie.

Rozbieżnia powinna być równa, nieśliska, oczyszczona z drobin piasku lub innych zanieczyszczeń. Belka lub strefa muszą być szczególnie oczyszczone dla zapewnienia bezpieczeństwa w czasie odbicia. W czasie zawodów po obu stronach belki lub strefy (przy krawędzi bliższej zeskocznii) ustawia się znaczniki lub pachołki, które wskazują zawodnikom miejsce odbicia.

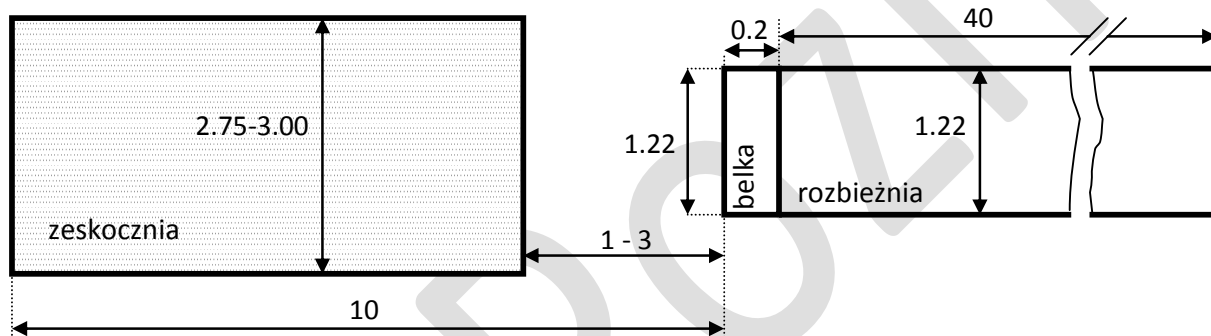
Dzieci i początkujący mają tendencję do nadmiernego wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się na prędkość biegu i skuteczność skoku. Dlatego niekiedy warto **ograniczyć długość rozbieżni**, np. stawiając płotek. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo – dzieci oczekują na swoją kolej za „barierką”, a na rozbieżni znajduje się tylko jedna osoba, wykonująca skok.

Belka

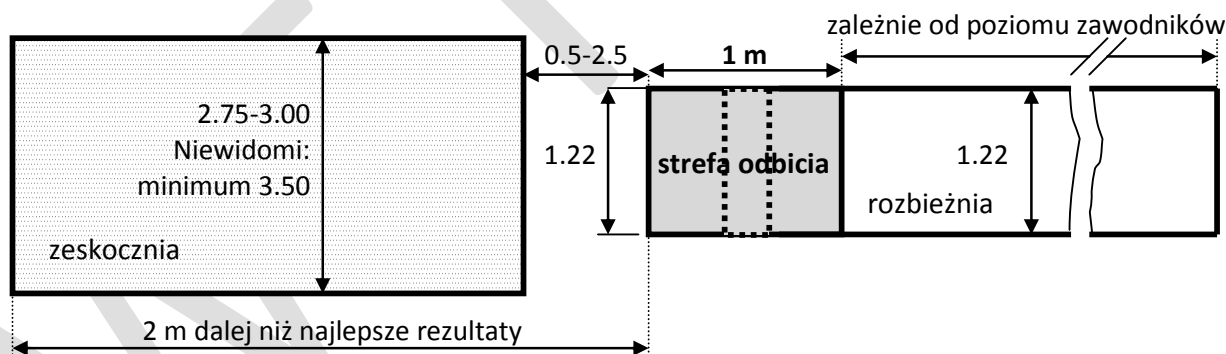
Zawodnicy **zaawansowani** odbijają się z drewnianej, pomalowanej na biało, dość wąskiej **belki** (20 cm). Przy krawędzi belki bliższej zeskocznici znajduje się dodatkowo listwa z plasteliną o szerokości 10 cm, która ułatwia sędziom stwierdzenie przekroczenia belki podczas odbicia (odciśnięty ślad buta).

