A. N. NORMURODOV

YENGIL ATLETIKA

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

O‘RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA’LIMI MARKAZI

A. N. NORMURODOV

YENGIL ATLETIKA

Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma

Toshkent — „ILM ZIYO“ — 2005

75.7
N 79

Taqrizchi: **R.S Salomov** — O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari doktori.

Mazkur o'quv qo'llanma kasb-hunari kollejlari uchun tuzilgan jismoniy tarbiya dasturi asosida yozilgan bo'lib, unda kollej talabalarining yengil atletikaga oid o'zlashtirishlari zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda dars paytida va darsdan tashqari bo'sh vaqtlarida shug'ullanishlari uchun amaliy mashqlar o'z aksini topgan. Shuningdek, musobaqa shartlari, har xil toifadagi hakamlarning vazifalari, hakamlarni tayyorlash bo'yicha ko'rsatmalar ham keltirilgan.

O'quv qo'llanma kasb-hunar kollejlari talabalari uchun mo'ljallangan bo'lsa-da, undan jismoniy tarbiya o'qituvchi va talabalari, sport inshootlarini quruvchi mutaxassislar ham foydalanishlari mumkin.

© „ILM ZIYO" nashriyot uyi, 2005- y.

O'zini salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport yordamida singdirish kerak. Shunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda o'z salomatligining qadriga yetib, uni milliy boylik sifatida avaylab-asrasinlar.

I.KARIMOV

SO'ZBOSHI

Har bir xalq, har bir millat o'zidan keyin qoladigan avlodning jismonan sog'lom, ma'naviy jihatdan barkamol bo'lib yetishishi haqida qayg'uradi.

So'nggi yillarda aholining turmush darajasini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, ayniqsa, yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish borasida juda katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Respublikamiz sportini jahon maydonlariga olib chiqish uchun yuzlab sport majmualari va inshootlarining barpo etilayotganligi, „Sog'lom avlod uchun" nishonining ta'sis etilishi, shu nom bilan yuritiluvchi xalqaro jamg'armaning tashkil topishi, tennis bo'yicha „Prezident Kubogi" uchun, „Toshkent Open", milliy kurash bo'yicha jahon chempionatlari va boshqa xalqaro musobaqalarning, shuningdek, sport sohasi bo'yicha nazariy va amaliy seminar-konferensiyalarning o'tkazilayotganligi buning isbotidir. O'z navbatida, O'zbekiston Respublikasining „Kadrlar tayyorlash milliy dastur"ining, „Ta'lim to'g'risida"gi, „O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahrir, 2000- y) qonunlari va nihoyat „O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorini hamda „O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Davlat dasturi Konsepsiyasi"ning qabul

3953

qilinishi, Respublikaning sakkizta vazirligi hamkorligida qabul qilingan O'zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi „Alpomish" va „Barchinoy" maxsus test-sinovlarini joriy etish haqidagi qo'shma qarori va ularda belgilab berilgan vazifalar Respublika Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar kollejlari, akademik litseylar talabalari va o'quvchi yoshlari jismoniy tarbiya hamda sportni jahon standartlari talablari darajasida rivojlantirish va uning faoliyatini tubdan takomillashtirish to'g'risidagi masalalarni hal qilish zarurligini taqozo etmoqda.

Bu muhim vazifalarni bajarishda Respublikada sport „malika"si hisoblanmish yengil atletikani rivojlantirishga o'z hissasini qo'shish maqsadida e'tiboringizga muallif tomonidan ushbu o'quv qo'llanma havola qilinmoqda. Kitobda yengil atletika sportining O'zbekiston hududida rivojlanish tarixi, sportchilar va murabbiylar, turli musobaqalarda ishtirok etgan o'zbekistonlik sportchilar, yengil atletika turlari, „Barkamol avlod" musobaqalari to'g'risida qisqacha ma'lumotlar berib o'tilgan.

Muallif ushbu o'quv qo'llanmani yaratishda yordamini ayamagan prof. F. Nasriddinov va pedagogika fanlari doktori R. Salomovga o'z minnatdorchiligini bildiradi.

Qo'lingizdagi o'quv qo'llanma lotin grafikasida yozilib, o'zbek tilida birinchi marta chop etilayotgani bois ayrim kamchiliklardan holi emas.

Kitobxonlar tomonidan yuboriladigan fikr va mulohazalar muallif tomonidan mamnuniyat bilan qabul qilinadi.

Bizning manzil: Navoiy ko'chasi, 30.
„Ilm Ziyo" nashriyot uyi.

YENGIL ATLETIKA TURLARINING TASNIFI

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan tarkib topgan sport turidir.

Yunon tilida *„atletika“* so‘zi *kurash, mashq, bellashuv* ma’nolarini anglatadi. Dastlab qadimgi Yunonistonda kuchlilar va chaqqonlar o‘rtasida bellashuvlar o‘tkazilgan. Bu bellashuvlarda qatnashganlar atletlar, ya’ni kuchlilar deb atalgan. Hozir esa jismonan kamolga yetgan kuchli shaxslarni atletlar deb ataymiz.

Yengil atletika atamasi shartli ravishda qabul qilingan bo‘lib, sportning bu turidagi mashqlar og‘ir atletika mashqlariga nisbatan yengil bajariladi. Yengil atletika Fransiyada „atletika“, AQSH yoki Buyuk Britaniyada „yo‘lak va maydondagi mashqlar“ deb ataladi.

Yengil atletika beshta: sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko‘pkurash bo‘limlaridan iborat.

Yurish odamning bir joydan ikkinchi joyga ko‘chishidagi tabiy jarayon bo‘lib, inson umrining oxirigacha bu harakatni har doim takrorlaydi. Inson uzoq vaqt bir xil tezlikda yurganda uning barcha mushak, yurak-qon tomirlari, nafas olish organlari faoliyati kuchayib, organizmda bo‘ladigan modda almashinuvi jarayoni ortadi. Bu o‘z navbatida odam organizmini sog‘lomlashtirishga, uning tashqi muhit ta’siriga qarshilik ko‘rsatishiga — immunitetining oshishiga yordam beradi.

Oddiy yurishdan tashqari sayyohlik yurishi, safda yurish va sportcha yurish turlari bo‘ladi. Yurishning texnik jihatdan eng murakkab, lekin foydali bo‘lgan *sportcha yurish* turi musobaqalardan keng o‘rin olgan.

Sportcha yurish bo‘yicha (1- jadvalga qarang) o‘yingoh yo‘laklarida (soat strelkasi harakatiga qarshi yo‘nalishda) va yo‘laklarda (tekis yo‘l, shahar ko‘chalari va so‘qmoqlarda) 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 30 km va 50 km li masofalarda musobaqalar o‘tkaziladi.

Yugurish odamning bir joydan ikkinchi joyga tez — shiddatli ko‘chishining tabiiy shakli bo‘lib, jismoniy mashqlarni bajarishdagi sportning hamma turida uchraydi.

Yugurganda odam organizmida kechadigan jarayonlar yurishga nisbatan ikki uch marta tez va shiddatli kechadi. Bu o'z navbatida odam organizmining rivojlanishi, chiniqishi, salomatligining yaxshilanishiga va organizmining har xil ta'sirlarga chidamliligini oshirishga ijobiy ta'sir etadi. Yugurish mashqlari bilan shug'ullangan odam irodasi mustahkamlanadi, fikrlash doirasi kengayadi.

Yugurish har tomonlama jismoniy barkamollikning asosiy vositasidir. Barcha sportchilar yugurish mashqlariga katta e'tibor beradilar. Shuningdek, faol dam olish, sog'lomlashtirish va ishlab chiqarishda ish qobiliyatini saqlashda yugurish mashg'ulotlarining ulushi kattadir.

Yengil atletikada tekis joyda, to'siqlarosha, estafetali va tabiiy joy sharoitida (kross) yugurish turlari farq qilinadi.

Yengil atletikaning asosiy turlaridan biri hisoblangan tekis joyda yugurishga *qisqa masofalarga yugurish — sprinterlik:* 60 m, 100 m, 200 m, 400 m; estafetali — 4×100 m, 4×200 m, 4×400 li masofaga yugurishlar kiradi (1- jadvalga qarang). Shu bilan birga 60 m, 100 m, 110 m, 200 m va 400 m ga to'siqlarosha yugurishlar ham sprinterlik bo'limiga kiradi. Sprinterlik yugurish past shaylanish („start") usuli bilan boshlanadi.

O'rta masofaga yugurishga 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m va 3000 m masofaga yugurish hamda turli masofalarga estafetali (1500×800×400×300×200×100 m) yugurish hamda 1500 m, 2000 m va 3000 m masofalarga g'ovlarosha yugurish kiradi (1- jadval).

Uzoq va o'ta uzoq masofalarga (stayerlik) yugurishga 5000 m, 10000 m, 15000 m 20000 m, bir soat davomida yugurish, yarim marafon (21095 m), marafon (42 km195 m), 50 km, 100 km masofalarga yugurish turlari kiradi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish ham yuqori shaylanish (start) usuli bilan boshlanadi

Tabiiy sharoitda yugurish — kross, bunda yugurish musobaqalari (tuman, shahar, hududiy, viloyat, respublika, Osiyo va jahon miqyosida) 500 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 8000 m, 12000 m masofalarda past-baland joylarda o'tkaziladi. Kross yuqori shaylanish — start usuli bilan boshlanadi.

Sakrash — qarshiliklarni yengib o'tishning tabiiy shakli bo'lib, bunda qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchining maksimal zo'riqishi kuzatiladi. Sakrash oyoq va badan mushaklarini kuchaytirish hamda sakrash qobiliyatini oshirish uchun eng zarur mashqlardan

hisoblanib, faqat yengil atletlar uchun emas, balki basketbolchilar, voleybolchilar, gandbolchilar va futbolchilarga ham zarurdir.

Yengil atletikada balandlikka va uzunlikka sakrash turi farqlanadi. Balandlikka sakrash o'z navbatida yugurib kelib, joydan turib, langarcho'p bilan balandlikka sakrashga bo'linadi. Uzunlikka sakrash esa yugurib kelib, joyidan turib, uch hatlab uzunlikka sakrash turlariga bo'linadi.

Balandlikka sakrashning *„oshib o'tish"*, *„qaychisimon o'tish"* *va „Fosberi flop"* usullari qo'llaniladi. Amerikalik sportchi Fosberi (1968- y.) Meksikadagi Olimpiada o'yinlarida shu usulda sakrab g'alaba qozongan.

Uzunlikka sakrashning joyidan turib sakrash, yugurib kelib sakrash, oyoqlarni bukkan holda, „qaychisimon" va egilib sakrash va uch hatlab sakrash usullari mavjud.

Uloqtirish mashqlari maxsus snaryadlarni uzoqqa irg'itish va uloqtirishdan iborat. Uloqtirish mashqlari vaqtida asab-mushaklar qisqa vaqt ichida maksimal zo'riqadi. Bunda qo'l, yelka kamari va badan mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol ishtirok etadi. Snaryadlarni uzoqqa uloqtirish uchun kuch, chaqqonlik talab etiladi.

Bajarish usuliga qarab uloqtirish uch turga bo'linadi: bosh ortidan uloqtirish (nayza va granata); aylanib uloqtirish (lappak, bosqon); irg'itish—yadro (1- jadval).

Uloqtirish usuli snaryadlarning o'lchami va og'irligiga qarab tanlanadi. Sportchi nayza, granata, tennis koptoklarini yugurib kelib, bosh ortidan to'g'ridan-to'g'ri uzoqqa; og'irroq snaryadlar (lappak, bosqon)ni o'z o'qi atrofida aylanib uloqtirgani qulaydir. Maxsus tutqichi bo'lmagan yadro esa irg'itiladi.

Granataning vazni maktab yoshidagi bolalar uchun 500 gr, kattalar uchun 700 gr;

— nayza — erkaklar uchun 800 gr, ayollar uchun 600 gr;

— lappak — erkaklar uchun 2 kg, ayollar uchun 1,5 kg;

— bosqon — erkaklar uchun 7,257 kg, o'smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 5 kg;

— yadro — erkaklar uchun 7,257 kg, o'smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 5 kg, qizlar uchun 4—3 kg qilib belgilanadi.

Ko'pkurash yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarining har xil turlarini o'zida mujassamlashtirgan sport turi.

Ko'pkurash o'z tarkibidagi sport turining soniga qarab nomlanadi, chunonchi uchkurash, beshkurash, o'nkurash va h.k. Ko'pku-

rashning asosiy turlari quyidagilar: erkaklar uchun—o'nkurash; ayollar uchun — yettikurash; o'smirlar va o'spirinlar uchun — olti va sakkizkurash. Ba'zan musobaqa nizomida musobaqa sharoitiga qarab, ko'pkurash turlari kamaytirib berilishi mumkin. Ko'pkurash bilan shug'ullanuvchilarga yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori tayyorgarlikka ega, chaqqon, kuchli, sakrash qobiliyati yuqori kabi fazilatlarga ega bo'lishlari shart.

Ko'pkurash dasturini to'la bajarish uchun sportchi a'lo darajada tayyorgarlikka ega, o'zini idora etadigan bo'lishi lozim.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish—yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlagan sportchilar uchun organizmni har tomonlama jismoniy chiniqtirishning eng yaxshi yo'lidir.

O‘ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

Yengil atletikaning ayrim turlari (yugurish, nayza otish, sakrash, to‘siqlarosha yugurish va h.k.) bilan Movoraunnahrda qadimdan shug‘ullanib kelganlar. Sarmish tog‘larida eramizdan avvalgi qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarning tasvirlari buning isbotidir.

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko‘tarish, mushtlashish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda Amir Temur esa o‘z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletika — past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg‘itish, to‘siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916- yilda Farg‘ona shahriga yugurish bo‘yicha musobaqa qatnashchisi Rossiyalik Lev Barxash kelib, yengil atletika ishqibozlari to‘garaklarini tuzadi. Ular bilan birga Marg‘ilonsoy (Mustaqillik ko‘chasi) qirg‘og‘ida velosiped sporti bo‘yicha mashqlar va poyga o‘tkaziladigan o‘yingohni qayta qurib, yugurish uchun moslashtiradi va 280 metrlik yugurish yo‘lagi qurdiradi hatto sakrash uchun qo‘ndoqlar ham o‘rnatadi.

O‘sha paytlarda yengil atletika to‘garaklariga oz odam, asosan, katta yoshdagilar qatnashganlar. Ular ham bo‘lsa, sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a’zolari bo‘lgan.

Oktabr inqilobidan so‘ng jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e’tibor berila boshlandi. Turkiston Respublikasi Xalq ta’limi komissariati qoshida 1919- yilda sport kollegiyasi tuziladi. Bu kollegiya umumiy harbiy ta’lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiladigan sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o‘quvchilar bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha ham uyushgan mashg'ulotlar tashkil etilgan. 1920- yilning oktabrida Toshkentda I Turkiston Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida ikki marta birinchi o'rinni egallashgan (G.Bernadskiy, D.Dadoshevich, aka-uka Burmakinlar). 8×100 m li estafetada ham Farg'ona jamoasi g'alaba qozongan.

Jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirishga bo'lgan talab 1921- yilda „Turkfront"ning umumta'lim boshqarmasi qoshida jismoniy tarbiya bo'yicha Markaziy kengash tuzishga sabab bo'ladi.

O'tgan asrning 20—30- yillarida Turkiston hududida malakali mutaxassislarga bo'lgan talab kuchli edi. Shuning uchun ham 1921-yildan boshlab Turkfrontning umumta'lim tizimida uch oylik kurslar ochilib, jismoniy ta'lim muallimlarini tayyorlash ishlari amalga oshirila boshlandi. 1926- yildan kasaba uyushmalari kengashi sanoat korxonalarida ishlash uchun jismoniy tarbiya yo'riqchi (instruktor)larini tayyorlashga kirishdilar.

1922- yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi qo'lga kiritgan yuqori natijalarning 1- jadvali tuzildi. O'sha davrning yetuk yengil atletikachilari N.Ovsyannikov, P.Taranov, Y.Valishevlar ishchi-dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib borganlar.

1924- yilning may oyida Toshkent shahrida birinchi o'yingoh ochiladi. Hozir uning o'rnida V.S.Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. Shu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazildi. Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashdi.

1924- yildan boshlab O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha qo'lga kiritgan g'alabalari rasman qayd etila boshlandi.

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II syezdi Qarorlarini bajara borib, respublika komsomoli jismoniy tarbiya tashkilotlari ustidan otaliqni o'z zimmasiga oladi va yengil atletika mashg'ulotlariga qishloq yoshlarini jalb qila boshlaydi.

1926- yilning 15- iyulida Toshkent shahrining eski shahar hududida „Spartak" stadionining tantanali ochilishi bo'lib o'tdi.

1927- yilda 1- umumo'zbek Spartakiadasi, 1928- yilda ikkinchi ana shunday spartakiada o'tkazilib, u I Butunittifoq spartakiadasiga tayyorgarlik edi.

1927- yilda Toshkentlik harbiy xizmatchi Ovsyannikov yugurish bo'yicha to'siqlarosha 110 metr masofani 17,0 sek.da yugurib o'tib, balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm masofani zabt etib birinchi o'rinni egallaydi. Nikolay o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki hatlash bo'yicha Sobiq Ittifoq rekordini ham o'rnatdi. Bir yildan so'ng I Umumittifoq spartakiadasida N.Ovsyannikov shu masofani 16,2 s. da, keyin 16,1 s. da yugurib o'tdi. Biroq bu marra o'sha paytdagi tartibga binoan rekord sifatida qayd etilmagan. Chunki, sportchi yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tgan edi.

Keyinchalik Leningradda (hozirgi Sank-Peterburg) 1928- yilda o'tkazilgan I Butinittifoq spartakiadasida o'zbek yengil atletikachilari ham ishtirok etishdi. Bunda N.Ovsyannikov 110 metrga (16,2 s) yugurishda, Y.Dunayev balandlikka (175 sm) va uch hatlab sakrash (12 m 75 sm) bo'yicha ikkinchi o'rinni, A.Tikunova lappak otish bo'yicha (25 m 33 sm) ikkinchi o'rinni, Z.L. Rikova ayollar orasida langarcho'p bilan sakrashda ikkinchi o'rinni egallashdi.

O'ttizinchi yillar jismoniy tarbiya harakatlari rivojlanishida olg'a siljishlar davri bo'ldi. O'zbekiston yengil atletikachilari safi GTO (Mehnat va Mudofaaga tayyor bo'l) normativlarini topshiruvchilar hisobiga kengaydi. 1932- yil Respublikada jismoniy tarbiya harakatini rivojlantirish va uning moddiy bazasini mustahkamlashga qaratilgan qaror qabul qilindi. Bu sobiq Ittifoq birinchiligi, Kasaba uyushmalari spartakiadalari va boshqa musobaqalarda o'zbek sportchilarining, jumladan, yengil atletikachilarning muvaffaqiyatli chiqishlariga asos bo'ldi. Ushbu mas'uliyatli musobaqalarda o'zbek yengil atletikachilaridan M.Toporova, Y.Dunayev, L.Shaternikova, A.Borisovlar sovrindor bo'lishdi. 1934- yili M. Toporova nayza otish bo'yicha sobiq Ittifoq rekordini o'rnatib, mamlakat chempioni bo'ldi.

1934- yildan boshlab o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshladilar. Ana shunday birinchi musobaqa 1934-yilning 5—12- sentabrida bo'lib o'tdi. Erkaklar musobaqasining 16 turidan o'ntasida o'zbek sportchilari g'alabani qo'lga kiritdilar. E.Putsillo — 100, 200 va 400 metrga yugurish bo'yicha, V.Sex-

mestrenko — 3000 va 1500 metrga yugurish bo'yicha, V.Bezrukov, 500 va 10000 metrga yugurish bo'yicha, Y.Dunayev — to'siqlarosha 100 metrga yugurish bo'yicha, E. Ryabushev balandlikka sakrash bo'yicha, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash bo'yicha zafar quchdilar.

Ayollar dasturi bo'yicha yetti tur o'tkazilib, ularning barchasida o'zbek sportchilari g'alabani qo'lga kiritadilar: L.Shaternikova — 100 metrga yugurish va balandlikka sakrash bo'yicha, M.Toporova — yadro irg'itish va nayza otish; T.Kuznetsova — lappak otish, T.Basharina — uzunlikka sakrash va 800 metrga yugurish.

O'zbek sportchilarining musobaqalarda birinchi o'rinlarni egallashlarida o'sha davr sportining yetuk mutaxassislari murabbiylar N.Ovsyannikov, P.Kravchenko, P.Klyauzu, G.Kotsarev, V.Skavinskiylarning xizmatlari juda katta bo'lgan.

1936- yilning sentabrida IV Umumo'zbek spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiadada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L.Shaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Beselnova, L.Olixova, A.Kotsarevlar o'z turlari bo'yicha O'zbekiston rekordini, shuningdek yengil atletikachilar 32 rekord o'rnatdilar.

1937- yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va Respublikaning boshqa shaharlarida yengil atletika bo'limlari tashkil etilib, birinchi sport maktablari ochildi. Bu xayrli ish tezda o'z mevasini beradi. 1938- yili yengil atletika bo'yicha sobiq Ittifoq birinchiligida o'zbekistonlik yosh yengil atletikachilar jamoasi ikkinchi o'rinni egallashdi.

Ikkinchi jahon urushiga qadar yoshlar o'rtasida yengil atletika bilan shug'ullanish keng tarqaldi. Bunga ommaviy krosslarning o'tkazilishi, shaharlarda estafetalarning tez-tez tashkil etilishi, musobaqalar sonining ortishi, ko'p sonli mohir yengil atletikachilarning yuzaga kelishi sabab bo'ldi. L.Skaskaya, F.Hasanova, Olixov, Y.Sholomiskiy, K.Kapustyan va A. Kotsareva 1940- yilda, o'zbek yengil atletchilari orasida birinchi bo'lib, nayza otish bo'yicha „sobiq Ittifoq sport masteri" unvoniga sazovar bo'ldilar.

Urushning og'ir yillarida ham respublikada jismoniy tarbiya hayoti so'nmadi. Musobaqalar, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan kross, granata otish, to'siq istehkomlaridan oshib yugurish bo'yicha o'tkazildi. Sport tashkilotlari o'z faoliyatlarini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.

Umumharbiy ta'limda respublikaning ko'zga ko'ringan murabbiylari V.Bessekernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o'z sohalari bo'yicha faoliyat yuritdilar. Ular, og'ir harbiy sharoitga qaramay, O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakiadasida qatnashuvchi sportchilar tayyorladilar.

O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari II Spartakiadasi 1943- yili Olma-Otada bo'lib o'tadi. Erkaklar dasturi sakkiz turining to'rt turida o'zbek sportchilari birinchi o'rinni egallashdi. Sadunin 800 va 1500 metrga yugurish bo'yicha. N.Bespokoynov 100 metrga yugurish hamda uzunlikka sakrash bo'yicha, L. Kanaki ayollar orasida (140 sm) balandlikka sakrab g'oliblikni qo'lga kiritdi.

O'zbekiston III Spartakiadasi 1944- yil Toshkentda bo'lib o'tadi. Unda asosan erkaklar ishtirok etib, sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar bo'ldi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha o'tkazildi.

Spartakiadada Putsillo 100 va 400 metrga yugurish bo'yicha, A.Borisov balandlik va uzunlikka sakrash bo'yicha va G.Kotsarev nayza otish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdilar.

1945- yil sentabrda O'zbekiston spartakiadasi dasturi bo'yicha „Spartak" stadionida yengil atletika musobaqasida 150 nafar sportchi ishtirok etgan. 1946- yilda N.Sevryukova (Borisova) besh hatlab sakrash, to'siqlarosha yugurish hamda yadro irg'itish, L.Skaskaya 80 m ga yugurish, to'siqlarosha yugurish, F.Hasanova 400 va 800 metrga yugurish bo'yicha g'olib bo'ldilar. 1947- yili Moskvada bo'lib o'tgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning butunittifoq namoyishiga o'zbekistonlik yengil atletchilar A.Borisov (uch hatlab sakrash bo'yicha uch marta sobiq Ittifoq sovrindori) va F.Hasanova, jismoniy tarbiya xodimlari bayramini nishonlashda musobaqalarda ishtirok etish uchun respublika chempionlari N.Sevryukova, L.Skaskaya, A.Kariyeva, T.Sultonov, T.Ismoilov, S.Popovlar Moskvaga borishdi.

1948- yildan boshlab O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston sportchilarining o'zaro uchrashuvlari an'ana tusini oladi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948- yilning mayida Frunze (Beshkek) shahrida bo'lib o'tdi. Erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 tur sport musobaqasidan uch turida g'oliblikni qo'lga kiritishdi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi. Musobaqada, ayniqsa, er-xotin Borisovlar muvaffaqiyatli

qatnashdilar. A. Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha, N. Borisova esa 100 va to'siqlarosha 80 m ga yugurish va yadro irg'itish bo'yicha g'olib bo'ldilar.

1949- yil sobiq Ittifoq birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9- o'rinni egalladilar. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrash bo'yicha ikkinchi, Y.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni egalladilar.

1949- yilda respublikaning 40 rekordi yangilanadi. Sobiq Ittifoq terma jamoasida Y.Finke, S.Popov, Y.Sholomiskiy, V.Gerasimchuk singari yosh mohir yengil atletikachilar paydo bo'ldi.

1950—1951- yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab sakrash) va Y.Finke (balandlikka sakrash) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Urush qatnashchisi N.Borisov esa 1950-yil sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Birinchi Olimpiada o'yinlarida qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov to'siqlarosha 110 m li masofaga yugurish bo'yicha 1951—1954-yillar mobaynida sobiq Ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ldi. 1952- yil sport ustasi S. Popov 110, 200 va 400 metrga to'siqlarosha yugurish bo'yicha respublika rekordini o'rnatdi.

1950- yilga kelib O'zbekistonda oliy ma'lumotli malakali mutaxassislar tayyorlash masalasi ko'tarildi. Shu yili Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika instituti qoshida 1954-yilda Farg'ona davlat pedagogika instituti qoshida jismoniy tarbiya fakulteti ochildi. Biroz vaqtdan so'ng, shunday fakultetlar bir necha viloyat pedagogika institutlari qoshida ham o'z ishini boshladi.

Toshkentda jismoniy tarbiya va sport texnikumi negizida 1955-yil O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil etildi.

50- yillarda respublika terma jamoasi qobiliyatli sportchilar bilan to'la boshladi. Jamoa safiga L.Sklyarova, V.Rodenko, L.Trebuxina, A.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, Y.Puzanov, V.Putsilla, Y.Krasilnikov, N.Haydarov, L.Moisenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Ballod, O.Turkeyeva (Nerovnaya), V.Sitnikov, I.Monastirskiylar kelib qo'shildi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordchilari va g'oliblari bo'lishgan, butunittifoq musobaqalarida ishtirok etganlar.

50- yillar boshida **G. SENKIN** — 100 va 400 metrga yugurishda eng kuchli sprinter hisoblangan. U O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritib. 1953 va 1954- yillari 200 va 400 metrlik masofaga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab, mamlakatning o'nlik eng kuchli sportchilari qatoridan o'rin olgan.

NIL HAYDAROV — 1952-1965- yillarda 200 m va 400 metrli masofaga to'siqlarosha yugurish bo'yicha nafaqat O'zbekistonda, balki sobiq Ittifoqda ham kuchli yengil atletikachilardan hisoblangan. Spartakchi, sport ustasi N.Haydarov shu masofalarda respublika rekordini 10 martadan ortiq yangilagan.

MAMATQUL ALTIBAYEV — 1953- yilning 1- yanvarida O'zbekiston sportchilarining yengil atletika bo'yicha qo'lga kiritgan yutuqlarining uchtasi unga tegishlidir. Respublikada 1500, 5000, 10000 metrlik masofaga yugurishda unga teng keladigan sportchi bo'lmagan.

FARIDA HASANOVA — sobiq Ittifoq sport ustasi, 400, 600, 800, 1000,1500 metrli masofaga yugurishda O'zbekiston rekordsmeni. U musobaqalarda besh masofada ishtirok etib, sportda uzoq muddat qatnashgan.

ALEKSANDR CHEXONIN — 1953- yilgi rekordlar jadvalida 800 va 1000 metrli masofaga yugurish bo'yicha ikki marta Respublika rekordini o'rnatgan. 50- yillarda o'tkazilgan o'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha 18 marotaba O'zbekiston chempioni bo'lgan. O'rta masofaga yugurish bo'yicha mamlakatning eng yetakchi o'nta sportchilari orasida u yettinchi o'rinda turgan.

NADEJDA BORISOVA — 1948—1949- yillar mobaynida yengil atletikaning besh yo'nalishi bo'yicha g'alabalarga erishgan, 1953- yilda esa respublikada yettita rekord o'rnatgan. U sprinterlik, to'siqlarosha yugurish bo'yicha rekordchi bo'lgan. Ayollar musobaqalarining ko'pkurash, uchkurash, beshkurash bellashuvlarida birinchi, ikkinchi, uchinchi o'rinlarni egallagan. Sportga urush yillaridan oldin kelgan bo'lib, 50- yillarda ham musobaqalarda g'oliblikni qo'ldan bermay kelgan.

