

Індекс, допоміжні матеріяли і посвідка до вмілості



## Легкоатлетика I, II, III

Ім'я і прізвище.....

Табір.....

Гурток.....

Курінь/Станиця.....

Дорогий юначе! Дорога юначко!

Ця книжечка тобі допоможе здати вмілість „Легкоатлетика“.

Посередині книжечки знайдеш Індекс, де виписані вимоги вмілості і місце на підписи, які треба дістати, коли виконуєш якесь завдання до вмілості. До деяких вимог вмілості, у книжечці є матеріяли.

Коли виповниш всі вимоги і матимеш підписані всі точки, відчепи середню картку і здай своєму виховнику.

### Словник

Вуглецевого волокна.....	carbon fiber
Десятиборство.....	decathlon
Естафета або штафет .....	relay
Конкуренти.....	competitors
Легкоатлетичні заходи.....	track and field
Легкоатлетика США.....	USA Track & Field
Мірна стрічка.....	measuring tape
Ободок.....	rim
Провал.....	foul/failure
Проти годинникової стрілки.....	counterclockwise
Світова атлетика (організація) .....	World Athletics
Секундомір таймер.....	stopwatch timer
Склопластику.....	fiberglass
Стусан кулею або штовхання ядра.....	shot put (sport)
Турнік.....	horizontal bar
Ядра.....	shot put (ball)
Ямайка.....	Jamaica

#### імена

Валерій Борзов.....	Valeriy Borzov
Донован Бейлі.....	Donovan Bailey
Крістіан Георг Кольрауш.....	Christian Georg Kohlrausch
Франтішек Янда-Сук.....	František Janda-Suk
Юсейн Болт.....	Usain Bolt

## Перший Ступінь

**1. Знає про легкоатлетичні змаги останніх Олімпійських ігрищ: хто були першуні, зокрема відзначить участь та осяги українців.**

Легка атлетика змагалася на всіх літніх Олімпійських іграх з початку сучасного олімпійського руху на Літніх Олімпійських іграх 1896 року. Програма легкої атлетики веде своє перше коріння до подій, які використовувались на давньогрецьких Олімпійських іграх. Сучасна програма включає:

- легкоатлетичні заходи
- бігові дороги
- перегони
- стрибок у висоту
- довгий стрибок
- потрійний стрибок
- штовхання ядра
- кидання диском
- кидок списа
- кидок молотка

**Останні Олімпійські ігри:**

\_\_\_\_\_ (Дата)

**Де відбулися?**

\_\_\_\_\_ (місто і країна)

**Літні чи Зимові гри?**

Літні

Зимові

**Яка країна виграла найбільше медалей?**

Країна: \_\_\_\_\_

Число: \_\_\_\_\_

**Як багато медалей Канада виграла? \_\_\_\_\_**

**Найкращі спортсмени Канади (атлет та їхні спорт):**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Напишіть кілька спортивних змагань, в яких Канада брала участь:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**Як багато медалей Україна виграла? \_\_\_\_\_**

**Найкращі спортсмени України (атлети та їхній спорт):**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Напишіть кілька спортивних змагань, в яких Україна брала участь:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**2. Знає правила та потрібну підготовку таких змагів: стусан кулею, скок в довжину, скок у височину, короткий біг, біг на довшу віддаль, штафету, і кидання диском.**

**стусан кулею (або штовхання ядра):**

Штовхання ядра - це легкоатлетичне змагання в які спортсмени штовхають (а не кидають) важку сферичну кулю якнайдалше що можливо на терені. Змагання штовхання ядра для чоловіків було частиною сучасної Олімпіади з 1896 року, а змагання серед жінок розпочалися у 1948 році.



shutterstock.com · 691657246

**Змагання:**

У цьому змаганні, зараховується найдовший кидок кожного спортсмена у фінальному раунді, незалежно від того, чи найдовший кидок був досягнутий у попередньому або фінальному раундах змагань.

Переможець, це спортсмен який отримав найдовший кидок ядра.