Strefa

Dzieci, początkujący oraz paraolimpijczycy niedowidzący i niewidomi odbijają się ze **strefy** o długości 1 metra, co ułatwia trafienie w miejsce odbicia. Strefę należy wymierzyć, wyrysować, a następnie wysypać wapnem/kredą/talkiem, gdyż nie jest ona wyznaczana przy budowie skoczni. Jeśli używamy standardowej skoczni, to belka powinna znaleźć się wewnątrz, najlepiej pośrodku, strefy odbicia. Krawędź strefy bliższą zeskoczni planujemy w takiej odległości od piasku, by dzieci mogły bez kłopotu dolecieć do piasku, ale też niezbyt blisko, by uniknąć ryzyka ześlizgnięcia się stopy z krawędzi zeskoczni podczas odbicia.



Ryc. 1. Wymiary skoczni w dal dla zaawansowanych z belką jako miejscem odbicia. Wszystkie wymiary podano w metrach.



Ryc. 2. Wymiary skoczni w dal dla dzieci ze strefą jako miejscem odbicia. Wszystkie wymiary podano w metrach. Szerokość rozbieżni może odbiegać od oficjalnej.

 Komisja sędziowska:

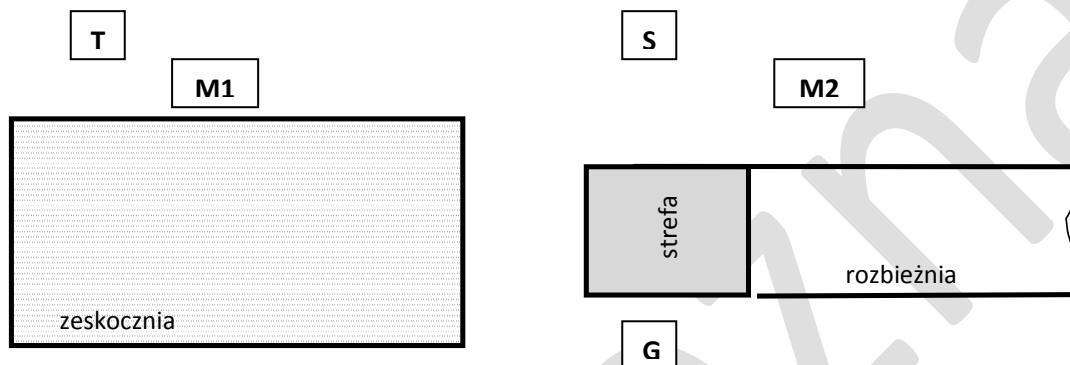
Skład komisji

- (1) **Sędzia główny** – przydziela role, koordynuje pracę całej komisji, odczytuje i zatwierdza wyniki skoków, rozstrzyga wątpliwe kwestie.
- (2) **Sędziowie mierzący odległość** – 2 osoby, jedna zaznacza ślad pozostawiony w zeskoczeni i przykłada tam „zero” miary, druga naciąga miarę i przeprowadza ją przez belkę/strefę.
- (3) **Sędzia sekretarz** – wzywa zawodników do rozpoczęcia próby zgodnie z listą startową, zapisuje wyniki podane przez sędziego głównego, wypełnia protokół sędziowski.

- (4) **Obsługa techniczna** – oczyszczanie rozbieżni i belki/strefy odbicia z piasku, wyrównywanie piasku w zeskocznii po każdym skoku.

Rozstawienie komisji

Na ryc. 3 pokazano schematycznie umiejscowienie sędziów podczas konkursu skoku w dal. Sędzia główny (G) znajduje się przy miejscu odbicia (strefa, belka), obserwując uważnie nadbiegającego zawodnika. Jeden z sędziów mierzących (M1) stoi z boku zeskocznii, drugi (M2) obok rozbieżni w pobliżu miejsca odbicia. Stolik sekretarza (S) stoi naprzeciwko sędziego głównego. Obsługa techniczna (T) zajmuje miejsce w pobliżu zeskocznii.