YURIY KRASILNIKOV — 1952- yil nayza otish bo'yicha, 1957- yilda esa balandlikka sakrash bo'yicha respublika rekordini o'rnatgan. U o'nkurash bo'yicha respublika marralarini egallab, yengil atletikaning bir necha turi bo'yicha O'zbekiston rekordchisi bo'lgan.

Yuriy Krasilnikov O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari o'rtasida o'tkazilgan spartakiadalar va uchrashuvlarda 1952-yildan 60- yillarning boshiga qadar balandlikka sakrash va nayza otishda sovrindorlikni qo'ldan bermagan.

VALENTINA BALLOD — 1954- yili Leningradda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining 1 Butunittifoq spartakiadasida 145 sm balandlikka sakrash bo'yicha III o'rinni, 1955- yilgi spartakiadada esa 159 sm balandlikka sakrab uchkurash bo'yicha III o'rinni egallagan. Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida 1956—1960- yillarda Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan.

1956- yil Moskvada bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlari I Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilarining terma jamoasi 9- o'rinni egalladi. O'rta Osiyo davlat universiteti talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrash bo'yicha Spartakiada g'olibi hamda sobiq Ittifoq chempioni bo'ldi, 1956- yili Melburnda bo'lib o'tgan XVI Olimpiya o'yinlarida sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etgan. Sportchining mahorati yildan yilda o'sib borib mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ldi. V. Ballod 1960- yili Rimda bo'lib o'tgan olimpiadada ishtirok etadi, 1961- yili esa balandlikka sakrash bo'yicha yana bir bor mamlakat chempioni bo'ladi.

OLEG RYAXOVSKIY — 1957- yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar umumjahon Universiadasida uch hatlab sakrash bo'yicha 16 metrli ko'rsatkichni namoyish etdi. Uning natijasi 16,01 m bo'lib, bu birinchi o'rin degani edi.

1958- yili sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi xalqaro „Gigantlar" uchrashuvi bo'lib o'tdi. Jiddiy sinovdan o'tgan sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida 1957—58- yillarda mamlakat chempioni bo'lgan o'zbekiston vakili, toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrash bo'yicha 16 m 59 sm li marrani egalladi. Bu bilan jahon rekordini 3 sm ga ko'tarib, aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli yutuqni yangiladi.

Ikki marta sobiq Ittifoq chempionlari va jahon rekordchilari guruhida o'zbekistonlik yengil atletikachi Oleg Ryaxovskiy birinchi bo'lib 1958- yili bo'lib o'tgan Yevropa chempionatida mamlakat terma jamoasi tarkibida ishtirok etish huquqiga ega bo'ldi. Uning debyuti muvaffaqiyatli bo'lib, uch hatlab sakrash bo'yicha kumush medal olishga muyassar bo'ldi.

IGOR MONASTIRSKIY — 1958- yili Sochida bo'lib o'tgan bahorgi an'anaviy umumittifoq musobaqasida 100 metrga yugurish bo'yicha Qozog'istonlik Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 s ga yangiladi. Uning natijasi 10,4 s bo'lib, sprinterlik guruhi bo'yicha birinchi bo'lib Respublikada sport ustasi darajasiga erishdi. I. Monastirskiy bu marrani 1962- yilga qadar ushlab turdi.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957- yillarda o'tgan Butunittifoq spartakiadalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar Olimpiada chempionlari opa-singil Tamara va Irina Presslarni elga tanitdi. Murabbiy V.P.Bessekernix rahbarligida Tamara 1955- yil yadro, lappak, uchkurash musobaqalari bo'yicha uch oltin medalni qo'lga kiritdi. Irina esa 1957- yil yadro irg'itishda birinchi, beshkurash musobaqalarida ikkinchi o'rinni egalladi.

1959- yilda bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlari II Spartakiadasi o'zbek yengil atletikachilarining navbatdagi musobaqalarga tayyor ekanliklarini namoyish qildi. Jumladan, **Olga Levonenko** maktab o'quvchilarining umumittifoq spartakiadasida va Dushanbeda bo'lib o'tgan O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalarining uchrashuvida balandlikka sakrash bo'yicha g'olib bo'ldi.

Shu musoboqalarda respublikamiz sharafini I.Monastirskiy (100 m), A.Chexonin (800 m), O.Raxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (langarcho'p), V.Lomakin (lappak), I.Klyuyev (yadro), T.Bondarenko (80 m, to'siqlarosha), N. Haydarov (200,400 m, to'siqlarosha), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, beshkurash) himoya qildilar.

Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadalari

Bu spartakiadada respublika terma jamoasi I Spartakiadaga nisbatan qoniqarsiz qatnashib, 12- o'rinni egalladi. Unda O.Ryaxovskiy (uch hatlab sakrash, 2- o'rin) va V.Ballod (balandlikka sakrash, 3- o'rin) sovrindor bo'lishdi. M.Fatyanova balandlikka sakrash bo'yicha (5—6- o'rinlar), I.Monastirskiy (100 m ga yugurish 7- o'rin), Y.Xmelkov (400 m, 9- o'rin), 4×100 m masofaga yugurgan N.Monastirskiy, V.Tushkov, G.Senkin, V.Kamishanskiylar muvaffaqiyatli (7- o'rin) qatnashdilar.

Langarcho'p bilan sakrashda Igor Chuvilin to'rtinchi o'rinni egallab, eng muvaffaqiyatli o'rinni egalladi. I.Chuvilin O'rta Osiyo va Qozog'iston sportchilarining yetti uchrashuvi g'olibi, langarcho'p bilan sakrash bo'yicha respublikaning bir necha bor

rekordchisi hamda chempioni bo'lgan. Sobiq Ittifoq sport ustasi 440 sm o'rniga 444 sm ga sakrab bu g'alabani sakkiz yil mobaynida saqlab keldi.

60-yillarda respublikada sport inshootlarining soni ko'paydi. Sportchilarni shakllantirish uslubi yaxshilanadi, V.I.Barishev, N.N. Bikov, A.A.Vink, Y.T.Zakirov, V.P.Bessekernix, Y.Sholomiskiy, V.G.Fedoseyev, M.M.Vnuchkova, Y.N.Puzanov, A.V.Borisov, A.A.Osipov, V.I.Lyubarskiy Y.A.Krasilnikov, V.M.Vardzelov, V.P.Litvinov, T.P.Soliyev, V.P.Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilarining safini qobiliyatli yengil atletchilar bilan to'ldirishda faol ishtirok etdilar.

1960- yilda „O'zbekiston SSRda xizmat ko'rsatgan ustoz" sharafli unvoni joriy qilindi. Mana shu yuksak unvonga birinchi bo'lib toshkentlik Barishev Viktor Illarionovich, so'ng namanganlik Zokirov Yunus Turg'unovich, samarqandlik Bessekernix Vladimir Pantelemonovich, toshkentlik Bikov Nikolay Nikolayevich, Kotsarev Grigoriy Andreyevichlar sazovor bo'ldilar.

Murabbiylarning mashaqqatli mehnatlari mevasi sifatida O'zbekiston terma jamoasi tarkibi E.Machula, O.Levonenko, Y.Xmelkov, G.Nekrashevich, G.Podlazov, E.Andris, E.Skorikov, G.Kutyanin, G.Skalozubova (Bikova), A.Bulanov, V.Chekmarov, N.Klimov, V.Nekrasovskiy, B.Kochetkov, V.Kolmakov, V.Tyapugin, R.Babich (Denisheva), A.Yusupova, N.Skorikov, G.Mayboroda, V.Ormanov, N.Kandelo (Tyapugina), A.Normuradov singari qobiliyatli yengil atletikachilar bilan boyidi.

1962- yil respublika yengil atletikachilari terma jamoasi O'zbekiston sport jamiyatlari va tashkilotlari uyushmasi raisi V.S.Mitrofanov boshchiligida Indoneziyaning Jakarta shahriga safarga boradilar. Jakarta stadioni O'zbekiston — Indoneziya yengil atletikachilarining o'rtoqlik uchrashuvi bilan ochildi. 1965- yili O'zbekiston yengil atletikachilari Hindiston jamoasi bilan, 1971- yili esa Tunis jamoasi bilan o'rtoqlik uchrashuvini o'tkazdilar. 70-yillar jahonning ko'pgina o'yingohlarida O'zbekiston Respublikasi vakillari o'z Vatanining sharafini himoya qilib keldilar.

1966- yili Respublika yengil atletikachilariga qishki sport inshooti—manej taqdim etildi. 1972- yilning kuzidan O'SM (o'smirlar sport maktablari) va umumta'lim maktablari o'quv-

chilari o'rtasida respublika musobaqalari o'tkazila boshlanadi. Sport-sog'lomlashtirish oromgohlari tashkil qilina boshlandi.

1963- yili Moskvada bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlarining III Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi ittifoq jamoalari orasida ikkinchi o'rinni egalladilar. V.Ballod balandlikka sakrash bo'yicha bronza medalini olishga muyassar bo'ladi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlik tarkibiga quyidagi sportchilar kirdilar: I.Chuvilin — langarcho'p bilan sakrash (5- o'rin), V.Sitnikov — yugurish 400 m (6- o'rin), E.Machula — uzunlikka sakrash (6- o'rin), G.Nekrashevich — nayza otish (6- o'rin), T.Nerovnaya — 800 m ga yugurish (7- o'rin), O.Levonenko — balandlikka sakrash (8- o'rin), G.Podlazov — nayza otish (8- o'rin), E.Skorikov — yugurish 200 m (8—9- o'rin), E.Andris — bosqon otish bo'yicha (6- o'rin).

E.Andris 1963- yili bosqonni 67m 57 sm ga otib, respublika rekordini o'rnatdi. U 1963- yili eng yaxshi bosqon irg'ituvchilar o'nligi qatorida jahon sportchilari safidan 8- o'rinni egalladi.

O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari sportchilari uchrashuvlarida 1960- yildan 1966- yilga qadar O'zbekiston sharafli birinchi o'rinni egallab kelgan. Ushbu yutuqlarga yuguruvchilar — Y.Xmelkov, S.Gudoshnikova, T.Nerovnaya, to'siqdan sakrab yuguruvchilar — N.Haydarov, I.Nemov, V.Chekmarev; sakrovchilar — Y.Mustashkin, V.Ballod (Lebedinskaya)lar o'z hissalarini qo'shganlar. 1967- yili Moskvada bo'lib o'tgan Butunittifoq spartakiadasi ishtirokchilari: balandlikka sakrash bo'yicha g'oliblar O.Levonenko, E. Machula, I.Chuvilin, G.Mayboroda, G. Kutyanin; irg'ituvchilar — G.Podlazov, V.Lomakin, Y.Krasilnikov, N.Skorikov, E.Andris, V.Tereshenkova, N.Skorikov, S.Karvaseskaya, G.Skalozubova (Bikova) sobiq Ittifoq (SSSR) sport ustasi unvonini qo'lga kiritganlar. 1966- yili G.Skalozubova nayza otish bo'yicha „Xalqaro toifali SSSR sport ustasi" unvoniga (murabbiy A.A.Vink rahbarligida) sazovor bo'ldi.

1963- yilda Toshkentda bo'lib o'tgan uchrashuvda Respublika vakili German Kutyanin balandlikka sakrash sektorida o'zining ilgarigi respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi. Keyinchalik G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab uni 2 m 11 sm ga ko'tardi. 1969- yili Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 2 m 15 sm ga sakrab XTSU (Xalqaro toifali sport ustasi) unvoniga sazovar bo'lgan.

1967- yili bo'lib o'tgan O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib keldi.

Viktor Kolmakov to'siqli yugurishda olimpiya ishtirokchisi S.Popov rekordlarini nishonga oladi. U 400 m to'siqli masofani 52,5 s da bosib o'tib respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yaxshilashga muvaffiq bo'ldi.

Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'nkurash musabaqalarida „SSSR sport ustasi" unvoni darajasida ochkolar to'plashadi.

1967- yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq spartakiadasida 15—16 yoshda bo'lgan kichik yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo'yicha beshkurash musabaqalarida Marg'ilonlik T. Pushkareva va 400 m ga yugurish bo'yicha toshkentlik I. Xavanskaya g'olib chiqdilar. Termizlik B. Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ldi.

T.S.Soliyev rahbarligida 15—16 yoshli sportchilar o'rtasida T.Pushkareva qizlar guruhi bo'yicha beshkurash musobaqalarida rekord natijaga erishdi.

1967- yili murabbiylar N.M.Haydarov va R.F.Falyaakbarovlar shogirdi A. Normurodov uch kilometrli kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 4 marta sobiq Ittifoq chempioni, 1968- yili 5000—10000 m li masofaga yugurish bo'yicha mamlakat chempioni bo'ldi. Keyinchalik u uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning 27 marta chempioni va 8 marta rekordchisi bo'ldi. A. Normurodov 1975- yil e'lon qilingan 5000 m va 10000 m masofaga yugurishda jahon bo'ylab 25 ta kuchli sportchilar orasidan o'rin olgan. U 2005- yilning 1- yanvariga qadar 5000—10000 m ga (13 min 41,0 sek) yugurish bo'yicha 1975- yilda (28 min 48,0) o'rnatilgan respublika rekordchisi hisoblanadi.

R. Babich to'siqlarosha masofani muvaffaqiyatli o'tdi. U 1967- yili Leninakan shahrida shu 200 metrli to'siqlarosha masofani 27,1 sek da bosib o'tib yuqori natijani ko'rsatdi. Keyinchalik u mamlakat chempionatining ikki marta g'olibi va uch marta sovrindori bo'ldi. 1969- yilda esa u Chelyabinskda o'z masofasini 26,7 sek da o'tib Yevropaning yangi yutug'ini qo'lga kiritdi.

Murabbiy B.A.Shapochnik tayyorlagan D. Nedostupov, G. Yakobson, V.Zdobnov, S. Petrovdan iborat kichik yoshdagi yengil atletikachilar 1969- yili 4×100 m masofaga estafeta tayyoqchasini yarim finalda 43,6 sek, so'ng finalda 43,3 sek da olib o'tib respublika rekordini o'rnatadilar. Shu guruh sportchilari

ikkinchi kuni 15—16 yoshli yoshlar guruhi o'rtasida 4×200 m ga yugurish bo'yicha musobaqada masofani 1 min 33,1 sek da o'tib, Ittifoq rekordini yangiladilar.

Sport zaxiralari bilan ishlashda „Eng yaxshi yosh yengil atletikachi" va „Eng yaxshi murabbiy" shiori ostida respublika tanlovlari o'tkazila boshlandi. O'zbek yengil atletikachilarining mavqeyi butunittifoq va xalqaro arenalarda oshib bordi. Bunda Y.Yakimenko, L.Dolgova, V.Zdobnov, G.Ivanov, S.Serebryakov, T.Odinokova, V.Anoxin, A.Dimov, L.Storojkova, P.Vorobyov, A.Xarlov, V.Chernikov, M.Rastirigin, S.Kot, A.Ibragimov, O.Azizmurodov va boshqalarning xizmatlari beqiyosdir.

1970- yil 13—15 yoshlilar o'rtasida mamlakat g'olibi Aleksandr Bershteyn to'siqlarosha 110 m masofani 14,4 sek.da bosib o'tib, Sergey Popov rekordini takrorladi. 1971- yili esa bu natijani 14,2 va 14,1 sekundga yaxshiladi. Bu natijasi bilan u 19 yil muqaddam o'rnatilgan rekordni yangiladi.

1971- yili Valentina Chulkova yozgi hamda 1972- yil qishki Yevropa chempionatida balandlikka sakrash bo'yicha 187 sm li natija bilan mamlakat rekordini takrorlaydi. U 1970—1973- yillar davomida qishki va yozgi mamlakat birinchiligi musobaqalarida g'oliblikni qo'ldan bermagan.

1972- yil Kiyevda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi beshinchi o'rinni egalladi. G'oliblar ro'yxatini, lappakni 49 m 16 sm (murabbiy S.L.Shklyar) uloqtirgan samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev va 4×100 m ga yugurishda qizlar to'rtligi: Tatyana Shishkina, Lyudmila Storojkova, Naira Inileyeva, Natalya Minenkolar birinchi o'rinni egalladilar. Bundan tashqari estafeta g'oliblaridan Tatyana Shishkina 200 m ni 25,1 sek da o'tib 2- o'rinni, 100 m ni 12,0 sek da o'tib 3- o'rinni, Anatoliy Dimov 5000 m ni 15 min 03,4 sek da o'tib, 2- o'rinni, 3000 m ni 8 min 36,0 sek da o'tib, 3- o'rinni egalladi. Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 14 m 84 sm masofani zabt etib, 3- o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 m to'siqli masofani o'tishda 55,1 sek ko'rsatkich ko'rsatib, 3-o'rinni olishga muvaffaq bo'lishdi.

1973- yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar musobaqasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi 8- o'rinni, 200 metrga yugurish bo'yicha Vladimir Zdobnov, nayza otish bo'yicha Lyudmila Dolgovalar 2- o'rinni olishdi. 4×100 m ga yugurish estafetasida Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay

Noganev va Vladimir Zdobnov bronza medali sohibi bo'lishdi. Ushbu sovrindorlardan tashqari jamoa yutug'iga 100 m to'siqlarosha yugurish bo'yicha 4- o'rinni egallagan Tatyana Peresipkina salmoqli ulush qo'shdi. Shuningdek, Yevgeniy Yakimenko (uch hatlab sakrashda 5- o'rin), Aleksandr Bershteyn (100 m to'siqlarosha yugurish, 6- o'rin), Gennadiy Ribkin (nayza, 7- o'rin) yaxshi natijaga erishdilar.

1974- yili toshkentlik murabbiy R.F.Fazlyaakbarov shogirdi uzoq masofaga yugurish bo'yicha respublikaning bir necha bor chempioni va rekordchisi, O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya instituti talabasi Anatoliy Dimov 17—18 yoshlar o'rtasida 1500 m ni 3 min 46,6 sek va 5000 m ni 13 min 58,4 sek da o'tib O'zbekistonning ikkita rekodini yangiladi.

„Gigantlar" bilan yondosh ravishda sobiq Ittifoq—AQSH o'rtasida yosh yengil atletikachilar musobaqasi o'tkazildi. 1977- yili Virdjiniya shtatida bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq—AQSH o'rtasidagi xalqaro matchda O'zbekistondan uch vakil: Mixail Rastrigin to'siqlarosha (400 m masofani 53,03 sek, 3- o'rin), Aleksandr Xarlov (to'siqlarosha 110 m masofani 14,3 sek, 3- o'rin), Nadejda Tupitsina (nayza 49 m 90 sm, 2- o'rin) qatnashdi.

70- yillarda uzoq masofalarga yugurish bo'yicha sportchilar tayyorlash borasida xizmat ko'rsatgan murabbiy andijonlik R.X.Sayfulin yosh sportchilar, xalqaro toifadagi Svetlana O'lmasova va Zamira Zayseva (Axtamova)dek sobiq Ittifoq sport ustalarini tarbiyaladi. Svetlana O'lmasova Jahon va Yevropa chempionati va Kubogi g'olibi, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori, 3000 m ga yugurish bo'yicha jahon rekordchisi hamda „Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sportchi" unvoniga ega bo'ldi. Svetlananing bunday yuksak darajalarga yetishishida murabbiy N.I.Gluxarevning xizmatlari katta bo'lgan.

Zamira Zayseva Yevropa qishki chempionatida kumush medal, 1978—80- yillarda 800 va 1500 m ga yugurish bo'yicha bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq chempionatida bir necha bor oliy mukofotlar sovrindori. Zamira 1983- yilgi birinchi jahon chempionatida 1500 m ga yugurishda kumush medal sovrindori bo'ldi. U so'ngi yillarda murabbiy A.V.Zaysev rahbarligida sportda yuqori natijalarga erishdi.

Respublikada oliy toifadagi yengil atletikachilarni tarbiyalashda murabbiylar Y.N. Puzanov, R.X. Sayfulin, R.F. Fazlakbarov,

G.G. Talalayev, Y.N. Parfenov, Y.A. Sklyar, L.M. Yamkis, N.G. Afanasenko, G.G. Kutyanin, N.G. Skorikov, A.A. Vink, S.V. Karvatseskaya, Y.F. Kolesnikovlarning xizmatlari katta bo'ldi.

1980- yili Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili: Aleksandr Xarlov (400 m), Anatoliy Dimov (3000 metrga to'siqli masofani yugurishda sobiq Ittifoq rekordini o'rnatdi), Tatyana Biryulinalar (nayza otish, 6-o'rin) ishtirok etdilar. Olimpiada arafasida O'zDJTI yengil atletika kafedrasi o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A.Vink) jahonda birinchi bo'lib, nayzani 70 m 08 sm ga irg'itib (ilgarigi natija 70,0 m) jahon rekordini o'rnatdi.

Uch hatlab sakrash bo'yicha o'zbekistonlik Dmitriy Litvinenko (trener Y.N.Parfenov) 1980- yili yoshlar o'rtasida mamlakat birinchiligida g'olib chiqdi. 1980- yil mavsumida sobiq Ittifoq rekordini uch marotaba yangiladi, 16—17 yoshdagilar guruhida o'z natijasini 16 m 36 sm ga yetkazdi. Vladimir Chernikov (murabbiy Y.F.Kolesnikov) 1981- yilgi Butunittifoq musobaqalarida (Tallin) 16 m 98 sm ga sakrab 23 yil muqaddam jahon eksrekordchisi O.Ryaxovskiy o'rnatgan rekord natijani 39 sm ga yaxshiladi. U 1983- yili 19 iyunda Moskvada bo'lib o'tgan musobaqada respublikada birinchi bo'lib 17 metrli marrani egalladi.

Aleksandr Xarlov sobiq Ittifoq va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib, sobiq Ittifoq xalqlari VIII Spartakiadasida chempion va 1983- yilda birinchi jahon chempionatida to'siqlar-osha 400 metrga yugurish bo'yicha sovrindor bo'ldi.

1985- yil avgust oyida Moskvada bo'lib o'tgan Yevropa Kubogi musobaqalarida sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida o'zbekistonlik E.Barbashina, Z.Zayseva va S.Usovlar qatnashib, Kubokda sovrindor bo'ldilar.

3000 m masofaga yugurish bo'yicha bellashuvning boshlanishidayoq uch sportchi: Zolla Badd (Buyuk Britaniya), O'zbekistonlik Zamira Axtamova va Ulrike Bruns (GDR) oldinga chiqishib, Zamira — 8 min 35,74 sek natijani qo'lga kiritib kumush medal sohibi bo'ldi.

Aka-uka Valeriy va Pavel Koganlar 1975- yili langarcho'p bilan sakrovchilar tayyorlashga jiddiy kirishdilar. Ular yaratgan guruhda guruh sardori Radion Gataulin — XTSU, jahonning eks-rekordchisi va maktab o'quvchilari o'rtasidagi 1983- yil musobaqalarining Yevropa chempioni, sobiq Ittifoq chempioni, 1986-

yilda bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987- yilgi ikkinchi Jahon Chempionatining sovrindori R.Gataulin langercho'p bilan balandlikka sakrashda 5 m 90 sm ga ko'tarilib respublika rekordini yangilagan bo'lsa, 1988- yil Seulda (J. Quriya) bo'lib o'tgan Olimpiadada kumush medal sovrindori bo'ldi.

Moskvada Xayrixohlik o'yinlarning o'tkazilishi tinchlik uchun kurashda yorqin aksiyalardan bo'ldi. Xayrixohlik o'yinlarida o'zbekiston sportchilaridan to'qqiz nafar sportchi ishtirok etdi.

10000 m li masofani o'tishda Respublika vakillari (49 min 40,49 sek), Zurre Mustafayeva (50 min 21,37 sek) va Razilya Shayxutdinovalar bor edi.

3000 metrli masofaga yugurishda ikkinchi bo'lib mamlakatning bir necha bor chempioni, ikki marta Yevropa chempioni, uch marta jahon chempioni S. O'lmasova yetib keldi. 5000 m ga yugurishda esa u O.Bondarenkodan keyin ikkinchi bo'lib marraga keldi.

Langarcho'p bilan balandlikka sakrash bo'yicha musobaqani 6 m 01 sm bilan egallagan S. Bubka jahon rekordini qo'lga kiritdi. 5 m 80 sm balandlikka sakragan R. Gataulin ikkinchi o'rinni egalladi.

Marafon — 42 km 195 metrli masofani yugurib o'tish uchun startga ayollarning 47 nafari qatnashdi, marraga sakkizinchi bo'lib Yangi-Yerlik sportchi N. Usmonova keldi, uning ko'rsatkichi 2 soat 37 min 43,0 sek bo'ldi.

O'zbekiston yengil atletikachilari 1987- yilgi mavsumda terma jamoa sifatida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Penzada bo'lib o'tgan qishki sobiq Ittifoq chempionatida ular beshinchi o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi uchrashuvda — birinchi o'rinni egallashdi.

1987- yili bo'lib o'tgan (sobiq Ittifoq) mamlakatning rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarida respublika yengil atletikachilari 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egalladilar.

Respublikaning 1987- yili bo'lib o'tgan jahon chempionatida langarcho'p bilan sakrashda R.Gataulin 3- o'rinni egalladi.

1987- yilda O'zbekiston murabbiylari tomonidan V.Rijenkov va M.Shmoninadan iborat xalqaro toifadagi ikkita sport ustalari tayyorlandi. Besh yengil atletikachi: langarcho'p bilan sakrash bo'yicha — R.Gataulin, V.Ishutin; uch hatlab sakrash bo'yicha —

V. Chernikov, B.Xoxlov; 110 m ga to'siqlarosha yugurish bo'yicha S.Usov XTSU mezonini tasdiqladilar.

1987- yilgi mavsumda jahonning 25 nafar eng yaxshi yengil atletikachilari qatorida R.Gataulin (langarcho'p, 3- o'rin), V.Ishutin (langarcho'p, 24- o'rin), S. Usovlar (110 m li masofaga yugurish, 9- o'rin) bo'lishgan.

Kattalar guruhi bo'yicha 1987- yil jahonning eng yaxshi 25 yengil atletikachilari ro'yxatiga O'zbekistonlik 17 nafar sportchi kiritilib, ularning 12 nafarini erkaklar, 5 nafarini ayollar tashkil qilgan.

O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishiga jamoat sport tashkilotlari va murabbiylar barakali salmoq qo'shganlar, ulardan: L.L.Barxash, G.M.Bernadskiy, P.T.Taranov, Y.Mineyev, D.Kopitsev, P.V.Kravchenko, V.I.Skavinskiy, G.A.Kosarev, A.V.Borisov, Y.S.Yevdokimov, L.A.Lebedinskaya, P.V.Persev, I.A.Saakyans, V.P.Bessekernix, Y.T.Zokirov, A.M.Berezovskiy, V.I.Barishev, N.N.Bikov, B.A.Grinberg, L.M.Azizyan, Y.S.Sholomiskiy, V.G.Fedoseyev, G.G.Arzumanov, G.Y.Gorb, V.I.Afanasyev, Y.N.Puzanov, R.F.Fazlyaakbarov, N.M.Haydarov, L.A.Malixina, R.Y.Zabarskaya, O.Ruzmetov, X.Turg'unov, R.Bektemirovlar nomi o'zbek yengil atletikasining shuhrat taxtasidan o'rin olgan.

O'zbekiston yengil atletikachilarining 1923- yildan 1987- yillar oralig'ida xalqaro, Butunittifoq chempionatlarida qo'lga kiritgan yutuqlari quyidagi jadvalda keltirilgan.

Medallar / Musoba-qa darajasi	Oltin	Kumush	Bronza	Jami
Jahon chempionati	4	1	2	7
Jahon kubogi	1	2	—	3
Yevropa chempionati	3	3	—	6
Yevropa kubogi	1	4	2	7
Sobiq Ittifoq chempionati	37	48	59	144
Jami: 1990—2000- yy.	43	58	63	164

Sobiq Ittifoq paytida bo'lib o'tgan chempionatlar 1920- yildan ro'yxatga olib kelinmoqda.

O'zbekistonlik yengil atletikachilardan birinchi bo'lib N.Ovsyannikov sobiq Ittifoq chempioni bo'lib, 1923- yilgi mamlakat chempionatida oltin medalni qo'lga kiritdi. O'zbekiston yengil atletikachilari 21 marta mamlakat chempioni unvonini, 33 marta kumush va 48 marta bronza medallarini qo'lga kiritishgan.

S.O'lmasova va A.Normurodovlar 4 marta mamlakat chempioni unvoniga sazovar bo'ldilar. R.Babich 3 marta oltin medal sohibi bo'lgan. N.Ovsyannikov, V.Ballod, O.Ryaxovskiy, E.Barbashina mamlakat chempionatida ikkitadan oltin medalni qo'lga kiritishgan. M.Toporova, N.Morozova, A.Xarlov, Z.Zayseva, S.Usov, R.Gataulinlar esa bittadan oltin medal sohibi bo'ldilar.

A.Borisov, V.Ballod, Z.Zaysevalar 5 marta, S.Popov 4 marta, Y.Finke, R.Babich, V.Chulkova, P.Vorobyov, E.Barbashinalar esa 3 martadan yozgi mamlakat chempionatida sovrindor bo'lishgan.

1971- yil fevral oyida Moskva shahridagi „Spartak" qishki stadionida birinchi marta rasmiy ravishda qishki sobiq Ittifoq chempionati o'tkazilgan edi.