### Область пострілу вага:

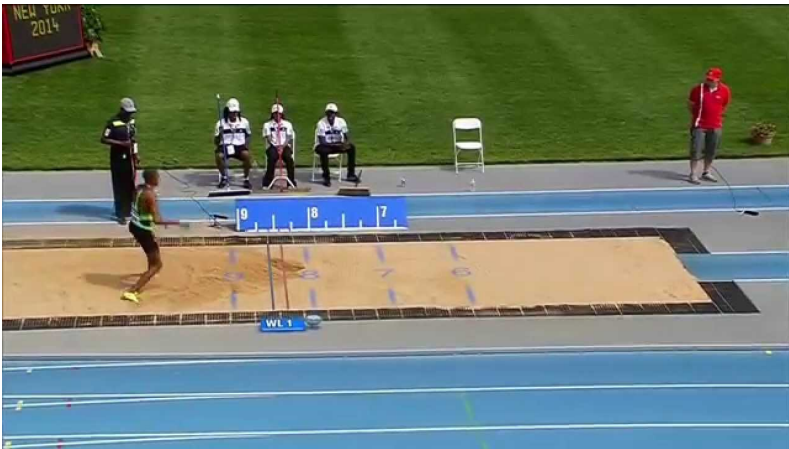
У більшості змаганнях, чоловіча ядра важить 7.26 кілограми (16.0 фунтів), а жіноча ядра важить 4 кілограми (8.8 фунтів).

### СКОК В ДОВЖИНЬ:

Стрибок у довжину - це легка атлетика, в якій спортсмени поєднують швидкість, силу та спритність, намагаючись стрибнути якнайдалше що можуть від точки зльоту.

Атлети біжать по доріжці і стрибають якнайдалше в яму, заповнену піском. Якщо атлет починає стрибок після початковою лінією, стрибок оголошується фолом і відстань стрибка не стосується.

Більшість часу, це було б три випробування. Перемагає той



### **скок у височінь:**

Стрибок у висоту - це легка атлетика, в якій учасники повинні перестрибнути турнік, розміщений на вимірній висоті, не зсуваючи його.

Турнік розміщений між двома стандартами з килимком на падіння. Стрибуни повинні злітати з однієї ноги. Стрибок вважається провалом, якщо стрибун висуває турнік або якщо вони торкають землю. Атлети можуть починати стрибки на будь-якій висоті оголошеній головним суддею.

У більшості змагань, три пропущені стрибки на будь-якій висоті або у поєднаних висот, усунуть стрибуну з змагання. Переможець, це стрибун який очищає найбільшу висоту під час фіналу.



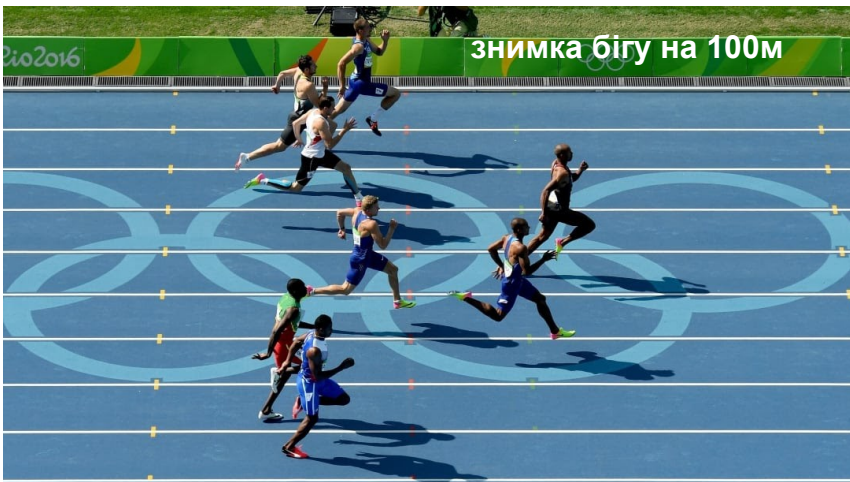


### короткий біг:

"Біг" був видом спорту на Олімпійських іграх від самого початку цих ігор.

Чоловіче змагання на дистанцію 100 метрів була присутня в олімпійській програмі легкої атлетики з 1896 р., а жіноче змагання на цю дистанцію була запроваджена в 1928 р.

100 метрів є одним з найпопулярніших змагань на олімпійських іграх і є найкоротше змагання зі спринту на Олімпійських іграх.



