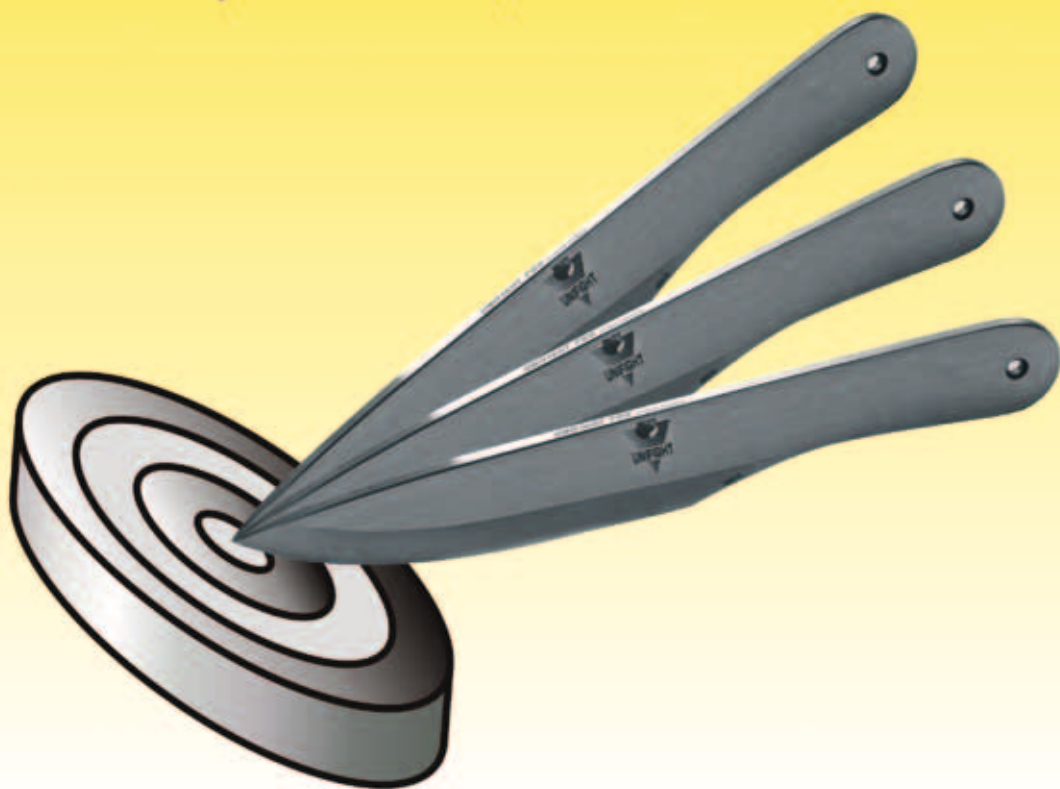


А. Колосов, И. Лукаш

СПОРТИВНОЕ МЕТАНИЕ НОЖЕЙ

учебно-методическое пособие



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	1
Глава 1. Виды ножей для спортивного метания и способы хвата	3
1.1 Ножи для спортивного метания	3
1.2 Способы хвата ножа	4
Глава 2. Организация тренировочного процесса	7
2.1 Построение занятия	7
2.1.1 Разминка	7
2.1.2 Общеразвивающие упражнения	8
2.1.3 Упражнения для мышц кистей и пальцев.	8
2.1.4 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	8
2.2 Специальные подготовительные упражнения	9
2.2.1 Упражнения для формирования скоростно-силовых качеств.	10
2.2.2 Упражнения для развития стабильности броска.	11
2.2.3 Упражнения на произвольное мышечное расслабление	11
Глава 3. Техническая подготовка (практическое метание)	12
3.1 Базовые стойки	14
3.2 Упражнения по формированию правильного схода ножа	16
3.3 Упражнения по формированию движения	18
3.4. Формирование стабильности и скорости броска.	22
3.5 Формирование точности броска	23
3.6 Особенности работы на различных дистанциях	24
Глава 4. Морально-волевая и психологическая подготовка метателя	25
4.1 Морально-волевая подготовка	26
4.2 Психологическая подготовка	27
Глава 5. Тактическая подготовка	31
Заключение	33
Правила проведения соревнований по версии Unifight	34
Европейские правила соревнований по метанию ножа и топора (версия 2010) ..	50

Введение

К большому нашему сожалению, спортивное метание ножа в России, в отличие от Литвы, Чехии, Германии, Италии и ряда других стран не является официально признанным видом спорта.

Развивается эта дисциплина в нескольких клубах, таких как «Железный век» (А. Яковлев) в Самаре, «Патриот» (А. Колосов), «Freeknife» (С. Федосенко), «Твердая рука» (В. Ковров) в Москве, «Сталкер» (А. Морозов) в Санкт-Петербурге и благодаря отдельным подвижникам: В. Чулкину (г. Омск), А. Харитонову (г. Нижний Новгород), А. Харионовскому (г. Волгоград) и ряду других.

Спортивная федерация, организующая и проводящая наиболее представительные официальные соревнования по спортивному метанию ножа в России (Чемпионаты России, Чемпионаты мира) — это общероссийская спортивная федерация «Универсальный бой» — «Unifight» (Президент Федерации — олимпийский чемпион С. Новиков).

Поэтому, при подготовке данного учебного пособия мы опирались на Правила соревнований и опыт работы именно этой федерации.

Вместе с тем, нельзя не упомянуть о федерации «Freeknife», которая также проводит интересные соревнования по собственным правилам.

Отсутствие официального признания вида спорта служит причиной того, что на сегодняшний день в стране не существует стройной научно-методической базы данной спортивной дисциплины, отсутствует подготовка тренерского корпуса, нет методических пособий для педагогов и обучающихся.

А ведь во всём мире проводятся достаточно серьезные соревнования. Такие, как Чемпионаты мира, Чемпионаты Европы (по разным версиям правил, как на нашем континенте, так и на американском).

История официальных соревнований, проводимых спортивной федерацией «Универсальный бой» невелика, но показывает устойчивую тенденцию к росту популярности данной спортивной дисциплины. В 2000 году состоялся 1-й Чемпионат России, а в 2001 Международная любительская спортивная федерация

«Unifight» провела 1-й Чемпионат мира по спортивному метанию ножа, на котором разыгрывались медали на единственной дистанции — 5 метров и первым чемпионом мира стал Ф. Фазылов (Россия). С 2002 года соревнования проводились на дистанциях 5 и 7 м., а с 2006—5, 7 и 9 м. Чемпионами мира за это время становились А. Яковлев, В. Терентьев, А. Гребнев, А. Брюханов, М. Седышев (Россия), О. Мартынчук (Беларусь), Ю. Быков, Э. Ягелавичюс (Литва), Д. Ачилов (Туркмения). С 2008 года ежегодно проводятся Чемпионаты мира среди женщин, где чемпионками были признаны О. Савина, Г. Чувина, А. Жолобова.

С 2006 года Первенства России и Первенства мира проводятся и для юношей и девушек.

Но, вместе с тем, проблемой является то, что не только в России, но и в других государствах нет единой системы занятий спортивным метанием ножей с детьми. А ведь без детского спорта не может существовать и спорт высоких достижений.

Наш спортивный клуб «Патриот», поддерживаемый администрацией Юго-западного административного округа г.Москвы в комплексе военно-патриотического воспитания детей восемь лет назад начал заниматься и этой дисциплиной, так что данное пособие является некоторым итогом нашей работы.

За это время мы смогли убедиться в позитивном влиянии обучения спортивному метанию ножей на характер ребенка, его физическое и нравственное развитие. Ведь спортивное метание ножа вполне заслуживает того, чтобы стать в один ряд с такими видами спорта, как стрельба из лука, пулевая стрельба и другими. И результаты, которых достигают наши воспитанники, уже на равных соревнующиеся со взрослыми, потребовали от нас обобщения всех результатов и придания им систематичности.

Так, «выросшая» в клубе Алёна Жолобова сейчас является чемпионкой мира среди взрослых (ее лучшие результаты: 565 из 600 возможных на дистанции 3 метра, Отличные результаты во взрослом разряде показывают и 16-летние Денис Михайлов (дистанция 5 м — 515 очков из 600), Иван Жолобов.

Среди юных спортсменов нужно упомянуть успехи Дамира Хасянова (12 лет, 1 место на Первенстве мира), Александра Королё-

ва (12 лет, 1 место на Первенстве мира), Ну, а самому младшему нашему спортсмену сейчас 9 лет.

Данное пособие предназначается для тех, кто работает с юными спортсменами, прививая им любовь к этому прекрасному и зрелищному виду спорта.

Мы хотели бы выразить особую благодарность тем людям, подвижникам, у которых мы многому научились и многое взяли для своей работы над этим пособием. Это Мухтарбек Кантемиров, Тадеуш Касьянов, Владимир Ковров, Дмитрий Мельников, Андрей Яковлев.

Растет популярность этого вида спорта, все большее число детей приходит заниматься в секции спортивного метания ножа. И мы, конечно, надеемся, что в недалеком будущем спортивное метание ножей будет оценено в России по достоинству и займет свое законное место в ряду других видов спорта.

Глава 1.

Виды ножей для спортивного метания и способы хвата

1.1 Ножи для спортивного метания

Основным видом ножа для спортивного метания считается утвержденная международной любительской спортивной федерацией «Универсальный бой», и сертифицированная государственными органами в 2010 году модель — «Unifight — pro» (Рис.1).



Рис.1

Данный нож обладает следующими техническими характеристиками: Общая длина 200–300 мм.; Длина клинка — 100–170 мм.; Толщина обуха — 4–7 мм.

Кроме этого различными клубами используются и другие виды ножей, такие как «Лидер», «Кантемир», «Freeknife» и т. д. (Рис.2)



Рис.2

Мы также используем их при организации тренировочного процесса.

1.2 Способы хвата ножа

Хват ножа имеет определяющее значение для придания скорости вращения в четко определенной плоскости. Для спортивного метания ножа характерно, что нож должен являться как бы продолжением руки спортсмена. В отличие от других метательных видов спорта, при выполнении броска ножом пальцы рук не разжимаются, а, наоборот, создают оптимальные условия для свободного схода ножа. Отсюда и появляются различные виды хватов, обеспечивающих спортсмену стабильный и точный бросок.

Наиболее распространенным в спортивной практике является хват за рукоять (Рис.3).



Рис.3



Рис.4

Особенность его состоит в том, что нож обхватывается тремя пальцами, контролирующими две трети рукоятки, что значительно уменьшает силу трения при сходе, и находится в плоскости, перпендикулярной поверхности земли. В некоторых случаях контроль ножа может осуществляться двумя пальцами (щипковый хват) (Рис.4).