Balandlikka sakrash bo'yicha o'zbekistonlik sportchi Valentina Chulkova bu chempionatda kumush medal sohibi, 1972- yilgi chempionatda esa mamlakat chempioni bo'ldi.

O'zbekiston yengil atletikachilari qishki sobiq Ittifoq chempionatlarida 30 ta medalni qo'lga kiritdilar, shulardan 12 tasi oltin, 2 tasi kumush va 6 tasi bronza medal edi.

Qishki chempionatda S.O'lmasova ikki marta sobiq Ittifoq chempioni, S.Lovachev mamlakat chempionatida uch marta sovrindor bo'ldi. Z.Zayseva, R.Gataulin, S.Usovlar 2 martadan sovrindor bo'lishdi.

Kross bo'yicha birinchi sobiq Ittifoq chempionati 1927- yilda o'tkazilgan edi. 1967- yilda O'zbekistondan birinchi bo'lib erkaklardan sobiq Ittifoq chempioni sharafli unvonini A.Normurodov, 1979- yilda ayollar o'rtasida kross bo'yicha mamlakat chempioni S.O'lmasova qo'lga kiritdi. S. O'lmasova shu masofaga yugurishda yana to'rt marta (1979,1980, 1981,1983- yy) sobiq Ittifoq chempioni unvonini qo'lga kiritdi.

Hammasi bo'lib sobiq Ittifoq chempionatlarida o'zbek yengil atletikachilari 144 ta medalni qo'lga kiritdilar (37 tasi oltin, 48 tasi kumush va 59 ta bronza).

Mamlakat chempionatida eng ko'p medalni qo'lga kiritgan, „Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi" S.O'lmasova 17 ta medal sohibi bo'ldi (11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza). Ikkinchi o'rinni „Xalqaro toifali sport ustasi" unvonini olgan Z.Zayseva 9 ta medalni qo'lga kiritgan (2 ta oltin, 3 ta kumush va 4 ta bronza). Uchinchi o'rinda esa 7 ta medal (2 ta oltin, 3 ta kumush, 2 ta bronza) bilan sport ustasi V.Lebedinskaya Ballod egallagan.

O'zbekiston yengil atletikachilarining sobiq Ittifoq chempionatlaridagi g'oliblari va sovrindorlari

Yozgi sobiq Ittifoq chempionatlari

Sana	G'oliblar	Sovrindorlar
1923	N.Ovsyannikov	
1928	N.Ovsyannikov — yugurish, 110 m	N.Ovsyannikov — uch hatlab sakrash, 13 m 20 sm, 2- o'rin Y.Dunayev — balandlikka sakrash, 175 m, 3- o'rin Y.Dunayev — uch hatlab sakrash, 12 m 75 sm, 3- o'rin A.Tikunova— lappak uloqtirish, 25 m 23 sm, 3- o'rin
1934	M.Toporova—nayza otish, 36 m 63 sm	
1937		A.Borisov — uch hatlab sakrash, 13 m 92 sm, 2- o'rin
1938		A.Borisov — uch hatlab sakrash, 14 m 39 sm, 2- o'rin
1944		A.Borisov — uch hatlab sakrash, 14 m 28 sm, 2- o'rin
1947		A.Borisov — uch hatlab sakrash, 14 m 25 sm, 3- o'rin
1948		A.Borisov — uch hatlab sakrash, 14 m 22 sm, 3- o'rin
1949		V.Gerasimchuk — uch hatlab sakrash, 14 m 58 sm, 2- o'rin Y.Finke — balandlikka sakrash, 186 sm, 3-o'rin

1950		V.Gerasimchuk — uch hatlab sakrash, 14 m 99 sm, 3- o'rin Y.Finke — balandlikka sakrash, 185 sm, 3-o'rin
1951		S.Popov — yugurish, 110 m, 15,0 sek, 3- o'rin Y.Finke — balandlikka sakrash 188 sm, 2- o'rin
1952		S.Popov — yugurish, 110 m, 14,9 sek, 2- o'rin
1953		S.Popov — yugurish, 110 m, 14,7 sek, 2- o'rin
1954		S.Popov — yugurish, 110 m, 14,5 sek, 2- o'rin
1955		V.Ballod — balandlikka sakrash, 163 sm, 2- o'rin
1956	V.Ballod — balandlikka sakrash, 168 m	
1957	O.Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash, 16 m 29 sm	V.Ballod — balandlikka sakrash, 168 sm, 2- o'rin
1958	O.Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash, 15 m 86 sm	
1959		O.Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash, 16 m 38 sm, 2- o'rin
1960		V.Ballod — balandlikka sakrash 168 sm, 2- o'rin V.Ballod — balandlikka sakrash 173 sm, 2- o'rin O.Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash, 16 m 14 sm, 3- o'rin
1961	V.Ballod — balandlikka sakrash, 174 m	
1963		V.Ballod — balandlikka sakrash 165 sm, 3- o'rin
1964		V.Sitnikov — estafeta 4×400 m, 3 min 09,8 sek, 3- o'rin

1967	A.Normurodov — kross, 3000 m	R.Babich — yugurish 200 m, 32,5 sek, 3- o'rin A.Normurodov — yugurish, 1500 m, 3 m 49 sm, 2- o'rin, 5000 m, 14 m 02 sm, 2- o'rin
1968	R.Babich — yugurish, 200 m, 27,5 sek	A.Normurodov — yugurish, kross, 3000—5000 m
1970		A.Normurodov — yugurish 5000 m — 14 min 01,0 sek R.Babich — yugurish 200 m, 27,2 sek, 2- o'rin V.Chulkova— balandlikka sakrash, 177 sm, 3- o'rin
1971		R.Babich — yugurish, 200 m, 26,9 sek, 2- o'rin
1972		V.Chulkova— balandlikka sakrash, 179 sm, 2- o'rin
1973	R.Babich — yugurish, 200 m, 26,7 sek.	A.Polyushkin — yugurish, 200 m, 23,3 sek, 2- o'rin
1974	R.Babich — estafeta 4×100 m, 44,8 sek	
1975		S.O'lmasova— yugurish, 3000 m 9 min 03,2 sek, 2- o'rin G.Ivanov — yugurish, 400 m, 46,9 sek, 3- o'rin
1976	N.Morozova— estafeta 4×400 m, 3 min 35,6 sek	S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min 19,4 sek, 3- o'rin S.Shatalina— yugurish, 400 m S.Shatalina— estafeta, 4×400 m, 3 min 36,2 sek, 2- o'rin
1977		S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min 12,0 sek, 3- o'rin
1978	S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 8 min 48,4 sek	Z.Zayseva—yugurish, 1500 m, 4 min 05,0 sek, 3- o'rin A.Dimov — yugurish, 3000 m, 8 min 37,0 sek, 2- o'rin M.Bobirin, A.Rubishteyn, V.Zdobnov, P.Vorobyov — estafeta 4×100m, 40,72 sek, 3- o'rin

1979	S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 8 min 46,0 sek	
1980		P.Vorobyov V.Tabakov Y.Antonenko A.Xarlov } estafeta 4×200 m, 1 min 25,8 sek, 3- o'rin
1981		Z.Zayseva— yugurish, 1500 m, 4 min 03,30 sek, 2- o'rin L.Kiruxina— estafeta 4×800m, 8 min 20,92 sek, 3- o'rin T.Aleksandrova N.Danilova Z.Zayseva Y.Tone } estafeta 4×100 m, 40,52 sek, 3- o'rin Z.Guzyaxmetov V.Tabakov P.Vorobyov
1982	S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 8 min 26,78 sek, dunyo rekordi	Z.Zayseva— yugurish, 1500 m, 3 min 56,14 sek, 2- o'rin G.Kondrina— nayza otish, 57 m 64 sm, 3- o'rin A.Xarlov — yugurish, 400 m, 49,52 sek, 3- o'rin
1983	A.Xarlov — yugurish 400 m, 48,78 sek Z.Zayzeva— yugurish, 1500 m, 4 min 02,61 sek	S.Lovachev — yugurish, 400 m, 45,71 sek, 3- o'rin A.Parnov — langarcho'p bilan sakrash, 5 m 60 sm, 2- o'rin L.Butuzova— balandlikka sakrash, 191 sm, 2- o'rin M.Shmonina T.Vilisova V.Olenchenko E.Barbashina } estafeta 4×100 m, 43,82 sek, 3- o'rin T.Vilisova—yugurish, 100 m, 11,59 sek, 3- o'rin

1984		O.Azizmurodov — balandlikka sakrash, 224 sm, 2- o'rin R.Gataulin — langarcho'p bilan sakrash, 5 m 65 sm, 2- o'rin V.Chernikov — uch hatlab sakrash, 17 m 19 sm, 3- o'rin E.Barbashina— yugurish, 100 m 11,61 sek, 3- o'rin N.Usmonova— marafon yugurish 2 soat 36 min 03,0 sek, 3- o'rin G.Kazakova, V.Olenchenko, E.Barbashina, T.Vilisova — estafeta 4×100 m, 44,95 sek, 2- o'rin
1985	S.Usov — yugurish, 110 m, 13,65 sek E.Barbashina — estafeta 4×100 m, 43,65 sek	Z.Zayseva— yugurish, 3000 m 8 min 43,76 sek, 2- o'rin
1986	S.O'lmasova — yugurish, 5000 m, 15 min 26,56 sek R.Gataulin — langarcho'p bilan sakrash, 5 m 85 sm	V.Ishutin — langarcho'p, 5 m 65 sm, 3- o'rin
1987		A.Xarlov — yugurish, 400 m, 49,65 sek, 2- o'rin S.Usov — yugurish, 110 m, 13,55 sek, 2- o'rin

Qishki sobiq Ittifoq chempionati g'oliblari va sovrindorlari

Sana	G'oliblar	Sovrindorlar
1974		V.Chulkova— balandlikka sakrash, 174 sm, 2- o'rin
1972	V.Chulkova— balandlikka sakrash, 180 sm	
1973		R.Babich — yugurish, 100 m, 12,0 sek, 2- o'rin
1975		R.Ivanov — yugurish, 400 m, 48,7 sek, 3- o'rin

1976	L.Storojkova— yugurish, 60 m, 7,1 sek	R.Ivanov — yugurish 300 m, 35,4 sek, 2- o'rin
1977		S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min 14,0 sek, 3- o'rin
1979	Z.Zayseva— yugurish, 1500 m, 4 min 12,1 sek	
1980		Z.Zayseva— yugurish, 800 m, 2 min 01,7 sek, 3- o'rin Z.Zayseva— yugurish, 1500 m, 4 min 0,6 sek, 3- o'rin
1981		V.Klimov — yugurish, 60 m, 7,93 sek, 2- o'rin V.Shumskix— yugurish, 600 m, 1 min 19,9 sek, 2- o'rin
1982	V.Tabakov — yugurish, 200 m, 21,29 sek A.Safarov — yugurish, 400 m 46,88 sek S.O'lmasova— yugurish, 1500 m, 4 min, 10,98 sek S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 8 min 54,19 sek G.Kondrina— nayza otish, 61 m 44 sm	
1983		S.Lovachev — yugurish, 400 m, 47,05 sek, 2- o'rin L.Butuzova— balandlikka sakrash, 188 sm , 3- o'rin
1984	L.Butuzova— balandlikka sakrash, 193 sm V.Podmaryov — sakkiz-kurash, 6539 ochko	S.Lovachev — yugurish, 400 m, 47,24 sek, 2- o'rin R.Gataulin — langarcho'p bilan sakrash, 5m 60 sm, 3- o'rin
1985		S.Usov — yugurish, 60 m, 7,69 sek, 2- o'rin
1986		R.Gataulin — langarcho'p bilan sakrash, 5 m 70 sm, 2- o'rin

1987	R.Gataulin — langar-cho'p bilan sakrash, 5 m 75 sm	S.Usov — yugurish, 60 m, 7,72 sek, 2- o'rin V.Chernikov — uch hatlab sakrash, 17 m 35 sm, 2- o'rin M.Shmonina— yugurish, 200 m, 23,97 sek, 3- o'rin

Kross bo'yicha sobiq Ittifoq chempionatlari

Sana	G'oliblar	Sovrindorlar
1967	A.Normurodov — yugurish, 3000 m, 8 min 23,00 sek	
1975	S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min 21,0 sek	
1977		S.O'lmasova— yugurish, 2000 m, 5 min 56,8 sek, 2- o'rin S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min 35,6 sek, 3- o'rin
1979	S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min 25,0 sek	
1980	S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min 29,0 sek	
1982	S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min 19,6 sek	
1983	S.O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min 3 sek	
1984		Sh.Matrosova— yugurish, 2600 m, 7 min 59,2 sek, 2- o'rin S.O'lmasova— yugurish, 5000 m, 16 min 44,2 sek, 2- o'rin R.Shergazina— yugurish, 3000 m, 9 min 46,6 sek, 2- o'rin

NAZORAT SAVOLLARI

1. Buyuk mutaffakir Abu Ali ibn Sino kasallarni davolashda, Amir Temur qo'shinlarini jismoniy va harbiy tayyorgarlik ko'rishda yengil atletikaning qaysi turlaridan foydalangan?

2. Yengil atletika musobaqalarini o'tkazish uchun Respublikamiz hududida birinchi o'yingoh qayerda va qachon qurilgan?

3. Yengil atletika musobaqalari birinchi marta qayerda va qachon o'tkazilgan?

4. I O'rta Osiyo Olimpiadasi qachon va qayerda bo'lib o'tgan?

5. O'zbekistonda jismoniy tarbiya muallimlarini tayyorlash kurslari qachon va qayerda ochilgan?

6. O'zbekistonda yengil atletika musobaqalari bo'yicha erishilgan yuqori natijalar nechanchi yildan boshlab qayd qilina boshlandi?

7. „Spartak" o'yingohi qachon va qayerda qurilgan?

8. I sobiq Ittifoq Spartakiadasi qachon va qayerda o'tkazildi va unda ishtirok etgan o'zbekistonlik sportchilar qanday natijalarga erishganlar?

9. O'zbekiston shahar ko'chalari bo'ylab estafetali yugurishlar nechanchi yildan boshlangan va qaysi shaharlarda o'tkazilgan?

10. O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi yengil atletikachilarining uchrashuvlari nechanchi yildan boshlangan. Hozirgi uchrashuvlarga qanday nom berilgan?

11. Farida Hasanova kim, uning sportda erishgan yutuqlari to'g'risida nimalarni bilasiz?

12. Ikkinchi jahon urushi davrida respublikamizda jismoniy tarbiya harakatlari to'g'risida nimalarni bilasiz?

13. Xelsinki shahrida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekistondan kim qatnashgan?

14. V.Ballod kim, u haqida nimalarni bilasiz?

15. Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasi qachon va qayerda o'tkazilgan?

16. „O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz" unvoni qachon joriy etilgan?

17. 1960—70- yillarda respublikadagi jismoniy tarbiya va sport harakatlari to'g'risida nimalarni bilasiz?

18. Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida o'zbekistonlik yengil atletikachilarning sport natijalari to'g'risida nimalarni bilasiz?

19. O'zbekistonlik sportchilar sobiq Ittifoq rekordlarini nechanchi yillarda o'rnatganlar?

20. S.O'lmasova, Z.Axtamova, Z.Zayseva, A.Dimov, S.Usov, A.Xarlovlarning sportda erishgan yutuqlari to'g'risida nimalarni bilasiz?

21. Sportcha yurish bo'yicha o'zbekistonlik sportchilar to'g'risida axborot bering.

22. Langarcho'p bilan sakragan o'zbekistonlik sportchilardan kimlarni bilasiz?

23. Yengil atletika bo'yicha birinchi o'zbekistonlik Olimpiada chempioni kim?

Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadalari

Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalari ittifoq sportchilarining haqiqiy sport bayramiga aylangan edi.

Sobiq Ittifoq xalqlari I Spartakiadasida 15 ta respublikaning 1462 ta sportchisi 9 kun davomida o'z mahoratlarini namoyish etganlar. Spartakiadaning 30 yillik tarixi mobaynida yengil atletikachilarning musobaqa tizimi 5 marta o'zgartirildi. Masalan, IX Spartakiada ishtirokchilarining yoshi 23 dan oshmasligi kerak edi.

1986- yil 16 sentabr kuni Toshkent shahrining „Paxtakor" markaziy o'yingohida IX sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasi ochildi. Bunda 5 kun davomida 1064 nafar yosh yengil atletikachilar qatnashib, 8 ta sportchi birinchi marta xalqaro toifadagi sobiq Ittifoq sport ustasi mezonlarini bajardi.

36 yoshli M.Stepanova 52,94 s da 400 m masofani bosib o'tib rekord natijaga erishdi.

Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilarining eng yuqori o'rni — to'qqizinchi o'rindir (1956,1983 va 1986- y.).

Spartakiadalarda o'zbekistonlik yengil atletikachilar hammasi bo'lib 15 ta medalni qo'lga kiritganlar, shulardan 4 tasi oltin, 3 tasi kumush va 8 tasi bronzadir.

V.Ballod (Lebedinskaya) 1 ta oltin va 2 ta bronza medal sohibi bo'lgan.

1988—91- yillarda O'zbekiston Yengil atletika sportiga A.Normurodov boshchiligida qator yosh murabbiylar kirib keldi. Ular mehnatining samarasi 1988- yil sobiq Ittifoq o'smirlarining IV sport o'yinida yaqqol ko'zga tashlandi. Ukraina Respublikasining Donesk shahrida bo'lib o'tgan bellashuvlarda Respublika yengil atletikachilari 2 ta oltin 4 ta kumush va 6 ta bronza medalni qo'lga kiritdilar.

1988—89- yillarda o'zbekistonlik yengil atletikachilar Jahon, Yevropa, sobiq Ittifoq musobaqalarida 10 ta oltin, kumush va bronza medallarni qo'lga kiritishdi.

1991- yil sobiq Ittifoq xalqlari oxirgi spartakiadasida esa o'zbekistonliklar 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medalga sazovor bo'lishdi.

1990—91- yillarda O'zbekistonda 18 ta xalqaro toifali sport ustasi, 20 ta sport ustasi tayyorlandi. R.Gataulin, M.Shmonina Yevropa chempioni, V.Rijenkov va M.Shmoninalar Jahon chepionatida kumush medal sovrindorlari bo'lishgan.

1952- yildan boshlab 1996- yilgacha bo'lgan davr ichida 29 ta o'zbekistonlik yengil atletikachilar olimpiada o'yinlarida qatnashib kelganlar.

O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi mustaqil ravishda 1992- yil Xalqaro yengil atletika Federatsiyasi (IAAF) ga a'zo bo'lib kirdi. 1993- yilda esa Osiyo yengil atletika Assotsiatsiyasi tarkibiga qabul qilindi.

O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994- yil Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib, 3 ta oltin (S.Munkova — balandlikka sakrash, O.Yarigina — nayza otish, R.G'aniyev — o'nkurash), 2 ta kumush (V. Parfenov — nayza otish, O.Veretelnikov — o'nkurash) va 3 bronza (K.Sarnaskiy — uzunlikka sakrash, V.Popov — lappak uloqtirish, V.Zaysev — nayza otish) bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1999- yil Bangokda (Tayland) bo'lib o'tgan XIII Osiyo o'yinlarida 13 atlet ishtirok etib, 2 ta oltin (S.Voynov — nayza otish, O.Veretelnikov — o'nkurashda), 2 ta kumush (A.Abduvaliyev — bosqon uloqtirish va ayollar o'rtasida 4×100 m estafetaga yugurish bo'yicha) medal sovrindori bo'ldilar.

Osiyo o'yinlari va Chempionatlarida 1993—2004- yillar davomida o'zbekistonlik sportchilar 7 ta oltin, 13 ta kumush va 7 ta bronza medallarni qo'lga kiritdilar.

O'zbekistonlik yengil atletikachilar 4 ta jahon chempionatida qatnashganlar. 1993- yilgi Shtutgart (Germaniya)dagi chempionatda — 7 sportchi, 1993- yil Geteborg (Shvetsiya)da — 8 sportchi, 1997- yil Afina (Gretsiya)da — 7 sportchimiz qatnashgan.

M.Shmonina, R.G'aniyeva, S.Munkova, O.Yarigina, O.Veretelnikov, S.Voynovlar faxrli „O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi" unvoniga sazovor bo'lganlar. Bundan tashqari R.G'aniyev „Do'stlik" ordeni va „Shuhrat" medali, S.Munkova „Shuhrat" medali, O.Yarigina „Shuhrat" medali, S.Usov O'zbekiston Respublikasi „Faxriy Yorlig'i" bilan mukofotlanib el ardog'idadirlar.

1. Sobiq Ittifoq xalqlari I Spartakiadasi qachon va qayerda o'tkazilgan?
2. Spartakiada necha marta va qaysi musobaqalardan oldin o'tkazilgan?
3. O'zbekistonlik sportchilar sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasida qanday natijalarga erishganlar?
4. Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasi qaysi shaharlarda o'tkazilgan?

Qozog'iston va O'rta Osiyo Respublikalari sportchilarining uchrashuvlari

1934- yildan 1957- yilgacha O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonda o'tkazilgan yengil atletika bo'yicha musobaqalar tantanavor ravishda bo'lib o'tgan. Bu musobaqalar sobiq Ittifoq respublikalarining poytaxtlarida o'tkazilardi. Toshkentda uch marta Spartakiada o'tkazilgan.

O'rta Osiyo respublikalari birinchi spartakiadasida (1934- yili) Qozog'iston sportchilari konkursdan tashqari ishtirok etishgan.

1943- yildan boshlab bu musobaqalar O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston spartakiadasi deb nomlana boshlandi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston spartakiadasi 9 marta o'tkazilgan. Bunda o'zbek yengil atletikachilari 92 marta chempion bo'lishgan (56 martasida erkaklar, 36 martasida — ayollar). Spartakiadalarda o'zbekiston yengil atletikachilari L.Skatskaya — to'rt marta, E. Putsillo, A. Borisov, A. Kireyeva, S.Popov, Y.Sholomiskiy va Y.Finkelar uch martadan g'alaba qozonishgan.

1991- yildan boshlab mustaqil Markaziy Osiyo va Qozog'iston davlatlari sportchilarining bellashuvlari Markaziy Osiyo mamlakatlari sportchilari Olimpiadasi nomini olib, XOQ (Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi) tassarufida o'tkazilib kelinmoqda. Ushbu musobaqalar har 2 yilda bir marta mamlakatlar poytaxtida navbatma-navbat o'tkazilmoqda.

O‘zbekiston yengil atletikachilarining O‘rta Osiyo va Qozog‘iston respublikalari uchrashuvlari g‘oliblari

Spar-takia-dalar	O‘tkazilgan joy va sana	Ismi-sharifi	Sport turi	Natija
I	5—12 sentabr	Y.Putsillo	100 m, yugurish	11,1 sek
		Y.Putsillo	200 m, yugurish	23,0 sek
	1934 yil, Toshkent	Y.Putsillo	400 m, yugurish	40,6 sek
		V.Sexmestrenko	800 m, yugurish	2 min 02,1 sek
		V.Sexmestrenko	1500 m, yugurish	4 min 19,8 sek
		V.Bezrukov	5000 m, yugurish	16 min 21,5 sek
		V.Bezrukov	10000 m, yugurish	33 min 39,9 sek
		Y.Dunayev	110 m t/o	17,5 sek
		Ryabushev	balandlikka sakrash	170 sm
		N.Bespokoynov	uch hatlab sakrash	12 min 95 sek
		Ayollar		
		L.Shaternikova	100 m, yugurish	13,3 sek
		T.Boltalina	800 m, yugurish	2 min 46,0 sek
		T.Boltalina	uzunlikka sakrash	4 m 99,5 sm
		L.Shaternikova	balandlikka sakrash	145 sm
		M.Toporova	yadro	11,0 m
		T.Kuznetsova	lappak	31 m 06 sm
		Erkaklar		
II	1943- yil 26—28 sentabr, Olma-Ota	N.Bespokoynov	100 m, yugurish	11,6 sek
		A.Sadunin	800 m, yugurish	2 min 05,2 sek
		A.Sadunin	1500 m, yugurish	6 min 56 sek
		N.Bespokoynov	uzunlik	
		Ayollar		
		L.Kanaki	balandlik	140 sm
		Erkaklar		
III	1944- yil 14—17 sentabr, Toshkent	V.Kurillo	100 m, yugurish	11,4 sek
		V.Kurillo	400 m, yugurish	54,1 sek
		A.Borisov	balandlikka sakrash	170 sm
		A.Borisov	uzunlikka sakrash	6 m 56 sm
		G.Kotsarev	nayza otish	50 m 92 sm
IV	1945- yil 7—13 oktabr, Frunze	O‘zbekistonlik yengil atletikachilari haqida ma’lumot yo‘q		

V	1948- yil 10—15 oktabr, Dushanbe	G.Bezrukov	5000 m, yugurish	16 min 24,6 sek
		S.Popov	110 m, t/0	16,3 sek
		Y.Finke	balandlikka sakrash	180 sm
		Y.Sholomitskiy	uzunlikka sakrash	6 m 71 sm
		A.Borisov	uch hatlab sakrash	13 m 99 sm
		A.Chernov	nayza otish	56 m 23 sm
Ayollar				
		A.Kireyeva	100 m, yugurish	13,0 sek
		Y.Shulik	800 m, yugurish	2 min 31,6 sek
		A.Kireyeva	80 m, t/o	12,6 sek
		A.Kireyeva	uzunlikka sakrash	5 m 16 sm
		L.Skanskaya	disk irg'itish	37 m 04 sm
		Y.Demchenko	yadro irg'itish	10 m 95 sm
Erkaklar				
VI	1950- yil 3—9- oktabr, Olma-Ota	Y.Sholomitskiy	100 m, yugurish	11,1 sek
		S.Popov	110 m, t/o	14,9 sek
		Y.Finke	balandlikka sakrash	185 sm
		V.Gerasimchuk	60 m, uzunlik	6,98 sek
		A.Osipov	uch hatlab sakrash	14 m 25 sm
		S.Lyaxov	disk irg'itish	43 m 64 sm
		S.Lyaxov	yadro irg'itish	13 m 04 sm
Ayollar				
		F.Hasanova	400 m, yugurish	1 min 0,7 sek
		F.Hasanova	800 m, yugurish	2 min 20,1 sek
		L.Trebuxina	balandlikka sakrash	150 sm
		L.Skatskaya	disk irg'itish	39 m 30 sm
		N.Borisova	yadro irg'itish	11 m 77 sm
Erkaklar				
VII	1956- yil 19—25 oktabr, Ashxobod	S.Popov	110 m, t/o yugur.	14,6 sek
		Y.Finke	balandlikka sakrash	180 sm
		Y.Sholomitskiy	uzunlik, 60 m	6,88 sek
		V.Gerasimchuk	uch hatlab sakrash	14 m 28 sm
		G.Brushko	lappak uloqtirish	43 m 50 sm
		A.Osipov	yadro irg'itish	13 m 89 sm
Ayollar				
		B.Lubomurodova	80 m, t/o yugur	12,1 sek
		L.Trebuxina	balandlikka sakrash	154 sm
		L.Skatskaya	lappak uloqtirish	40 m 68 sek
		N.Borisova	nayza otish	36 m 97 sek
		V.Godenko	yadro irg'itish	12 m 43 sek

Erkaklar				
VIII	1954- yil 3—7 oktabr, Toshkent	V.Tushkov	100 m, yugurish	10,7 sek
		G.Senkin	400 m, yugurish	49,3 sek
		A.Chexonin	1500 m, yugurish	3 min 56,4 sek
		M.Finkelshteyn	110 m, t/o yugur.	15,5 sek
		Y.Krasilnikov	balandlikka sakrash	185 sm
			uch hatlab sakrash	14 m 50 sek
		O.Ryaxovskiy	langarcho'p	4 m 60 sm
		I.Chuvilin	nayza otish	64 m 12 sm
		Y.Krasilnikov	yadro irg'itish	13 m 72 sm
Ayollar				
		L.Sklyarova	100 m, yugurish	12,4 sek
		V.Ballod	balandlikka sakrash	150 sm
		A.Minina	uzunlikka sakrash	5 m 49 sm
		L.Skatskaya	lappak uloqtirish	39 m 16 sm
		A.Xolmanskaya	nayza otish	42 m 68 sm
		V.Rodenko	yadro irg'itish	12 m 66 sm
Erkaklar				
IX	1957- yil 4—7- oktabr, Frunze (Bishkek)	I.Monastirskiy	100 m, yugurish	10,6 sek
		V.Tushkov	200 m, yugurish	22,6 sek
		Y.Xiyelkov	400 m, yugurish	49,0 sek
		R.Fazlakbarov	5000 m, yugurish	15 min 0,6 sek
		R.Fazlakbarov	10 000 m, yugur	31 min 50,8 sek
		N.Haydarov	400 m, t/o yugur.	54,5 sek
		O.Sorokina	uch hatlab sakrash	15 m 06 sm
		L.Maonseyenko	langarcho'p	4 m 20 sm
Ayollar				
		C.Gudoshnikova	100 m, yugur.	12,3 sek
		S.Gudoshnikova	200 m, yugur.	25,8 sek
		T.Bondratenko	80 m t/o, yugur.	11,4 sek
		V.Ballod	balandlikka sakrash	165 sm
		F.To'raxonova	nayza otish	50 m 80 sm
		A.Xolmanskaya	beshkurash	4158 ochko

NAZORAT SAVOLLARI

1. O'rta Osiyo va Qozog'iston yengil atletikachilarining rasmiy uchrashuvlari qachon boshlangan?
2. Birinchi uchrashuv qaysi shaharda bo'lib o'tgan?
3. O'zbekistonlik sportchilari qanday natijaga erishganlar?
4. Hammasi bo'lib nechta uchrashuv o'tkazilgan?

