

Kergejõustiku konspekt I osa 6. – 8. klassile

Normaal mõõdetega jooksurada on kahest paralleelsest sirgest ja kahest võrdse raadiusega kurvist koosnev 400 m pikkune ringrada.

Kuni 400 m (kaasa arvatud) pikkustel distantsidel jookseb iga võistleja kogu võistlusmaa eraldi rajal. **Staadionil peab olema kaheksa rada. Jooksusuund rajal on vastupäeva (raja siseserv jääb jooksjast vasakule). Radade nummerdamisel tähistatakse numbriga 1 jooksu suunas vasakule jääv kõige sisemine rada jne.**

Jooksudistantse kuni 400 m (kaasa arvatud) alustatakse madallähtest, milleks kasutatakse spetsiaalseid stardipakkusid ja jooksjad alustavad starti madalasegist. **Stardipakkude kasutamine on kohustuslik kõigil kuni 400 m (kaasa arvatud) pikkustel distantsidel ja 4 x 100 m, 4x200 m ning 4x400 m teatejooksu esimestel etappidel.** Ühelgi muul distantsil pole stardipakkude kasutamine lubatud.

Maratoni pikkus on 42195 meetrit ja seda ei joosta staadionil, vaid läbitakse väljaspool staadionit määratletud jooksudistants.

Rahvusvahelistel võistlustel annab starter kuni 400 m (kaasa arvatud) pikkustel distantsidel oma emakeeles või inglise või prantsuse keeles käsklused "kohtadele" ja "valmis" (ingl. keeles vastavalt: "on your marks" ja "get set") ning peale seda, kui kõik võistlejad on "valmis", tulistab püstolist. Stardiasendis ei tohi võistleja käte või jalgadega puudutada stardijoont või rajapinda sellest eespool.

Üle 400 m pikkustel distantsidel annab starter ainult käskluse "kohtadele" ning peale seda kui võistlejad on stardiks valmis, tulistab püstolist või käivitab stardiseadeldise. Võistlejad ei tohi stardi ajal puudutada ühe või mõlema käegarajapinda.

Võistleja, kes starteri või abistarterite arvates alustab liikumist varem, loetakse valelähte tegijaks. Kõigis jooksudes (välja arvatud mitmevõistluse jooksualad) tehakse hoiatus ainult esimese valelähte põhjustanud sportlasele (sportlastele). Iga järgmise valelähte põhjustanud sportlane (sportlased) diskvalifitseeritakse hoiatamata.

Jooksusuund rajal on vastupäeva (raja siseserv jääb jooksjast vasakule). Radade nummerdamisel tähistatakse numbriga 1 jooksu suunas vasakule jääv kõige sisemine rada jne.

Kõigis jooksudes, kus joostakse eraldi radadel, peab jooksja püsima rajal kuni finišini. Sama kehtib ka eraldi radadel joostava distantsiosa kohta. Väljaspool oma rada jooksnud võistleja kuulub diskvalifitseerimisele.

Teatejooksus peab teatepulk olema võistlejate käes kuni distantsi lõpuni. Teatepulga pillanud jooksja peab selle ise üles võtma. Selleks võib ta oma rajalt lahkuda, takistamata seejuures kaasvõistlejaid. Eeltoodud tingimuste täitmisel ei põhjusta teatepulga pillamine diskvalifitseerimist.

Klassikalised tõkkejooksu distantsid on meestel 110 m ja 400 m, naistele 100 m ja 400 m.

Meeste kümnevõistlus koosneb kümnest alast, mis peetakse kahel, üksteisele järgneval päeval järgmises järjekorras:

Esimene päev - 100 m jooks, kaugushüpe, kuulitõuge, kõrgushüpe ja 400 m jooks;

Teine päev - 110 m tõkkejooks, kettaheide, teivashüpe, odavise ja 1500 m jooks.

Naiste seitsmევõistlus koosneb seitsmest alast, mis peetakse kahel, üksteisele järgneval päeval järgmises järjekorras:

Esimene päev - 100 m tõkkejooks jooks, kõrgushüpe, kuulitõuge ja 200 m jooks;

Teine päev – kaugushüpe, odavise ja 800 m jooks.

Võistleja, kes ei alusta võistlemist mõnel mitmevõistluse alal (ei soorita antud alal ühtegi katset), loetakse mitmevõistluse katkestanuks, ega saa osaleda järgmistel mitmevõistluse aladel ning talle ei määrata kohta võistluste koondprotokollis. Võistleja, kes otsustab mitmevõistluse katkestada, peab sellest koheselt informeerima mitmevõistluse peakohtunikku.