Ryc. 3. Rozstawienie członków komisji sędziowskiej w czasie rozgrywania skoku w dal (objaśnienia w tekście).

Czynności komisji sędziowskiej (chronologicznie)

Przed rozpoczęciem konkursu

Zgłoszenia

Zgłoszeni do konkursu zawodnicy wpisywani są na **listę startową**. Kolejność odbywania prób w konkursie jest **losowana**. Z reguły w konkursie bierze udział kilkunastu zawodników. Przy większej liczbie należy rozegrać eliminacje wyłaniające najczęściej 12 zawodników startujących w finale (eliminacje i finał należy rozegrać innego dnia). Jeśli w eliminacjach 12. i 13. zawodnik uzyskali te same najlepsze wyniki, należy obydwu dopuścić do finału. Kolejność odbywania prób jest ponownie losowana.

Można także podzielić zawodników na dwie grupy, odbywające konkurs na dwóch różnych skoczniach. Jednak rozwiązanie to powoduje, że zawodnicy rywalizują w różnych warunkach (np. różny jest kierunek wiatru na skoczniach) i porównywanie ich wyników jest obarczone błędem.

Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem konkursu zawodnicy mają prawo odpowiednio wcześniej korzystać ze skoczni w celu **odmierzenia rozbiegów i oddania skoków próbnych**. Najlepiej, jeśli skoki próbne odbywają się pod nadzorem sędziego, według listy startowej. Organizator powinien zapewnić różnokolorowe i różnokształtne znaczniki rozbiegów, które ustawia się lub wbija obok rozbieżni. Po rozpoczęciu konkursu zawodnicy nie mają prawa korzystać ze skoczni w celach treningowych.

W trakcie konkursu

Liczba prób w konkursie

Na początku konkursu każdemu z uczestników przysługuje prawo do **trzech prób**. Skoki odbywają się w trzech seriach w kolejności wynikającej z listy startowej. Zawodnik nie musi odbyć wszystkich prób, może je opuszczać. Po zakończeniu trzeciej serii skoków wyłania się 8 najlepszych zawodników (liczy się wynik w najlepszym skoku), którzy mają prawo do **dodatkowych trzech prób**. Próby czwartą i piątą wykonują w kolejności od najsłabszego do najlepszego po rundzie trzeciej. W ostatniej szóstej rundzie skoki są wykonywane kolejności od najsłabszego do najlepszego zawodnika po rundzie piątej. Jeśli ósmy wynik uzyskało dwóch lub więcej zawodników, wszyscy oni mają prawo do trzech kolejnych prób. Jeśli w konkursie startuje ośmiu lub mniej zawodników, wszyscy mają prawo do **sześciu prób**.

W **zawodach wielobojowych oraz w kwalifikacjach do finału** rozgrywa się tylko trzy rundy skoków. W rundzie kwalifikacyjnej zawodnik po osiągnięciu wymaganego minimum nie powinien kontynuować prób.

W **zawodach szkolnych** lub innych amatorskich często ustala się liczbę prób dostosowaną do możliwości czasowych, liczby uczestników, liczby konkurencji i ich przygotowania. Najczęściej są to trzy próby dla każdego zawodnika, niekiedy tylko dwie. Mogą to być też trzy próby plus jedna finałowa itp.

Przebieg kolejnych prób

Każdy skok odbywa się wg następującej procedury:

- 1) Sędzia sekretarz głośno **wyczytuje nazwisko** zawodnika, który ma oddać skok oraz nazwisko zawodnika, który się przygotowuje.
- 2) Zawodnik **oddaje skok**.
- 3) Sędzia główny decyduje, czy był to **skok ważny, czy nieważny**.
- 4) Jeśli skok był ważny, następuje **pomiar odległości** (jeśli skok był nieważny, pomiaru nie dokonuje się). W tym czasie rozbieżnię należy zablokować.
- 5) Sędzia główny **odczytuje wynik** i podaje go sędziemu sekretarzowi.
- 6) Sędzia **sekretarz potwierdza** słownie wynik i zapisuje go w protokole.
- 7) Obsługa **wyrównuje zeskocznię** i komisja przygotowuje się do kolejnej próby.