OLIMPIADA O'YINLARI

Bizgacha yetib kelgan ma'lumotlarga qaraganda qadimgi davr Olimpiada o'yinlari eramizdan oldin 776- yilda Gretsiyada birinchi bor o'tkazilgan. Olimpiada o'yinlarini o'tkazishdan asosiy maqsad shu hududda tinchlikni saqlash edi. Olimpiada o'yinlari o'tkaziladigan vaqtda hamma urushlar to'xtatilardi. Birinchi Olimpiada o'yinlari faqat bitta tur bo'yicha o'tkazilgan. U ham bo'lsa bir stadiyga (182 m 27 sm) yugurish. 24- o'yindan so'ng sportning boshqa turlari Olimpiada musobaqalari dasturidan o'rin olgan.

Yangi davr Olimpiada o'yinlari 1896- yilda Afina shahridan boshlangan.

Olimpiada o'yinlari har 4 yilda bir marta o'tkazilardi. Olimpiada dasturidan o'rin olgan sport turlaridan eng ko'pi yengil atletikadir.

Olimpiada o'yinlarida sobiq Ittifoq sportchilari birinchi marta 1952- yilda qatnashganlar. Bu o'yinlar Finlandiya poytaxti Xelsinki shahrida o'tkazilgan. Bu olimpiadada O'zbekistondan toshkentlik sobiq Ittifoq sport ustasi S.Popov qatnashgan.

Keyingi olimpiada o'yinlarida (1956 va 1960- yillar) toshkentlik V.Ballod balandlikka sakrash bo'yicha qatnashgan.

1980- yilgi Moskvada bo'lib o'tgan XXII olimpiadada yengil atletika bo'yicha mamlakat terma jamoasida o'zbekistonlik T.Biryulina, A.Xarlov, A.Dimovlar qatnashdilar.

1988- yil Seul (J. Quriya) shahrida O'zbekistondan 4 nafar yengil atletikachi qatnashib, R.Gataulin langarcho'p bilan sakrash bo'yicha 590 sm li marrani zabt etib, kumush medal sohibi bo'lgan.

1992- yil Barselona (Ispaniya) shahrida bo'lib o'tgan XXV Olimpiada o'yinlari O'zbekistonliklar uchun sharafli bo'ldi. Unda 6 nafar sportchi qatnashib, M. Shmonina 4×400 m estafetaga yugurish bo'yicha 1 ta oltin medalga sazovor bo'ldi.

1996- yil Atletto (AQSH) shahrida bo'lib o'tgan XXVI Olimpiada o'yinlarida mustaqil O'zbekiston o'z bayrog'i ostida qatnashdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil

atletikachilar bor edi. Eng yuqori natijani o'nkurash bo'yicha R.G'aniyevga (8 o'rin) nasib etdi.

2000- yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etishdi.

2004- yil Afina (Gretsiya) shahrida bo'lib o'tgan XXVIII Olimpiada o'yinlarida 11 nafar yengil atletikachi ishtirok etdi.

Olimpiada o'yinlari

№	Sana	O'tkazilgan joy	Ismi-sharifi	Turi, natija, o'rin
XV	1952	Xelsinki	S.Popov	110 m, t/o yugur. 14,7 sek, 4- o'rin
XVI	1956	Melburn	V.Ballod	Balandlik, 160 sm, 21- o'rin
XVII	1960	Rim	V.Ballod	Balandlik, 165 sm, 15- o'rin
XXII	1980	Moskva	T.Biryulina	Nayza, 65 m 08 sm, 6- o'rin
			A.Dimov	3000 m, yugurish, 8 min 19,8 sek, 8- o'rin (rekord)
			A.Xarlov	Uzunlik, 400 m, 50,64 sek, 5- o'rin
			„Drujba 84"	
	1984	Moskva (erkaklar)	S.Lovachev	Estafeta 4×400 m, 3 min 16 sek, 1- o'rin, rekord
	1984	Praga (ayollar)	L.Butuzova N.Usmanova O.Belkova	Balandlik, 196 sm, 2- o'rin Marafoncha yugurish, 2 soat 36 min 33 sek, 4- o'rin Balandlik, 185 sm, 10- o'rin
	1988	Seul	R.Gataulin	Langarcho'p, 590 sm, kumush medal
	1992	Barselona	M.Shmonina	4×400 m estafeta, oltin medal
	1996	Atlanta	13 kishi	
	2000	Sidney	13 kishi	
	2004	Afina	11 kishi	

1. Qadimgi Olimpiada o'yinlari qayerda va qachon o'tkazilgan?
2. Sportning yengil atletika turi nechanchi olimpiada o'yinlaridan boshlab Olimpiada dasturidan o'rin olgan?
3. Sobiq Ittifoq terma jamoasi birinchi bor nechanchi yildan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan?
4. Birinchi bor Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan o'zbekistonlik yengil atletikachi kim?
5. O'zbekistonlik yengil atletikachilardan Olimpiada o'yinlari sovrindorlarini bilasizmi?
6. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng sportchilarimiz necha marta Olimpiada o'yinlarida ishtirok etishgan va bunda necha nafar sportchi qatnashgan?

Butunittifoq o'quvchilar spartakiadalari

Bu juda nufuzli musobaqalardir. 1954- yildan boshlab o'tkazilib kelinayogan butunittifoq o'quvchilar spartakiadalari kuchli yengil atletikachilarni tarbiyalab yetishtirishda o'z samarasini bergan.

Bu sobiq butunittifoq spartakiadalari Ittifoqning 13 ta shaharida, shundan ikkitasi Toshkentda (1978 va 1984- yil) bo'lib o'tgan.

Birinchi to'qqizta spartakiadada yosh yengil atletikachilarimiz 11—16- o'rinlarni egallab kelishdi. 1967- yilda jamoamiz birinchi marta birinchi o'ntalikka kirdi. Eng katta yutuq 1972- yil (Kiyev) va 1984- yil Toshkentda bo'ldi (5- o'rin).

O'zbekiston sportchi-o'quvchilar 81 ta medalni qo'lga kiritishdi: shulardan 29 tasi oltin, 24 tasi kumush va 37 tasi bronza.

Tamara Press (Samarqand) uchta oltin medal sohibi bo'lgan. Irina Press (Samarqand), Tatyana Shishkina (Toshkent) va Lyubov Kiryuxinalar (Farg'ona) bittadan oltin, kumush, bronza medallarga sazovor bo'lishgan. Valentina Ballod (Toshkent) esa bitta kumush va ikkita bronza medallarni qo'lga kiritdilar.

A.Malishenko, A.Dimov, N.Danilova, V.Klimov, S.Usov, I. Fokin, L.Frolova, I.Prokudinlar 2 tadan medal sohibi bo'lishdi.

Butunittifoq o'quvchilar spartakiadalarida sovrindor hamda g'olib bo'lib kelgan opa-singil Tamara va Irina Presslar sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi unvoni bilan taqdirlanishgan.

O.Levonenko, L.Storojkova, A.Dimov, V.Isayev, A.Kiryuxina, S.Kot, V.Rijenkovlar xalqaro toifadagi sport ustasi, V.Ballod, T.Kozlova, S.Anikin, E.Yakimenko, S.Jogolev, O.Iskandarova, N.Danilova, I.Chemina, V.Klimov, I.Prokudin, A.Safarov, V.Gersov, V.Tabakov, L.Frolova, V.Nuritdinova, N.Shaprinskaya, Y.Teplyakova, O.Moruginalar sobiq Ittifoq (SSSR) sport ustasi nomiga sazovor bo'lishgan.

Sobiq Ittifoq o'rta maktab o'quvchilari spartakiadasi g'olib va sovrindorlari

№	Sana	Jamoa o'rni	G'oliblar	Sovrindorlar	Sovrindorlar
XV	1978-yil, Toshkent	7	V.Klimov— 110 m, t/o, 14,74 sek L.Frolova— 1500 m, 4 min 28,3 sek K.Ivano—nayza, 65 m 70 sm	I.Prokudin — yugur, 400 m, 49,40 sek S.Ryabkoves — uzunlik, 6 m 03 sm	A.Safarov, I.Prokudin, V.Gersev, G.Lyamichev estaf.400 m, 3 min 19,6 sek
XVI	1981-yil, Toshkent	6	L.Kiryuxina— uzunlik, 800 m, 2 min 2,59 sek V.Nuritdinova— uzunlik, 6 m 45 sm	S.Usov — yugur. 110 m, t/o, 14,88 sek L.Kiryuxina— yugur, 400 m, 54,29 sek S.Usov, M Gapparov, I.Fokin, K.Monastirskiy estaf. 4×100 m, 41,84 sek	I.Fokin yugur. 200 m, 22,07 sek
XVII	1984-yil, Toshkent	5	V.Rijenkov — langarcho'p, 5 m 30 sm R.Begaliyeva— yugurish, 300 m, 37,5 sek	N.Shaprinskaya — uzunlik, 6 m 48 sm G.Fayzulin — uch hatl.sak. 15 m 79 sm M.Xambekova— yugur.800 m, 2 min 06,2 sek	A.Koltovich — yugur.200 m, 21,7 sek R.Xamzin — yugur.5000 m, 14 min 37,2 sek L.Lapshina, Y.Teplakovich, L.Aksenova, C.Bichurina estaf.4×100 m 45,5 sek U.Skoryakova — yugur. 400 m, 59,6 sek

Butunittifoq o'quvchilar spartakiadalarida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasining g'olib va sovrindorlari

№	Sana	O'rin	G'olib	Ikkinchi o'rin	Uchinchi o'rin
I	1954-yil, Leningrad	15			V.Ballod — balandlik, 145 sm
II	1955-yil, Kiyev	11	T.Press — yzdro, 13 m 56 sm lappak, 42 m 67 sm uchkurash 2552 ochko	V.Ballod — balandlik, 159 sm	V Ballod — uchkurash, 2291 ochko
III	1956-yil, Moskva	11			V.Shepilov — yugur.400 m, 50,6 sek I.Press — t/o, yugur, 80 m, uchkurash, 4146 ochko
IV	1957-yil, Riga	15	I.Press — yadro, 12 m 56 sm	I.Press — beshkurash, 3963 ochko	
V	1958-yil, Tbilisi	17	O.Levonenko, baland, 155 sm		
VI	1959-yil, Moskva	15			
VII	1961-yil, Baku	16			
VIII	1963-yil, Volgograd	11			
IX	1965-yil, Minsk	12			
X	1967-yil, Leningrad	10	T.Pushkareva— uchkurash, 3284 ochko I.Xavanskaya— yugur.400 m, 58,0 sek	V.Lobkov — balandlik, 191 sm	

XI	1969-yil, Leningrad	13	A.Malishenko — yugur. 400 m, t/o, 55,8 sek	S.Anyakin — uzunlik, 7 m 07 sm T.Koznova — lappak, 44 m 58 sm V.Melixov — yugur, 110 m t/o, 15,4 sek Y.Yakimenko — uch hatlab sak., 15 m 05 sm	A.Malishenko — yugur.200 m, t/o, 25,2 sek
XII	1972-yil, Kiyev	5	S.Jogolev — lappak, 49 m 16 sm T.Shishkina L.Storojkova N.Iniliva N.Minenko, estaf.4×100 m, 47,1 sek	T.Shishkina — yugur, 200 m, 25,1 sek A.Dimov — yugur.5000 m, 15 min 3,4 sek	T.Shishkina — yugur.100 m, 12,0 sek A.Dimov — yugur.3000 m, 8 min 36,0 sek V.Bondarenko — 400 m, t/o, 55,1 sek Y.Sherbiy — uch hat.sak., 14 m 84 sek T.Protsenko — yugur.400 m, 56,0 sek
XIV	1976-yil, Lvov	8		M.Rastripin — yugur. 400 m, t/o, 53,5 sek N.Tupitsina — nayza, 51 m 94 sm	N.Danilova — yugur.800 m, 2 min 10,4 sek V.Isayev — uch.hat.sak., 15 m 06 sek

MUSOBAQA QOIDALARI

1. UMUMIY HOLAT

Yengil atletika musobaqalari qoidalari Xalqaro havaskorlar yengil atletika Federatsiyasi (IAAF) qoidalariga asosan ishlab chiqilgan. O'zbekiston respublikasi sportchilarining hamma rasmiy musobaqalari, shuningdek chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalarga binoan o'tkaziladi.

Xalqaro rasmiy musobaqalar (Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati, Yevropa, Osiyo, Jahon kubogi), kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari (bir necha IAAF a'zolari o'rtasidagi uchrashuvlar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalariga muvofiq o'tkaziladi.

Sportchilarning ko'rsatkichlari qayd qilinishi uchun ularning natijalari rasmiy musobaqalarda ko'rsatilgan bo'lishi, sport anjomlari va jihozlar talabga javob berishi, musobaqada kamida uch sportchi yoki ikki estafeta jamoasi qatnashishi shart.

1.1. Yengil atletika turlari

1.1.1. Rekord, yuqori natijalar qayd qilinadigan yengil atletika turlari 1-jadvalda keltirilgan.

1.1.2. Birinchi jadvalda ko'rsatilmagan turlardan tashqari ham (masalan, alohida mashqlar, shtanga ko'tarish, ichiga qipiq tiqilgan koptokni uloqtirish (meditsinbol) shu mashqlardan, turli xil ko'pkurashlar tuzish va hokazo) musobaqa dasturiga kiritishga ruxsat etiladi. Ushbu holatda musobaqa nizomida shu turlarni bajarish qoidalari to'liq va aniq yozilishi shart. Bu turlarda rekord yoki yuqori natija qayd qilinmaydi.

1- jadval

Turning nomi	O'tkazilish joyi	Erkaklar	Yoshlar	O'g'il bolalar				Ayollar	Qizlar	Qiz bolalar			
			16—17 yosh	14—15 yosh	13 yosh	12 yosh	11 yosh	20 va undan katta	16—19 yosh	14—15 yosh	13 yosh	12 yosh	11 yosh
Yugurish													
30 m	O', B	—	+	+	+	+	+	—	+	+	+	+	+
50 m	O', B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+
60 m	O', B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+
100 m	O', B	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
200 m	O', B	R	R	K	+	+	—	R	R	K	+	+	—
300 m	O', B	K	K	K	+	+	—	K	K	K	+	+	—
400 m	O', B	R	R	K	+	+	—	R	R	K	+	+	—
500 m	O', B	K	K	K	+	+	—	K	K	K	+	+	—
600 m	O', B	K	K	K	+	+	—	K	K	K	+	+	—
800 m	O', B	R	R	K	+	+	—	R	R	K	+	+	—
1000 m	O', B	R	R	K	+	+	—	R	R	K	+	+	—
1500 m	O', B	R	R	K	+	+	—	R	R	K	+	+	—
2000 m	O', B	R	R	K	+	—	—	R	R	K	+	—	—
3000 m	O', B	R	R	K	+	—	—	R	R	K	+	—	—
5000 m	O', B	R	R	+	—	—	—	R	R	—	—	—	—
10000 m	O'	R	+	—	—	—	—	R	—	—	—	—	—
20000 m	O'	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
25000 m	O'	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Davomi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
30000 m	O'	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
bir soatli	O'	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ikki soatli	O'	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50 m, to'siqlarosha	B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+
55 m, to'siqlarosha	B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+
60 m, to'siqlarosha	O', B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+
100 m, to'siqlarosha	O', B	—	—	—	—	—	—	R	R	K	+	—	—
110 m, to'siqlarosha	O', B	R	R	K	+	—	—	—	—	—	—	—	—
300 m, to'siqlarosha	O'	K	K	K	—	—	—	K	K	+	—	—	—
400 m, to'siqlarosha	O'	R	R	—	—	—	—	R	+	—	—	—	—
1500 m, to'siqlarosha	O', B	—	K	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2000 m, to'siqlarosha	O', B	K	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3000 m, to'siqlarosha	O'	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Kross													
300 m	D	—	—	—	—	—	—	—	—	+	+	+	+
500 m	D	—	—	—	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1000 m	D	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1500 m	D	—	—	—	—	+	+	+	+	+	+	+	+
2000 m	D	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3000 m	D	+	+	+	+	—	—	+	+	+	+	—	—
5000 m	D	+	+	+	—	—	—	+	+	+	—	—	—
6000 m	D	+	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—
8000 m	D	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
10000 m	D	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
12000 m	D	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14000 m	D	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Davomi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Shosse bo'ylab yugurish													
5 km	Sh	—	+	+	—	—	—	+	+	—	—	—	—
10 km	Sh	K	+	—	—	—	—	K	+	—	—	—	—
15 km	Sh	K	K	—	—	—	—	K	K	—	—	—	—
20 km	Sh	K	K	—	—	—	—	K	—	—	—	—	—
30 km	Sh	K	—	—	—	—	—	K	—	—	—	—	—
42 km 195 m (marafon)	Sh	K	—	—	—	—	—	K	—	—	—	—	—
Estafetali yugurish													
4×60 m	O'	—	—	+	+	+	+	—	—	+	+	+	+
4×100 m	O'	R	R	K	+	—	—	R	R	K	+	—	—
4×200 m	O', B	R	R	K	+	—	—	R	R	K	+	—	—
4×300 m	O'	—	—	+	+	+	—	—	—	+	+	+	—
4×400 m	O', B	R	R	K	—	—	—	R	R	K	—	—	—
3×800 m	O', B	—	—	—	—	—	—	R	R	—	—	—	—
4×1000 m	O'	+	+	+	—	—	—	+	+	+	—	—	—
4×800 m	O', B	R	R	+	—	—	—	R	R	+	—	—	—
10×1000 m	O'	K	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4×1500 m	O'	R	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
400 300 200 100 m	O', B	K	K	K	+	—	—	K	K	K	+	—	—
800 400 200 100 m	O', B	K	K	+	—	—	—	K	K	+	—	—	—
Sportcha yurish													
1 km	O',Sh,B	—	—	—	—	+	+	—	—	—	—	+	+
2 km	O',Sh,B	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—
3 km	O',Sh,B	—	+	+	+	—	—	K	K	K	+	+	—
5 km	O',Sh,B	K	K	K	+	—	—	R,K	R,K	K	—	—	—
10 km	O',Sh,B	R, K	R, K	+	—	—	—	R,K	R,K	—	—	—	—

Davomi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
20 km	O',Sh	R,K	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—
30 km	O',Sh	R,K	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50 km	O',Sh	R,K	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
bir soatli	O'	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ikki soatli	O'	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Yugurib kelib sakrash:													
balandlikka	O',B	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
langarcho'p bilan	O',B	R	R	K	+	+	—	—	—	—	—	—	—
uzunlikka	O',B	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
uch hatlab	O',B	R	R	K	+	+	—	—	—	—	—	—	—
Turgan joydan sakrash:													
balandlikka	O',B	K	K	+	+	+	+	K	K	+	+	+	+
uzunlikka	O',B	K	K	+	+	+	+	K	K	+	+	+	+
uch hatlab	O',B	K	K	+	+	—	—	K	K	+	—	—	—
Uloqtirish:													
lappak	O'	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
bosqon	O'	R	R	K	+	+	+	—	—	—	—	—	—
nayza	O'	R	R	K	+	—	—	R	R	K	+	—	—
granata	O'	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	—
koptok	O'	—	—	+	+	+	+	—	—	—	—	—	—
yadro irg'itish	O',B	R	R	K	+	+	+	R	R	+	+	+	+
Ko'pkurash													

Davomi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
O'nkurash (100 m ga yugurish, uzun-likka sakrash, yadro irg'itish, balandlikka sakrash, 400 m ga yugurish, 110 m to'siqlarosha yugurish, lappak uloqtirish, langarcho'p bilan sakrash, nayza uloqtirsh, 1000 m gayugurish)	O'	—	R	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—
To'qqizkurash (100 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro irg'itish, balandlikka sakrash, 60 m ga to'siqlarosha yugurish, langar-cho'p bilan sakrash, 1000 m ga yugurish)	O'	—	R	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Yettikurash (100 m to'siqlarosha yugurish, balandlikka sakrash, yadro irg'itish, 200 m yugurish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m yugurish)	O'	—	—	—	—	—	—	R	R	R	—	—	—
Oltikurash (100 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro irg'itish, 110 m ga to'siqlarosha yugurish, lappak uloqtirish, langar-cho'p bilan sakrash)	O'	—	K	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Davomi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Oltikurash (60 m ga to'siqlarosha yugurish, balandlikka sakrash, yadro irg'itish, 200 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, 600 m ga yugurish)	B	—	—	—	—	—	—	K	K	K	—	—	—
Beshkurash (uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 200 m ga yugurish, lappak uloqtirish, 1500 m ga yugurish)	O'	R	R	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Beshkurash (60 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash, 1000 m ga yugurish)	O',B	—	—	—	+	+	—	—	—	—	—	—	—
Beshkurash (100 m ga to'siqlarosha yugurish, yadro irg'itish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m ga yugurish)	O'	—	—	—	+	+	+	—	—	—	+	+	+

Davomi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
To‘rtkurash (60 m ga yugurish, balandlikka sakrash, koptok uloqtirish, qiz bolalarga 500 m ga yugurish, o‘g‘il bolalarga 800 m yugurish)	O‘	—	—	—	+	+	+	—	—	—	+	+	+
To‘rtkurash (to‘siqlarosha 60 ga yugurish, balandlikka sakrash, yadro uloqtirish, 600 m yugurish)	B	—	—	—	—	—	—	—	+	+	+	—	—
Uchkurash (yugurish, sakrash, uloqtirish ko‘pkurashlar tarkibiga kiruvchi turlardan tanlab olinadi)	O‘,B	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Shartli belgilar: O‘ — musobaqa o‘yingohda o‘tkaziladi; B — musobaqa binoda o‘tkaziladi; Sh — musobaqa shosseda, shahar va qishloq ko‘chalarida o‘tkaziladi; D — musobaqa dalada o‘tkaziladi (kross); R — rekord qayd qilinadi; K — yuqori ko‘rsatkich qayd qilinadi; „+“ musobaqa rekordi va yuqori ko‘rsatkich qayd qilinmaydi; „—“ musobaqa o‘tkazilmaydi.

1.1.3. Shahar ko'chalari, yo'laklar, shosseda istagancha bosqichli estafeta musobaqalarini o'tkazishga ruxsat etiladi. Bu estafetalarda aralash jamoalar, ya'ni erkak va ayollar, qiz va o'spirinlar qatnashishi mumkin. Yugurish bosqichlarining uzunligi qatnashuvchilar yoshiga mos kelishi shart (1- jadvalga qarang).

1.1.4. Jamoalar o'rtasida 1 km dan 30 km gacha masofaga yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazishga ruxsat beriladi.

1.1.5. Ikki yoki bir necha shahar va qishloqlar o'rtasida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazishga ruxsat etiladi. Masofaning uzunligi musobaqa nizomida aniq ko'rsatilishi shart.

1.2. Musobaqa nizomi

1.2.2. Musobaqalar nizomga asosan o'tkaziladi. Nizom musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan puxta ishlab chiqiladi va tasdiqdan o'tadi.

Musobaqaga puxta tayyorgarlik ko'rish uchun ishtirok etuvchi hamma tashkilotlarni o'z vaqtida musobaqa nizomi bilan tanishtirishi lozim.

Musobaqa nizomi quyidagi bandlardan iborat bo'lishi kerak:

a) musobaqaning maqsad va vazifalari;

b) o'tkazilish vaqti va joyi;

d) musobaqa rahbariyati;

e) qatnashuvchi tashkilotlar va musobaqa ishtirokchilari;

f) musobaqa dasturi (o'tkaziladigan kunlar, soatlari ko'rsatilgan bo'lishi kerak);

g) shaxsiy va jamoa birinchiligini aniqlash tartibi va shartlari;

h) g'oliblarni aniqlash va ularni mukofotlash;

i) musobaqa ishtirokchilari va tashkilotlarni qabul qilish tartibi;

j) talabnomalarni (заявка) berish vaqti va sharti;

1.2.4. Musobaqa nizomi IAAF tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan qoidalarga asosan tuziladi.

1.3. Musobaqa turlari

Hamma musobaqalar o'z ko'lamiga ko'ra shartli ravishda darajalarga bo'linadi. O'zbekistonda eng yuqori daraja — O'zbekiston Spartakiadasi, O'zbekiston chempionati, „Umid nihollari", „Barkamol avlod", Universiada va Respublika kubogining final bosqichi, ko'ngilli sport jamiyatlari va sport klubi (KSJ)

chempionati, Respublikada o'tkaziladigan xalqaro musobaqalar, viloyat, shahar va tuman miqyosidagi musobaqalar, jismoniy tarbiya jamoalaridagi musobaqalar.

1.3.2. Musobaqalar shaxsiy, jamoalar o'rtasida va shaxsiy-jamoalar o'rtasidagi turlarga bo'linadi. Musobaqa xususiyati har bir alohida hol uchun shu musobaqa nizomiga asosan aniqlanadi.

1.3.3. Shaxsiy musobaqalarda texnik natija har bir sportchi hisobiga alohida hal qilinadi va shunga binoan uning musobaqadagi o'rni aniqlanadi.

1.3.4. Jamoa musobaqalarida jamoa birinchiligi hal qilinadi, shundan so'ng jamoaning shu musobaqadagi o'rni aniqlanadi.

1.3.5. Shaxsiy-jamoa musobaqalarida sportchining texnik natija ko'rsatkichi alohida hamda uning jamoasi uchun alohida olinadi va ularning musobaqada egallagan o'rinlari aniqlanadi.

1.4. Maxsus musobaqalar

1.4.1. Saralash musobaqalari musobaqalar ishtirokchilariga sport razryadini tasdiqlash, uni bajarish yoki sport mahoratini oshirish imkonini berish maqsadida o'tkaziladi. Musobaqa ishtirokchilarini saralash boshqa rasmiy musobaqalarda ko'rsatgan natijalarni hisobga olgan holda o'tkazilishi ham mumkin.

1.4.2. Razryad musobaqalar, asosan, ma'lum bir razryadli sportchilar uchun o'tkaziladi. Yuqori razryadli (darajali) sportchilarga past darajali musobaqalarda qatnashishga ruxsat beriladi.

1.4.3. Saralash musobaqalari son jihatdan ko'p sportchilar yig'ilganda kuchli sportchilarni asosiy musobaqada saralash maqsadida o'tkaziladi. Sportchiga uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash va uloqtirish mashqlarini saralash musobaqalarida uch urinishda bajarishga ruxsat beriladi. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrash saralash musobaqalari 6.6.3- bandda ko'rsatilgan talablarga binoan o'tkaziladi.

Saralashda belgilangan natijani bajargan sportchi keyingi urinishlardan ozod qilinadi. Saralashda belgilangan natijani bajargan sportchilar asosiy musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo'ladilar. Agar saralashda belgilangan natijani bajargan sportchilar soni oz bo'lsa, bosh hakam tomonidan yoki oldindan nizomda musobaqaning shu turiga asosiy bellashuvda ishtirokchilar soni qanchaligi aniqlanguncha qatnashadi. Agarda saralash musobaqalarida bir necha ishtirokchi bir xil past natija ko'rsatsa, ularning

hammasiga (8 nafardan kam bo'lganda) asosiy musobaqada qatnashishga ruxsat beriladi.

Balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash saralash musobaqalarida bosh hakam musobaqa davomida oldindan belgilangan o'lchovni pasaytirish huquqiga ega.

Musobaqaning final qismida ko'rsatilgan natija hisobga olinadi. Asosiy musobaqaga yo'llanma ololmagan sportchining musobaqadagi o'rni saralash musobaqalarida ko'rsatgan natijalariga ko'ra aniqlanadi.

1.5. Natijalarni baholash

1.5.1. Jamoa va shaxsiy-jamoa musobaqalari o'tkazilganda jamoaning va alohida sportchining egallagan o'rinini aniqlash uchun qabul qilingan nizomda ko'rsatilgan musobaqa natijalarini baholash jadvalidan foydalaniladi. Natijalarni baholashda „Yengil atletikada natijalarni baholash jadvali" yoki sportchining musobaqada egallagan o'rni va boshqa ko'rsatkichlari inobatga olinadi.

1.5.2. Shaxsiy-jamoa o'rtasidagi musobaqalar natijalari, yuqorida qayd qilib o'tilgan jadvalga muvofiq baholanganda jamoa birinchiligini aniqlash uchun eng yaxshi natijalar, musobaqalarning qaysi bir tabaqasida ko'rsatilganligidan qat'iy nazar, jamoa hisobiga o'tkaziladi.

1.5.3. Agar natijalar sportchilarning egallagan o'rniga qarab baholansa, tasdiqlangan qoidaga muvofiq hisoblanadi. Shuningdek, egallagan o'rinlarni aniqlab bo'lmasa, o'rinlar va yig'ilgan ochkolarni taqsimlab chiqish kerak.