Серед пам'ятних спортсменів цього змагання:

- Ямайки Юсейн Болт (здобув 8 олімпійських золотих медалей - три в спринті на 100 метрів і вставив рекорд Олімпійських ігор на 100 метрів на 9.63 секунди)



Юсейн Болт після перегон  
Олімпійські ігри  
літо 2016 року  
Ріо-де-Жанейро, Бразилія

## Перший Ступінь



Канадієць Донован Бейлі, який утримав світовий рекорд 9.84 секунд на 100 метрів у Олімпійські ігри літо 1996 року Атланта, США



Українець Валерій Борзов, який має рекорд України на 100 метрів (рік 1972)

### **біг на довшу віддаль:**

Біг на 200 метрів:

Чоловічий біг на 200 м був присутний в олімпійській програмі легкої атлетики з 1900 року, а жіночий біг на 200 м присутний в Олімпійських іграх від Ігор 1948 року.

Це найпрестижніші перегони на 200 м на елітному рівні. Як правило, ці змагання мають фінальні перегони між вісьмома спортсменами. Олімпійські рекорди на дистанцію 200 м встановлено.

Усейном Болтом зі 19.30 секунди для чоловіків (у 2008 році), та 21.34 секунди, встановлено Флоренцією Гріффіт-Джойнер у 1988 році.



### **Штафета:**

Естафета 4 × 100 метрів на літніх Олімпійських іграх - це найкоротша естафета, що проводиться на іграх. Чоловіча естафета присутня в олімпійській програмі легкої атлетики з 1912 року, а жіночі від ігор 1928 року. Це найпрестижніша естафета 4 × 100 м на елітному рівні.

Починаючи з 1988 року, команди можуть записати до шість спортсменів на перегони. Більші країни зазвичай мають двох резервних бігунів у першому раунді, щоб зберегти придатність своїх найкращих бігунів до фіналу. Всі бігуни медальних команд отримують медалі, навіть якщо вони не бігали у фіналі.



Знімка переможців - Українська команда виграла штафету 4 × 100 м в Чемпіонат Європи з легкої атлетики 2010 року в Барселоні.

### **кидання диском:**

Кидок диску - це легка атлетика, в якій спортсмен кидає важкий диск, намагаючись позначити відстань далше ніж конкуренти.

Спорт кидання диску прослідковується назад до оригінальних Олімпійських ігор Стародавньої Греції. Спорт був відроджений в Магдебурзі, Німеччина,

Крістіаном Георгом Кольраушем та його учнями в 1870-х роках. Чоловічі змагання цього спорту були відновлені прикінці 19 століття і стали частиною сучасних літніх Олімпійських ігор з часу перших сучасних змагань, літніх Олімпійських ігор 1896 року. Жіночі змагання були додані до олімпійської програми для ігор 1928 року.



Це стародавній вид спорту, зображений статуєю Мирона, "Дискобол" п'ятого століття. Кидок диску є частина сучасного десятиборства.

### **Дискобол (статуя)**



## Легкоатлетика I, II, III

Ім'я і прізвище.....

Табір.....

Гурток .....

Курінь/Станиця.....

## **ПЕРШИЙ СТУПІНЬ**

1. Знає про легкоатлетичні змаги останніх Олімпійських ігрищ: хто були першуні, зокрема відзначить участь та осяги українців.
2. Знає правила та потрібну підготовку таких змагів: стусан кулею, скок в довжінь, скок у височінь, короткий біг, біг на довшу віддаль, штафету, і кидання диском.
3. Опрацює плян легкоатлетичних змагань для свого гуртка, куреня, станиці або табору.

## **ДРУГИЙ СТУПІНЬ**

1. Закріпить засади точок Легкоатлетики I.
2. Візьме участь в організуванні та переведенні одних легкоатлетичних змагань.
3. Викажеться що є активним членом дружини (групи) легкоатлетики у своїй школі, в пластовій дружині або у спортовому клубі, та має понадпересічні осяги в одній з ділянок.

## **ТРЕТІЙ СТУПІНЬ**

1. Закріпить засади точок Легкоатлетики I і II.
2. Переведе гутірку про легкоатлетику під час спорту, чи табору, з гуртком.
3. Зорганізує і переведе легкоатлетичні змагання для гуртків в курені, чи на таборі.
4. Переведе дві гутірки про легкоатлетику з молодшим юнацтвом, головню підкреслить осяги славних змагунів із різних легкоатлетичних ділянок. Виготовить табльо або брошурку для юнацтва і передасть це до хроніки або/і Юнака.
5. Виготовить табльо осягів особистих членів свого гуртка із різних спортів.

## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Підпис.....

2. Підпис.....

3. Підпис.....

## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Підпис.....

2. Підпис.....

3. Підпис.....

## ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Підпис.....

2. Підпис.....

3. Підпис.....

4. Підпис.....

5. Підпис.....

Індекс перевірений і переданий до проводу табору

.....  
Дата

.....  
Виховник гуртка



## ПОСВІДКА ВМІЛОСТІ

\_\_\_\_\_

*(пл. ступінь, ім'я, прізвище)*

успішно відповів/відповіла на всі вимоги вмілості

### Легкоатлетика

СТУПЕНЬ I  II  III

і має право носити відзнаку вмілості

За провід станиці/куреня/табору \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*(пл. ступінь, ім'я, прізвище, діловодство)*

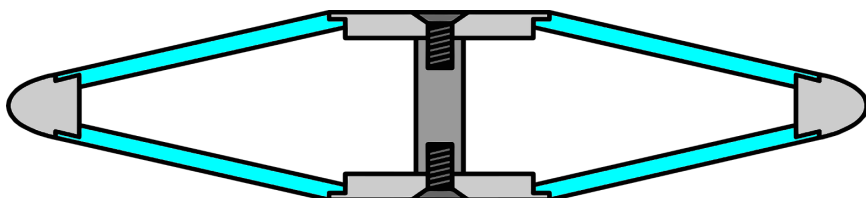
\_\_\_\_\_



## Перший Ступінь

Перший сучасний спортсмен який кинув диск обертаючи все тіло, був Франтішек Янда-Сук з Богемії (нинішня Чехія). Він винайшов цю техніку вивчаючи положення статуї Дискобола. Лише за рік розвитку цієї техніки, він виграв срібну медаль на Олімпійських іграх 1900 року.

У цій грі, спортсмени кидають диски певної ваги або розміру залежно від учасника. Чоловіки та жінки кидають диски різного розміру з різними розмірами ваги залежно від віку. Вага дискусу регулюється "Світовою атлетикою" (World Athletics) для міжнародних змагань, або "Легкоатлетика США" (USA Track & Field) для змагань в США.



**вид боку дискусу**



**вид з гори**

## Перший Ступінь

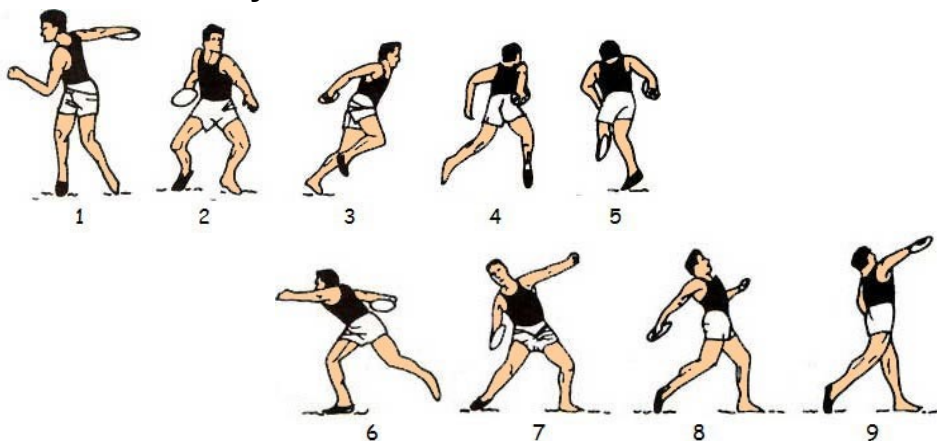
Звичайний диск має боки зроблені з пластику, дерева, склопластику, вуглецевого волокна або металу з металевим обідком і металевою серединою щоби додати вагу. Ободок повинен бути гладким, без шорсткості або формочки для пальців.