Czas na wykonanie próby

Na zawodach klasy mistrzowskiej zawodnik ma 1 min na oddanie skoku. Na zawodach szkolnych lub amatorskich rzadko w wprowadza się tego typu ograniczenie, ponieważ problemem jest raczej przedwczesne rozpoczynanie próby przez zawodników (zanim skocznia zostanie przygotowana, a zawodnik wyczytany). Jednakże w przypadku celowego opóźniania wykonania skoku, należy upomnieć zawodnika.

Skok ważny i skok nieważny

Skok jest **ważny**, gdy odbicie nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed krawędzią belki/strefy bliższą zeskocznia, a zawodnik nie przekroczy podczas lądowania granic bocznych zeskocznia. Zawodnik nie musi odbić się z belki lub strefy. Odbicie może nastąpić przed belką lub strefą, będzie to jedynie oznaczać stratę odległości dla zawodnika – patrz sposób pomiaru. Skok ważny jest sygnalizowany uniesieniem **białej chorągiewki** przez sędziego głównego.

Skok uznaje się za **nieważny** w poniższych przypadkach.

- Zawodnik podczas odbicia **przekracza (dotykając podłoża) krawędź belki/strefy** bliżej zeskocznii lub **dotknie podłoża pomiędzy strefą/belką a zeskocznia** (np. przebiegnie bez oddania skoku). W przypadku odbicia z belki sprawdza się ślad pozostawiony na listwie z plasteliną.
- Odbija się całkowicie **na zewnątrz linii bocznych** ograniczających rozbieg lub z boku belki/strefy (choć ma prawo wcześniej biec na zewnątrz tych linii).
- Podczas lądowania dotknie podłoża poza linią boczną zeskocznii bliżej miejsca odbicia niż najbliższy pozostawiony w zeskocznii ślad.
- Podczas opuszczania zeskocznii pierwszy kontakt z podłożem na zewnątrz będzie bliżej miejsca odbicia niż najbliższy pozostawiony w zeskocznii ślad. Tego typu błąd często popełniają dzieci, które po skoku wracają na rozbieżnię idąc przez zeskocznia i tworząc dodatkowe ślady w piasku pomiędzy strefą a miejscem lądowania.
- Zawodnik **przekracza czas** przeznaczony na wykonanie próby lub celowo opóźnia skok.
- Zawodnik wykonuje salto w czasie rozbiegu lub skoku. Przepis ten ogranicza stosowanie technik „akrobatycznych”, odbiegających charakterem od lekkiej atletyki.

Skok nieważny jest sygnalizowany uniesieniem **czerwonej chorągiewki** przez sędziego głównego.

Jeśli nie nastąpiło przekroczenie belki/strefy, decyzję o ważności/nieważności skoku można podjąć dopiero po opuszczeniu zeskocznii przez zawodnika.

Pomiar odległości

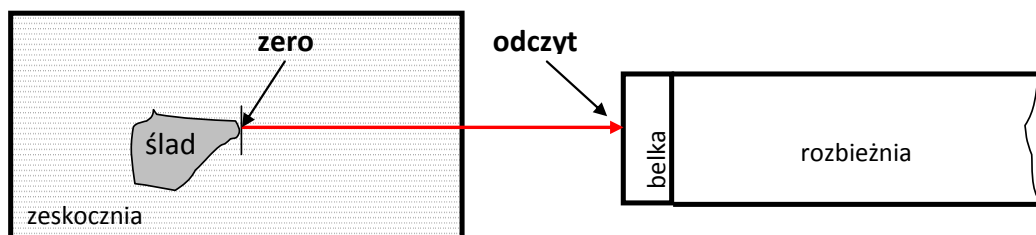
Należy przestrzegać następujących zasad:

- 1) Sędzia mierzący odległość, znajdujący się przy zeskocznii, znajduje **krawędź śladu w piasku najbliższej belki/strefy**.
- 2) Ten sam sędzia **zaznacza ślad** specjalnym znacznikiem – wbija go pionowo w piasek.
- 3) Do znacznika przykładają „zero” miary.
- 4) Sędzia znajdujący się na rozbieżni naciąga miarę i prowadzi ją **po linii prostej, prostopadle do krawędzi belki/strefy** (ryc. 4).
- 5) Sędzia główny odczytuje wynik **na krawędzi belki bliższej zeskocznii** lub, w przypadku strefy, **na wysokości śladu pozostawionego przez palce stopy**. Szczególne sytuacje przedstawiono na rycinach 5-8.

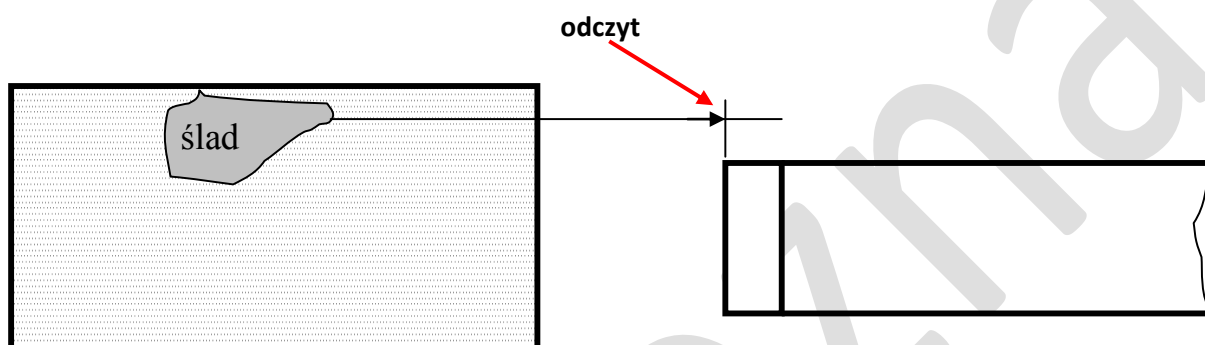
Dokładność pomiaru wynosi 1 cm. Jeśli krawędź belki lub śladu stopy wypadnie pomiędzy pełnymi centymetrami, zaokrągla się wynik zawsze do bliższego centymetra, na niekorzyść zawodnika.

Nie ma znaczenia, która część ciała pozostawiła ślad w piasku najbliższy miejscu odbicia (częsty błąd pogarszający wynik to podparcie się z tyłu rękoma przy lądowaniu).

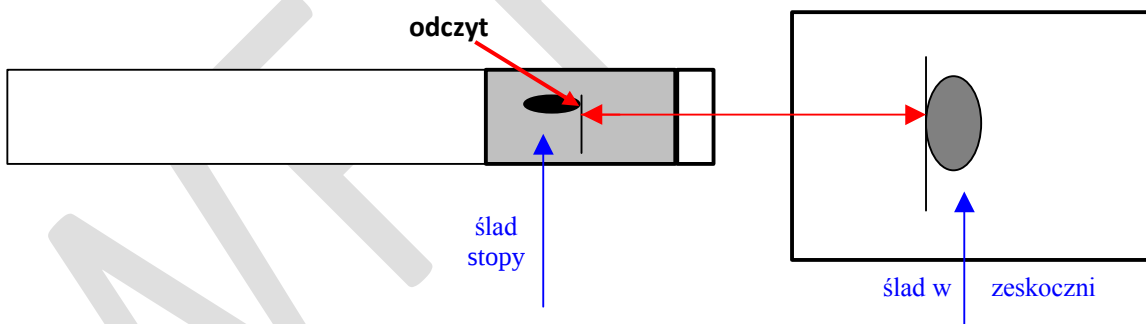
Zdarza się, że dokonuje się pomiaru odległości nie na belce lub w strefie, lecz w przedłużeniu krawędzi belki lub miejsca odbicia z boku. Przypadek taki ma miejsce wtedy, gdy pozostawiony przez zawodnika w zeskocznii **ślad znajduje się poza liniami będącymi przedłużeniem szerokości belki/strefy**, choć jeszcze w obrębie zeskocznii. Sędziowie mogą użyć wówczas listwy stanowiącej przedłużenie krawędzi belki – wynik należy odczytać na listwie (ryc. 5). Pomiedzy linią wyznaczoną przez taśmę pomiarową a listwą musi być zachowany **kąt 90°**.