1.5.4. Musobaqa nizomida ayrim jamoa hamda shaxsiy-jamoa musobaqalarida sportchilar yuqori sport ko'rsatkichlari (O'zbekistonda xalqaro sport ustasi mezoni, jahon rekordi) o'rnatsalar, ularni qo'shimcha ochkolar bilan rag'batlantirish ko'rsatilishi kerak.

1.6. Musobaqalarning bekor qilinishi

1.6.1. Musobaqalarni o'tkazuvchi tashkilotning musobaqalarning bir yoki bir necha turini yoki dasturdagi hamma musobaqa turini bekor qilishga huquqi bor. Bu haqda bosh hakam qarori bilan yozma ravishda musobaqa ishtirokchilari ogohlantirilishi zarur.

1.6.2. Bosh hakam quyidagi hollarda musobaqani o'tkazish vaqtini kechiktirishi, boshlangan musobaqani to'xtatishi yoki tanaffussiz o'tkazish haqida e'lon qilish huquqiga ega:

a) musobaqa o'tkaziladigan joy yaroqsiz yoki tayyor bo'lmasa;

b) sport jihozlari yoki asbob-uskunalar yetarli bo'lmasa, talabga javob bermasa, tayyorlab qo'yilmagan yoki yaroqsiz bo'lsa;

d) musobaqalarni o'tkazishga to'siqlik qiluvchi noqulay sharoit paydo bo'lsa, chunonchi qorong'i tushib qolsa yoki musobaqalarni olib borish talabini buzadigan sabablar paydo bo'lsa;

e) tibbiy xodim bo'lmasa va h.k.

Shunga o'xshash hollarda jamoa va shaxsiy-jamoa musobaqalari ishtirokchilari natijasi jamoa hisobiga o'tadi, lekin shaxsiy birinchilik o'tkazilmaydi.

1.7. Ariza va e'tirozlar

1.7.1. Jamoa a'zolarining yoki jamoa biror vakilining musobaqani olib borish to'g'risida birorta e'tirozi bo'lsa yoki ikkilansa, shuningdek, ayrim vakillarning fikricha musobaqa noto'g'ri olib borilayotgan bo'lsa, jamoa hakamlarining hatti-harakati yoki hukmidan norozilik bildirib murojaat qilishlari mumkin.

1.7.2. Ariza rasmiy vakil tomonidan musobaqa olib borilayotgan paytda og'zaki bildirilishi mumkin (tushunmovchiliklar sodir bo'lgandan so'ng 15 minut mobaynida). Agarda og'zaki izhor qilingan talabnomadan so'ng biror bir ijobiy qarorga kelishilmasa yoki jamoa vakili qabul qilingan qarordan qanoatlanmasa, u o'z noroziligini dalillar bilan asoslab yozma ravishda(musobaqa o'tkazayotgan tashkilot rahbariyatiga) shikoyat qilishi mumkin.

E'tirozlar musobaqaning bosh hakami yoki shu turning bosh hakamiga, ushbu turdagi natijalar rasmiy ravishda e'lon qilingandan so'ng, 30 daqiqa davomida, musobaqani yakunlash uchun hakamlar hay'ati yig'ilishidan oldin berilishi lozim. E'tirozni ko'rib chiqishda hakamlar har xil isbotlovchi dalillardan, shu bilan birga fotomarra plyonkasi, videomagnitofon, rasmiy shaxslardan tuzilgan guvohlarni so'rab-surishtirishlari mumkin.

E'tirozning javobi yozma ravishda bosh hakamning sharhi yoki hakamlar hay'ati majlisining bayonotnomasi bilan tasdiqlanadi. Agar vakil o'z e'tiroziga bosh hakam tomonidan berilgan javobdan qanoatlanmasa, u apellatsiya jyurisiga murojaat qilishi mumkin.

1.7.3. Sportchilarning musobaqada qatnashishi, u yoki bu sport jamoasiga tegishli bo'lishiga oid ariza va e'tirozlar shu musobaqaga yo'llanma beradigan guruhlarga yoki musobaqa o'tkazuvchi tashkilotga yo'llanadi.

1.8. Musobaqa o'tkazadigan tashkilot

1.8.1. Yengil atletika musobaqalarini, asosan, sport tashkilotlari — jismoniy tarbiya va sport qo'mitalari, qo'mita va kengash muassasi (idorasi), ko'ngilli sport jamoa kengashlari, sport maktablari, sport klublari jismoniy tarbiya jamoalari va h.k.lar o'tkazadi.

Shu bilan birga musobaqalar davlat va jamoatchilik tashkilotlari, ro'znoma va oynoma tahririyatlari bilan hamkorlikda o'tkazilishi mumkin.

Yuqori sport tashkilotlari o'z tassarufidagi sport qo'mitalari yoki ko'ngilli sport jamoasining kengashi va muassasasiga musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularni o'tkazishni topshirishi mumkin.

1.8.2. Har bir musobaqaga oldindan puxta tayyorgarlik ko'rilib, uni uyushqoqlik bilan o'tkazish, yuqori sport natijalari ko'rsatishga yordam berish, eng kuchli jamoa va sportchilarni aniqlash, sportni tashviqot qilish vositalarini qo'llash, sportni qiziqarli tomoshaga aylantirish mumkin.

1.8.3. Musobaqani tayyorlash va uni o'tkazish mas'uliyati tamomila uni o'tkazadigan tashkilot, hakamlar hay'ati va musobaqa o'tadigan sport inshootining rahbari zimmasiga yuklanadi.

1.8.4. Musobaqani o'tkazadigan tashkilot musobaqa nizomini ishlab chiqadi va uni tasdiqlaydi. Kerak bo'lsa, nizomga aniqlik va o'zgartirish kiritishi, musobaqa o'tkaziladigan muddatni o'zgartirishi yoki musobaqa bekor qilingani haqida o'z vaqtida ishtirokchilar va musobaqaga aloqador tashkilotlarga yetkazishi kerak.

1.8.5. Musobaqani uyushtiradigan (o'tkazadigan) tashkilot, musobaqa o'tkaziladigan joyni aniqlaydi va tashkiliy-xo'jalik tadbirlarini hal qilish uchun:

a) sport inshootini belgilaydi (ijaraga oladi): o'yingoh, manej, kross uchun yo'lakchalar (trassa) tayyorlaydi va h.k.

b) agar zaruriyat tug'ilsa, qo'shimcha texnik vositalar, jihozlar (fotomarra, sakrash va uloqtirish ko'rsatkichlarini o'lchaydigan apparatlar, videomagnitofon, aloqa vositalari: telefon va portativ

radio stansiyalar, kompyuter, rotopritor yoki boshqa ko'paytirish apparatlari va h.k.), avtomobillar, yengil mashina (radio, tibbiy xizmat, militsiya va h.k. uchun) tayyorlab qo'yadi.

d) hakamlar hay'ati bilan birga sport inshootlarining tayyorligini tekshirib chiqadi.

1.8.6. Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tantanali marosimlar (musobaqaning ochilishi va yopilishi, sovrindorlarni rag'batlantirish) rejasini bosh hakamlar hay'ati bilan kelishib olishi shart. Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot vakillari hakamlar hay'ati bilan birgalikda musobaqaning ochilishi va yopilishi, sovrindorlarni rag'batlantirish tadbirlarini tuzishda qatnashishlari mumkin.

1.8.7. Musobaqalarni tashkil etuvchi tashkilot (idora) hakamlar bilan ushbu musobaqaning muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlashda bevosita ishtirok etadi, shuning uchun:

a) hakamlar hay'ati bilan birgalikda tegishli bosh hakamlar hay'ati va hamma hakamlar tarkibini musobaqalar nizomiga binoan to'plashi kerak (3.1 va 3.2- bandga qarang);

b) bosh hakamning taqdimiga binoan murabbiylar kengashida o'zaro kelishilgan musobaqa jadvalini tasdiqlaydi;

d) tibbiy idoralar bilan birgalikda sportchilarga ko'rsatiladigan tibbiy xizmatni tashkil qiladi;

e) kerak bo'lsa, dopingga qarshi mutaxassislar chaqiradi va hakam hay'ati bilan birgalikda dopinga qarshi nazorat uyushtiradi (2.4.4- bandga qarang);

f) hakamlar hay'ati bilan birgalikda musobaqaga sportchilarni qatnashish huquqini beradigan hay'at ishini tashkil qiladi va shu qo'mita ishi mobaynida uchraydigan har xil kelishmovchiliklarni hal qilishga yordam beradi;

g) mukofotlar, sport musobaqalari uchun sovrinlarni tayyorlaydi (jetonlar, medallar, shahodatnoma, shaxsiy va jamoa yorlig'i), mukofotlashni boshqarib turadi (mehmonlar, sport faxriylari, xizmat ko'rsatgan sportchilar va ustozlar ishtirokida) va mukofotlarni topshirishni nazorat qiladi;

h) hakamlar hay'ati bilan birgalikda shu musobaqaga taalluqli hujjatlarni chop etish, ko'paytirish va musobaqaning yakunlovchi hujjatlarini tayyorlaydi.

1.8.8. Musobaqa o'tkazadigan tashkilot, mahalliy tashkilotlar va sport inshootlari rahbariyatlari bilan hamkorlikda musobaqani tashviqot qilish va tomoshabinlarni chorlashda:

a) rang-barang dasturlar, xotira nishonlari, vimpellar, yodgorliklarni ishlab chiqarishni tashkil etadi (maxsus idoralar bilan birga);

b) musobaqani keng ko'lamda radio, televideniya, ro'znomalar orqali targ'ibot qilishni tashkil qiladi;

d) nufuzli musobaqalarda („Umid nihollari", „Barkamol avlod", „Universiada" mamlakat chempionati va h.k,) maxsus matbuot markazini tashkil qiladi, sport sharhlovchilari uchun ish sharoitini ta'minlaydi. Matbuot markazi bilan hamkorlikda matbuot yig'ilishini tashkil qiladi.

1.8.9. Yuqorida, ya'ni 1.8.5—1.8.8- bandlarda ko'rsatilgan masalalarni hal qilish uchun, musobaqa o'tkazadigan tashkilot musobaqa rahbarini, nufuzli musobaqalarda esa tashkiliy qo'mitani tuzadi.

1.8.10. Musobaqa o'tkazadigan tashkilot vakili musobaqa bosh hakami, musobaqa o'tkaziladigan joy vakili bilan birgalikda sport inshootlarining musobaqa o'tkazishga tayyorligi, xavfsizlik texnikasi haqidagi qaydnomaga imzo chekib tasdiqlaydilar.

1.9. Sport inshootlari va ularni jihozlash

1.9.1. Sport inshootini musobaqa o'tkazishga tayyorlanish sifati va musobaqani o'tkazishga sport inshootining mas'ul xodimi musobaqa o'tkazadigan tashkilot bilan birgalikda javobgardir.

1.9.2. Sport inshootining rahbari musobaqaning o'tkazilishiga va sportchilarning unda qatnashishlariga yaxshi sharoit yaratib berishi shart.

a) yechinib-kiyinadigan xona va yuvinish xonalarining soni hamda sanitariya holati joriy qilingan o'lchovga mos kelishi shart;

b) shaylanishdan oldin mushaklar chigalini yechish uchun joy, buning uchun u yerda kerak bo'ladigan asbob-uskunalar hozirlab qo'yilgan bo'lishi zarur;

d) shaylanish oldidan sportchilarning to'planish joyi aniqlanishi va jihozlanishi kerak;

e) har bir musobaqa o'tkazadigan joy musobaqa qoidasiga to'liq javob berishi va kerakli asbob-uskunlar bilan jihozlanishi kerak;

f) asbob-uskunalar, jihozlarning o'lchamlari va og'irligini nazorat qiladigan o'lchov vositalari (torozi, qolip va hokazo) sport inshootida bo'lishi shart;

g) o'lchov asboblari va apparatlarning pasporti, ularni davlat nazorat tashkiloti tekshirgani to'g'risidagi tamg'asi, ishlatishga ruxsat berilganligi, xizmat muddati to'g'risidagi guvohnomasi bo'lishi kerak;

h) sport inshootida ishlatish uchun fotomarra apparatlari qotirib o'rnatilgan — statsionar yoki vaqtincha qo'yish joyi hozirlangan, ularning ishi nazorat ostiga olingan, chizmalari mavjud bo'lishi kerak, bularning hammasi sport inshooti mas'ul xodimi zimmasiga yuklanadi;

i) mavsum boshida sport bazasini musobaqalarni o'tkazish uchun taxt qilib, musobaqa qoidalariga javob beradigan asbob-uskuna va jihozlar bilan ta'minlashi kerak.

1.9.3. Sport inshooti rahbari, sport inshootining musobaqaga tayyorligi to'g'risidagi rasmiy hujjatga imzo chekib, musobaqa davomida sport inshootidagi sportchilar, hakamlar, tomoshabinlar va boshqa shaxslarning xavfsizligini shu joyda ta'minlashga mas'uldir.

1.9.4. Sport inshooti o'tkazilayotgan musobaqa a'lo tarzda yoritilishi uchun sportchilar, hakamlar, tomoshabinlar, matbuot (radiotarmoq, musobaqa joylaridagi tablo, harf-raqamli tablo, namoyish bayonotnomasi ko'rsatkichlari va h.k.) vositalari bilan ta'minlashi shart.

1.9.5. Sport inshooti ma'muriyati hakamlar hay'ati va tashkilotchilari ixtiyoriga ular ishlashi uchun bino, hakamlarga tribunadan joy, hakamlar xonalari, kotiblik, yig'in o'tkaziladigan, mukofotlash guruhi, ishtirokchilarni musobaqaga ruxsat berish hay'ati, bosh hakam, matbuot markazi, doping nazorati xodimlari uchun xonalar va zarur jihozlar, yoritish vositalari, telefonlar, binoni ko'rsatadigan belgilar bilan jihozlab berishi shart.

Sport inshooti rahbariyati ishtirokchilar va hakamlar hay'atiga quyosh va yomg'irdan himoyalangan joy tayyorlab berishi shart.

1.9.6. Sport inshooti xodimlari sportchilarga, zarur bo'lsa, musobaqaga kelgan boshqa shaxslarga, tomoshabinlarga tez tibbiy yordam ko'rsatish uchun sharoit yaratib berishi kerak.

1.9.7. Sport inshooti rahbariyati musobaqa ishtirokchilarini dopingga qarshi nazoratdan o'tkazishga sharoit yaratib berishi zarur.

1.9.8. Sport inshootida sportchilar uchun tayyorgarlik ko'rish joyi, musobaqaga chiqish joyi, hakamlar o'rindiqlari, kotiblar, matbuot xodimlari va musobaqa o'tkazilayotgan boshqa binolar bilan aloqa qiladigan telefon tarmoqlari bo'lishi lozim.

1.9.9. Sport inshootida sport o'yinlarining borishi to'g'risida televideniya, muxbirlar, matbuot xodimlari uchun sharoit bo'lishi kerak.

1.9.10. Musobaqa boshlanishidan oldin sport inshooti bayroqlar, shiorlar, tabriknomalar bilan bezatilgan bo'lishi zarur.

1.9.11. Sport inshooti rahbariyati musobaqa o'tkaziladigan joyni tantanali marosimlar uchun zarur bo'lgan jihozlar bilan ta'minlashi kerak.

1.9.12. Sport inshooti rahbari xavfsizlik texnikasi va jamoatchilik o'rtasida tartib o'rnatish uchun mas'uldir.

1.9.13. Musobaqalar o'tkaziladigan kunlarda sport inshooti rahbari bufetlar ishini yo'lga qo'yishi, musobaqa ishtirokchilari, hakamlar, vakillar, matbuot xodimlari va tomoshabinlar ovqatlanadigan joylar tashkil qilishi zarur.

2. MUSOBAQA ISHTIROKCHILARI

2.1. Ishtirokchilarning yoshiga qo'yiladigan talablar

2.1.1. Musobaqa ishtirokchilari yoshlariga qarab guruhlarga bo'linadi.

2.1.2. Ishtirokchilarning qaysi yosh guruhiga taalluqliligi ularning tug'ilgan yili bilan aniqlanadi (tug'ilgan kuni hisobga olinmaydi). Quyidagi yosh guruhlari farqlanadi:

O'smirlar guruhi — qiz va o'g'il bolalar, 11—13 yosh:
guruhcha — 11 yosh;
guruhcha — 12 yosh;
guruhcha — 13 yosh;
Kichik o'smirlar guruhi — qizlar va o'g'il bolalar, 14—15.
Katta guruh — qizlar va o'g'il bolalar, 16—17 yosh.
Kattalar — o'smirlar, ayollar va erkaklar, 18 yoshdan kattalar.

Umumiy sportchilar guruhidan yuniorlar guruhchasi (ayollar va erkaklar 18—19 yosh), yoshlar guruhchasi (20—22 yoshdagi ayol va erkaklar), katta yoshdagilar guruhchasi (35 yosh va undan katta ayollar va erkaklar, 40 yosh va undan katta yoshdagilar, 50—60, 60 va undan katta yoshdagilar)ni ajratish mumkin. Bular uchun alohida musobaqa o'tkazilishi mumkin. Shu bilan birga umumiy musobaqaga katta yoshdagilar uchun hisob-kitob alohida olib boriladi.

2.1.3. U yoki bu yosh guruhidagi sportchilar musobaqa qoidasiga binoan, boshqa yosh guruhlari musobaqasida qatnashishiga ruxsat berilmasligi mumkin.

Kichik yoshdagi o'smirlar guruhidagi o'smir qizlar va o'g'il bolalar katta yoshdagi o'smirlar kattalar musobaqasida faqat shaxsiy birinchilik uchun bo'lgan musobaqadagina qatnashishi mumkin.

2.1.4. Katta guruhlar guruhchasida ayol va erkaklar o'spirinlar yoki katta yoshdagilar musobaqasida umumiy asosda qatnashishlari taqiqlanmaydi.

Shu guruh uchun (o'smirlar) o'tkaziladigan musobaqalarda katta yoshdagi sportchilarning qatnashishlari man etiladi.

Agar umumiy(jamoa) musobaqalarda yoki boshqa guruh-

chalarda hisob (sinov) alohida bo'lsa, katta yoshdagilar musobaqasida jamoalar safida qatnashish mumkin. Bunday paytda yuniorlar erishgan natija umum jamoa hisobiga o'tadi.

Katta guruh va o'spirinlarning katta yoshlar umumiy musobaqasida shaxsiy birinchilik uchun kurashish huquqlari saqlab qolinadi.

2.2. Musobaqa ishtirokchilarining musobaqada qatnashishlari uchun beriladigan talabnomalar

2.2.1. Musobaqa ishtirokchilari tashkilotlar tomonidan musobaqa rasmiy nizomida ko'rsatilgan vaqtda berilgan talabnoma asosida musobaqada ishtirok etishlari mumkin.

2.2.2. Talabnoma (4- ilova 1- shakl, har bir ishtirokchi uchun alohida) erkak va ayollar alohida, musobaqaning rasmiy nizomi va ushbu qoidaga mos holda to'ldirilishi kerak.

Talabnomaning hamma bandlari to'ldirilib, tashkilot rahbari, shifokor imzosi va muhr bilan tasdiqlangan bo'lishi shart. Ushbu shartlar bajarilmasa, talabnoma hakamlar hay'ati tomonidan qabul qilinmaydi.

2.2.3. Musobaqa boshlanishi oldidan kelgan yangi ishtirokchilar ham musobaqada qatnashishlariga ruxsat olishlari uchun qo'shimcha talabnomani (musobaqalar boshlanishidan bir soat oldin), yuqorigi tartibda to'ldirishlari kerak.

2.2.4. Dasturdagi musobaqa turlarida ishtirok etish uchun beriladigan talabnomalardagi ishtirokchilarning o'rnini almashtirish maqsadida guruh vakili tomonidan tasdiqlangan boshqa talabnoma beriladi. Talabnoma guruhning maxsus vakili tomonidan musobaqa kotibiyatiga,bosh hakamning ruxsati bilan beriladi.

2.2.5. Qo'shimcha talabnomalar berish va talabnomalar o'rnini almashtirish musobaqa boshlanishidan bir soat oldin bajarilishi kerak. Talabnomalar o'rnini almashtirish muddatini bosh hakamning o'zi belgilashi mumkin.

2.2.6. Musobaqalarga kerakli tayyorgarlikka ega bo'lgan va tibbiyot ko'rigidan o'tgan shaxslar qo'yiladi. Shifokor ruxsat berganligini tasdiqlovchi hujjat, sportchining toifa kitobchasi yoki har bir sportchining ismi-sharifi qarshisida shifokor muhri bosilgan talabnoma yoki har bir sportchi uchun alohida ma'lumotnoma bo'lishi shart.

2.3. Musobaqada qatnashish tartibi

2.3.1. Sportning sakrash, uloqtirish (yadro irg'itish) turida musobaqa ishtirokchilarining tartibi hakamlar hay'ati tomonidan oldindan qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Qur'a tashlash joyi va vaqti haqida musobaqada ishtirok etuvchi tashkilot vakiliga ma'lum qilinadi. Ular shu sport turi hakamlari bilan qur'a tashlashda ishtirok etishlari shart. Vakilsiz qur'a tashlab ishtirokchilar tartibini aniqlash inobatga olinmaydi.

Qur'a natijalariga qarab musobaqa ishtirokchilarining ism-shariflari bayonnomaga (protokolga) kiritiladi.

Saralash musobaqalarida qatnashuvchi sportchilar tartibi saqlab qolinmaydi. Asosiy musobaqa ishtirokchilari uchun yangitdan qur'a tashlanadi. Qur'a tashlash tartibi musobaqaning final-yakuniy qismida qatnashish uchun ham saqlanb qolinadi.

2.3.2. Saralash yoki asosiy musobaqalarda qatnashuvchilar soni ko'p bo'lsa, ular guruhlarga bo'linadi (har bir guruhda 12—20 nafar sportchi).

Uloqtirish, uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha saralash musobaqasi hamda asosiy musobaqalarda sportchilar bir vaqtning o'zida bir joyda yoki bir necha joyda musobaqada qatnashishlari shart.

Balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrashda (agar saralash musobaqalari o'tkazilmasa) maydonda (o'yingohda) musobaqa o'tkazish joylarining soniga qarab sportchilar guruhlarga bo'linadi. Bunda bir vaqtda tugashi uchun joylarda musobaqa oldindan belgilangan balandlikda boshlanadi. Balandlikka sakrashda bir xil ko'rsatkichga erishgan sportchilarni bir guruhga yig'ish shart. Ular musobaqani bir joyda bir xil balandlikda davom ettirishadi. Sportchilar tayyorgarlik darajalari hamda yil mobaynida ko'rsatgan sport natijalariga qarab guruhlarga taqsimlanadi va har bir guruh uchun musobaqa oxirigacha olib boriladi. Bunday paytda musobaqadan oldin yuqori natija ko'rsatgan sportchilar umumiy guruhga qo'shilmaydi.

Musobaqa ishtirokchilari guruhlarga bo'linib, hamma ishtirokchilarga bir xil sharoit yaratib berilgandan so'ng, musobaqani bir-necha joyda o'tkazishga ruxsat beriladi. Ya'ni, musobaqa o'tkaziladigan joyning sifati, shamolning yo'nalishi va hokazolarga ahamiyat beriladi.

Yuqorida qayd etib o'tilgan hollarda sportchilarni guruhlarga bo'lish, musobaqa o'tkazish joylari hamda guruhdagi ishtirokchilar tartibi qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Jamoa va shaxsiy-jamoa musobaqalarida guruhlarga taqsimlash uchun ham qatnashuvchi guruhlar o'rtasida qur'a tashlanadi.

Balandlikka sakrash, langarcho'p bilan sakrash, uloqtirish musobaqalarining yakuniy (final) qismida ishtirokchilarning musobaqada qatnashish tartibini aniqlash uchun yangitdan qur'a tashlanadi.

2.3.3. Aylanalarda yugurish (yurish) ishtirokchilarini bosqichlarga hamda yo'lakchalarga taqsimlash, shaylanish berish joylari 5.1.3—5.1.5- bandlar talablari asosida amalga oshiriladi.

Bunda qur'a tashlash 2.3.1- bandda ko'rsatilganidek o'tkaziladi.

2.3.4. Ko'pkurashning ayrim turlarida qatnashish (yugurish, sakrash va uloqtirishlardagi ketma-ketlik) qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Buni hakamlar hay'ati har bir tur uchun alohida aniqlaydi (8.2.2- bandga qarang).

Ko'pkurashchilar soni ko'p bo'lsa, ular 12—20 kishilik guruhlarga taqsimlanadilar.

Guruhlardagi sportchilar musobaqani o'zlari tanlagan boshlang'ich balandlikdan boshlaydilar.

2.4. Musobaqa ishtirokchilarining huquq va majburiyatlari

2.4.1. Musobaqa ishtirokchisi o'zi qatnashadigan sport turi qoidasi, nizomi va musobaqani o'tkazish shartlarini bilishi shart.

2.4.2. Musobaqa ishtirokchisiga musobaqa paytida hakamlardan tashqari hech kimning yordam berishga huquqi yo'q (5.3.2; 5.8.4; 5.10.1- bandlarga qarang).

Ustozlarning ko'rsatmalar (jumladan, bosib o'tilgan masofa vaqtini aytish) va boshqa turdagi yordam berishlari man etiladi (5.8.5- bandga qarang). Agar qoida buzilsa, musobaqa ishtirokchisi birinchi bor ogohlantiriladi, bu ish yana takrorlansa sportchi musobaqadan chetlatiladi. Shu fursatgacha ko'rsatilgan vaqt hisobga olinmaydi.

2.4.3. Musobaqa ishtirokchisi tartibsizlik qilsa yoki o'zini boshqa sportchilar, hakamlar va tomoshabinlarga nisbatan yomon tutsa, ogohlantirish e'lon qilinadi, qayta takrorlanganda esa musobaqadan chetlatiladi. Agar musobaqa ishtirokchisi qoidani

qo'pol ravishda buzsa, ogohlantirilmasdan musobaqadan chetlatiladi.

2.4.4. Ishtirokchiga musobaqadan oldin va musobaqa vaqtida doping qabul qilish, ya'ni sportchining ruhiy va jismoniy holatini soxta yaxshilovchi, shu bilan birga sport natijalarini oshiruvchi dori-darmonlar iste'mol qilish qat'iyan man qilinadi.

Sportchi hakamlar hay'atining talabnomasiga binoan tekshiruvdan o'tishi shart. Sportchi tekshiruvdan bosh tortsa, musobaqadan chetlatiladi.

Sportchi o'z turi bo'yicha musobaqa boshlanishiga ikki kun qolganda kassalligi tufayli dori-darmon qabul qilgan bo'lsa, bu haqida o'zi yoki guruh (komanda) rahbari asosiy hakamlar hay'atini xabardor qilishi lozim.

Ishtirokchining musobaqa vaqtida, musobaqa oldidan doping qabul qilgani aniqlansa, u musobaqadan chetlatiladi.

Musobaqa tashkilotchilari, dopingga qarshi qo'mita a'zolari sportchilarning yechinish xonalariga kirish huquqiga ega bo'lgan ruxsatnoma bilan ta'minlashlari lozim.

Sport inshootlarining rahbarlari dopingga qarshi ish olib boruvchi qo'mita a'zolariga alohida xona tayyorlashlari shart.

Dopingga qarshi kurashni nazorat qilish maqsadida jamoadagi dopingga qarshi kurash qo'mitasi hamda hakamlar hay'ati qur'a tashlash yo'li bilan aniqlaydi. Buning uchun hakamlar hay'ati a'zolaridan ikki yoki undan ortiq kishi ajratiladi.

Nazorat qilish uchun tanlangan sportchi musobaqani yakunlagandan so'ng, unga maxsus bildirish qog'ozi beriladi. Bildirish qog'ozida sportchini sinab ko'rish (биопроба) joyi va vaqti ko'rsatilgan bo'ladi. Sportchi bildirish qog'oziga imzo chekib, dopingga qarshi kurash nazorati chaqirig'i bilan xabardorligini tasdiqlaydi. Sportchi musobaqa tugaganidan so'ng bir soat ichida dopingga qarshi kurash xonasiga (joyiga) kelishi kerak. Agar sportchi dopingga qarshi nazorat joyiga sababsiz kelmasa yoki dopingga qarshi nazorat joyidan o'zboshimchalik bilan chiqib ketsa, u doping qabul qilganlikda ayblanadi. Agar sportchi doping qabul qilganligi aniqlansa, birinchi marta tibbiy xodimlar ko'rsatmasiga asosan 6 oy muddatgacha musobaqalarda qatnashish huquqidan mahrum etiladi.

2.4.5. Sportchining texnik tayyorgarligi o'ta past bo'lsa, u o'z turidagi katta hakam yoki bosh hakam qaroriga asosan musobaqadan chetlatiladi.

2.4.6. Musobaqa o'tkaziladigan joyga ishtirokchilar hakam rahbarligida bir guruh bo'lib kelishadi (kirishadi) va ketishadi (chiqishadi). Agar musobaqaning saralash va final (yakunlov) qismlari birin-ketin davom etsa, saralash musobaqasidan o'ta olmagan sportchilar final boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi (sektor)ni tark etishlari lozim.

Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda o'sib borayotgan balandlikni ololmagan ishtirokchilar musobaqa tugashini kutib turmasdan sektordan ketishlari mumkin.