Преимущество броска данным хватом состоит в минимально занимаемой при попадании площади мишени, обеспечении значительных углов поражения мишени, что позволяет достигать высоких результатов в метании.

Нож вкладывается в кисть таким образом, чтобы он опирался в основание большого пальца и обхватывался фалангами большого, среднего и указательного пальцев. Безымянный палец и мизинец поджимаются в кулак, что позволяет кисти руки находиться в фиксированном состоянии, без напряжения (Рис.5).



Рис.5

При правильном хвате нож продолжает линию кисти и составляет с линией предплечья угол около 130–140 градусов. Особой разницы, в положении режущей кромки ножа — сверху или снизу — нет.

Аналогичным способом осуществляется хват и при броске за лезвие, за исключением того, что режущая кромка, при данном хвате направлена вовнутрь ладони во избежание порезов (Рис.6).



Рис.6



Рис.7

Еще одним хватом, используемым в спортивном метании ножа, является хват «плашмя» (Рис.7).

При данном хвате нож находится в ладони таким образом, что четыре пальца удерживают рукоятку или лезвие снизу, а основание и фаланга большого пальца контролируют нож сверху. Более подробно об особенностях данного хвата можно прочитать у Т. Р. Касьянова. (Касьянов, 2000)

В отдельных способах метания можно встретить хват с контролем указательного пальца по обуху ножа (Рис.8).



Рис.8

В заключение можно отметить, что спортсмен вправе сам выбирать удобный ему хват для достижения наиболее высоких спортивных результатов.

Глава 2.

Организация тренировочного процесса

2.1 Построение занятия

2.1.1 Разминка

Разминка является неотъемлемой частью любого тренировочного процесса. Цель ее — подготовка организма спортсмена к восприятию интенсивных физических нагрузок, профилактика спортивного травматизма, формирование начальных двигательных и специальных физических навыков. В спортивном метании ножа, как и в любом другом виде спорта, разминка состоит из общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. В группах начальной подготовки физическая подготовка должна занимать основное время занятий, что позволяет предупредить возникновение травм у обучающихся.

Рекомендуемое процентное соотношение времени, отводимого на разминку и на основную часть занятия приведено в таблице 1.

Этап обучения	Время на разминку	Время на основную часть занятий
Начальной подготовки	60 мин.	30 мин.
Учебно-тренировочный	30–40 мин.	50–60 мин.
Спортивное совершенствование	20–30 мин.	60–70 мин.

Табл.1

Упражнения физической подготовки можно давать как в разминке, так и в финальной части занятия. В связи с тем, что основная нагрузка у метателей ложится на верхние конечности, то целесообразно в финальной части занятия включать упражнения на укрепление плечевого пояса и костно-связочного аппарата: всевозможные упражнения на перекладине, брусьях и других гимнастических снарядах.

При планировании разминки, да и всей тренировки в целом, нужно не забывать, что для детей особенно важен игровой и соревновательный момент. Без ущерба, естественно, вопросам дисциплины и обеспечения безопасности занятий.

2.1.2 Общеразвивающие упражнения

Физическая подготовка является неотъемлемой частью общей подготовки в спортивном метании ножа на всех этапах спортивного совершенствования, создавая основу для высоких результатов. Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Цель общей физической подготовки (ОФП) — достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

ОФП в спортивном метании ножа должна учитывать специфику данного вида спорта, обеспечивать решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- предупреждение травматизма и укрепление суставно-связочного аппарата, в особенности — плечевого пояса, локтевого и лучезапястного суставов;
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;
- активный отдых для центральной нервной системы.

Упражнения общей физической подготовки состоят из доступных всем несложных элементарных движений тела и его частей. Все многообразие упражнений общеперифизической подготовки можно разделить на несколько групп.

2.1.3 Упражнения для мышц кистей и пальцев.

- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- вращение кистей рук сжатых в замок;
- медленное сжатие пальцами рук теннисного мяча или резинового кольца;
- вращение гимнастической палочки вокруг оси лучезапястного сустава, во внешнюю и внутреннюю сторону;
- упор на кончиках пальцев, стоя наклонно к стене;

2.1.4 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- отжимания в упоре лежа;
- вращение рук в локтевом суставе в различных направлениях;

— круговые вращения рук в плечевом поясе в различных направлениях;

— Сгибание, разгибание и вращение рук с гантелями весом 0,5 кг.

— Хватом на ширине плеч гимнастической палочки, опускание прямых рук за спину и обратно;

Во время разминки используются типовые упражнения для разминки ног, тазобедренных суставов, шеи, туловища и т. д. Благоприятное воздействие на организм спортсмена оказывают также бег, ходьба, плавание, любая двигательная активность.

2.2 Специальные подготовительные упражнения

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении метательного упражнения. Цель выполнения упражнений СФП в разминке — подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. Имея в руках нож, или выполняя элемент броска без ножа, спортсмен совершенствует специальные двигательные качества, выполнение отдельных элементов броска и координирование их в целом. Вся работа по СФП проводится без выполнения бросков, ибо необходимо сосредоточить внимание на работе отдельных групп мышц.

СФП должна решать следующие задачи:

— тренировка строго определенных групп мышц;

— развитие специальных качеств метателя: мышечных ощущений, координированности, точности, выносливости скоростной, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувство времени;

— повышение специальной устойчивости к длительному выполнению однородных упражнений.

В специальной физической подготовке основными являются следующие методы обучения: повторный метод, метод динамических усилий.

СФП может включать в себя следующие упражнения:

2.2.1 Упражнения для формирования скоростно-силовых качеств.

Для развития быстроты у метателей наиболее целесообразно использовать упражнения с отягощениями (набивные мячи весом 1,5–5 кг, в зависимости от возраста детей), оказывающие положительное влияние на увеличение быстроты «взрывной» начальной и скорости основной части метательного движения. Здесь могут быть использованы следующие упражнения:

метание набивного мяча:

- из-за головы вперед — вверх;
- над головой назад;
- выталкивание мяча от подбородка вперед;
- метание из-за головы вверх из положения сидя.
- бросок мяча назад двумя руками через голову.

Упражнения могут выполняться как с партнером, так и самостоятельно.

Для развития быстроты эффективны упражнения с теннисным мячом. Они развивают непринужденность, быстроту и точность, связанную с расчетом времени. Эти упражнения динамичны; они требуют от метателя сосредоточенного внимания и быстрой ответной реакции.

Находясь друг против друга на расстоянии 3–7 м., партнеры бросают мяч как правой, так и левой рукой. Поймать мяч — обязательное условие. Упражняться с мячом можно и без партнера перед стенкой. Броски могут также выполняться в закрепленную мишень.

Для улучшения скоростных свойств мышц, осуществляющих разгибание руки в метательном движении, целесообразно применять упражнения с использованием обратной тяги — эспандера или резинового жгута. Для этого один конец жгута жестко закрепляют за спиной спортсмена, а второй конец он зажимает в кулаке согнутой руки и растягивает жгут, имитируя метательное движение.

В этом случае скорость разгибания руки будет регулироваться не только сокращением мышц, разгибающих ее, но и тягой жгута.

2.2.2 Упражнения для развития стабильности броска.

В метании ножа огромное значение имеет стабильность броска — умение на протяжении длительного времени сохранять одинаковую скорость и силу броска. Для формирования этого качества может быть использовано упражнение с бейсбольной битой. Оно заключается в следующем. Спортсмен наносит удары бейсбольной битой по верху плеча (повторяя метательное движение) по автомобильной покрышке, закрепленной на специальном станке, находящемся на уровне мишени (рис.9,10). При выполнении упражнения очень важно наносить удары с одинаковой скоростью, силой, в четко определенном темпе. Удар наносится в вертикальной плоскости. В конечной фазе удара необходимо следить, чтобы кисть жестко фиксировалась, во избежание в дальнейшем нежелательного «выхлеста», провала в лучезапястном суставе при сходе ножа с руки.



(Рис.9, Рис.10)

Все упражнения специальной физической подготовки должны проводиться сериями с определенным количеством повторов. Длительность выполнения упражнения должна быть не менее одной минуты. Количество серий — от 3 до 5.

2.2.3 Упражнения на произвольное мышечное расслабление

Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием для точного и стабильного метания. И тренировочная и соревновательная деятельность требует от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. В спортивном метании ножа особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как выполнение большого количества однородных метательных движений и присутствие статической работы

вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточное развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности мышц, которая повлечет за собой и координационную напряженность. Излишняя напряженность мешает выполнению точного и стабильного броска. Этот вид напряженности характерен и для новичков, и для более опытных метателей ножа.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- переходить от напряжения к расслаблению медленно; быстро; контрастно;
- расслаблять различные группы мышц, последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела;
- расслаблять мышцы рук плечевого пояса, встряхивая, свободно опустив руки.

При возникающем чувстве усталости на учебном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечивает спортсмену возможность продолжить метать нож в цель (выполнять упражнение).

Глава 3.

Техническая подготовка (практическое метание)

Цель технической подготовки в спортивном метании ножа — достижение высокого мастерства. Хороший результат при выполнении зачетных серий — итог согласованных действий метателя, позволяющих выполнять точные и стабильные броски ножом в мишень один за другим.

Метательное движение — это сложное психомоторное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов: стойка, хват и бросок. В свою очередь бросок состоит из трех фаз: фаза замаха, метательное движение, сход ножа в цель.

Целью замаха — обеспечить придание начального ускорения (импульса) для дальнейшего полета ножа. При замахе рука, выпол-

няющая бросок, отводится назад поверх плеча, сгибаясь в локтевом суставе на 90–100 градусов. Спина прогибается, центр тяжести тела смещается на ногу, одноименную бросковой руке (рис.11).



Рис.11

Метательное движение представляет собой выполняемое с ускорением выпрямление руки с одновременным разворотом туловища в сторону выпрямляющейся руки и толчком опорной ноги (рис.12).



Рис.12

Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси против часовой стрелки, с одновременным толчком от опоры стоящей сзади ногой. При этом: а) поворот туловища задает начальную скорость руке, выполняющей бросок; б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту. Направление движения туловища и руки долж-

ны совпадать, иначе, по законам механики, произойдет вычитание разнонаправленных сил, и скорость движения руки уменьшится.

Сход — это выход ножа из кисти метателя, формирующий траекторию полета и характер вращения ножа.

3.1 Базовые стойки

— стойка (изготовка) — поза, принимаемая метателем для выполнения броска, когда взаиморасположения частей тела обеспечивают равновесие и комфортность.