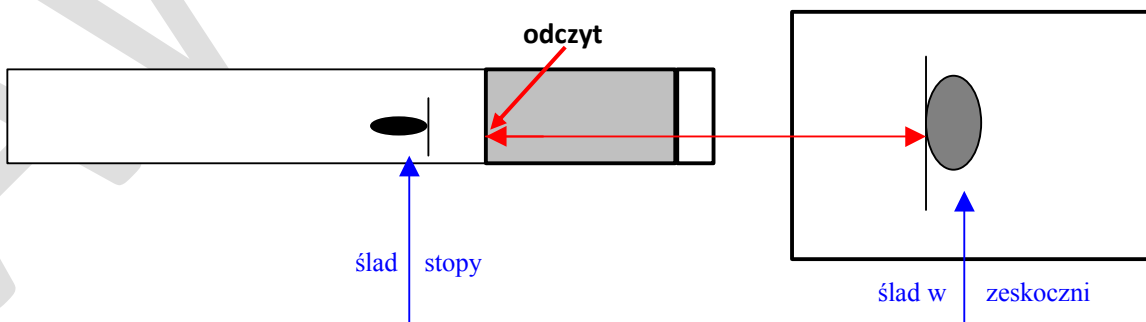
Ryc. 4. Zasada pomiaru odległości skoku w dal – miara prowadzona od śladu w piasku wzdłuż linii prostej prostopadłej do belki, odczyt na bliższej krawędzi belki.



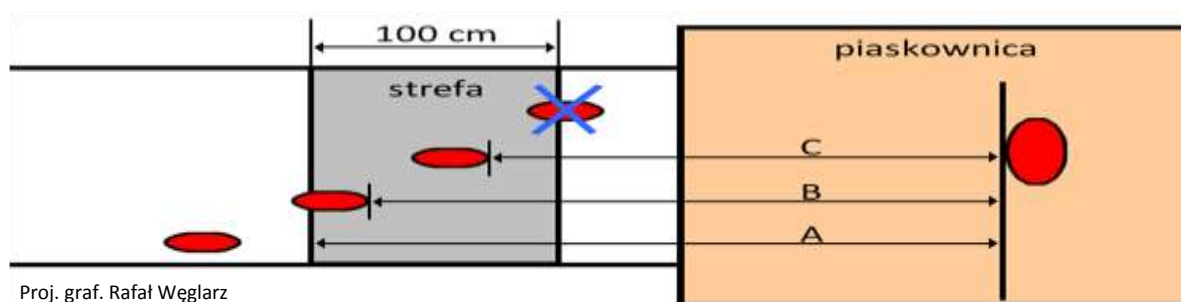
Ryc. 5. Pomiar odległości skoku w dal w przypadku, gdy najbliższy ślad w piasku znajduje się poza szerokością belki. Odczyt w przedłużeniu krawędzi belki.



Ryc. 6. Zasada pomiaru odległości skoku w dal ze strefy.



Ryc. 7. Pomiar odległości skoku w dal ze strefy w przypadku odbicia przed strefą.



Ryc. 8. Pomiar odległości skoku w dal ze strefy w zależności od usytuowania śladu stopy. Przypadki A, B i C – skoki ważne (mierzone). Ślad przekreślony – skok nieważny (niemierzony).



Fot. 1. Ustawienie sędziów mierzących oraz prawidłowy pomiar skoku w dal ze strefy.