2.4.7. Musobaqa ishtirokchilari hakam chaqirgan vaqtda tayyor bo'lib turishlari va vaqtni cho'zmasdan mashqni bajarishlari kerak (5.2.2, 6.1.4, 7.1.7-bandlarga qarang).

2.4.8. Agar sportchi bir vaqtning o'zida bo'ladigan yugurish, sakrash va uloqtirishga qatnashish uchun talabnoma bergan bo'lsa, u birinchi navbatda belgilangan vaqtdan kechikmasdan yugurishda qatnashishi shart.

Hakamlar hay'ati oldindan ogohlantirilgan bo'lsa, qaydnomada ishtirokchilar o'rnini hakam o'zgartirishi mumkin. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda ishtirokchi qaysi balandlik vaqtida ketib qolgan bo'lsa, musobaqani shu balandlikdan boshlab davom ettiradi.

2.4.9. Musobaqaning final qismiga chiqqan qatnashuvchi finalda ishtirok etishi lozim. Finalga chiqqan biror-bir sportchi kelmasa, uning o'rni bo'sh qoladi, finalga chiqa olmaganlar uning o'rnini egallay olmaydilar. Agar sportchi saralash musobaqalaridan so'ng asosiy musobaqaga kelmasa, u sovrinli o'rin uchun kurashish huquqidan mahrum etiladi va uning oldingi ko'rsatgan natijasi jamoa hisobiga qo'shilmaydi. Sportchi kasal bo'lib qolsa, jarohatlansa, musobaqaning tibbiy xodimi yoki sportchi tomonidan yozgan qisqacha arizasini jamoa rahbari yoki asosiy hakam tasdiqlagandan so'nggina sportchining ko'rsatgan natijasi jamoa hisobiga qo'shiladi.

2.4.10. Agar ishtirokchiga respublika miqyosidagi shaxsiy va shaxsiy-jamoa musobaqalari dasturidagi bir necha turda ishtirok etishi uchun talabnoma berilgan bo'lsa, u hammasida ishtirok etishi shart. Agar u musobaqaning biror-bir turiga kelmasa yoki saralash musobaqasidan so'ng asosiy musobaqada qatnashmasa, ko'rsatgan natijalari hisobga olinmaydi va musobaqaning boshqa turlarida qatnashish huquqidan mahrum etiladi (shu bilan birga estafetali yugurishlarda ham). Mabodo musobaqa boshlanishidan bir soat

oldin 2.4.9- bandda ko'rsatilgan sabablar tufayli musobaqaning keyingi davrasida qatnashmasa, uning oldingi ko'rsatgan natijalari e'tiborga olinadi.

2.4.11. Sakrash, uloqtirish va ko'pkurash musobaqalari jarayonida sportchi hakam nazorati ostida va uning ruxsati bilan musobaqa maydonini ma'lum vaqt mobaynida tark etishi mumkin.

2.4.12. Sportchida o'tkaziladigan musobaqa turi bo'yicha savol tug'ilib qolsa, u musobaqaning shu turini o'tkazuvchi katta hakamga murojaat qilishi mumkin. Agar javobdan qanoatlanmasa, o'z vakili orqali musobaqaning bosh hakamiga yoki uning o'rinbosarlariga murojaat qilish huquqiga ega.

2.5. Musobaqa ishtirokchilarining sport kiyimlari va ko'krak raqami

2.5.1. Ishtirokchining sport kiyimi toza, ozoda, dazmollangan bo'lishi kerak. Sakrash va uloqtirish musobaqalarida sportchilar mashq qilish kiyimida ishtirok etishlari mumkin.

Sportcha yurish musobaqalarida xotin-qizlar ust kiyim (yubka) bilan qatnashishlari mumkin.

2.5.2. Ishtirokchi o'z sport natijasini oshirish uchun moslashtirilgan oyoq kiyimidan foydalanishiga ruxsat berilmaydi. Oyoq kiyimning tagcharmi 13 mm dan oshmasligi kerak (turumdan tashqari).

Poshna qalinligi tagcharmiga nisbatan ko'pi bilan 6 mm gacha baland bo'lishiga ruxsat etiladi.

Sportcha yurishda ishtirokchilar kiyadigan oyoq kiyimning poshnasi tagcharimdan ko'pi bilan 13 mm gacha, uzunlikka va uch hatlab sakrashda esa ko'pi bilan 25 mm gacha qalin bo'lishi mumkin.

Tagcharmdagi turumlar (шипон) soni 6 ta, poshnada 2 tadan oshmasligi kerak.

Balandlikka sakrash va nayza uloqtirishda poshnadagi turumlar soni 4 ta bo'ladi. Turumning chiqib turgan qismi 25 mm dan, diametri esa 4 mm dan oshmasligi kerak. Ishtirokchilar musobaqada yalangoyoq bo'lib qatnashishlariga ruxsat beriladi. Bir oyog'ida oyoq kiyim bo'lib, ikkinchisida bo'lmasa ham qatnashish huquqiga ega bo'ladilar.

2.5.3. Jamoa va shaxsiy-jamoa musobaqalari ishtirokchilari o'z tashkilotlarining nishoni (emblemasi) bosilgan bir xil (bir rangli) sport kiyimida qatnashishlari shart.

2.5.4. Ishtirokchilarga musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan shaxsiy raqam (nomer) beriladi (sonlar yaxshi yozilgan va balandligi 200 mm gacha). Raqamlar maykaga — ko'krakka va orqaga taqib qo'yiladi. Agar raqam uchta berilsa, sportchi uchinchisini mashg'ulot kiyimiga taqishi kerak.

Respublika miqyosidagi va undan yuqori musobaqalarning yugurish turlaridagi ishtirokchi trusisining o'ng va chap tomonida ham raqami bo'lishi kerak.

Balandlikka va langarcho'p bilan sakrash musobaqalaridagi ishtirokchi bitta raqamni maykaga — ko'krakka yoki orqaga taqib ishtirok etishiga ruxsat beriladi.

Agar hamma ishtirokchilarga bittadan raqamlar berilgan bo'lsa (qisqa masofalarga yugurishda 100—200 m; 100—110 m to'siqlarosha), raqam orqaga taqiladi. Qolgan uloqtirish, uzunlikka va uch hatlab sakrash turlarida raqam ko'krakka taqiladi.

2.6. Jamoa sardorlari va vakillari

2.6.1. Musobaqada ishtirok etuvchi har bir tashkilotning o'z vakili bo'lishi shart.

2.6.2. Vakil ishtirokchilarning nafaqat musobaqa o'tkaziladigan joylardagi tartib-intizomiga, balki ularni sport kiyimlari bilan ta'minlash, musobaqa o'tkaziladigan joyga o'z vaqtida kelishi musobaqaning ochilish va yopilish marosimlarida ishtirok etishini ta'minlaydi. Vakil musobaqani o'tkazuvchi tashkilot va hakamlar hay'atining yordamchisidir.

2.6.3. Jamoa nomidan yozma norozilik bildirish, talabnomalar berish va talabnomalar almashtirish huquqi faqat jamoa vakiliga beriladi.

2.6.4. Vakil o'z jamoasi nomidan hakamlar hay'atining yig'ilishlarida va qur'a tashlashda ishtirok etadi.

2.6.5. Vakil musobaqa jarayonida musobaqa o'tkazuvchi tashkilot a'zolariga va hakamlarga o'z xatti-harakati bilan xalaqit bermasligi kerak.

2.6.6. Vakil musobaqa o'tkaziladigan joyga chiqish huquqidan mahrumdir.

2.6.7. Agar jamoaning o'z vakili bo'lmasa, uning o'rnini ishtirokchilar orasidan saylangan jamoa sardori egallaydi.

3. HAKAMLAR HAY'ATI

3.1. Umumiy qism

3.1.1. Sport musobaqalarida hakamlik qilish sharafli ishdir. Hakam sofdil, birovning gapiga og'maydigan, musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qiladigan, musobaqa ishtirokchilari bilan shirin so'z, musobaqa qoidalari bo'yicha mashq bajarilishini talab qiladigan shaxs bo'lishi shart.

3.1.2. Hakamlar hay'ati har bir musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan nazorat qilinadi.

Yuqori miqyosli musobaqalar, ya'ni O'zbekiston spartakiadasi, O'zbekiston chempionati, „Umid nihollari", „Barkamol avlod", „Universiada", O'zbekiston kubogi musobaqalari hamda xalqaro musobaqalar va ularni boshqaruvchi hakamlar hay'atining tarkibi quyidagilardan iborat:

a) musobaqa bosh hakami, bosh kotib, sport muammolari bo'yicha bosh hakam o'rinbosari, xavfsizlikni nazorat qiluvchi bosh hakam yordamchisi, ayrim turlar bo'yicha referi, hakamlar xizmati rahbari musobaqa jarayonini boshqarib boruvchi nozimlar guruhining rahbari (nozim);

b) bosh hakamlar hay'ati boshqaradigan kichik musobaqalardagi hakamlarning tarkibiga quyidagilar kiradi:

bosh hakam, bosh kotib, xavfsizlikni nazorat qiluvchi bosh hakam yordamchisi, sport inshootlari maydoni yoki yengil atletikaning ayrim turlari (yugurish, sakrash, uloqtirish) va o'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalar bo'yicha bosh hakam yordamchisi, hakamlar xizmati rahbarlari.

3.1.4. Musobaqani o'tkazuvchi tashkilot tomonidan bosh hakamlar tavsiyasi bilan hay'atning tarkibi tasdiqlanadi. Bosh hakamni esa jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi tasdiqlaydi.

3.1.5. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish uchun bosh hakamlar hay'ati oldindan tasdiqlanadi.

3.1.6. Hakamlarning kiyimi bir xil bo'lib ko'krak nishonlari, qo'llaridagi bog'ichlarga qarab bosh hakam, bosh kotib, bosh hakam yordamchisi, referi, katta hakam, hakam, shaylanishga

ruxsat beruvchi hakamlar (shaylanisher), kotiba va boshqalar bir-biridan farqlanadi.

Hakamlarga tavsiya qilinadigan kiyimlar:
issiq havoda — jigarrang shim, oq ko'ylak;
sovuq havoda — qo'shimcha qora kamzul, qora galstuk.

3.2. Hakamlar hay'atining tarkibi

3.2.1. Musobaqa dasturidagi turlar bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun hakamlar hay'atidan guruhlar tuziladi.

Yugurish musobaqasida hakamlar guruhi ma'lum vazifaga mas'ul hakamlardan iborat bo'lib, ularni bosh hakam boshqaradi. Yuqori miqyosdagi musobaqalarning (3.2.3- bandga qarang) yugurish turlari bo'yicha umumiy rahbarlik referi va bosh hakam yordamchisi zimmasiga yuklanadi. Yuqori miqyosdagi musobaqalarning boshqa turlarini referi va bosh hakamlar, qolgan musobaqalarni bosh hakamlarning o'zi boshqarishadi.

3.2.2. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish, uni o'tkazish hamda musobaqa o'tadigan ayrim joylarda ishlash uchun hakamlar xizmati tuziladi. Bu ishni shu xizmat rahbarlari boshqaradi. Hakamlar xizmati bir yoki bir necha guruhdan iborat bo'ladi.

3.2.3. Hakamlarning vazifalari, lavozimlari va soni 2-jadvalda keltirilgan.

2- jadval

Hakamlar lavozimi	Musobaqa miqyosiga qarab hakamlar soni		
	yuqori (3- bandga qarang)	viloyat, shahar, tuman	sport-klub
Bosh hakam	1	1	1
Bosh kotib	1	1	1
Sport muammolari bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	—	—
Tashkiliy ishlar — xavfsizlikni nazorat qilish bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	2	—
Ayrim turlar bo'yicha referi	6—8	—	—

Davomi

Umumiy muammolar va xavfsizlikni nazorat qilish bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	—	—
Xizmat rahbarlari	7	4—6	3—4
Joylar (zona)dagi bosh hakam yordamchilari	—	4—5	3—4
Kotiblar	6—12	4—6	1—2
Yugurish bo'yicha: shaylanish beruvchilar	3—4	2—3	1—2
ularning yordamchilari	4—8	1—2	1—2
Masofa bo'ylab hakamlar	16—24	8—12	4—8
Marradagi hakamlar	10—12	6—10	5—8
Fotomarra hakamlari	3—5	2—3	—
Xronometr bilan ishlaydigan hakamlar	10—12	8—10	5—6
Yurish bo'yicha hakamlar	8—10	6—8	4—5
Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar	2—3	2	1
Yugurish bo'yicha kotiblar	2—4	2	1
Masofa rahbari	2—3	1—2	1
Nazoratchi hakamlar	30—40	15—20	10
Sakrash bo'yicha hakamlar	6—9	5—7	4—6
Uloqtirish bo'yicha hakamlar	6—8	4—6	3—4
Xodimlar (kadr) bo'limi xizmatchisi	2—3	1	—
Musobaqa joyini tayyorlash xizmatchisi	—	2—3	1—2
o'yingoh bo'yicha	2—3	—	—
jihozlar bo'yicha	2—3	—	—
qatnashuvchilarni tayyorlash xismati	—	3—5	2—3
badan qizdirish (разминка) bo'yicha	2—3	—	—
Ishtirokchilarni to'plash va nazorat qilish bo'yicha xizmatchilar:			

Davomi

radio orqali axborot beruvchi	4—7	2—4	1—2
tablo (axborot beradigan signal taxtasi) bo'yicha	4—5	2—3	—
mukofotlash bo'yicha	8—10	5—7	2—3
Axborot beruvchi apparatlar majmuyi bo'yicha hakamlar xizmati	8—10	2—4	—
Sohiblik xizmati	10—12	2—3	1
Tibbiy xizmat ko'rsatish, dopingga qarshi kurashni tashkil qiluvchi hakamlar	2—3	—	—
Nozimlar	2—3	1	—
Musobaqa dasturi qonun-qoidalarining to'g'ri bajarilishini nazorat qiluvchi kishilar (inspektor)	2—3	1	1
Shikoyat, norozilik arizalarini tekshiruvchi hakamlar	3—5	—	—

3.2.4. Musobaqa miqyosi, dasturning hajmi, musobaqa o'tkazilish kunlari va soatlari, musobaqa o'tkazish joylarining soni, har bir tur bo'yicha ishtirokchilar soniga qarab hakamlar saylanadi (tanlanadi).

3.2.5. O'yingohdan tashqarida yugurish va yurish musobaqalari o'tkazilsa, hakamlar tarkibiga qo'shimcha — masofa bo'ylab rahbarlar, nazoratchi hakamlar, ovqatlanish joyidagi katta hakamlar qo'shiladi. Hakamlar soni masofaning uzunligi va xususiyatiga bog'liq.

3.2.6. Musobaqada elektr va mexanik qo'llanmalar (videomagnitofon, elektr ko'rsatkichlar (tablo) va boshqa axborot vositalari) qo'llanilsa, bu guruhlar ham kerakli miqdorda hakamlar va texnik ishchilar bilan to'ldirishi lozim.

3.2.7. Mashq bajarish paytida (boshqa yo'llakda) yugurish, to'siqlardan oshish, sakrash va uloqtirish musobaqalari natijalarini o'lchashda sportchining mashq bajarish harakatini kamida ikki hakam kuzatishi kerak.

Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar soni, shu o'tkaziladigan musobaqaning vaqtiga yoki jadvaliga qarab aniqlanadi (3.2.4- bandga qarang).

Musobaqada xizmat ko'rsatuvchi tibbiy muassasa hamda musobaqa o'tkazuvchi tashkilotlar bir-birlari bilan kelishgan holda tibbiy xodimlar sonini aniqlashadi (3.20.2- bandga qarang).

3.3. Bosh hakam vazifalari

3.3.1. Bosh hakam hamma hakamlar ishini boshqaruvchi mas'ul shaxsdir.

3.3.2. Bosh hakamning majburiyati va burchi quyidagilardan iborat:

a) dasturda musobaqa kunlari va soatini jadvallar ko'rinishida tuzib chiqish (agar musobaqa nizomida bo'lmasa);

b) hakamlar uchun ko'rsatmalar tayyorlash, musobaqa ishtirokchilari va ularning vakillarigacha musobaqani o'tkazish tartibini tushuntirishi shart. Ular quyidagilardan iborat:

— musobaqa jadvali;

— dasturni aniqlash va tushuntirish;

— ishtirokchilarni musobaqaga qatnashishga ruxsat beruvchi mandat hay'ati va qo'mitaning ishlash tartibi;

— yugurish bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi (har bir to'dada, to'dada qatnashuvchilar soni, keyingi bosqichga chiqish shartlari va h.k.);

— sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi (qismlari, saralash me'yornomasi, boshlang'ich balandlik, uni ko'tarish tartibi);

— uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi (qismlari, saralash me'yornomasi, urinishlar, bajarish shartlari, shaxsiy asboblardan foydalanish shartlari va h.k.);

— ko'pkurashni o'tkazish tartibi (qismlari, uloqtirishda urinishlarni bajarish shartlari);

— o'yingohdan tashqarida musobaqa o'tkazish shartlari;

— tibbiy xizmat ko'rsatish tartibi;

— tantanali marosimlar o'tkazish tartibi (musobaqaning ochilishi, yopilishi, g'oliblarni mukofotlash) bilan tanishtirib chiqish.

Bosh hakam hujjatlar bilan musobaqadan oldin, qisqa muddat ichida guruh vakillarini tanishtirib chiqadi. Ular o'z o'rnida bosh hakamdan olgan hamma ma'lumotni ishtirokchilarga yetkazishadi. Musobaqa boshlanishidan oldin, dastur turlarida ishtirokchilar soni aniqlangandan so'ng, bosh hakam musobaqaning nozimlik jadvalini tasdiqlaydi (3.2.2- bandga qarang).

d) musobaqa o'tkazilish joylari, asbob-uskuna va jihozlar tayyorlanishini nazorat qiladi;

e) o'yingohdan tashqarida yugurish va yurish musobaqalarini o'tkazish uchun tanlangan masofalar va ularni o'lchash haqidagi dalolatnomani tasdiqlaydi.

O'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqa ishtirokchilari uchun ovqatlanishni tashkil qiladi, suv yordamida tetiklash, axborot, sportchilarni kuzatib boruvchi transportning harakatini ta'minlaydi, oraliq vaqtni qayd qiladi va boshqalarni ishlab chiqadi, tasdiqlaydi va nazorat qiladi;

f) hakamlarni guruhlarga bo'ladi hamda ularning musobaqani o'tkazish ishlari sifatini baholaydi;

g) musobaqa o'tkaziladigan va badan qizdirish joylarida tartib va xavfsizlikni ta'minlaydi;

h) musobaqaning olib borilishi va musobaqada ko'rsatilgan natijalar bilan ishtirokchilar, tomoshabinlar, matbuot xodimlari va guruh vakillarini axborot yordamida tanishtirib borishni tashkil qiladi;

i) o'yingoh rahbarlari tomonidan musobaqa uchun ajratilgan xonalarning joylashishi (uzoq-yaqinligi) va yaroqliligini tekshiradi;

j) ishtirokchilarni musobaqada qatnashishlariga ruxsat beruvchi mandat komissiyasi qo'mitasida ishlash uchun hakamlar hay'ati tarkibidan hakamlar ajratadi. Qo'mitada ishlash uchun ajratilgan hakamlar o'z ishlarini musobaqa boshlanishdan oldin olib borishlari lozim. Qo'mita tarkibiga musobaqa o'tkazuvchi tashkilot va boshqa tashkilotlarning vakillari ham kiradilar;

k) musobaqa boshlanishidan oldin, musobaqa davomida va yakunida hakamlar hay'ati va guruh vakillari bilan yig'ilishlar o'tkazadi;

l) musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish jadvali haqida ommaviy axborot xodimlari bilan kelishib oladi;

m) musobaqaning to'g'ri va uzluksiz borishini nazorat qilish, musobaqa davomida ro'y bergan tushunmovchiliklarni hal qilish, tushgan ariza va yozma norozilik bildirishlarni tekshiradi (yuqori miqyosli musobaqalardan tashqari. Ularda norozilik tug'ilsa, referi va apellatsiya hakamlari shug'ullanishadi);

n) musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarini tasdiqlaydi (yuqori miqyosli musobaqalardan tashqari. Ularda shu turni o'tkazuvchi referi natijalarni tasdiqlaydi).

o) o‘rnatilgan rekord uchun tuzilgan dalolatnomani nazorat qiladi va imzo chekadi;

p) musobaqa o‘tkazuvchi tashkilot va hakamlar hay’atiga o‘z vaqtida musobaqa haqida yozma hisobot tuzadi va uni yetkazadi (yozma hisobotda yoritiladigan savollar 2- jadvalda keltirilgan). Musobaqa o‘tkazuvchi tashkilot rahbari, sport inshootining vakili va bosh kotib bilan birgalikda o‘tgan musobaqa yakunini baholash dalolatnomasini tuzadi.

3.3.3. Bosh hakamning biror yordamchisi bo‘lmasa, 3.4-qismda ko‘rsatilgan vazifalarni ham bajaradi.

3.3.4. Bosh hakam quyidagi huquqlarga ega:

a) 1.6.2- bandda ko‘rsatilgandek, musobaqani bekor qilish, boshlanishini kechiktirish, boshlangan musobaqani to‘xtatish yoki tanaffus e’lon qilish;

b) zarurat tug‘ilganda, musobaqa jadvaliga o‘zgartirishlar kiritish (ammo nizomda kelishilgan musobaqa shartini o‘zgartirishga haq-huquqi yo‘q);

d) agar ishtirokchilarning yoshi, razryadi — toifasi, kiyimi va hokazolar mazkur musobaqaning dasturi va qoidalari talabiga javob bermasa, ularni musobaqaga qo‘ymaydi;

e) qo‘pollikka yo‘l qo‘ygan, texnik va jismoniy jihatdan tayyor bo‘lmagan sportchilarni musobaqada qatnashish huquqidan mahrum qiladi;

f) qo‘pol xatoga yo‘l qo‘ygan va o‘z vazifasini uddalay olmagan hakamlarni musobaqadan chetlashtiradi;

g) ishtirokchilardan biri musobaqa qoidasini buzgan yoki biror-bir to‘sqinlik tufayli ishtirokchilar natijalariga o‘z ta’sirini ko‘rsatsa, musobaqa ishtirokchilari orasida yangitdan musobaqa o‘tkazishni belgilaydi.

3.3.5. Bosh hakam kiyimi musobaqadagi boshqa hakamlarning kiyimlaridan ajralib turishi kerak.

3.3.6. Yuqori nufuzli musobaqalarda (3.1.3- bandga qarang) musobaqadagi bosh hakam vazifalari musobaqalar o‘tadigan joylardagi tegishli referilar zimmasiga yuklanadi (3.4.2- bandga qarang).

3.3.7. O‘tkaziladigan musobaqalar uchun sport inshootlari, jihozlarning taxtligi, shuningdek boshqa xizmatlar xavfsizligi ta’minlanganligi haqidagi hujjatga imzo chekadi.

3.4. Bosh hakam yordamchisi — referining vazifalari

3.4.1. Yuqori nufuzli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun quyidagilar tayinlanadi:

a) sportga oid muammolar bilan shug'ullanib, referi ishini boshqaruvchi bosh hakam yordamchisi;

b) tashkiliy ishlar va xavfsizlikni ta'minlashni nazorat qilib, hakamlar xizmati rahbarlarining ishini boshqaruvchi (hakamlik xodimlari xizmatidan tashqari, ular musobaqaning bosh hakamiga bo'ysunishadi) bosh hakam yordamchisi;

d) yengil atletikaning ayrim turlarini boshqaruvchi va musobaqani o'tkazuvchi referi, ya'ni:

— o'yingohda yugurish va yurish musobaqalarini o'tkazish;

— sakrash musobaqalarini o'tkazish;

— uloqtirish musobaqalarini o'tkazish;

— ko'pkurash musobaqalarini o'tkazish bo'yicha.

e) ayrim xizmat rahbarlari.

3.4.2. Referi o'z joyida 3.3.2- bandning **d, e, f, g, h, i, j** larda ko'rsatib o'tilgan vazifalarni bajarib, 3.3.4- bandning **a, d, e, f** (hakamlar tarkibida), **g** (yuqori miqyosli musobaqalarda), **h** larda ko'rsatilgan huquqlardan mahrum etilgan.

Referi yugurish va yurish turlari bo'yicha bosh hakam yordamchisi bilan birga (3.4.3- bandga qarang) shaylanish beruvchilar, hakamlar, masofadagi hakamlar, shamol tezligini o'lchovchi hakamlar, xronometrchilar, fotomarra hakamlari, marra hakamlari, sportcha yurish uslubini tekshiruvchi hakamlarning ishini boshqaradi.

O'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalarda, bosh hakam yordamchisi sifatida tashkiliy ishlar bilan shug'ullanuvchi xizmat guruhlarining ishini boshqaradi.

Musobaqa dasturi va jadvaliga asosan bir turdagi sakrash va uloqtirishda bir necha referi tayinlanadi va ular o'yingohning turli joylarida o'tkaziladigan shu turda alohida hakamlik qilishadi.

Referi o'zi boshqaradigan musobaqani o'tkazishga to'liq javobgar bo'lib, musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarni tasdiqlaydi.

3.4.3. Yuqori miqyosli bo'lmagan musobaqalarda ayrim turlar bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik va ularni boshqarish uchun

bosh hakamga yordamchi sifatida uning quyidagi yordamchilari saylanadi:

a) umumiy muammolar va xavfsizlikni ta'minlashni nazorat qilish;

b) o'yingohda yugurish va yurish musobaqalarini o'tkazish;

d) o'yingohdan tashqarida yugurish va yurish musobaqalarini o'tkazish;

e) sport inshootlari hududida (ya'ni bir-biriga yaqin joylashgan joylarda) ayrim hollarda bir necha turlardan (sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) musobaqalar o'tkazish bo'yicha.

Ayrim turlarda musobaqa o'tkazish bo'yicha bosh hakam yordamchilari hakamlar hay'ati ishlariga ko'maklashishadi va nazorat qilishadi, lekin musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarni musobaqaning bosh hakami tasdiqlaydi.

3.4.4. Musobaqalarda quyidagi xizmatlar tashkil qilinadi:

a) hakamlik xodimlarini taqsimlash va hisobot yurgizish;

b) musobaqalar o'tkazish joyi, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash;

d) axborot va tantanali marosimlarni tashkil qilish;

e) tibbiy xizmat ko'rsatishni tashkil etish;

f) ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlash;

g) hakamlik — axborot apparatlarini taxt qilish;

h) sohiblik.

Hamma xizmatlar bo'yicha alohida rahbar tayinlanadi.

3.4.5. Yuqori miqyosli musobaqalarda dopingga qarshi kurash nazoratini o'tkazishda yordam beruvchi nozimlar guruhi va hakamlar guruhi tashkil etiladi. Nozimlar guruhi musobaqaning bosh hakamiga, hakamlar guruhi esa tashkiliy ishlar bo'yicha bosh hakam yordamchisiga bo'ysunadi.

3.5. Bosh kotib vazifalari

3.5.1. Bosh kotib musobaqaning bosh hakamiga bo'ysinadi. Bosh kotib vazifalariga quyidagilar kiradi:

a) kotiblarni vazifalariga qarab taqsimlash va ularning ishini tashkil qilish;

b) nomma-nom va texnik talabnomalar qabul qilishni tashkil qilish, musobaqa ishtirokchilariga ko'krak raqamlarini berish, qur'a tashlashni o'tkazish;

d) bayonnomalarni tayyorlash, ularni sport turlari bo'yicha

hakamlarga tarqatish, vakillar axborot olishlari uchun ishtirokchilar, hakamlar brigadalari, axborot berish xizmati hamda musobaqa o'tkazuvchi rahbarlar va jamoa rahbarlarini shaylanish bayonnomalari bilan oldindan ta'minlash;

e) bosh hakam hay'atini jamoa vakillari bilan majlis o'tkazish uchun tayyorlash va o'tkazish (chet el jamoa vakillari bilan kengash o'tkazib, bu kengashlar haqida bayonnomalar yozib borish);

f) alohida turlar bo'yicha ishlovchi kotiblar brigadasi ishini nazorat qilish va yo'l-yo'riq ko'rsatish;

g) axborot markazi rahbarlari bilan birgalikda ish olib borish;

h) sport turlari bo'yicha bayonotlar (protokol) ishlab chiqishni tashkil qilish va ko'pkurashlarda ochkolar sonini sanash;

i) shaxsiy va guruhli musobaqalar natijalarini chiqarishni tashkil qilish (musobaqa davomida va oxirida) va ularni qisqa muddat ichida hakamlar hay'ati, axborot xizmati hamda musobaqa o'tkazuvchi tashkilot rahbarlariga yetkazish;

j) musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarni imzo chekib tasdiqlash, ularni toifa kitobchalariga kiritish va ko'rsatilgan natijalar haqida ma'lumotnoma berish;

k) rekordlarni qayd qilish uchun tuziladigan dalolatnomalarning to'g'riligini ta'minlash va nazorat qilish;

l) musobaqa o'tkazish jarayonida sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar to'g'risidagi ma'lumotnomalarni ko'paytirish, texnik hisobot tuzish, musobaqa o'tkazuvchi tashkilotga musobaqa to'g'risidagi ma'lumotlarni (texnik hisobot, shaxsiy va guruhli kurash natijalari, bayonnomalarning nusxalari, buyurtmalar va h.k.) yetkazishni boshqarish. Chop etilgan ma'lumotlar nusxasini musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tasdiqlaydi.