В проекции на горизонтальную плоскость стойка может быть:

— разноименная (рис.13, 13–1)



Рис.13, 13–1

— одноименная (рис.14,14-1)



Рис.14, 14–1

— фронтальная (рис.15, 15–1)



Рис.15, 15–1

В разноименной стойке положение тела метателя относительно горизонтальной проекции мишени находится под углом 45 градусов. Нога, разноименная с рукой, удерживающий нож, находится впереди. Стопы ног параллельны. Вес тела распределен на обеих ногах, несколько согнутых в коленях. Общий центр тяжести проецируется на середину площади опоры. Как правило, в передней руке, согнутой в локте, держат остальные ножи, участвующие в серии бросков, так, чтобы их острые концы были направлены в сторону от туловища метателя. Локоть задней руки опущен свободно, мышцы и кисть, охватывающая нож, не напряжены. Голова повернута на 10–15 градусов в направлении линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи удерживающих голову в устойчивом положении. В данном случае описана типовая, наиболее распространенная позиция.

Основное отличие одноименной стойки в том, что рука, выполняющая бросок, находится впереди с одноименной ногой. Центр тяжести перемещен на переднюю ногу на 70–80%, что придает точность при выполнении броска. Ограниченный перенос центра тяжести с задней на переднюю ногу и недостаточное вращение туловища вокруг своей оси, усиливающие бросок, создают сложности при выполнении упражнения с дальних дистанций.

Во фронтальной стойке линия, соединяющая ноги метателя, расположена параллельно мишени, ступни расположены параллельно, на ширине плеч, колени чуть согнуты и зафиксированы, позвоночник прогибается настолько, насколько это необходи-

мо для придания данному положению устойчивого равновесия без лишнего напряжения мышц.

Каждая из таких стоек может быть узкой или широкой и в дальнейшем приобретает индивидуальный характер.

3.2 Упражнения по формированию правильного схода ножа.

Сход ножа из ладони осуществляется за счет ускорения, создаваемого рукой, положения пальцев, обеспечивающих выскальзывание ножа, и фиксированного положения кисти в конечной фазе броска. Согласованность этих составляющих обеспечивает правильный выход ножа из ладони в нужном направлении.

Основными ошибками при сходе ножа в цель можно считать «залипание» в пальцах и нежелательный «выхлест» в кисти, что происходит рефлексивно на начальном этапе обучения.

Упражнения с ножом без стенда:

— при выполнении данного упражнения нож вкладывается в руку хватом «плашмя» за рукоять. Рука при этом свободно опущена вниз и не напряжена. Стойка может быть фронтальной или одноименной. Задача данного упражнения — не разжимая, расслабить пальцы руки, удерживающие нож настолько, чтобы он выскользнул из ладони. Нож под весом собственной тяжести направляется вниз, в заранее подложенную деревянную или резиновую поверхность. Обязательное условие — нож должен столкнуться с поверхностью острием.

После освоения упражнения с выскальзыванием ножа вниз, следует перейти к упражнению с маховым движением вперед:

Исходное положение — разноименная или одноименная стойка. Рука, опущенная вниз и удерживающая нож хватом «плашмя» за рукоять, отводится назад и выполняет маховое движение вперед вдоль бедра. За счет создаваемой центробежной силы нож выскальзывает вперед. Рука протягивается за ножом, не сгибаясь в локтевом суставе. Задача данного упражнения — не только контролировать направляющую, создаваемую пальцами, но и фиксировать кисть таким образом, что бы нож, посылаемый вперед, не вращался вокруг своего центра тяжести и летел строго в параллельной плоскости пола (земли, поверхности пола). При правильном выполнении данного упражнения нож приземляется на пол своей плоскостью.

При освоении данного упражнения важно следить за тем, чтобы мышцы руки, выполняющие движение были не напряжены, а тело не заваливалось вперед и находилось в устойчивом положении, сохраняя равновесие.

Данные упражнения развивают тактильные ощущения, вызываемые прикосновением, т. е. форму чувствительности двух видов рецепторов кожи — нервных сплетений окружающих луковиц волос и состоящих из клеток соединительных тканей капсул. После освоения данных упражнений, следует переходить к формированию схода на стенде.

1. Находясь у стенда на расстоянии 1,5–2 метра, выполнять упражнение, аналогичное описанному выше (маховое движение снизу — вперед) — посылать нож в стенд. При правильном выполнении нож должен входить в стенд.

2. Метатель, стоя у стенда на расстоянии 1,5–2 метра во фронтальной стойке и удерживая нож хватом «плашмя», выполняет замах вверх плеча, посылает нож в стенд с ускорением, выпрямляясь и протягиваясь за ним. Фронтальная стойка, в этом упражнении позволяет удерживать равновесие, не давая телу делать нежелательный наклон вперед, и четко отслеживать направление движения руки. Выполняя данное упражнение, спортсмен одновременно с освоением схода, знакомится с такими понятиями как «перекрут» и «недокрут».

При «перекруте» нож сталкивается с поверхностью стенда под острым углом, рукоятью вверх, и может либо войти острием в стенд, либо отскочить от него (Рис.16).



Рис.16



Рис.17

В такой ситуации спортсмену следует сократить дистанцию на 10–15 см.

При «недокруте» нож сталкивается с поверхностью под острым углом, рукоятью вниз (Рис.17).

Следует увеличить дистанцию на 10–15 см в зависимости от угла входа. В связи с возможными отскоками ножа, упражнение следует выполнять, не прилагая значительных усилий.

Данное упражнение позволяет осваивать другие виды хватов и стоек.

Положительный эффект для формирования правильного схода дает и использование при метании матерчатого чехла с вложенным в него предварительно ножом. Метатель удерживает чехол со вложенным ножом хватом за лезвие (но через чехол). При броске нож выскальзывает из чехла и летит в мишень. Здесь задача метателя — дозированно сжимать чехол, чтобы почувствовать этот сход.

3.3 Упражнения по формированию движения

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно — конструктивный и расчленено — конструктивный.

Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части — движения объединяются в целостные сложные действия. Таким сложным действием в спортивной метании ножа является выполнение броска ножом в цель.

При разучивании движения наиболее эффективной является расчленено-конструктивная методика. Она требует больше внимания и времени, но обеспечивает успешность овладения техникой целостного сложного действия, помогает избежать появления типовых ошибок и потери времени на их исправление.

Целесообразно расчленить движение на 4 элемента:

- исходное положение (стойка),
- замах,

- бросок,
- дотягивание,

которые выполняются раздельно, в медленном темпе. Каждый из этих элементов необходимо выполнять точно и без ошибок. Упражнение выполняется на четыре счета, по команде преподавателя.

На счет «раз» — обучающиеся принимают исходное положение (Рис.18). При этом необходимо обращать внимание на умение спортсмена расслабить основные группы мышц, что создаст благоприятные условия для выполнения движения в целом.

На счет «два» — выполняется замах (Рис.19). При этом необходимо обратить внимание на угол сгиба руки в локтевом суставе и перенос центра тяжести на заднюю ногу.

На счет «три» — рука выпрямляется в направлении цели, с одновременным поворотом туловища (Рис.20). При этом обращается внимание на то, чтобы рука не опускалась ниже уровня мизинца; кисть руки находилась вертикальной плоскости; свободная рука осуществляла реверсивное движение назад (для сохранения равновесия); центр тяжести перенесен на переднюю, слегка согнутую ногу.

Четвертый элемент движения заключается в том, что задняя нога отрывается от пола, за счет чего рука, выполняющая движение, протягивается вперед, как бы дотягиваясь за летящим ножом, сопровождая его в цель (Рис.21). При помощи этого отрабатывается удержание равновесия в конечной фазе броска.

Этот элемент особенно важен при выполнении бросков детьми, поскольку он позволяет восполнить дефицит силы, требуемой для исполнения броска (взрослые метатели могут выполнять бросок без отрыва ноги).





(Рис.18, Рис.19, Рис.20, Рис.21)

Данное упражнение можно выполнять как с ножом руке, так и без него. По мере освоения отдельных элементов, упражнение начинает выполняться слитно, в медленном темпе.

На начальном этапе обучения важно, чтобы метательное движение спортсмен выполнял плавно, без рывков. С этой целью целесообразно начинать обучение с метания более простых и тяжелых предметов, какими являются саперная лопата, топорик и т. д.

После освоения спортсменом поэлементного и слитного выполнения броска, можно переходить к разучиванию бросков с первой фиксированной дистанции — 3метра. Особенности работы на начальной дистанции следующие:

- броски выполняются сериями, по три ножа;
 - броски выполняются не прицельно, в учебный стенд большой площади, это придаёт спортсмену уверенности в своих силах;
 - не стоит жестко привязываться к трехметровой отметке.
- Можно разрешать спортсмену заступать за линию, либо отходить от нее назад, увеличивая дистанцию.

Тренировочный процесс на фиксированной дистанции должен также включать в себя упражнения для совершенствования отдельных фаз метательного движения с ножом.

Фаза метательного движения руки к цели.

Для повышения эффективности этой фазы рекомендуется выполнять следующие упражнения.

Сидя на стуле, стоящем спинкой вперед, спортсмен выполняет серию бросков. Броски выполняются не прицельно, с контролем траектории движения руки. Спинка стула не дает возможности спортсмену наклоняться вперед и позволяет контролировать положение локтя, не допуская его опускание (рис.22).



Рис.22

Освоив данное упражнение, можно переходить к метанию сидя на лавке, где положение туловища уже контролируется спортсменом самостоятельно (рис.23).



Рис.23, Рис 24

Движение руки можно контролировать, выполняя броски не только сидя, но и лежа на лавке на спине (рис.24). При выполнении данного упражнения необходим обязательный контроль отскока ножа.

Фаза вращательно — поступательного движения туловища.

Метание ножа, сидя на лавке и развернувшись в пол оборота, выставив вперед ногу, разноименную с метаемой рукой. В этой позиции рука, выполняющая бросок, отведена назад, по-

этому с движением руки происходит одновременный поворот туловища.

Закрепив навык движений в этой фазе, можно переходить к выполнению упражнений стоя, находясь к стенду под углом 90 либо 180 градусов.

Фаза переноса центра тяжести и толчкового движения ноги.

Спортсмен становится в одноименную стойку, подняв руку на замах. Бросок выполняется одновременно с шагом вперед (переход в разноименную стойку). При этом метатель находится на таком расстоянии, которое позволяет после выполнения шага вперед разноименной ногой оказаться на линии фиксированной дистанции.

Регулярное выполнение данных упражнений позволяет добиться слитного и целостного выполнения спортсменом метательного движения.

3.4. Формирование стабильности и скорости броска.