Fot. 2. Odbicie w strefie i precyzyjny pomiar odległości od śladu palców stopy.



Fot. 3. Skok w dal z belki i pomiar odległości – sędziowie mierzący prowadzą miarę, sędzia główny dokonuje odczytu.



Fot. 4. Ograniczenie długości rozbiegu i oddzielenie zawodnika wykonującego skok od oczekujących na swoją kolej poprawia organizację konkursu, a nierzadko wyniki młodych zawodników.

Pomiar prędkości wiatru

Na zawodach wysokiej rangi stosuje się pomiar prędkości wiatru za pomocą specjalnego urządzenia umieszczonego obok rozbieżni. Rekordy świata, kontynentalne lub krajowe są zatwierdzane tylko w przypadku gdy prędkość wiatru większego zgodnie z kierunkiem biegu zawodnika nie przekracza 2.0 m/s.

Po zakończeniu konkursu

Protokół sędziowski

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

		Protokół		Nazwa konkurencji: skok w dal M							
Organizator		Nazwa zawodów		Nazwa stadionu		Miejscowość				Data zawodów	
Zakład Lekkiej Atletyki		Mistrzostwa Szkoły Podstawowej w Lekkiej Atletyce				Poznań				25.05.2009	
L.p.	Numer start.	Nazwisko i imię (rekord życiowy)	Klasa	Czasy lub wyniki poszcz. prób						Wynik	Kolejność
				1	2	3	4	5	6		
1		Malinowski Emil	F D	X	X	4.77	4.63	X	4.68	4.77	5
2		Stawnicki Bogusław	F C	4.78	4.97	X	X	X	X	4.97	2
3		Jankowski Marek	F B	4.62	4.52	X	4.15	4.60	4.57	4.62	8
4		Kowalski Jan	F A	X	4.56	4.71	X	X	4.40	4.71	6
5		Rzepecki Cezary	F D	4.76	—	4.80	X	X	4.49	4.80	3
6		Zaremba Andrzej	F A	4.92	4.85	5.10	X	X	X	5.10	1
7		Chrzanowski Michał	A	—	4.58	4.51	—	—	—	4.58	10
8		Bednarski Wojciech	A	X	4.24	4.29	—	—	—	4.29	11
9		Dębicki Rafał	C	X	4.59	X	—	—	—	4.59	9
10		Kaczmarek Krzysztof	F C	4.68	X	X	4.64	X	X	4.68	7
11		Nowak Dariusz	F B	4.77	X	4.52	4.68	4.69	4.68	4.77	4
12		Adamska Zbigniew	B	4.13	4.18.	4.28	—	—	—	4.28	12
Uwagi:				Notujący wyniki:				Godz. rozpoczęcia:			
				Sędzia główny:				Godz. zakończenia:			

Kartka startowa

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

Ranking

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

Skok w dal z miejsca

Niegdyś był dyscypliną olimpijską (1900-1912). Obecnie znajduje się w programie Olimpiad Specjalnych. Najważniejsze przepisy wg *Special Olympics...* (2010) są następujące:

- 1) Przed rozpoczęciem skoku obie stopy zawodnika muszą znajdować się na podłożu, całkowicie poza wyznaczoną linią odbicia.
- 2) Należy odbić się obunóż. Przed skokiem można kotuszać się w przód i w tył unosząc naprzemian palce i pięty, ale nie wolno oderwać stóp od podłoża.
- 3) Odległość mierzy się od najbliższego śladu w zeskoczeni pozostawionego przez dowolną część ciała - do linii odbicia.
- 4) Najlepiej, jeśli skok w dal z miejsca jest rozgrywany na zeskoczeni wypełnionej piaskiem. Linia odbicia powinna być usytuowana na końcu rozbieżni. Jeśli używa się materaca jako miejsca lądowania, powinien on być wystarczająco długi, aby objąć zarówno obszar odbicia, jak i lądowania, oraz musi być dobrze przymocowany do podłoża, aby zapobiec przesunięciu.