Спортсмен переважно займає початкову позицію, спрямований в бік протилежно від напрямку кидка. Потім він крутиться проти годинникової стрілки (counterclockwise) півтора рази, а потім відпускає свій кидок

початкова позиція



### Рухи до кидання диском



**3. Опрацює плян легкоатлетичних змагань для свого гуртка, куреня, станиці або табору.**

**Що треба приготувати на кожне змагання легкої атлетики:**

- **стусан кулею (або штовхання ядра)**
  - куля
  - мірна стрічка
  - щось на позначення дистанцію киду
  - папір та ручку для запису часу бігу
  
- **скок в довжінть**
  - мірна стрічка
  - пісочниця для стрибка
  - папір та ручку для запису довжини стрибків
  
- **скок у височінь**
  - мірна стрічка
  - довгу палку
  - стандарти стрибків у висоту
  - матрац на падіння
  - папір та ручку для запису височини стрибків
  
- **короткий біг (100м) і біг на довшу віддаль (200м+)**
  - мірна стрічка
  - щось на позначення початка і кінця перегон
  - секундомір таймер
  - папір та ручку для запису часу бігу

- **штафета**
  - мірна стрічка
  - щось на позначення початка і кінця перегон
  - секундомір таймер
  - папір та ручку для запису часу бігу
  - естрафета (baton)
  
- **кидання диском**
  - Диск
  - мірна стрічка
  - щось на позначення дистанцію киду
  - папір та ручку для запису часу бігу

Другий Ступінь

1. Закріпіть засади точок Легкоатлетики І.

покресли коли закінчені

2. Візьме участь в організуванні та переведенні одних легкоатлетичних змагань.

покресли коли закінчені

3. Викажеться що є активним членом дружини (групи) легкоатлетики у своїй школі, в пластовій дружині або у спортивному клубі, та має понад пересічні осяги в одній з ділянок.

Ім'я шкільної / пластової дружини або спортивного клубу:

---

в яких спортах ви змагалися:

---

що ви досягнули на цій дружині:

---

Третій Ступінь

1. Закріпіть засади точок Легкоатлетики І і ІІ.

покресли коли закінчені

2. Переведе гутірку про легкоатлетику під час спорту, чи табору, з гуртком.

Знайдіть інформацію щоб підготуватися до своєї гутірки.

Можливі теми для гутірки легкої атлетики:

- Різні види спорту легкоатлетики
- Історія олімпійських ігор
- важливість правильного спортивного одягу і обладу
- Відомі спортсмени
- і.т.д.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**4. Переведе дві гутірки про легкоатлетичну з молодшим юнацтвом, головню підкреслить осяги славних змагунів із різних легкоатлетичних ділянок. Виготовить таблицю або брошуру для юнацтва і передасть це до хроніки або/і Юнака.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

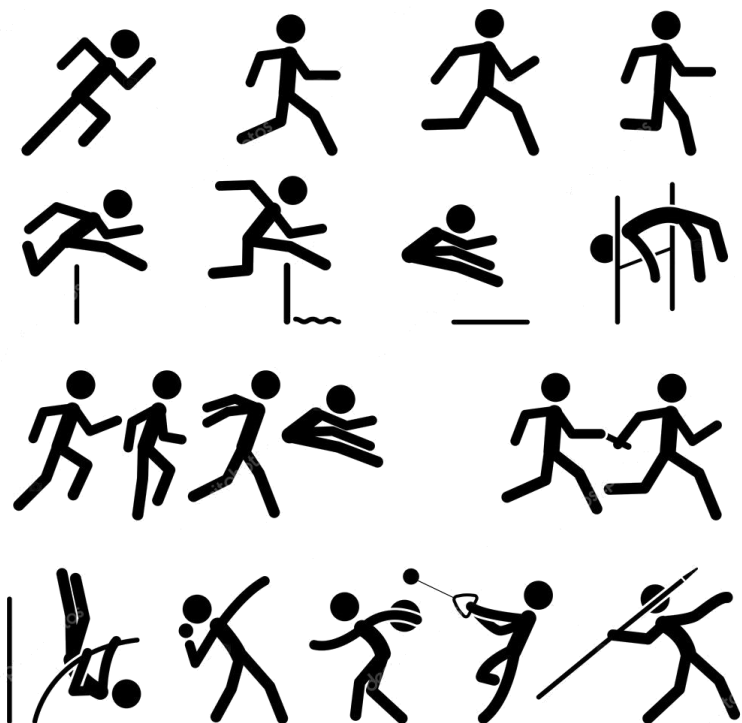






**Ресурси до книжечки з таких джерел:**

<https://www.brianmac.co.uk/discus/index.htm>



Приготовила:  
ст. пл. геть. вірл. Лана Пастушак  
Літо 2021р КПС Канада  
[plastresourcecentre@gmail.com](mailto:plastresourcecentre@gmail.com)