3.5.2. Hujjatlarni axborot vositalari yordamida harakatlanish chizmasini tayyorlash maqsadida (bayonnomalar, musobaqa ishtirokchilari kartochkalari va h.k.) musobaqa o'tkazish texnologiyasini ishlab chiqishda qatnashadi.

3.5.3. Bosh kotib texnik ishlarni olib borish uchun musobaqaning hajmiga qarab o'ziga keraklicha yordamchi (hakam) hamda o'zi rahbarligi va ko'rsatmasi asosida ishlovchi texnik ishchilarga (kotiblar, rassomlar va h.k.) ega bo'lishi kerak.

3.5.4. Yuqori miqyosli musobaqalarda kotiblar ishini yaxshi tashkil qilish maqsadida bosh kotibga yordamchilar tayinlanadi.

3.6. Shaylanish beruvchi hakamlar va ular yordamchilarining vazifalari

3.6.1. Shaylanish beruvchi hakamlar shaylanish beruvchilar qo'mitasi tarkibiga kiruvchilardan saylanadi.

3.6.2. Har bir shaylanishda shaylanish beruvchi hakamlar brigadasi—guruhi, 200—400 m; 4×100 m; 4×400 m masofalarga yugurishda shaylanish beruvchi bosh hakam shaylanish beruvchining bir yoki bir nechta yordamchilari bo'ladi.

3.6.3. Bosh shaylanish beruvchining asosiy vazifasi — shaylanishni shunday berishi kerakki, shaylanish signali berilguncha birorta ham musobaqa ishtirokchisi yugurishni boshlamasligi kerak. Qo'shimcha shaylanish beruvchilarning vazifasi shaylanish qoidalari buzilganda signal berish va ishtirokchilarni o'z joylariga qaytarishdan iborat.

3.6.4. Shaylanish beruvchi katta hakam vazifalari:

a) har bir shaylanish berish oldidan marradagi hakamlar, xronometrchilar va fotomarradagi hakamlarning o'z vazifalarini bajarishga tayyorligidan xabardor bo'lishi kerak;

b) musobaqa ishtirokchilarining sport kiyimlari talabga javob berishini, ko'krak raqamlari, shaylanish olish joyini tayyorlashga belgilangandan oshmasligini, ishtirokchilarni shaylanishga chaqirishni, shaylanishga tayyor bo'lishlarini kuzatadi va nazorat qiladi;

d) shaylanishda turuvchilarni to'g'ri joylashganliklarini kuzatadi;

e) shaylanish buyruqlari va yugurishni boshlash haqidagi signalni to'pponchadan otib yoki ovoz chiqarish bilan bir vaqtda bayroqchani pastga tushirib beradi. Shaylanish beruvchi shaylanish berish vaqtida shunday joyni tanlashi lozimki, u shaylanishdagi hamma yuguruvchilarni yaxshi ko'rsin, o'zi esa xronometrli hakamlarga yaxshi ko'rinsin. Aralash shaylanishli alohida-alohida yo'laklardan yugurishda, buyruqlar ovoz kuchaytirgich asbob orqali beriladi. Shaylanish beruvchi mikrofon orqali signal beradi, bunda reproduktor o'rnatilishi shart. Shunday asbob bo'lmasa, shaylanish beruvchi har bir shaylanish oluvchi bilan o'zi orasidagi masofani bir xil qilib joy tanlashi kerak.

3.6.5. Biror-bir musobaqa ishtirokchisi shaylanish berish signalidan oldin yugurishni boshlasa, katta shaylanish beruvchi

yoki yordamchilaridan birortasi signal berib, sportchilarni to‘xtatadi va ularni shaylanish chizig‘iga qaytaradi.

3.6.6. Katta shaylanish beruvchi shaylanish bilan bog‘liq hamma muammolarni o‘zi hal qiladi. Bunda u shaylanish vaqtida buyruq berilguncha turgan chiziqdan boshqalardan oldinga chiqishi kerak (bosh shaylanish beruvchi ishtirokchilarni o‘z joylariga qaytishi uchun signal bermasa), qo‘shimcha shaylanish beruvchi yugurishni to‘xtatishdan tashqari hamma muammodan aloqador bo‘lishi lozim.

3.6.7. Katta shaylanish beruvchi o‘z kiyimining rangi bilan boshqa hakamlardan ajralib turib, shaylanish berish paytida hammaga yaxshi ko‘rinishi kerak.

3.6.8. Qo‘shimcha shaylanish beruvchi shaylanish ishlarini tashkil qilishga yordam beradi, sportchilarni shaylanishdagi holatlari to‘g‘riligini tekshiradi, biror ishtirokchi yugurishni oldin boshlasa (buni bosh hakam ko‘rmay qolsa) signal berib (to‘pponchadan otib yoki ovoz berib) uni to‘xtatadi.

3.6.9. Shaylanish beruvchi yordamchisi:

a) navbatdagi to‘da ishtirokchilarini tekshiradi (ismi, familiyasi, ko‘krak raqami, tashkilot belgisi, sport kiyimlari musobaqa qoidalarga mos kelishini solishtirib ko‘radi), kelganlarni qaydnomada belgilaydi. Yugurish va yurish musobaqalari ishtirokchilari shaylanish joyiga hakamlar va boshqa sportchilar bilan birga yetib kelmasa, bu vazifa shaylanish beruvchi yordamchisiga topshiriladi;

b) yo‘lakcha va shaylanish joyi uchun musobaqa ishtirokchilari orasida qur’a tashlaydi, marra va axborot vositalari xizmatchilari (radio va tablo) shaylanishga kelmagan musobaqa ishtirokchilari va yo‘laklarni ishtirokchilar orasida taqsimlanganligi haqida xabar beradi (shaylanish boshlanmasdan oldin);

d) har bir ishtirokchini o‘ziga taalluqli yo‘lakka yoki yig‘ilish chizig‘iga yo‘naltiradi;

e) shaylanishda yuguruvchilar holatini nazorat qiladi, agar xatoga qo‘l qo‘yilsa bu haqida tezda katta shaylanish beruvchini ogohlantiriladi;

f) bayonnomaga ishtirokchilar qoidani buzganliklari haqida bosh hakam tomonidan qilingan ogohlantirishlar va u qabul qilgan qarorni kiritadi;

g) shaylanish uchun kerakli jihozlarni oldindan tekshiradi, agar bo‘lmasa, qisqa vaqt ichida bu jihozlar bo‘lishini ta’minlaydi;

h) musobaqa davomida yoki dasturdagi biror-bir tur tugagandan so'ng shaylanish beruvchi guruh a'zolari imzo chekkan shaylanish bayonnomasini kotibga beradi.

3.6.10. Katta shaylanish beruvchining yordamchisi bo'lmasa, uning vazifalarini qo'shimcha shaylanish beruvchi bajaradi.

3.6.11. Yuqori miqyosli musobaqalarda shaylanish beruvchilar brigadasini boshqarish uchun *bosh hakam* saylanib, uning *vazifalariga* quyidagilar kiradi:

a) musobaqada shaylanish beruvchilar guruhi ishini tashkil qilish;

b) shaylanish joyiga qatnashuvchilarni chiqarishni tashkil qilish;

d) shaylanish joyida umumiy tartib qoidani saqlash;

e) shaylanishni qabul qilgan sportchilar kiyimlarini kiyinish joyiga yetkazuvchi hakamlar ishini va xizmatchilarni boshqarish.

3.6.12. Estafetali yugurishni o'tkazishda shaylanish beruvchi guruhning vazifalari quyidagilardan iborat:

a) 4×100 m estafetali yugurishda 1- bosqichdagi musobaqa ishtirokchilarini ro'yxatga olish;

b) 4×400 m estafetali yugurishning hamma bosqichida ishtirokchilarni ro'yxatga olish va hamma bosqichlarda estafeta tayoqchasining to'g'ri berilishini nazorat qilish.

3.7. Masofa bo'ylab to'siqlar yonidagi va estafeta bosqichlaridagi hakamlarning vazifalari

3.7.1. Masofadagi va to'siqlar yonidagi hakamlar yakuniy qaror chiqarilmasdan oldin sportchining yugurish qoidasini buzganligi haqida ma'lum qiladi.

Masofa va to'siqlar yonidagi hakamlarning vazifalari quyidagilardan iborat:

a) yugurish qatnashchilarining masofani to'g'ri bosib o'tishlari va to'siqlardan to'g'ri oshib o'tishlarini nazorat qilish, sportchi boshqa yo'lakka o'tib, qoidani buzgani haqida bayonnomaga kiritish, shu bilan birga yo'lakning qayerida qoida buzilgan bo'lsa uni belgilash. Sportchi qoidani buzganligi to'g'risida tezda bosh hakamga ma'lum qiladi, u o'z navbatida bayroqni ko'tarib signal beradi. Har bir qoida buzilganligi kamida ikki hakam tomonidan tasdiqlanishi kerak;

b) to‘siqlar hamda g‘ovlarosha yugurishda ularning o‘rnatilganligini, ishtirokchilar uni to‘g‘ri oshib o‘tishlarini hamda yiqilgan to‘siqlarni tezda o‘z joylariga o‘rnatilishini kuzatadilar;

d) yugurish, sakrash yoki uloqtirish bo‘yicha musobaqalar bir vaqtning o‘zida o‘tkazilsa, sportchilarning xavfsizligini ta’minlab, ularning harakatlarini boshqaradilar.

3.7.2. Masofa bo‘ylab hakamlar soni burilishlarda kamida ikkita, to‘g‘ri yo‘lda to‘siqlarosha yugurishda bittadan bo‘lishi lozim.

Estafeta bosqichlaridagi hakamlarning vazifalari:

a) o‘z bosqichlaridagi guruh ishtirokchilarini belgilaydilar;

b) bosqich sportchilarini tayyorgarligini bildirish uchun oq bayroq ko‘tarib, svetofor signali yoki aloqa vositalari bilan bosh hakamga xabar beradilar;

d) estafetaning to‘g‘ri uzatilishini kuzatishadi, agar qoida buzilsa, tezda shu haqida bosh hakamga xabar berishadi (masalan, qizil bayroqni ko‘tarib, telefon orqali, nurli signal orqali va h.k.). Musobaqa qoidasi buzilganligini kamida ikki hakam tasdiqlashi kerak (3.2.7; 3.6.12, bir to‘siq to‘g‘risida (yonida) kamida bitta hakam bo‘lishi shart, 3.7.3- bandga qarang).

Bosqichdagi hakamlar soni to‘dada musobaqada qatnashuvchi guruhlar soniga qarab aniqlanadi, lekin har bir bosqichda ularning soni ikkitadan kam bo‘lmasligi shart.

3.7.4. O‘yingohda o‘tkaziladigan musobaqalarga masofa, to‘siqlar va estafeta bosqichlaridagi (этап) hakamlar referiga yoki yugurish bo‘yicha bosh hakam o‘rinboslariga, agar ular bo‘lmasa, marradagi bosh hakamga bo‘ysunadi. Yuqori miqyosli musobaqalarda masofadagi hakamlar katta hakam boshchiligida yugurish bo‘yicha referiga bo‘ysunishadi.

3.7.5. O‘yingohdan tashqarida o‘tkaziladigan musobaqalarda (krosslar, sportcha yurish) masofa boshlig‘i va nazoratchi hakamlar saylanadi.

Masofa boshlig‘i:

a) masofani tanlaydi, o‘lchaydi, dalolatnoma tuzadi va masofa yo‘nalishini tayyorlab, bu ikki hujjatni bosh hakamga tasdiqlatadi;

b) nazorat, ovqatlanish va yuvinish punktlarining o‘rnatilish joylarini belgilab, ularning taxtligini tekshiradi;

d) masofa chizmasini chizish va jihozlarni joy-joyiga qo‘yib chiqilishni boshqaradi;

e) masofa ishtirokchilari xavfsizligini ta’minlash maqsadida zarur choralarni ko‘radi;

f) musobaqadan oldin hakamlarni masofa bo'ylab taqsimlab chiqadi va bosh hakamga (bosh hakam yordamchisiga) axborot beradi, yuqori miqyosli musobaqalarda esa masofaning tayyorligi haqida referiga xabar qiladi;

g) musobaqa yakunlangandan so'ng masofadagi hakamlar bilan birgalikda musobaqa ishtirokchilari yugurib yoki yurib o'tganligini tasdiqlovchi yoki yo'l qo'yilgan xatolar kiritilgan nazorat bayonnomalarini tekshirib ko'rib, bosh hakam yoki uning yordamchisiga yozma ravishda topshiradi.

Nazoratchi hakamlar:

a) masofani o'lchash va jihozlarni o'rnatilishda ishtirok etishadi

b) musobaqa jarayonida ishtirokchilarni masofa bo'ylab yo'naltirishadi va ularning masofani to'g'ri bosib o'tishlarini tekshirishadi. Ishtirokchilar yo'l qo'ygan har bir xatoni bayonnomaga kiritishadi va musobaqa yakunida uni masofa boshlig'iga topshirishadi;

d) hakamlar oldidan o'tadigan musobaqa ishtirokchilarining ko'krak raqamini yozishadi yoki ishtirokchi kartochkalaridagi nazorat talonlarini yig'ishadi, masofadan chiqib ketganlarning ko'krak raqamini yozishadi hamda 4.5.6- bandda ko'rsatilgan vazifalarni bajarishadi;

e) masofa bo'ylab yugurishda tartibni saqlashda qatnashadilar.

3.8. Sportcha yurish bo'yicha hakamlarning vazifalari

3.8.1. Sportcha yurish texnikasi bo'yicha hakamlar, asosan, sportcha yurish hay'ati a'zolaridan tayinlanadi.

3.8.2. Hakamlar sportcha yuruvchilarning to'g'ri harakatlarini aniqlab, yo'l qo'yilgan xatolarni belgilab borishadi. Har bir hakam shaxsiy xulosa chiqaradi, o'z fikr-mulohazalarini boshqa hakamlar bilan muhokama qilmaydi.

3.8.3. Hakamlar guruhini sportcha yurish bo'yicha bosh hakam boshqarib, sportchilar soni, musobaqaning o'tish joyi va sportchilarni nazorat qilish usullariga qarab hakamlarni taqsimlaydi; to'xtash joylari va transport vositalari uchun hakamlar tayinlaydi.

3.8.4. O'yingoh bo'ylab yurishda yugurish yo'lagining har 100—80 m ga hakamlar qo'yish tavsiya qilinadi. Shu masofa ichida hakam sportchilarni nazorat qilishi kerak. Hakamlar shunday joy tanlashlari kerakki, masofadagi sportchilarni bemalol nazorat qilish

mumkin bo'lsin. Yurish bo'yicha musobaqada bosh hakam aylana ichida bo'lishi shart.

3.8.5. O'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalarda hakamlarning bir qismi yo'l bo'ylab saflanishadi, qolganlari esa musobaqa ishtirokchilarini avtomashinalarda yurib kuzatishadi.

3.8.6. Agar hakam sportcha yurishda sportchi qoidani buzganligini aniqlasa, uni ogohlantiradi va bu haqida bosh hakamni yozma ravishda xabardor qiladi.

3.8.7. Bosh hakam hakamlardan tushgan ma'lumotlar asosida qaror qabul qilib, sportchini ogohlantiradi yoki musobaqadan chetlashtiradi.

3.8.8. Bosh hakam (yoki uning kotibi) sportcha yurish texnikasini nazorat qilishi va bayonnomaga yozib borishi kerak (5.11.3- band va 3-jadvalga qarang). Bayonnomaga o'z qo'li ostidagi hakamlardan olgan ma'lumotlarni va sportchini ogohlantirganligi haqidagi qarorini ilova qiladi.

Sportcha yurishni nazorat qilish bayonnomasi
(to'ldiriladi)

_____ dagi musobaqalarning _____ km masofasida

(o'tkazish joyi) _____ shaylanish vaqti _____ vaqti _____

havo harorati_____

Tartib raqami	O	Ch	Qoida buzilgan vaqt	Bosh hakam tomonidan sportchi chetlatilgan vaqt	Bosh hakam imzosi

Izoh: O — ogohlantirish, Ch — musobaqadan chetlashtirish; musobaqa buzulgan vaqt minutda ko'rsatiladi; bosh hakam o'z imzosi bilan qarorini ishtirokchiga yetkazgan vaqt ham yozib qo'yiladi.

3.9. Marradagi (marra) hakamlarining vazifalari

3.9.1. Marradagi hakamlar ko'z bilan ko'rib yoki maxsus asboblar yordamida musobaqa ishtirokchilarining marraga kelish tartibini aniqlashadi; o'rta va uzoq masofalarga yugurishda har bir

yuguruvchi bosib o'tgan masofa va marragacha qolgan masofani ularga aytib turishadi. Maxsus ajratilgan hakam sportchining oxirgi aylanishi qolganligini bildirish uchun qo'ng'iroq chalib signal beradi. Qisqa masofalarga yugurishda hakamlar marra oldidagi 5 metrli chiziqlarga qarab sportchilar orasidagi masofani aniqlashadi va axborotni yozma ravishda to'ldirib, bosh hakamga yetkazishadi.

3.9.2. Marradagi hakamlar marra chizig'ining davomida o'tirishadi.

3.9.3. Bosh hakam marra muammolarini boshqarib, hakamlar orasida bo'ladigan kelishmovchiliklarni hal qiladi, referi yoki yugurish bo'yicha bosh hakam yordamchisi musobaqa qoidasini buzgan ishtirokchilarni musobaqadan chetlatishi mumkin. Marradagi bosh hakam to'siqlardagi hakamlar yordamida g'ovlar va to'siqlarning yo'laklarda joylantirilganligini tekshiradi. Yuqori miqyosli musobaqalarda bu ishni masofadagi hakamlar guruhi bajaradi (3.7.4- bandga qarang).

3.9.4. Marradagi bosh hakam hakamlardan olgan yozma axborotlar asosida musobaqa ishtirokchilarining marraga kelish tartibi, ular oralaridagi masofani bayonnomaga kiritadi, tasdiqlaydi va uni yugurish bo'yicha kotibga beradi.

3.9.5. 3000 m va undan ortiq masofalarga yugurishda marradagi bosh hakam bosib o'tilgan aylanalar sonini sanab turish uchun musobaqa ishtirokchilarini hakamlar o'rtasida taqsimlaydi (har bir hakamda 4 tagacha ishtirokchi). Sportchilar ko'rsatgan vaqt va uning oldidagi sportchi orasidagi masofani aniqlashda kelishmovchilik yuzaga kelsa, marradagi katta hakamga xronometrchi katta hakam bo'ysunadi.

Hakamlar har bir sportchi bosib o'tgan aylanalarni belgilab, qolgan aylanalarning sonini unga aytib turishadi.

Nufuzli musobaqalarda hakamlar sportchilar tomonidan bosib o'tilgan masofani sanash bilan birgalik o'zlariga biriktirilgan ishtirokchilarning o'tgan vaqtini ularga aytib turishadi.

3.9.6. Bir soatli yugurishda (yurishda) marradagi hakamlar o'zlariga nazorat qilish uchun biriktirilgan ishtirokchilarga bosib o'tilgan aylanalar sonini aytib turishadi. Yugurish va yurishning tugashiga 1 minut qolganda signal beriladi, hakamlar esa o'zlari nazorat qilayotgan ishtirokchilarning musobaqani qayerda tugatishlarini aniqlaydi (5.5.4- bandga qarang).

3.10. Xronometrchi hakamlarning vazifalari

3.10.1. Xronometrchi hakam hakamlar hay'ati a'zolaridan tayinlanadi.

3.10.2. Xronometrchi hakamlar yugurish va yurish musobaqalari ishtirokchilarining bosib o'tgan masofasi, vaqtini aniqlashadi. Har bir xronometrchi hakam bir yoki ikki ishtirokchi vaqtini aniqlashi mumkin (buning uchun bir yoki ikkita sekundomer bo'lishi lozim). O'rta va uzoq masofalarga yugurish va sportcha yurishda xronometrchi hakam zimmasiga ishtirokchilar bosib o'tgan masofa vaqtini belgilash vazifasi ham yuklanishi mumkin. Masalan, 800 m dan 2000 m gacha bo'lgan masofaga yugurishda har 400 m da, 3000 m dan 10000 m gacha masofada har 1000 m da, undan uzoq masofalarda har 5000 m da vaqt belgilanadi.

3.10.3. O'yingohda o'tkaziladigan musobaqalarda xronometrchi hakamlar o'zlari uchun ajratilgan hakamlar joyida o'rnashib, marraga kelgan yuguruvchilarni qabul qilishadi. Marraga birinchi yetib kelgan ishtirokchilar vaqtini hisobga oluvchi hakamlar yuqori zinaga o'tirishadi.

3.10.4. To'pponchadan o't yoki tutun chiqishi yoki bayroqcha harakati boshlangandan so'ng sekundomer bosiladi va sportchi tanasining biror qismi marra chizig'ini kesib o'tishi bilan sekundomer to'xtatiladi (5.4.1 va 5.4.2- bandlarga qarang).

3.10.5. Xronometrchi hakamlar hakamlik bayonnomasini to'ldirib, katta xronometrchi hakamga topshirishadi va unga o'z sekundomerlarini ko'rsatishadi. Agar hakamlarning olgan vaqtlari har xil bo'lsa, bu jumboqni katta xronometrchi hakam hal qiladi.

3.10.6. Xronometrchi hakam vaqtni belgilagandan so'ng katta xronometrchi hakamning ruxsati bilan sekundomerni dastlabki holatiga qaytarishi mumkin.

3.10.7. Masofani birinchi tugatgan ishtirokchi vaqtini 3 ta xronometrchi hakam qayd qilishi kerak.

3.10.8. Xronometrchi hakamlar ishini katta xronometrchi hakam boshqaradi. U hamma xronometrchi hakamlarni ish bilan ta'minlaydi. Yugurish tugashi bilan sekundomer ko'rsatkichlarini bayonnomaga kiritadi va o'z imzosi bilan tasdiqlab yugurish bo'yicha kotibga beradi. Shaylanish berilgandan so'ng katta xronometrchi hakam qo'shimcha sekundomer bilan vaqtni nazorat qiladi. Agar biror-bir hakamning xronometri ishdan chiqsa, o'z sekundomerini unga beradi. Musobaqadan oldin hamma

hakamlarning sekundomerlarini solishtirish katta hakamning vazifasiga kiradi.

Qisqa masofalarga yugurish musobaqalarida katta xronometrchi hakam qayd qilingan vaqt bilan marradagi metrlar yozuvini solishtirib, lozim bo'lganda sekundomer ko'rsatkichlari yozilgan bayonnomaga o'zgartirishlar kiritadi. Agar marradagi katta hakam bilan katta xronometrchi hakam bir fikrga kelishmasa, referi yoki yugurish bo'yicha bosh hakam yordamchisi bilan birga bu kelishmovchilik hal qilinishi kerak.

3.11. Fotomarradagi hakamlarning vazifalari

3.11.1. Fotomarradagi hakamlar fotomarra tizimiga biriktirilgan maxsus apparat yordamida yugurish va sportcha yurish natijalarini, musobaqa ishtirokchilarining marraga kelish tartibi va masofani bosib o'tish vaqtini aniqlashadi.

3.11.2. a) musobaqa boshlanishidan oldin fotomarra apparatlarini to'g'ri o'rnatilganligini va ishonchli ishlashini, obyektivning marra chizig'iga yo'naltirilganligini, shaylanish nuqtalaridan signallarning o'tishi, ko'rish qurilmalarining ishlashi, aloqa vositalarining soni va ishlashi, axborotning tez yetkazilishini tekshirish;

b) natijalarni yozuvchi tizimni aniqlash va ularni axborot vositalariga (tablo, radio) hamda yugurish bo'yicha kotibga yetkazish, fotoarxiv tarmog'ini tuzib, bosh kotibga berish, kelishmovchilik, tortishuv bo'lib qolganda arxivdagi fotoplyonkani olib ko'rish tizimini tashkil qilish;

d) yugurishda fotomarra tarmog'i avtomatik ravishda ishga tushishini, to'pponchadan o'q otilishini nazorat qilish;

e) yugurish va sportcha yurish natijalarini fotomarra plyonkalariga tushirish va natijalarini bayonnomada qayd qilish;

f) fotomarradagi hakamlar o'rta va uzoq masofalarga yugurish ishtirokchilarini marraga kelish tartibini aniqlash uchun marradagi hakamlar guruhi tayyorlagan axborot, bayonnomadan foydalanish bilan shug'ullanadilar.

3.11.3. Fotoarxivdagi materiallar jamoa vakiliga bosh hakam yoki uning yugurish bo'yicha yordamchisi ruxsati bilan ko'rsatiladi.

3.12. Yugurish (sportcha yurish) bo'yicha kotiblarning vazifalari

3.12.1. Yugurish (sportcha yurish) musobaqalari bo'yicha bayonnomani to'ldirib borish uchun kotib tayinlanadi. U marradagi katta hakamga bo'ysunadi.

3.12.2. Yugurish (sportcha yurish) bo'yicha kotib:

a) yugurish (sportcha yurish) bayonnomasiga: fotomarra brigadasi bayonnomasiga tayanib, ishtirokchilarning masofani bosib o'tish tartibi va ko'rsatgan natijalari, agar musobaqada fotomarra apparatlari bo'lmasa, marradagi katta hakam va katta xronometrchi hakam (hamma sekundomerlarning ko'rsatkichlari kiritilgan) bayonnomalaridagi hamda shamol tezligini o'lchash bo'yicha hakam bayonnomasiga asoslanib shamol tezligi haqidagi ma'lumotlarni kiritadi;

b) bayonnomaga marradagi katta hakam ko'rsatmalari asosida yugurish va sportcha yurish musobaqalariga taalluqli hamma muammolar va ularni hal qilish haqidagi ma'lumotlarni kiritadi;

d) ma'lum tur musobaqa yakuniga imzo chekib, tasdiqlash uchun bayonnomani referiga topshiradi;

e) hamma hujjatlarni qo'shib, marra bayonnomasini (shaylanish bayonotnomasi, fotomarra, marra va xronometrchi katta hakamlarning bayonotnomalari, sportcha yurish masofasi, to'siqlar va estafeta bosqichlaridagi hakamlar yozuvlari, shamol tezligini o'lchovchi hakam bayonnomasi va h.k.) bosh kotibga topshiradi.

3.13. Shamol tezligini o'lchovchi hakamlarning vazifalari

3.13.1. Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar maxsus apparatlar yordamida 200 m gacha yugurish, uzunlikka va uch hatlab sakrash yo'nalishi bo'yicha shamolning o'rtacha tezligini aniqlashadi.

3.13.2. Shamolning tezligini o'lchovchi apparat yugurish yo'lakchasidan 1,22 m va 2 m balandlikda taxminan marra to'g'ri chizig'ining o'rtasida yoki uzunlikka sakrashda depsinish joyidan 20 m oldinga yoki orqaga o'rnatiladi.

3.13.3. Uzunlikka sakrash musobaqalarida ishtirokchilarning har bir urinishlarida, yugurishda har bir to'da yugurishida shamol tezligi o'lchanadi.

200 m gacha bo'lgan musobaqalarda, to'siqlarosha 100 m yugurishdan so'ng (shaylanishdan keyin 10 sek mobaynida, to'siqlarosha 100 va 110 m ga yugurishda 13 sek mobaynida, 200 m ga yugurishda, 100 m li to'g'ri yo'lakda 10 sek. mobaynida) shamol tezligi o'lchanadi. Sakrash musobaqalarida depsinish joyiga 40 m qolganda, uch hatlab sakrashda 35 m qolganda 5 sek mobaynida shamol tezligi o'lchanadi.

3.13.5. O'lchov natijalari bayonnomaga alohida kiritilib, ayni vaqtda asbob ko'rsatishi namoyish qilinadi va tez orada marradagi kotibga yoki sakrash bo'yicha kotibga xabar beriladi. Ular ham o'lchov natijalarini musobaqa bayonnomasiga kiritadilar. Bayonnomaga shamolning o'rtacha tezligini va harakat yo'nalishi bilan bir xil bo'lsa, „+" belgisi, qarama-qarshi bo'lsa „—" belgisi qo'yiladi.

3.13.6. Agar shamolning o'rtacha tezligini o'lchovchi uskunalar bo'lmasa, quyidagi jadvaldan foydalanish tavsiya etiladi.