Wyposażenie komisji

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

- ✓ Listy zawodników, protokoły lub kartki startowe; należy w nich zawrzeć dane dotyczące wieku/kategorii, płci, godziny startu itp.
- ✓ Teczki, skoroszyty lub koperty do segregowania, przechowywania i przenoszenia list startowych, protokołów i kartek.
- ✓ Długopisy, czyste kartki do dodatkowych zapisów i obliczeń.
- ✓ Stolik sędziowski i krzesło dla sekretarza, ewentualnie sztywna podkładka pod protokoły sędziowskie – w celu ułatwienia zapisu wyników.
- ✓ Parasol ogrodowy, który przy deszczowej pogodzie uchroni dokumentację od zniszczenia, a przy słonecznej daje cień (światło odbite od białego papieru razi w oczy).
- ✓ Dwie miary 10-metrowe.
- ✓ Znacznik (szpikulec) do oznaczania śladu w piasku.
- ✓ Listwa do przedłużenia linii pomiarowej (gdy punkt pomiarowy wypada poza szerokością belki/strefy).
- ✓ Kreda i/lub wapno do wyznaczenia strefy odbicia (konkurs dziecięcy).
- ✓ Zapasowa, wymienna listwa z plasteliną i szpachelka do wyrównywania (zawodnicy wyczynowi).
- ✓ Znaczniki/pachołki do oznaczenia miejsca odbicia.
- ✓ Znaczniki rozbiegu dla zawodników.
- ✓ Taśmy, płotek do oddzielenia skoczni od widowni lub ograniczenia długości rozbieżni.
- ✓ Ławeczki dla zawodników.
- ✓ Szpadel, grabie, szczotka.

Zasady bezpieczeństwa

- Przed udostępnieniem skoczni należy ją starannie przygotować – **oczyścić rozbieżnię i miejsce odbicia, spulchnić piasek**, upewnić się, czy nie pozostawiono tam jakichś przedmiotów, szkła itp.
- Należy **odwołać lub przerwać konkurs w przypadku śliskiej rozbieżni lub miejsca odbicia**.
- Oddzielenie skoczni od widowni i miejsc rozgrywania innych konkurencji. Na skoczni mogą znajdować się tylko zawodnicy i sędziowie.
- W czasie skoku na rozbieżni może znajdować się tylko jedna osoba – zawodnik oddający skok.
- Przed skokiem obsługa techniczna musi **usunąć z zeskoczni narzędzia** służące wyrównaniu piasku i in. przedmioty (nie pozostawiamy tam np. grabi, miary czy znacznika).
- W trakcie biegu sędziowie muszą znajdować się poza rozbieżnią i zeskoczną. Wchodzą tam jedynie w celu pomiaru odległości, po skoku.
- W czasie pomiaru odległości lub wyrównywania zeskoczni należy **zablokować skocznię** poprzez postawienie przed miejscem odbicia pachołka lub czerwoną chorągiewkę trzymaną nad rozbieżnią przez sędziego.
- Należy przydzielić osoby porządkowe, koordynujące przemieszczanie się zawodników i kibiców na stadionie. Przez rozbieżnię nie wolno przechodzić podczas trwania rozgrzewki i konkursu.

Literatura:

- *Competition rules 2010-2011*, 2009. International Association of Athletics Federations. Imprimerie Multiprint, Monaco. URL: <http://www.iaaf.org/competitions/technical/regulations/index.html>
- *Handbook*, 2006. European Veterans Athletic Association (EVAA), 4th Edition. URL: 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
- *Przepisy zawodów w lekkiej atletyce*, 2002. Polski Związek Lekkiej Atletyki, Centralne Kolegium Sędziów, Warszawa.
- *Special Olympics Summer Sports Rules. Athletics*, 2010. URL: http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/athletics_rules_2010.pdf

Fotografie: **Rafał Węglarz**

Grafika: **Krzysztof Kusy, Rafał Węglarz**