Особенностью спортивного метания ножа является то, что нож должен не только попасть в цель, но и воткнуться в нее, поэтому такое качество, как стабильность, является ключевым в подготовке спортсмена. Стабильность достигается многократным повторением однородных метательных движений. Кроме того, можно выполнять метания большим количеством ножей. Средством контроля стабильности являются контрольные тесты, когда спортсмен выполняет 30 бросков в стандартный стенд. Критерии оценки здесь могут быть следующие: 29–30 результативных попаданий — «отлично», 27–28 — «хорошо», 25–26 — «удовлетворительно». Данный контрольный тест следует выполнять в конце тренировки, с фиксированием результатов в личном дневнике спортсмена. На формирование удовлетворительной стабильности броска уходит до полугода интенсивных занятий.

Для формирования скоростных качеств броска следует включить в тренировочный процесс выполнение определенного количества бросков за определенный промежуток времени. Например: серия из 6 бросков за 10 секунд. При этом делается установка не только на соблюдение временного интервала, но, в первую очередь, на достижение стабильного результативного попадания в стенд. При выполнении данных упражнений необходимо посто-

янно контролировать объем нагрузки, оказываемой на плечевой пояс спортсмена. Поэтому между сериями следует включать ранее описанные упражнения на расслабление мышц.

3.5 Формирование точности броска

Основным условием достижения высоких результатов в спортивном метании ножа является точность попадания в цель. Критерием оценки выступления спортсмена является количество набранных очков при результативном попадании в установленную Правилами мишень.

После достижения спортсменом высокой стабильности, работа по формированию точности броска занимает основную часть тренировочного процесса.

Работу по формированию точности нужно начинать бросками с коротких дистанций в белый лист бумаги, во избежание излишней напряженности из-за боязни не попасть в цель. Если мишень «белый лист» будет белой, без каких либо пятен — ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающий спортсмен не совершит действий, которые называются «дерганьем», т.е резко дергать кисть вниз в финальной стадии броска. После того, как спортсмен начнет выполнять броски уверенно, по усмотрению тренера можно отходить на фиксированные дистанции. При возникновении ошибок на фиксированных дистанциях, необходимо опять вернуться на более короткое расстояние, чтобы добиться правильного выполнения движения.

При работе над точностью, в целях поддержания постоянной концентрации спортсмена, тренер может ставить задачу по метанию в различные сектора стенда.

В завершающей части тренировки целесообразно выполнить пять либо десять серий бросков в мишень установленного образца, зафиксировав их результаты для дальнейшего анализа.

На стадии совершенствования спортивного мастерства, спортсмен работает со стандартной мишенью постоянно.

Точность выполнения броска в значительной степени зависит от предварительного расслабления мышц спортсмена и внутренней готовности к броску. В связи с этим огромную роль играет умение спортсмена правильно дышать. При выполнении серии бросков

дыхание спортсмена должно быть ровным и спокойным. Непосредственно перед броском спортсмен делает умеренный вдох, выдох и на задержке дыхания выполняет непосредственно бросок. Дыхание задерживается на время выполнения броска (у отдельных спортсменов — всей серии) В спортивном метании ножа напряжение к третьему броску достигает максимума (так называемый «комплекс третьего ножа»), поэтому умение регулировать дыхание позволяет спортсмену снять излишнюю напряженность, вернуть внутреннее спокойствие и выполнить точный бросок.

Точность требует постоянного совершенствования, поэтому тренер должен обладать большим арсеналом игровых и соревновательных упражнений.

Игровой аспект в тренировках особенно важен при работе с детьми, но при этом ни на секунду нельзя отвлекаться от обеспечения безопасности!

3.6 Особенности работы на различных дистанциях

Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких. С увеличением дистанции меняется число оборотов ножа в полете, увеличивается прикладываемое усилие, в некоторых случаях увеличивается амплитуда замаха и меняется траектория полета ножа.

Однако следует помнить, что переход на дальние дистанции возможен лишь после того, как закреплены навыки метания на предыдущей дистанции. Например, освоение дистанции в 5 метров мы начинаем после того, как спортсмен на дистанции в 3 метра покажет стабильный результат в 350 очков из 600 возможных. Переход от дистанции к дистанции должен осуществляться плавно, с возможностью использования промежуточных дистанций (на которых меняется хват). Как правило это 4, 6, 8 м.

Не следует торопиться с переходом на дальние дистанции, ибо это может вызвать неуверенность у спортсмена и закрепление нежелательных ошибок.

Работая со спортсменами групп совершенствования спортивного мастерства (3-й год обучения и выше) необходимо включать в тренировочный процесс метание со всех фиксированных дистан-

ций, присущих данной возрастной группе, в ходе одного занятия. Это развивает выносливость и дает возможность подготовки спортсмена к соревнованиям в многоборье.

Глава 4.

Морально-волевая и психологическая подготовка метателя

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику спортивного метания ножей и основывая на следующих педагогических принципах:

- сознательности — метатель осознанно, с доверием принимает советы-указания;

- систематичности — планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;

- всесторонности — воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;

- согласованности — мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании должны быть отражены специфика спортивного метания ножей и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;

- формирование у спортсменов мотивации достижений;

- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;

- формирование уверенности у метателя в реализации его возможностей;

- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;

- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;

освоение средств и методов психического восстановления.

4.1 Морально-волевая подготовка

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

В беседах, конкретных ситуациях тренер должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка — необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств — в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

— осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть

вать трудности;

- постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участие в культурно-образовательных мероприятиях;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высших спортивных результатов;
- умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Теоретическая подготовка и моральное воспитание должны быть тесно взаимосвязаны с волевой подготовкой.

4.2 Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки — формирование интереса и любви к спортивному метанию ножей, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятие, представления, внимание, его виды и свой-

ства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизовываться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предель-

ной мобилизации);

- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера — подготовить ученика к тому этапу его спортивной деятельности, когда метатель высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием.

Такую подготовку следует начать с первых шагов юного метателя. Тренер должен строить многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически спортсмен, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая обучаемым общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения,

расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

- словесные воздействия;
- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);
- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;
- приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:
- регулирование дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы: 1) словесные и психологические воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2) приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня воз-

буждения:

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Глава 5.

Тактическая подготовка

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко — в спорте.

Спортивное метание ножа имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» метателя-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение метаний и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное — кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности метателя организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований — свое поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого броска и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, и в целом пред-

сказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, метатель во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно, представив себе разные варианты изменений внешней среды, должен вносить коррективы в организацию выполнения бросков. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовки экипировки, порядок и задачи выполнения пробных серий, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив на них внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность — психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на открытом воздухе:

- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие высоты установки мишеней на соревнованиях привычному уровню установки мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;
- шум от отскоков, неожиданные реплики на соседних стендах или среди зрителей;
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на чет-

кость выполнения всех элементов броска в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего броска;
- боязнь неточного броска;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких серий;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению броска.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

Заключение

Спортивное метание ножей в России стремительно набирает популярность. Так, в юношеском Первенстве России 2010 года участвовало 47 юношей и девушек из 8 регионов Российской Федерации. Любознательность и естественное для подростков желание научиться красиво и результативно метать нож приводят многих из них к решению испытать свои силы в этом виде спорта. Возможность проявить себя, достигнуть определенных высот в спорте, кажущиеся доступность и простота подкрепляют решимость.

Работа с юными спортсменами требует повышенной ответственности тренерских кадров, терпения и внимания. В отсутствии специальной подготовки тренеров по спортивному метанию ножа, отрадным является тот факт, что у нынешних педагогов — подвижников, осваивавших эту дисциплину методом проб и ошибок, появляются ученики, избравшие для себя тренерский путь, такие как Павел Зудов (г. Москва) и Андрей Герасимов (г. Самара). Именно на их плечи ляжет дальнейшее практическое и научно-методическое развитие данной спортивной дисциплины и превращение ее в полноценный вид спорта.

Приложения.

Правила проведения соревнований по версии Unifight

РАЗДЕЛ 1.

Виды и характер соревнований по спортивному метанию ножа.

Условия и порядок выполнения упражнений по спортивному метанию ножа

Статья 1. Виды и характер соревнований по спортивному метанию ножа.

1.01. Соревнования по спортивному метанию ножа могут проводиться как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях на специально оборудованных для этого площадках при наличии соответствующих мер, обеспечивающих безопасность участников, судей и зрителей.

1.02. По спортивному метанию ножа проводятся личные, командные и лично-командные соревнования.

К личным относятся соревнования, в которых результаты засчитываются отдельным спортсменам;

К командным относятся соревнования, в которых результаты метателей засчитываются команде в целом;

К лично-командным относятся соревнования, в которых результаты засчитываются одновременно метателям и команде в целом;

Характер соревнований в каждом отдельном случае определяется положением о соревнованиях.

1.03. Допускается проведение классификационных соревнований как предварительного этапа соревнований.

Статья 2. Виды упражнений по спортивному метанию ножей и условия их выполнения.

2.01. Метание единого ножа проводится по прямоугольным мишеням (рис.№3).

2.02. Число зачетных бросков на каждой дистанции — 30 (10 серий по 3 броска), время каждой серии не более 1,5 минут (и 2 минуты для специальных упражнений).

2.03. При выполнении упражнений метание всегда производится в определенном порядке — от коротких дистанций к длинным.

2.04. В каждый день соревнований перед началом зачетной серии метания ножа спортсменам предоставляется право на две пробные серии бросков (по 3 ножа в каждой) на дистанциях, входящих в программу соревнований.

2.05. Пробные серии проводятся под контролем руководителя стенда метания в порядке очередности, установленной правилами метания.

2.06. На соревнованиях подход к мишеням для извлечения ножей и записи результатов проводится после каждой серии из 3-х бросков, по общей команде.

2.07. Если в один день метание ножа проводится на нескольких дистанциях, между ними делается перерыв не менее 20 минут.

