

Rahvusvahelised Kergejõustiku Võistlusmäärused 3. – 5. klassile

JOOKSUALAD

Normaalmõõtmetega staadioni jooksurada on kahest paralleelsest sirgest ja kahest võrdse raadiusega kurvist koosnev 400 m pikkune ringrada. Kõigil normaalmõõtmetega ja standardsete tingimustega staadionitel on 8 jooksurada. Kuni 400 m (kaasa arvatud) pikkustel distantsidel jookseb iga võistleja kogu võistlusmaa eraldi rajal. **Jooksusuund rajal on vastupäeva (raja siseserv jääb jooksjast vasakule).** Radade nummerdamisel tähistatakse numbriga 1 jooksu suunas vasakule jääv kõige sisemine rada jne.

Jooksudistants kuni 400 m (kaasa arvatud) alustatakse madallähtest, milleks kasutatakse spetsiaalseid stardipakkusid. Ühelgi muul distantsil pole stardipakkude kasutamine lubatud. Stardipakud tuleb asetada rajale selliselt, et ükski nende osa ei ulatu stardijoonest peale või kõrvalrajale.

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 või käivitab stardiseadeldise.

Peale löpliku stardiasendi fikseerimist tohib võistleja alustada stardiliikumist alles peale stardipüstoli pauku või stardisignaali. **Võistleja, kes starteri või abistarterite arvates alustab liikumist varem, loetakse valelähte tegijaks.**

Kõigis jooksudes (välja arvatud mitmevõistluse jooksualad) tehakse hoiatus ainult esimese valelähte põhjutanud sportlasele (sportlastele). Iga järgmise valelähte põhjutanud sportlane (sportlased) diskvalifitseeritakse hoiatamata.

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

Ketast heidetakse, oda visatakse ja kuuli tõugatakse!!!

Kaugus- ja kolmikhüppes, samuti heidetes, visetes ja tõugetes mõõdetakse tulemused 1 cm täpsusega, kusjuures tulemus ümardatakse alati väiksema täissentimeetrini.

Hüppe pikkus kaugushüppes mõõdetakse võistleja mistahes kehaosa või hüppekingade poolt maandumiskasti tehtud, äratõukejoonele lähimast jäljest. Mõõtmine toimub äratõukejoone või selle pikendusega ristuvat sirget mööda.

Kõikidel väljakualadel: odavise, kuuliõuge, kettaheide, kaugushüpe, kolmikhüpe (välja arvatud teivashüpe ja kõrgushüpe) on võistlejatel esmalt kolm katset, pärast sooritatud kolme katset koostatakse pingerida, milles 8 paremat saavad finaali ning saavad veel kolm katset.

Ametlikud võistlusvahendid

KUUL: M 7260 g, N 4000 g

KETAS: M 2 kg, N 1 kg

ODA: M 800 g, N 600 g

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.