2.08. СФ «Универсальный бой» проводит соревнования по следующим упражнениям:

№ №	Наименование упражнения спортивной дисциплины по ВРВС	Индекс упражнения в Правилах ФИАУ	Пол, возраст участни- ков
I. Упражнения, выполняемые произвольным хватом ножа, броском от плеча			
1.	Метание ножа — дистанция 3 м	Н (К) — 1	Юноши 14–15 лет, девушки, женщины 18 лет и старше
2.	Метание ножа — дистанция 5 м	Н (С) — 1	Юноши и девушки, мужчины и женщины 18 лет и старше
3.	Метание ножа — дистанция 7 м	Н (Д) — 1	Юноши 16–17 лет, мужчины
4.	Метание ножа — дистанция 9 м	Н (М) — 1	мужчины
5.	Двоеборье 3+5 м	ДЖ	Юноши 14–15 лет, девушки, женщины
6.	Двоеборье 5+7 м	ДМ	Юноши 16–17 лет,
7.	Троеборье 5+7+9 м	ТА	мужчины

Примечание к индексу упражнений по версии Правил ФИЛУ:

— первая буква и цифра в индексе обозначают вид упражнения:

Н (...) — 1 — броски от плеча любым хватом ножа

Н (...) — 2 — броски от плеча любым хватом с поворотом на 180°

Н (...) — 3 — броски от бедра любым хватом ножа

— вторая буква обозначает дистанцию:

(К) — 3 метра

(С) — 5 метров

(Д) — 7 метров

(М) — 9 метров

«ДЖ» — двоеборье женское; «ДМ» — двоеборье мужское; «ТА» — троеборье (абсолютное первенство)

2.09. Каждое упражнение проводится в один день, без перерывов между сериями. Упражнения на предварительном этапе могут выполняться по формуле $\frac{1}{2}$ (5 серий по 3 ножа) в один или два круга. В финале упражнения выполняются в полном объеме.

2.10. В программу соревнований могут включаться как один, так и несколько видов упражнений. Порядок выполнения упражнений должен соответствовать цифровому индексу.

РАЗДЕЛ 2.

Участники соревнований.

Статья 3. Возрастные группы участников соревнований.

Дети 10–11 лет, 12–13 лет метают теннисный мяч по цели и выполняют подготовительные упражнения в метании ножа.

Юноши и девушки 14–15 лет (средний возраст)
Юноши и девушки 16–17 лет (старший возраст)
Юниоры 18–20 лет
Взрослые 18 лет и старше

Статья 4. Допуск участников к соревнованиям.

4.01. К соревнованиям среди взрослых в исключительных случаях допускаются спортсмены с 16 лет, умеющие обращаться с сертифицированным ножом, знающие правила поведения в секторе метания и получившие разрешение врача на участие в соревнованиях.

4.02. Условия допуска участников к соревнованиям, их спортивная принадлежность, классификация и возраст, а также перечень, предоставляемых на мандатную комиссию документов оговариваются Положением. К числу обязательных документов относятся:

паспорт или свидетельство о рождении;
медицинский страховой полис на данные соревнования.

4.03. Участники допускаются на соревнования с личными ножами (не менее 3-х) установленного образца.

4.04. Ножи проходят освидетельствование технической комиссией на соответствие с нормами.

Примечание: Ножи, прошедшие освидетельствование на соответствие, маркируются и хранятся в специальном помещении, в отдельных кофрах (пакетах), с пометкой данных их владельца, и выдаются по окончании жеребьевки вместе с номерами участников.

4.05. Заявка организации на участие ее членов в соревнованиях оформляется по установленной форме с обязательным наличием заверенных печатями подписей руководителя организации, направляющей команду или спортсмена на соревнование, тренера и врача, удостоверяющих соответствующую подготовку участников. Подпись врача: «Допущен». Врач: (подпись и печать ставятся в списке напротив фамилии каждого участника).

4.06. Допуск участников осуществляется мандатной комиссией (ее состав утверждает организация, проводящая соревнования). В состав мандатной комиссии входят:

представитель организации проводящей соревнования;
главный судья или его заместитель;
главный секретарь или его заместитель;
главный врач;
эксперт по ножам;

члены комиссии, которые проверяют заявки и документы участников на соответствие требованиям Положения о соревнованиях.

4.07. Ответственность за допуск участников в спорных случаях несет представитель организации, проводящей соревнования.

4.08. Участие спортсменов за более старшую возрастную группу допускается с разрешения врача и тренера.

4.09. В одних соревнованиях спортсмену разрешается участвовать только в одной возрастной группе.

Статья 5. Обязанности и права участников.

5.01. Участник обязан:

- а) строго соблюдать нормы поведения и этику российского спортсмена;
- б) знать и соблюдать правила безопасности метания единого ножа;
- в) знать и соблюдать данные правила соревнований;
- г) явиться на мандатную комиссию и к месту проведения соревнований своевременно;
- д) выполнять все распоряжения судей, не вступать с ними в пререкания;
- е) соблюдать распорядок соревнований;
- ж) иметь на соревнованиях все документы, указанные в Положении;
- з) проводить тренировки и разминку в определенном организаторами месте и времени;
- и) выпускать только со своими ножами, прошедшими мандатную комиссию безопасности метания единого ножа;
- к) выступать на соревнованиях в чистой и пригнанной спортивной форме, имея на спине номер с присвоенным индексом;
- л) по окончании каждой серии метания ножа подписать учетную карточку результата.

5.02. Участник имеет право:

- а) обращаться к судьям по неотложным вопросам, касающимся выполнения упражнения;
- б) на личных соревнованиях подавать протесты в главную судейскую коллегию в тех случаях, когда он считает, что решения судьи или его действия противоречат правилам проведения соревнований или Положению о соревнованиях;
- в) заменить в процессе метания ножи на запасные, ранее прошедшие техническую комиссию, сообщив об этом судье на рубеже метания;
- г) обращаться к врачу за получением медицинской помощи, известив об этом судью в секторе метания.

Статья 6. Обязанности и права представителей команды.

6.01. Официальный представитель команды является посредником между судейской коллегией и участниками, выставленными данной организацией. Он руководит командой и несет ответственность за поведение и дисциплину участников. Если команда не имеет официального представителя, его обязанности выполняет тренер или капитан команды.

6.02. Представитель команды обязан:

- а) знать настоящие Правила, Положение и программу данных соревнований;
- б) своевременно подать в мандатную комиссию заявку на участие в соревнованиях и другие, оговоренные в Положении, документы;
- в) присутствовать на совместных заседаниях судейской коллегии с представителями команд;
- г) информировать участников своей команды о решениях судейской коллегии;
- д) обеспечивать своевременную явку участников к месту соревнований;
- е) находиться на месте, специально отведенном для представителей, до окон-

чания участия в соревнованиях членов его команды, и покидать его только с разрешения главного судьи соревнований.

6.03. Представитель команды имеет право:

- а) подавать перезаявки в соответствии с Положением;
- б) присутствовать при жеребьевке;
- в) иметь информацию по всем вопросам проведения и результатам соревнований;
- г) высказывать замечания и участвовать в обсуждении вопросов на совместных совещаниях судей и представителей;
- д) подавать обоснованные настоящими Правилами заявления (протесты).

6.04. Представителю команды запрещается:

- а) вмешиваться в работу судей и организаторов соревнований;
- б) быть одновременно судьей данного соревнования;
- в) во время упражнений давать указания участникам, находясь вблизи рубежа метания;

Статья 7. Заявки.

7.01. Заявки на участие в соревнованиях подаются участниками организации в сроки, установленные Положением о соревнованиях. В заявке должны быть указаны:

- а) страна, (республика, город, общество за которую выступает участник);
 - б) Ф. И. О. (полностью);
 - в) год рождения;
 - г) спортивная квалификация, разряд;
 - д) в каком составе заявлен участник (в командном, личном, основном или запасном);
 - е) виды программы, в которых заявляется участник;
 - ж) виза врача о допуске к данным соревнованиям, заверяется печатью медицинского учреждения;
 - з) фамилии и инициалы тренеров команды и представителей организации.
- Заявка должна быть подписана руководителем организации, за которую выступает спортсмен, представителями команды и заверена печатью.

7.02. На соревнованиях спортсмены должны иметь при себе паспорт спортсмена, заполненный по установленной форме или международный сертификат ранга спортсмена.

РАЗДЕЛ 3.

Судейская коллегия, жеребьевка, протесты

Статья 8. Судейская коллегия.

8.01. Судейская коллегия обеспечивает проведение соревнования согласно установленным правилам, контролирует выполнение этих правил участниками и определяет результаты соревнования.

8.02. Непосредственное руководство соревнованиями осуществляется главной судейской коллегией в составе главного судьи, его заместителя, главного секретаря, руководителя секторов метания, старшего судьи линии стенов (мишеней), старшего информатора и помощника главного судьи по медицинской

части (врач соревнований). Кроме того, в состав судейской коллегии входят: старшие судьи на рубеже метаний, судьи на линии, старшие секретари и секретари каждого сектора, секретари главного секретариата, судья хронометрист, судьи подсчета, информаторы.

8.03. Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования. Главная судейская коллегия предварительно рассматривается и утверждается соответствующей федерацией (бюро секции).

8.04. Главный судья руководит соревнованиями, обеспечивая их проведение в соответствии с программой, правилами и положением о соревнованиях.

Главный судья обязан:

а) назначить мандатную комиссию из числа судей, секретарей и врача для проверки документации участников, согласно требованиям положения о соревнованиях, и утвердить членов мандатной комиссии у организации, устраивающей соревнования;

б) организовывать проверку готовности секторов метания, оборудования и инвентаря, их пригодность и соответствие правилам соревнований, мер безопасности, наличие помещений для судей и участников;

в) провести организационное и инструктивное совещание судейской коллегии перед началом соревнований;

г) разбирать заявления и протесты, принимать по ним решения или выносить их на обсуждение судейской коллегии;

д) лично проводить заседание судейской коллегии;

е) не позднее 3-х дней после окончания соревнований, совместно с заместителем главного судьи и главным секретарем, предоставить письменный отчет в организацию, проводящую соревнования.

Главный судья имеет право:

а) отменять, переносить или изменять срок проведения соревнования, если проведение его по установленным правилам невозможно (погодные условия или форма материального обеспечения);

б) отстранять от работы судей, не справляющихся со своими обязанностями или нарушающих правила соревнований;

в) отстранять участников и официальных лиц, умышленно нарушающих правила соревнований или установленный общий порядок.

8.05. Заместитель главного судьи осуществляет контроль за подготовкой места к проведению соревнования. Под его руководством проводят подготовительную работу старший судья сектора метания, старший судья стенов (линии мишени), старший информатор, комендант соревнований.

Заместитель главного судьи обязан:

а) обеспечить готовность площадок и секторов к проведению соревнования;

б) перед началом соревнований провести расстановку судей по участкам работы и раздать им отличительные знаки;

в) руководить работой судейского аппарата и вспомогательного персонала в процессе соревнований;

г) вести табель работы судей;

д) осуществлять контроль над использованием систем оповещения, деятельностью фотографов и корреспондентов на площадках (на секторах);

В отсутствие главного судьи заменяет его, пользуясь правилами главного судьи.

8.06. Главный секретарь отвечает за организацию работы секретариата. В состав секретариата входят секретари, работающие в главном секретариате и старшие секретари секторов со своими помощниками.

Главный секретарь обязан:

а) получить от организации, проводящей соревнования, бланки для проведения отчетности, канцелярские принадлежности, отличительные знаки для судей, официальных лиц, прессы, фоторепортеров, номера для участников и мишени;

б) принять от представителей команд, участвующих в соревнованиях, заявки персонального состава команд, таблицы рекордов, высших достижений спортсменов;

в) обеспечивает порядок на рубеже метания и в нейтральной зоне;

г) сообщает руководителю сектора о необходимости «переброса» по техническим причинам.

8.11. Старший судья линии стенов отвечает за подготовку и организацию работы на линии стенов. Старший судья линии стенов обязан:

а) проконтролировать подготовку линии стенов (расстановку и техническое состояние стенов, разметку, размеры и вывешивание мишеней);

б) руководить работой судей на мишенях (судьи подсчета);

в) контролировать правильность записи результатов в личных карточках.

8.12. Судья на линии стенов обязан:

а) следить за соблюдением порядка и правил выполнения упражнения по спортивному метанию ножа и мер безопасности;

б) находиться рядом со спортсменом на своей линии в течение всего времени выполнения упражнения;

в) делать предупреждения и объявлять штрафные очки в случаях нарушения данных правил (п. 11.03., 11.09.);

г) в случаях, указанных в п. 11.18., выходить вместе с участником в нейтральную зону для вызова старшего судьи линии стенов.

8.13. Судья на стенов (судья подсчета) обязан:

а) под руководством старшего судьи линии стенов участвовать в подготовке стенов и мишеней для соревнования;

б) отвечать за точное определение результатов упражнений по метанию ножа и правильность заполнения карточки результатов спортсмена в двух экземплярах (под копиру);

в) отмечать и маркировать все пробоины по мишеням;

г) приглашает старшего судью для определения спорных пробоин линии стенов;

д) по окончании упражнения передавать первые экземпляры заполненных карточек результатов, за своей подписью и подписями спортсменов, старшему секретарю в секторе (вторые экземпляры остаются у спортсменов).

8.14. Старший информатор отвечает за своевременную информацию участников, зрителей и представителей печати об условиях, ходе спортивных состязаний и результатах соревнований. Старший информатор обязан:

а) хорошо знать условия и программу данных соревнований, рекорды (национальные, континентальные, мировые) по всем упражнениям, лучшие достижения участников соревнований;

б) организовывать наглядный показ результатов соревнований (табло показателей лидеров соревнований, таблица личных и командных результатов).

Информация должна быть доступна для широких масс зрителей.

Поэтому, при объявлении результатов по радио и при показе на табло, необходимо объявить индекс стенда, на котором выполняется упражнение, республику (город), страну и общество, которое он представляет.

В помощь старшему информатору назначается необходимое число помощников, которые работают под его руководством.

8.15. Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах помощника главного судьи по медицинской части. Он осуществляет медико-санитарный контроль на соревнованиях, является членом мандатной комиссии и организует необходимое медицинское обслуживание.

8.16. Руководящий состав судейской коллегии соревнований (главный судья или его заместитель, главный секретарь, руководитель сектора метания, старший судья линии стендов) должен прибыть к месту соревнований заблаговременно (за два дня до начала), чтобы проверить готовность оборудования, инвентаря, места соревнований, организовать и провести пробные серии бросков и жеребьевку участников соревнований.

8.17. В помощь судейской коллегии, на месте проведения соревнований назначается комендант соревнований, который является ответственным за обеспечение соревнований инвентарем, оборудованием и их расстановку на площадке. Комендант проводит всю работу по заданиям главного судьи или его заместителя. Для проведения подготовительной работы коменданту выделяется соответствующее число подсобных рабочих и техперсонала.

8.18. Главный судья и судейская коллегия не имеют права отменять или изменять пункты правил и Положения о соревнованиях. Решения судейской коллегии могут быть отменены организацией, назначившей судейскую коллегия, или соответствующей федерацией, только в случае нарушения судейской коллегией правил или положения о соревнованиях.

8.19. Судьи не могут одновременно судить и участвовать в соревнованиях, или оказывать на соревнованиях техническую помощь участникам.

8.20. При выполнении своих обязанностей судьи должны носить отличительные знаки, которыми их обеспечивают организаторы соревнований.

8.21. Квалификация старших судей на международных соревнованиях — не ниже национальной категории.

8.22. Количественный состав судейской коллегии определяется в зависимости от количества участников и характера соревнований.

Статья 9 Жеребьевка

9.01. Очередность выступления участников и команд на различных папах соревнований устанавливается:

в квалификационных соревнованиях — общей жеребьевкой участников (команд);

в предварительных и финальных соревнованиях — в соответствии с местами, занятыми на предыдущих этапах соревнований, начиная с худших и заканчивая лучшими.

В командных соревнованиях жеребьевка проводится только для команд, а очередность выступлений участников определяет представитель команды (капитан), уведомляя об этом секретариата.

По результату жеребьевки участники (команды) распределяются по щитам и сменам. Спортсмен (команда), получивший при жеребьевке первый номер выполняет упражнения на 1-ом щите в первой смене и т. д. Нумерация смен определяется, исходя из количества щитов, на которых выполняются упражнения. Щиты нумеруются слева направо в направлении метания.

9.02. Жеребьевка проводится судейской коллегией не позднее, чем за 2 часа до начала соревнований раздельно для мужчин и женщин, а также различных возрастных групп. На жеребьевке могут присутствовать представители команд согласно количеству поданных заявок.

9.03. По результату жеребьевки судейская коллегия составляет два протокола (один по алфавиту, второй по порядку стенов), которые доводятся до сведения представителей всех команд, участвующих в соревнованиях, или до сведения спортсменов, если соревнования носят личный характер. Копии протоколов должны быть вывешены на информационном стенде.

9.04. До начала метания за представителем сохраняется право замены основного участника запасным (но не более двух в одной команде).

Статья 10. Протесты.

10.01. Протест подается в тех случаях, когда представитель или участник считает, что решение судьи или его действия противоречат правилам проведения соревнований. Протест подается в главную судейскую коллегию, в письменном виде, с указанием разделов и пунктов правил или положения о соревнованиях, которые протестующий считает нарушенными.

10.02. Протесты, касающиеся проведения упражнений по метанию ножа, поведения участника соревнований, судьи или представителя, должны быть предъявлены главной судейской коллегии в тот же день. Протест по поводу результатов соревнования должен быть подан до их утверждения главной судейской коллегией для того, чтобы можно было своевременно исправить возможную ошибку.

10.03. Протест, принятый главной судейской коллегией, должен быть рассмотрен в тот же день. Решение судейской коллегии по протестам должно быть сообщено заинтересованным лицам и записано в отчет судейской коллегии. К отчету прилагаются копии подлинных протестов.

В случае несогласия с решением главной судейской коллегии, протест может быть подан заинтересованными лицами в соответствующую федерацию, а также в организацию, проводящую соревнования.

РАЗДЕЛ 4.

Порядок и правила выполнения упражнения по спортивному метанию ножа, определение результатов и правила безопасности.

Статья 11. Порядок и правила выполнения упражнений по спортивному метанию ножа.

11.01. Участники соревнования одной возрастной группы выполняют упражнения по метанию ножей одновременно, в одном направлении. Порядок выполнения упражнений — от коротких дистанций к длинным.

11.02. Начало и окончание серии упражнения (3 броска) производятся обязательно по общему сигналу помощника старшего судьи на линии стенов.

11.03. Для выполнения трех метаний (одной серии) устанавливается время: — 1,5 минуты. Если спортсмен затратил на одну серию больше времени, то ему делается предупреждение. В дальнейшем при повторе нарушения объявляется штраф (минус 10 очков).

11.04. Упражнения выполняются лишь ножами, прошедшими мандатную (техническую) комиссию.

11.05. Спортсмен, находясь на рубеже метаний, не имеет права получать какую-либо помощь или советы со стороны.

11.06. По окончании каждой серии упражнения спортсмены со старшим судьей линии мишени идут к стендам для осмотра подсчета очков, извлечения ножей.

11.07. Участники не имеют права дотрагиваться до ножей извлекать их из стенов без команды судьи.

11.08. На одном стенде (но одной мишени) упражнения выполняет только один участник.

11.09. Участник соревнований перед выполнением упражнения по метанию ножа, занимает позицию согласно жеребьевке. Заступать, или наступить на линию (ограничительный бордюр), ограничивающий рубеж, не разрешается. Заступ за линию наказывается штрафом — минус 20 очков.

11.10. Перед началом упражнения, по разрешению руководителя сектора, спортсмену дается право на проведение дополнительных разминочных упражнений без ножа на рубеже метания. О начале соревнования спортсмены предупреждаются объявлением минутной готовности.

11.11. Перед началом каждого дня соревнований спортсменам разрешаются пробные 2 серии по 3 ножа на дистанциях заявленных упражнений.

11.12. Достоинство пробоины каждого попадания отмечается судьей подсчета в учетной карточке результатов спортсмена в его присутствии (достоинство спорных пробоин определяет на месте старший судья линии стенов и в дальнейшем оно не может быть изменено).

Процедура определения достоинства пробоин и их записи следующая:

а) по окончании серии упражнения метания спортсмены, по общей команде «К мишеням!» подходят к стендам;

б) судья подсчета очков вызывает спортсменов к их стендам по одному и называет им записываемые в протокол очки и штрафы, а участники убеждаются в правильности записи результатов. Извлекать или трогать ножи до окончания записи результатов всех участников запрещается. После записи результата судья обязан показать участнику его учетную карточку результата;

в) судья подсчета записывает достоинства пробоин в серии от больших показателей к меньшим;

г) после того, как попадания будут записаны, ножи извлечены из стенда, судьи маркируют (заклеивают все пробоины) или меняют мишени на новые.

11.13. Спортсмен, подписав учетную карточку результатов упражнений, не имеет права в дальнейшем предъявлять какие-либо претензии к судейской коллегии в неправильном подсчете очков.

11.14. Замена ножа при выполнении упражнения разрешается в следующих случаях:

а) если в предыдущей серии нож был сломан либо испорчен;

б) если нож был забыт рядом со стендом после отхода от мишеней на рубеж метания.

Количество запасных ножей используемых в упражнении может быть не более 10-ти, с условием, что все они должны были пройти техническую мандатную комиссию до начала соревнования.

11.15. Если участник опоздал к началу упражнений, он теряет право на то количество серий, которое уже было выполнено другими спортсменами к его приходу.

11.16. Участники не имеют права трогать ножи и снаряжение другого спортсмена без разрешения его владельца.

11.17. Дополнительные броски (метания ножей) к сериям «перебрасывание», выполняются сразу же после очередной серии по разрешению старшего судьи на рубеже метания. Дополнительные метания ножа к серии могут быть разрешены в следующих случаях:

а) если при выполнении упражнения нож зацепившись острием, «повис» на мишени перекрывая более трех зон мишени;

б) нож попал в нож и отскочил от него, или выбил его.

11.18. Для получения возможности сделать дополнительное метание ножа к серии в случаях, указанных в п.11.17 а, б — спортсмен должен выйти в нейтральную зону и поднять руку над головой для вызова старшего судьи на рубеж метания.

Статья 12. Определение результатов упражнения по метанию ножа.

12.01. Технически результаты упражнений по метанию ножа участников соревнований определяются количеством и достоинством пробоин в мишени.

12.02. Оценка достоинства пробоины производится по положению клинка ножа в мишени, при касании клинка внешней стороны габаритной линии на мишени (без удара) засчитывается пробоина большего достоинства с обязательным условием, чтобы нож соприкасался с габаритной линией любой гранью клинка.

12.03. Клинок, коснувшийся другого ножа и отрикошетивший в мишень, засчитывается по месту положения в мишени.

12.04. Клинок, попавший в мишень, но не воткнувшийся в стенд, и клинок, воткнувшийся в стенд, но не попавший в мишень, засчитывается как промах.

12.05. Клинок, не попавший в стенд (упал до стенда или пролетел мимо), наказывается штрафом минус двадцать очков.

12.06. Победитель соревнования в упражнении определяется по наибольшей сумме выбитых очков на всех дистанциях входящих в упражнение. Командное первенство определяется по наибольшей сумме результатов зачетных участников команды.

Победитель соревнований в двоеборьях определяется по наибольшей сумме очков, набранных в двух упражнениях финала соревнований.

12.07. В случае равных результатов места участников определяются: по результату последней серии, в случае равенства показатели — по предыдущей серии и т. д.;

в случае равных результатов у команд преимущество отдается коллективу, имеющему лучший индивидуальный результат в сумме среди зачетных участников. При равенстве этих показателей по лучшей второй сумме и т. д.;

в случае равенства сумм двоеборья у двух или более участников высшее место занимает участник, имеющий лучшую сумму очков на 2-ом упражнении. Если и эти результаты будут равными, участникам даются дополнительные серии бросков (по 3 ножа) до выявления лучшего участника в дополнительной серии.

Статья 13. Правила безопасности при метании ножа.

13.01. Вокруг площадки, на которой проводятся соревнования, должны быть установлены ограждения, указывающие границы опасной зоны. Обозначенная зона должна полностью обеспечивать безопасность зрителей и судей.

13.02. Для контроля всей площадки руководители сектора метания, в нейтральной зоне (по центру рубежа метания) устанавливается высокая платформа (судейская теннисная вышка).

13.03. Руководитель сектора может давать сигнал, разрешающий упражнение, только убедившись в том, что площадка перед стендами и за ними свободна.

13.04. В день пробных серий участники должны быть распределены по стендам так, чтобы, выполняя упражнение на различных дистанциях, не создавалось опасных ситуаций друг для друга. Пробные серии проводятся под обязательным контролем руководителя сектора метания и его помощников.

13.05. Участнику соревнований запрещается:

- а) на соревнованиях метать нож без сигналов разрешающих упражнения, не в направлении мишени, не находясь на рубеже метания;
- б) манипулировать не зачехленным ножом, находясь вне рубежа метания;
- в) разговаривать в момент выполнения упражнения, или касаться спортсмена выполняющего упражнение;

г) метать нож, если на площадке перед стендом или за стендом находятся люди или животные.

13.06. Участник соревнований несет полную ответственность за любой несчастный случай, произошедший в результате нарушений правил соревнований.

13.07. Ответственность за выполнение мер безопасности во время соревнований возлагается на руководителей секторов метания.

РАЗДЕЛ 5.

Место соревнований, инвентарь и оборудование площадки, мишени, ножи и снаряжение спортсменов.

Статья 14. Место соревнований, инвентарь и оборудование площадок.

14.01. Соревнования могут проходить на специально оборудованной прямоугольной площадке для метания ножей. Сектор метания может быть расположен как на открытом воздухе, так и в закрытых и полузакрытых помещениях.

В случаях оборудования сектора на открытом воздухе стенды устанавливаются с северной стороны, чтобы лучи солнца не попадали в глаза спортсменам. Коэффициент естественного освещения зала должен быть 1:5, 1:6, искусственное освещение — не менее 600 люксов. Сектор должен быть освещен сверху светильниками отраженного или рассеянного света с защитной сеткой. При проведении соревнований в помещении температура должна быть от +15 до +25 градусов по Цельсию, влажность воздуха — не ниже 60 процентов. Вентиляция должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха в час.

14.02. Для каждого участника должна быть оборудована полоса метания длиной не менее 12-ти метров и шириной не менее 4-х метров. На полосе должны быть отмечены бордюром высотой 2,5 см дистанции (рубежи) 3, 5, 7 и 9 метров (в спортивных залах рубежи обозначаются линией длиной 50 см шириной 5 см), в конце полосы устанавливается стенд с мишенью (рис. №2). За стендом должен находиться улавливатель ножей (мат, брезентовая штора, резиновый амортизатор). Пол перед стендом не менее 2,5 м. должен быть выстлан резиновым амортизатором, уменьшающим отскок ножа.

На полосе метания должна быть переносная тумбочка — столик для ножей. Пол сектора должен быть ровный (без уклона). Высота потолка не менее 3-х метров.

14.03. Все участники соревнований должны выступать на одной площадке и метать ножи в одном направлении. Если в соревнованиях параллельно соревнуются мужчины и женщины, то часть площадки, на которой выступают женщины, отделяется от части площадки, на которой выступают мужчины продольным коридором шириной не менее 4-х метров, женский сектор располагается слева.

14.04. Над каждым стендом против его центра укрепляется буквенный индекс А, В, С, D и т. д. или цифровой 1, 2, 3, 4 и т. д., такой же индекс устанавливается на каждом рубеже метания лицевой стороной в сторону зрителей.

14.05. За рубежом самой дальней дистанции 9 метров находятся нейтральная зона 3 метра, а за ней зона ожидания до 5 метров.

14.06. В нейтральной зоне могут находиться только судьи и участники, выполняющие упражнение. В нейтральной зоне должна находиться специальная вышка (теннисная судейская вышка) для руководителей сектора метания.

14.07. Над каждым вторым стендом устанавливается светофор из двух сигнальных ламп: красной и зеленой, защищенных сеткой на высоте не менее 2,5 м. от пола, они должны быть синхронизированы.

14.08. Вся разметка площадки делается ясно видимыми линиями (мелом, белой тесьмой, яркой лентой, контрастной краской) и не должна мешать судьям и спортсменам при подходе к стендам.

14.09. Высота стенда для метания должна быть не менее 2-х метров, ширина не менее 1-го метра. Рабочую поверхность стенда образуют кубы древесины (сторона 25–35 см), уложенные друг на друга, годовыми кольцами к рубежу метания (рис № 2 в приложениях).

14.10. Каждая дистанция должна быть тщательно измерена. Измерения производятся от линии стрельбы до линии мишеней (линия, вдоль которой устанавливается мишени) по перпендикуляру к этим двум мишеням. Все дистанции измеряются с точностью ± 2 см.

На разметку площадки и размеры используемых мишеней составляется акт за подписью заместителя главного судьи, руководителя сектора метания и старшего судьи на рубеже метания. Если в процессе соревнований разметка дистанции была нарушена, на новую разметку акт составляется вторично. Каждая дистанция должна иметь цифровой указатель, установленный лицевой стороной к зрителю.

14.11. Для обеспечения безопасности при проведении соревнований подготавливается достаточное количество ограждений.

Для участников и официальных лиц в зоне ожидания устанавливаются стулья или скамейки в достаточном количестве.

На случай неблагоприятной погоды (при проведении соревнований на открытом воздухе) необходимо иметь в запасе для участников и судейского аппарата защитные тенты, палатки и т. п.

14.12. Для судейской коллегии и официальных лиц должно быть приготовлено достаточное число отличительных знаков (значки, повязки, карточки и т. д.) Необходимо подготовить столы и стулья для секретариата и главной судейской коллегии. Телефоны, радиоаппаратуры для связи и информационных объявлений, информационное табло для визуального показа хода соревнований участникам и зрителям, счетные машины и множительные аппараты для обеспечения нормальной работы секретариата.

Статья 15. Мишени.

15.01. Метание ножей проводится по специальной мишени одного образца для всех дистанций.

15.02. Мишень имеет прямоугольную форму с четырьмя контрастными зонами, расположенными от центра мишени к периферии в следующем порядке: белая, черная, белая, черная (рис. № 3).

15.03. Попадание ножа в ту или иную зону оценивается соответствующим количеством очков, согласно следующей таблице.

Таблица № 1

Количество очков	Цвет зоны	Внешние размеры зоны Н*L (см)
20	белая	12x8
15	черная	20 x 16
10	белая	28 x24
5	черная	36 x 32

15.04. Центральная зона имеет контрольную зону, отмеченную прерывистой линией размеры контрольной зоны 80 x 40мм.

15.05. Мишени должны быть отпечатаны на плотной бумаге (плотность от 120 до 140 г/м² на ткани или на каком либо другом подходящем материале. Мишень может иметь картонную подкладку. Во время проведения соревнования все мишени должны быть одинаковыми.

Статья 16. Нож и экипировка спортсмена.

16.01. На соревнованиях допускается использование только одного типа сертифицированного ножа, утвержденного федерацией.

16.02. Нож (рис. № 1 приложения) имеет следующие базовые технические характеристики:

общая длина — 260мм (± 5 мм);

длина клинка — 150мм (± 5 мм);

толщина обуха — 6мм (± 1 мм);

вес-285г (± 15г);

твердость — 54,9 ед. (по Рокквелу).

Сертифицирован как предмет хозяйственно-бытового назначения и не относится к холодному оружию. Клинок обязательно имеет знак федерации «Unifight».

16.03. Спортсменам разрешается использование пластыря, напальчника или бинта в случае порезов или травм кисти, с условием, что запястный сустав не будет фиксирован.

16.04. Ножи могут быть помечены спортсменами, с учетом, что «метка» не должна изменять вес или балансировку клинка.

16.05. Во время соревнований на рубеже метания спортсмены должны быть одеты в удобные спортивные костюмы. В случаях командных соревнований форма участников одной команды должна быть единой. Все участники во время соревнований должны быть обуты в спортивную обувь. В случаях неблагоприятной погоды разрешается надеть сезонную спортивную одежду, плащ, сапоги. Номер, присвоенный спортсмену в результате жеребьевки, крепится на середине спины и должен быть хорошо виден.

РАЗДЕЛ 6.

Рекорды и высшие спортивные достижения по спортивному метанию ножа.

Статья 17. Требования к утверждению рекордов по спортивному метанию ножа.

17.01. Рекордом считается высшее спортивное достижение, установленное спортсменом или командой на официальных соревнованиях при строгом соблю-

дении действующих в России (в момент установления рекорда) правил соревнований.

17.02. Существующий рекорд считается побитым, если вновь установленный рекорд будет превышать его хотя бы на одно очко.

17.03. Рекорды регистрируются по перечню упражнений, утвержденному Общероссийской спортивной Федерацией «Универсальный Бой» и вошедших в ВРВС Росспорта.

17.04. Рекорды регистрируются отдельно по упражнениям и по отдельным дистанциям, по группам мужчин, женщин, а также юношеские группы (юноши и девушки).

17.05. Личные рекорды регистрируются, если в соревнованиях по данному упражнению участвовало не менее 20 спортсменов, а командные не менее 5 команд.

17.06. При установлении рекорда немедленно повторно проверяются дистанции метания, размеры мишени и соответствие ножей техническим требованиям. Допускаемое отклонение от длины дистанции ± 3 см.

17.07. Если на соревновании по упражнению показано два и более результата, превышающие существующий рекорд, то рекорд засчитывается тому спортсмену, который показал наивысший результат на данных соревнованиях.

17.08. Если при выполнении упражнений на соревнованиях один и тот же рекордный результат будет показан несколькими спортсменами, то рекорд засчитывается всем спортсменам, которые показали этот результат.

17.09. Если в течение одних суток одинаковый рекордный результат был показан несколькими участниками или командами в разных городах и на разных соревнованиях, то рекорд засчитывается все участникам (командам).

17.10. Рекорд оформляется актом в день окончания соревнований в данном упражнении, к которому прилагается следующие документы:

а) протокол соревнований по данному упражнению в метании ножа, протокол жеребьевки, акт проверок дистанций и кожей;

б) личные карточки, записи результатов участника или команды, установившей рекорд;

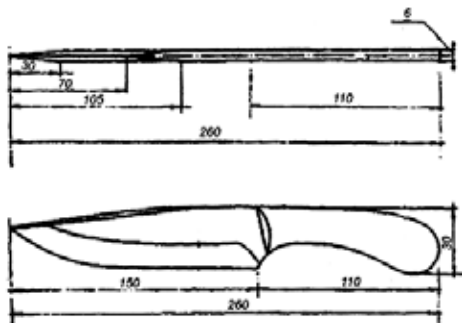
в) афиша о проведенных соревнованиях.

17.11. Рекорд России регистрируется, если в составе судейской коллегии было не менее 2 судей всероссийской категории и 2 судей республиканской категории.

17.12. Материалы об установлении рекорда должны быть отосланы организацией, проводящей соревнования в вышестоящую спортивную организацию не позднее 15 дней со дня его установления.

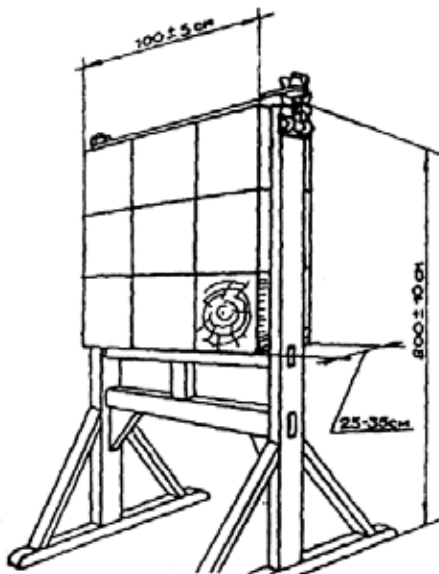
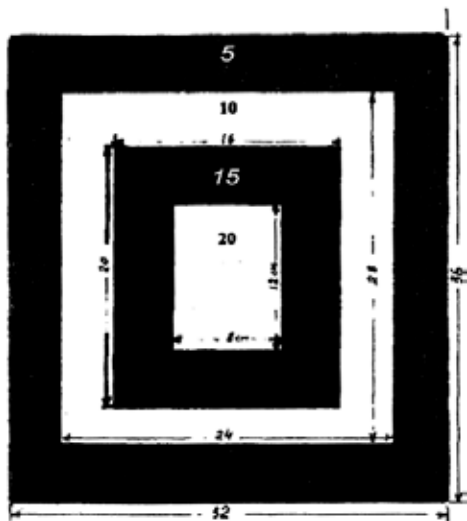
Приложения:

1. Нож для спортивного метания



2. Стенд для спортивного метания ножей

3. Мишень для проведения соревнований



Европейские правила соревнований по метанию ножа и топора (версия 2010)

Мишени/Очки

Мишень представляет собой круг диаметром 50 см, состоящий из 5 концентрических колец диаметром: 10 (цвет — черный), 20 (белый), 30 см (красный), 40 см (белый) и 50 см (красный).

Очки: центр = 5 очков, каждое последующее кольцо — 4, 3, 2, 1 очко соответственно.

Высота расположения мишеней (от центра до земли): 1,30–1,60 м.

Дисциплины

Стандартные дисциплины

Нож. Дистанции — 3 м, 5 м, 7 м.

Топор. Дистанции — 4 м и 7 м.

Для дистанций указано минимальное расстояние до мишени. Ближе к мишени становиться нельзя, отступать назад можно на расстояние до 2 метров (как при метании ножа, так и при метании топора).

На каждую дисциплину дается 21 бросок. На каждую мишень допускается 1 пробный бросок, который перед этим должен быть объявлен.

При плохой погоде, недостатке времени или по другим обстоятельствам организатор может объявить только 15 бросков на дисциплину, а не 21.

Очки суммируются по каждой дисциплине. В качестве дополнительной информации указывается процентное отношение достигнутого результата по отношению к максимальному (в процентах).

Соревнование на дальность броска

Для метания ножа и топора правила одинаковы.

Оценивается ли бросок как попадание — см. раздел «Правила оценки результата».

Мишенью является круг диаметром 1 м.

Цель данной дисциплины соревнований — бросить нож/топор с максимальной дистанции так, чтобы он остался в мишени

Начальное расстояние = 4 м. Отсюда отсчитываются зоны по 3 метра (т. е. 4–7 м, 7–10 м, 10–13 м и т. д.). Метатель выполняет 3 броска с любого, выбранного им, расстояния в первой зоне (без пробных бросков). При попадании метатель может отступить дальше и выполнить следующие 3 броска и т. д. При этом отходить назад разрешается не далее, чем в следующую зону. Процедура заканчивается, если ни один из трех бросков не оказался результативным. Дистанция самого дальнего броска отмечается с точностью до сантиметров. Зоны указываются только для определения удаления, а не для оценки броска (например, разрешается выполнять бросок с расстояния 6,99 м, хотя при этом метатель располагается в двух зонах). После первого броска в зоне переходить в более близкую зону не разрешается. Дополнительное ограничение: выбор дистанции в серии из 3-х бросков можно лишь корректировать в диапазоне 1 м вперед и 1 м назад (т. е. в полосе шириной 2 м).

Спортивные снаряды

Ножи

Нескладывающейся конструкции, длина — не менее 23 см, клинок не шире 6 см

Топор:

Минимальный вес 500 г, лезвие — не шире 12 см

Оценка результата/процесс соревнований

После каждой оценки результатов судья приносит метателю снаряды

Метатель может потребовать, чтобы перед новым броском был оценен результат и из мишени был удален находящийся там снаряд.

Результат оценивается согласно тому, как снаряд находится в мишени, без выправления его в перпендикулярное положение.

Оцениваются попадания, при которых нож воткнулся острием, а топор — лезвием.

Попадание топора с двумя лезвиями оценивается только при положении рукоятки вниз. Касание мишени обоими лезвиями не допускается.

Засчитывается то кольцо, которое затронуто снарядом. В случае сомнения снаряд вытаскивается и след от попадания исследуется подробнее.

Дистанция измеряется от носка обуви ноги, расположенной ближе к мишени. Пересечение линии, ограничивающей минимальную дистанцию, не допускается. Если оно произошло, бросок не засчитывается (0 очков).

Если в соревнованиях участвует более 5 женщин, для них проводится отдельный зачет.

К соревнованиям допускаются участники всех стран. При определении результатов и победителей национальность не играет никакой роли. Только при проведении национальных чемпионатов организаторы могут выделить зачет только по участникам своей страны; при этом должно быть четко прописано исключение иностранцев во всех уведомлениях и приглашениях к чемпионату (в т. ч. и в своей стране).

Безопасность и вопросы организации

На месте соревнований должна быть аптечка скорой помощи.

Броски в соревновательные мишени разрешаются только под наблюдением судьи.

Броски в тренировочные мишени разрешаются только в присутствии официального наблюдателя («range officer»), который наблюдает за процессом и прекращает метания до возникновения опасных ситуаций.

Должна быть ограждена зона 10 метров перед мишенями и 3 метра по бокам. В ней могут находиться только спортсмены и судьи. Запрещено находиться за мишенями.

Минимальное расстояние между мишенями 6 м.

Участники моложе 18 лет должны быть в сопровождении родителей или законных представителей.

Главный судья всегда прав. При нарушении правил, в частности, правил безопасности, производится дисквалификация участника и его удаление с поля метания.

Каждый участник должен иметь страховку от ущерба третьим лицам, если таковая применяется страховыми стандартами страны участника.

Каждый участник должен подписаться о том, что он признает эти с правила и участвует в соревнованиях на свой страх и риск.

Наименование настоящих Правил

Настоящие Правила называются «Европейские Правила метания ножа и топора» («European Knife and Axe Throwing Rules»).

Официальный документ составлен на английском языке, переводы применяются только для удобства пользования.

Комментарии

Нижеследующие комментарии не являются обязательными для исполнения, но они способствуют единообразию организации процесса метания и соревнований:

Мишени представляют собой комплект из трех единиц, поражать которые следует по часовой стрелке;

В качестве материала для мишеней наиболее пригоден торцевой срез дерева, например, спил ствола.

Список использованной литературы.

1. Касьянов Т. Р. Наставление по метанию ножей — М.:Терра-спорт, 2000.
2. Пулевая стрельба (программа) — М.:Советский спорт, 2005.
3. Алексеев А. В. Преодолей себя! — М.: ФиС, 2003.
4. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров — М.:Инсан, 2009.
5. Бокс. Теория и методика. Учебник — М.: Советский спорт, 2009.



Лукаш
Игорь Иванович

Судья международной
категории.
Директор ГОУ ЦВР
"Патриот"



Колосов
Александр Викторович

Судья международной
категории.
Тренер по спортивному
метанию ножа.