Shamolning tezligini uning yo'nalishi bo'yicha o'lchash jadvali

O'lchov paytidagi shamolning o'rtacha tezligi (anomometr bo'yicha, m/s)	Flyuger va yugurish yo'nalishi bilan o'lchanadigan shamol o'rtacha tezligining o'lchov birligi va shamol yo'nalishi burchagi o'rtasidagi nisbat (tezlanish boshlanishi), m/s		
	22°	45°	67° 30′
1,5	1,39	1,06	0,57
1,6	1,48	1,13	0,61
1,75	1,62	1,24	0,68
1,8	1,66	1,27	0,69
1,9	1,76	1,34	0,73
2,0	1,85	1,41	0,77
2,1	1,94	1,48	0,80
2,16	2,00	1,52	0,82
2,25	2,08	1,59	0,86
2,3	2,12	1,63	0,88
2,4	2,22	1,70	0,92
2,5	2,31	1,77	0,96

2,6	2,40	1,84	0,99
2,75	2,54	1,94	1,05
2,8	2,59	1,98	1,07
2,83	2,62	2,00	1,08
2,9	2,68	2,05	1,11
3,0	2,77	2,12	1,15
3,1	2,86	2,19	1,19
3,25	3,00	2,30	1,24
3,3	3,05	2,33	1,26
3,4	3,14	2,40	1,30
3,5	3,23	2,47	1,34
3,75			
4,00			1,43
4,25			1,53
4,5			1,63
4,75			1,72
5,0			1,82
5,23			1,91
5,52			2,00

Hakamlar hujjatlari

1. Texnik talabnoma.
2. Musobaqa ishtirokchisining shaxsiy varaqasi.
3. Ommaviy musobaqalar ishtirokchilarining shaxsiy varaqasi.
4. Ko'pkurashchilar shaxsiy varaqasi.
5. Estafeta bo'ylab yugurishda jamoa varaqasi.
6. Qur'a qaydnomasi.
7. Musobaqalar qaydnomasi (olti urinishda).
8. Balandlikka sakrash bo'yicha qaydnoma (langarcho'p bilan).
9. Final qaydnomasi.
10. Katta hakamlar (xronometrchi va marradagi) qaydnomasi.
11. Marra qaydnomasi.
12. Ishtirokchilarning oraliqda ko'rsatgan vaqtlari qaydnomasi.

13. 5000 m ga yugurishda aylanalar bo'yicha qaydnoma.
14. 10000 m ga yugurishda aylanalar bo'yicha qaydnoma.
15. Masofalardagi hakamlarning ma'lumoti.
16. Shamol tezligini o'lchash qaydnomasi.
17. Sportcha yurishda yakuniy qaydnoma.
18. Sportcha yurishda stil hakamlarining qaydnomasi.
19. Sportcha yurishda hakamlar ma'lumoti (diskvalifikatsiya).
20. Langarcho'p bilan sakrashda stoykalarning holati qaydnomasi.
21. Boshlang'ich balandlik to'g'risidagi ma'lumot.
22. Ariza va shikoyatlar.
23. Trassada ovqatlanish punktini aniqlash uchun talabnoma.
24. Hakamlar brigadasi ishini tekshirish va ularni tayinlash varaqasi.
25. Mukofotlash varaqasi, musobaqalar sovrindorlari to'g'risidagi ma'lumot.
26. Rekord natijani rasmiylashtirish qaydnomasi.

3.14. Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlarning vazifalari

3.14.1. Sakrash va uloqtirishning har bir turi bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun hakamlar guruhi tayinlanadi. Guruh tarkibi: katta hakam, o'lchovchi hakamlar va kotib (yuqori miqyosli musobaqalarda kamida 2-ta kotib bo'lishi lozim) kiradi.

3.14.2. Musobaqaning sakrash (uloqtirish) turlari bo'yicha katta hakam yuqori miqyosli musobaqalarda referiga, qolgan musobaqalarda esa shu turning bosh hakam yordamchisiga bo'ysunadi.

3.14.3. Sakrash va uloqtirish bo'yicha katta hakam:

a) musobaqadan oldin musobaqa joylari va asbob-uskunalarni ko'zdan kechiradi;

b) hakamlar guruhi a'zolaridan birini musobaqa ishtirokchilarining yig'ilish joyidan musobaqa o'tkazilish joyiga bir tartibda olib chiqish uchun tayinlaydi;

d) o'ta mas'uliyati musobaqa turini muvaffaqiyatli o'tishini tashkil qiladi, tartib, intizom, xavfsizlikni kuzatadi va ta'minlaydi;

e) sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalarining to'g'ri bajarilishini kuzatadi. To'g'ri bajarilganda oq bayroqcha, xato bajarilganda qizil bayroqchani ko'taradi. Natijalarni o'lchash va

bayonnomaning to‘g‘ri to‘ldirilishini nazorat qiladi. Sakrash va uloqtirish to‘g‘ri bajarilganligini aniqlashda katta hakamning qarori yakuniy hisoblanadi (1.7.1, 3.3.4, 7.9.1- bandlardan tashqari);

f) uzunlikka va uch hatlab sakrash musobaqalarida shamol tezligi haqidagi ma’lumotni hakamlardan olingan ma’lumotga asoslanib bayonnomaga kiritadilar (3.13.5- bandga qarang);

g) katta hakam imzo chekkan bayonnomani referi tasdiqlab, uni bosh kotib, axborot guruhi, tablo xizmatchilari va axborot markaziga topshiradi, bayonnoma nusxasini maxsus „devor“ga osadilar;

h) bosh kotib yoki uning yordamchisi ko‘rsatmasiga asoslanib ishtirokchilarning sport natijalarini sportchilarning shaxsiy varaqalariga kiritadilar.

3.14.6. Sakrash va uloqtirish hakamlarining musobaqa ishtirokchilarining hisobga olinmagan urinishlarini (попытка) o‘lchash va qo‘shimcha urinishga ruxsat berishga huquqlari yo‘q.

3.15. Hakamlar guruhi ishini hisobga oluvchi hakam

3.15.1. Hakamlar guruhi ishini hisobga olib boruvchi va taqsimlash xizmatidagi hakamlar ishini yuqori miqyosli musobaqalar xizmati rahbari, qolgan musobaqalarda hakamlik kadrlari bo‘yicha bosh hakam o‘rinbosari boshqaradi.

3.15.2. Hakamlik kadrlari xizmatidagi hakamlar quyidagi tadbirlarni amalga oshiradilar:

a) musobaqa o‘tkazuvchi tashkilot va unga taalluqli hakamlar hay’ati prezidiumi bilan birga ish yuritib, hakamlar hay’atini yig‘ish (hakamlarni chaqirib olish), boshqa shaharlardagi hakamlarni kutib olish va kuzatish;

b) hakamlarni brigadalar va ish joylariga taqsimlash, hakamlar brigadalari bilan seminar o‘tkazish jadvalini tuzish;

d) bosh hakamlar hay’ati bilan birga musobaqa boshlanishiga qadar hakamlar bilan seminar o‘tkazishga tayyorlanish va uni o‘tkazish;

e) hakamlarning yetib kelganliklari va ishlari haqida tabel yuritish;

f) hakamlar guruhi ishlarini kuzatib borib, zarur bo‘lsa, ularning ish joylarini o‘zgartirish;

g) har bir hakamlik guruhlari ishini baholash bo'yicha bayonnomalar tarqatib, ularni to'ldirishni nazorat qilish;

h) referi (bosh kotib o'rinbosari) va katta hakamlar ko'rsatmalari asosida hakamlar va hakam brigadalari ishlarini baholash, musobaqaning o'tkazilishi bo'yicha hisobotga kiritish;

i) brigadalar va hakamlarni taqdirlash bo'yicha materiallar tayyorlash;

j) musobaqa davomida va yakunida hakamlar yig'ilishlarni tashkil qilib, bayonnomalarni to'ldirib borish;

k) bosh hakamlar hay'atini jamoalar rahbarlari bilan musobaqadan oldin, musobaqa davomida va yakunida o'tkaziladigan yig'ilishlarni tashkil qilish (kotibiyat bilan birga).

3.16. Musobaqa o'tkazilish joyi, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash xizmati hakamlarining vazifalari

3.16.1. Musobaqa o'tkazilish joyi, sport jihozlari va asbob-uskunalarning taxtligini musobaqadagi xizmat rahbari boshqaradi.

3.16.2. Asbob-uskuna va jihozlar bo'yicha xizmatchi hakamlar:

a) yugurish yo'lakchalaridagi chiziqlarning to'g'ri chizilganligi, sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazilish joylari va badan qizdirish joylarining taxtligini tekshiradi;

b) musobaqa o'tkazish uchun zarur bo'lgan sport jihozlari va asbob-uskunalarning soni va yaroqligini tekshiradi;

d) o'lchash asboblari, sekundomerlar va boshqa asbob-uskunlar uchun berilgan pasportlarning sonini tekshiradi. Pasportda asbob-uskuna va jihozlarning tekshirilganligi, ishlatishga ruxsat berilganligi va ishlatish muddatlari ko'rsatilgan bo'lishi shart (1.9.2. *g* bandga qarang);

e) musobaqa boshlanishidan ikki kun oldin o'yingoh rahbarlari va musobaqa o'tkazuvchi tashkilot bilan birgalikda musobaqa o'tkazilish joylari, asbob-uskuna, jihoz va texnik qurilmalarning taxtligi tekshirilganligi haqida qaydnoma tuzadi;

f) nozimlik jadvalidan foydalanib, har bir musobaqa o'tkazilish joyi va badan qizdirish joylari, asbob-uskuna va jihozlar bilan joylarning ta'minlanganligi va ishtirokchilarning to'planishi haqidagi rejani tuzadilar. Rejada musobaqa o'tkaziladigan joylarning tayyor bo'lish muddati ko'rsatiladi (rejani musobaqadan 1 soat-u 30 min — 1 soat oldin musobaqaning bosh hakami tasdiqlaydi);

g) har bir musobaqa o'tkazilish va badan qizdirish joylaridagi tegishli majmualarni oldindan tayyorlashadi;

h) asbob-uskuna va jihozlar bilan ta'minlash, yig'ishtirish va almashtirishni jadvalga muvofiq tashkil qiladilar;

i) musobaqadan oldin asbob-uskuna va jihozlar to'plamini katta hakamlar guruhiga topshirib, musobaqa tugagandan so'ng qabul qilib olishadi.

3.16.3. Yuqori miqyosli musobaqalarda alohida hakamlar guruhi tuzilishi mumkin. Masalan, musobaqa joylaridagi chiziqlarni chizish, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash va h.k.

3.16.4. O'yingoh rahbariyati yoki musobaqa o'tkazuvchi tashkilot hakamlar xizmatiga qo'shimcha bir necha ishchini ajratishi mumkin. Ular hakamlar hay'ati safiga kirmaydi.

3.17. Axborot va tantanali marosimlar xizmatidagi hakamlarning vazifalari

3.17.1. Musobaqalarni ochish, yopish, g'oliblarni mukofotlash ishlarini axborot va tantanali marosimlar xizmati rahbariyati bajaradi.

3.17.2. Axborot va tantanali marosim xizmatidagi hakamlar quyidagilarni bajarishlari lozim:

a) musobaqa ishtirokchilari, hakamlar, tomoshabinlar, matbuot xodimlariga axborotlarni yetkazishni tashkil qilish uchun hamma vositalardan foydalanish (radio, statsionar va ko'chirib yuriladigan tablo, axborot devorlari);

b) axborot brigadasining ishi, taqdirlash, o'yingoh radio-to'lqinlarini (o'zaro va musobaqaning asosiy dasturi bilan) moslashtirish;

d) musobaqa tashkilotchilari bilan birga g'oliblarni taqdirlash;

e) musobaqaning tantanali ochilish va yopilish marosimlarini o'tkazishga yordamlashish.

3.17.3. Xizmatchilar safiga radioaxborot bo'yicha, o'yingoh, axborot tablosi bo'yicha hakamlar guruhi qo'shiladi.

3.17.4. Xizmatchilar ishi oldindan tuzilgan ikkita jadval asosida olib boriladi:

a) radioaxborotchilar va statsionar tablochilar vazifasi;

b) musobaqa g'oliblari va sovrindorlarni taqdirlash.

3.17.5. Radioaxborot guruhi ma'lumot beradiganlardan (diktorlar) iborat bo'lib, ulardan biri guruhning katta hakami,

qolganlari yordamchilar hisoblanib, ularning soni musobaqaning hajmi va miqyosiga bog'liq. Yuqori miqyosli musobaqalarda katta hakam tayinlanadi va u brigada ishiga rahbarlik qiladi.

Axborot tarqatuvchilar:

a) sportchilar familiyasi, ismi, qaysi jamoa a'zosi ekanligini va uning sport natijalarini e'lon qiladilar va musobaqa o'tkazilishi bilan bog'liq bo'lgan axborotlarni tomoshabinlar, musobaqa ishtirokchilari, matbuot xodimlari va hakamlarga yetkazishadi;

b) o'z ishlarida kotiblarning materiallaridan, statistik ko'rsatkichlardan foydalanishadi.

3.17.6. Radioaxborot guruhi instruktaj tashkil qilib, ayrim turlar bo'yicha musobaqa o'tkazish joylarida tablolardagi brigadalar ishini nazorat qiladi.

3.17.7. Axborot yetkazuvchilar musobaqaning ma'lum turi bo'yicha axborot olib borish uchun oldindan tayyorlanishlari kerak. Axborot yetkazuvchilarning vazifasiga musobaqa natijalarini e'lon qilish bilan birga tomoshabinlar orasida yengil atletikani targ'ibot qilish ham kiradi. O'yingohlarda statsionar tablolar soniga qarab tablolar brigadasi tuziladi. Ular oldindan tayyorlangan ish grafigi va jadvalga asoslanib o'z ishlarini tashkil qilishadi:

a) to'dalardagi va guruhlardagi musobaqa ishtirokchilari tarkibi;

b) ishtirokchilar natijalari;

d) jamoalarning oraliqdagi va yakuniy natijalari;

e) tantanali marosimlarni o'tkazishdagi maxsus mavzular.

3.17.9. Musobaqa ishtirokchilarining ko'rsatgan natijalari qisqa vaqt ichida tabloda ishlayotgan guruhga yetkazilishi kerak.

3.17.10. Namoyish tablosida ko'rsatilgan natijalar rasmiy hisoblanadi.

3.17.11. Taqdirlash bo'yicha hakamlar guruhi tashkil qilinib, ular katta hakam rahbarligida ishlaydi. Taqdirlash bo'yicha katta hakam musobaqa o'tkazuvchi tashkilot vakili bilan birga oldindan tasdiqlangan jadval bo'yicha musobaqa g'oliblarini taqdirlaydi.

3.17.12. Taqdirlash bo'yicha hakamlar musobaqa o'tkazuvchi tashkilot bilan birga faxriy yorliqlar, medallar va h.k.larni tayyorlaydi; taqdirlash vaqtida ularni topshirishadi; mukofotlarni olish uchun chiquvchi ishtirokchi-sovrindorlarni tayyorlaydilar; o'z harakatlari yuzasidan axborot va tantanali marosimlar bo'yicha bosh hakam yordamchisi, agar u bo'lmasa, axborot hakamlari va radioto'lqin orqali bog'lanib turishlari kerak. Taqdirlash bo'yicha

hakamlar mukofotlash bilan bog'liq bo'lgan hujjatlarni olib borishlari kerak.

3.17.13. Taqdirlash bo'yicha hakamlar musobaqaning ochilish va yopilish marosimlarida ham ko'maklashishadi.

3.18. Musobaqa ishtirokchilarini musobaqaga tayyorlash xizmatidagi hakamlarning vazifalari

3.18.1. Yuqori miqyosli musobaqalarda ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlash xizmati rahbariyati boshqaradi.

3.18.2. Ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlash xizmatidagi hakamlar:

a) ishtirokchilarni badan qizdirish joylarida tartib-intizom saqlashlarini ta'minlash;

b) bayonnomaga asosan ishtirokchilarning yig'ilish joylariga kelganliklarini tekshirish;

d) bayonnomaga ishtirokchilarning kelganligini belgilash;

e) ishtirokchilarni shu tur bo'yicha musobaqa o'tkazuvchi hakamlar guruhi rahbari boshchiligida musobaqa o'tkaziladigan joyga olib chiqish;

f) yuqori miqyosli musobaqalarda ishtirokchi yig'ilish joyiga kelmasa yoki ko'krak raqami bayonnomadagiga to'g'ri kelmasa, bu haqida musobaqa nozimiga xabar berish vazifalarini bajaradilar.

3.18.3. Yuqori miqyosli musobaqalarda ishtirokchilarning badan qizdirishlarini tashkil qilish va ularni yig'ilish joylarida nazorat qilish uchun alohida hakamlar guruhi tuziladi.

3.19. Axborot texnikasi va aloqa xizmatidagi hakamlarning vazifalari

3.19.1. Faqat yuqori miqyosli musobaqalardagina axborot texnikasi va aloqa xizmatidagi hakamlar tuziladi, qolgan musobaqalarda ularning vazifasi asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash xizmatchi guruhi zimmasiga yuklanadi.

3.19.2. Mazkur musobaqada bo'lgan axborot texnikasi ishini nazorat qiladi, ayniqsa:

a) fotomarra va avtoxronometraj tarmoqlarini;

b) sakrash va uloqtirish musobaqalarida natijalarni o'lchovchi avtomatlashtirilgan apparatlarni;

d) shamol tezligini o'lchovchi qurilmalarni;

e) harakatlanuvchi tablolarni;

f) hakamlar orasidagi aloqa vositalari (telefon, radio)ni.

Axborot texnikasi xizmati hakamlarining vazifalari:

g) instruktaj o'tkazish, axborot texnikasi va hakamlar guruhi orasida aloqa vositalari qo'llanilganda ularga yordam berish va nazorat qilish;

h) apparatlar ishini ta'minlovchi texnik hakamlar bilan doimiy aloqada bo'lishdan iborat;

i) **3.19.2.** *a* — **3.19.2.** *d* bandlarda qayd etilganlarni **1.9.2.** *g* band talablariga asoslanib apparatlardagi pasportlar sonini nazorat qilish.

3.19.4. Hakamlar orasida aloqa vositalari ishini ta'minlaydi.

3.20. Tibbiy ta'minot xizmati

3.20.1. Bosh hakam a'zolari safiga kiruvchi musobaqaning katta shifokori yoki tibbiy qism bo'yicha bosh hakam yordamchisi:

a) talabnoma berilishi vaqtida ishtirokchilar uchun beriladigan tibbiy hujjatlarning to'g'riligini tekshiradi va musobaqada faqat sog'lom sportchilar qatnashishini nazorat qiladi;

b) musobaqa jarayonida ishtirokchilar ustidan tibbiy nazorat olib boradi;

d) maxsus ko'rsatkichlar bo'yicha (kasal bo'lishi, jarohatlanish va h.k.) ishtirokchilarni tibbiy-nazorat tekshiruvini amalga oshirib, musobaqani davom ettirish haqida yakuniy ma'lumot beradi. Agar ishtirokchini musobaqadan chetlatsa, bu haqida referi yoki bosh hakamni xabardor qiladi;

e) musobaqa o'tkazilish jarayonida tozalik, gigiyena talablarga rioya qilinishini nazorat qiladi;

f) musobaqa va badan qizdirish joylarida tibbiy yordam ko'rsatilishini ta'minlaydi;

g) 20 km dan ortiq masofaga yugurish va sportcha yurish musobaqalarida ishtirokchilarni tibbiy ko'ruvdan o'tkazib, mazkur musobaqaga qatnashishi yoki qatnashmasligini aniqlaydi;

h) yugurish va yurish musobaqalarida suv ichish punktlarini tashkil qilishda bevosita qatnashadi, maxsus ichimliklardan individual foydalanish mumkin yoki mumkin emasligini nazorat qiladi va unga ruxsat beradi;

i) musobaqa yakunida bosh hakam va musobaqa o'tkazuvchi tashkilotga tibbiy-xizmat, sanitariya talablariga javob berishi haqida hisobot beradi. Hisobotga o'z takliflarini ham kiritadi.

3.20.2. Ishtirokchilar soni ko'p bo'lib, musobaqa dasturining hajmi katta bo'lganda, tibbiy xizmat rahbariga qo'shimcha tibbiy ishchilar va tibbiy mashinalar ajratiladi.

3.21. Sohiblik xizmati

3.21.1. Yuqori miqyosli musobaqalarda sohiblik xizmati (комендант) tashkil etiladi va uni xizmat rahbari boshqaradi. Qolgan musobaqalarda sohiblik xizmati vazifalarini musobaqa sohibi, bosh hakam yordamchilari, guruhlarning katta hakamlari bajaradilar.

3.21.2. Sohiblik xizmati:

a) yengil atletikaning alohida turlari bo'yicha referi, bosh hakam yordamchilari va katta hakamlar bilan birga musobaqa o'tkazilish joylarida tartib saqlanishini ta'minlaydi;

b) sport inshootlari ma'muriyati bilan birgalikda badan qizdirish joylarida, ishtirokchichilar, hakamlar va matbuot uchun ajratilgan xonalarda tartib saqlanishini nazorat qiladi;

d) hakamlar hay'ati xizmat xonalari mebel va jihozlar bilan ta'minlanishiga mas'ul shaxs hisoblanadi.

3.21.3. Sohiblik xizmati o'z vazifalarini jamoa tartibini saqlovchi organlar va sport inshootlari ma'muriyati bilan birgalikda olib boradi.

3.22. Musobaqa nozimlari (диспетчерлик) xizmati

3.22.1. Nozimlik guruhlari yuqori miqyosli musobaqalarda zarur bo'lganda boshqa musobaqalarda ham, tayinlanadi.

3.22.2. Nozim musobaqa jadvalining bajarilishini nazorat qiluvchi bosh hakam yordamchisidir.

3.22.3. Nozim quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) nozimlik jadvalining loyihasini tayyorlaydi, unda guruhlarning ishlash davri ko'rsatiladi (musobaqa ishtirokchilarini ro'yxat bo'yicha tekshirish vaqti, sportchilarning musobaqa o'tkaziladigan joyga chiqish vaqti, har bir urinishning bajarilishi, to'dalar g'oliblarini mukofotlash va h.k.), nozimlik jadvalini musobaqa bosh hakami tasdiqlashi kerak;

b) nozimlik jadvalining bajarilishi, asbob-uskuna va jihozlarni olib kelish va yig'ishtirish reja-jadvalini nazorat qiladi (3.16.2-bandga qarang);

d) agar jadvaldagi ko'rsatmalar buzilsa referi, xizmat rahbarlari yoki bosh hakam yordamchisi tomonidan tezkorlik bilan choralar ko'riladi;

e) yig'ilish joylarida musobaqaga kelmagan ishtirokchilar, ko'krak raqami o'zgartirilganligi va h.k.lar haqida axborot olib, taalluqli guruhlarga yetkazadi.

3.23. Dopingga qarshi nazorat bo'yicha hakamlarning vazifalari

3.23.1. Dopingga qarshi nazorat o'tkaziladigan musobaqalarda nazorat o'tkazishda yordam berish uchun hakamlar ajratiladi (2.4.4- bandga qarang).

3.23.2. Dopingga qarshi nazorat bo'yicha hakamlar nazorat o'tkazuvchi mutaxassis rahbarligida ishlaydilar va tekshirish joyiga kelgan ishtirokchilarni belgilab qo'yadilar.

3.24. Inspektor-hakamlar

3.24.1. Shahar miqyosidagi va yuqori toifali musobaqalarda musobaqa uyushtiruvchi tashkilot va hakamlar hay'ati prezidiumi tomonidan oldindan yuqori toifali hakamlardan biri inspektor (inspektorlik guruhi) qilib saylanadi.

3.24.2. Inspektor-hakamlar:

a) musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va musobaqa o'tkazish sifatini har tomonlama baholaydilar. Bosh hakamlar hay'ati bilan birgalikda musobaqa o'tkazilish joyini qabul qilishga, asbob-uskuna, jihozlar pasportlarining 1.9.2. *g*- banddagi talablarga javob berishi, o'lchov asboblari, sekundomerlar va hakamlarning boshqa apparatlarini tekshiradilar;

b) mazkur musobaqa hakamlari ishini o'rganib, qoidalarga rioya qilish reglamenti bajarilishi, jadvaldagi ko'rsatmalarga rioya qilinishi, marosimlarning o'tkazilishi va h.k. larga asosiy diqqatni jalb qiladilar;

d) kerak bo'lganda bosh hakamlar hay'atiga yordam beradilar va ularni ishini baholaydilar;

e) musobaqadagi hakamlar hay'atining yig'ilishlarida qatnashadilar;

f) referi yoki hakamlarning yordamchisi bilan birgalikda hakamlar guruhi va alohida hakamlar ishini baholaydilar;

g) baholash qog'ozida (3.3.2- bandga qarang) qayd qilinganlarga asoslanib, mazkur musobaqani qismlarga bo'lib baholash loyihasini tayyorlaydilar;

h) hakamlar, tomoshabinlar va ishtirokchilarning musobaqa joylarida tartib saqlashlariga alohida e'tibor berib (ayniqsa, uloqtirish musobaqalari va shosse bo'ylab yugurish, lappak va bosqon uloqtirish, snaryadlar otish, va b.) musobaqa o'tkazilayotgan joyda xavfsizlik to'siqlarini nazorat qilishni tashkil qiladilar.

3.24.3. Inspektor-hakamlar bosh hakamlar hay'ati safiga kirib, musobaqani o'tkazuvchi tashkilot va tegishli hakamlar hay'ati prezidiumiga bo'ysunadi.

3.24.4. Inspektor musobaqa yakunlangandan so'ng besh kun mobaynida hakamlar hay'ati prezidiumiga hisobot beradi. Hisobotda o'tgan musobaqa yuzasidan qisqacha axborot yoritadi, uning ijobiy va salbiy tomonlarini ko'rsatib o'tadi.

3.25. Apellatsiya jyurisi

3.25.1. Yuqori miqyosli musobaqalarda musobaqa o'tkazuvchi tashkilot apellatsiya jyurisi tuzadi. Uning tarkibiga shu tashkilotning yengil atletika Federatsiyasi bo'yicha a'zosi va mazkur musobaqaning inspektori (inspektorlar guruhining rahbari) kiradi. Jyuri a'zolari 3—5 kishidan iborat bo'ladi.

3.25.2. Jyuri a'zolarining asosiy vazifasi oldin ko'rib chiqib, qabul qilingan noroziliklarni qayta ko'rib chiqishdan iborat (1.7.2- bandga qarang). Noroziliklar bo'yicha apellatsiya jyurisi fikri oxirgi yakuniy fikr hisoblanadi.

3.25.3. Jyuri a'zolari musobaqa jarayonida hakamlar, referi va boshqa shaxslar ishiga aralashmaydi. Ular o'zgartirishlar kiritishga taklifnoma berish huquqiga ega. Referi va boshqa hakamlar bilan suhbatlashgandan so'ng taklifnomalar qabul qilinishi mumkin.

4. YUGURISH VA SPORTCHA YURISH MUSOBAQALARI O'TKAZILADIGAN JOY VA JIHOZLAR

4.1. Umumiy qism

4.1.1. Yugurish va sportcha yurish musobaqalari o'tkazilganda (kross, shosse va shahar ko'chalarida yugurish va sportcha yurishdan tashqari) yugurish yo'laklari to'g'ri yoki aylanma shaklda bo'lishi kerak.

4.1.2. To'g'ri yugurish yo'lagining uzunligi musobaqa o'tkaziladigan masofa turidan (masalan, 100, 110 m ga) taxminan 18—20 m ga ortiq bo'lishi kerak [3—5 m shaylanish chizig'igacha va marra chizig'idan so'ng 15 m gacha, ya'ni 100+18(20)=118(120)].

Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalarda aylanma yugurish yo'lagining uzunligi 200 m dan 400 m gacha bo'lishi mumkin.

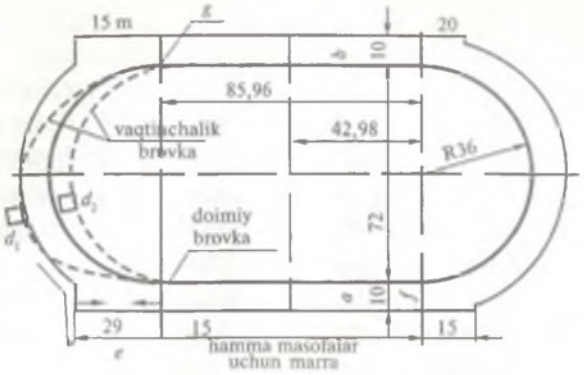
Aylanma yugurish yo'lagining ko'rinishi quyidagicha: uzunligi bo'yicha bir-biriga mos ikkita parallel to'g'ri chiziq, ular o'zaro ikkita bir xil burilish bilan bog'langan bo'ladi.

400 m li aylanma yugurish yo'lagining ko'rinishi va o'lchamlari 1- rasmda tasvirlangan.

4.1.3. Alohida yo'lakchalar bo'ylab o'tkaziladigan yugurishning hamma turida (5.1.1- bandga qarang) har bir yo'lakchaning eni 1,25 m ni tashkil qilib, chegara chiziqlar bilan ajratilgan. Chiziqning eni yo'lakcha eni hisobiga kiradi.

Ayrim hollarda (g'ovlarosha yugurishdan tashqari), sharoitga qarab, alohida yo'lakchalar eni 0,05—0,1 m ga qisqartirilishi mumkin.

8 ta alohida yo'lakchalari bo'lmagan o'yingohlarda shaylanish alohida yo'lakchalardan (600; 800; 1000 m li masofaga yugurishda har bir yo'lakchaning eni 0,625 m) yo'lakchaning yarmiga qisqartirilishi mumkin (5.1.1- band). Bu holda hamma ishtirokchilar uchun yo'lakchalarning eni bir xil bo'lib, 5.1.2- bandda ko'rsatilgan umumiy yo'lakdan yugurish ko'rsatmalari qayd etilgandan oshmasligi kerak. Shahar va viloyat miqyosida o'tkaziladigan musobaqalarda yugurish yo'lagi kamida 6 ta alohida yo'lakchadan iborat bo'lishi kerak. Respublika va undan yuqori miqyosli



1-rasm. Sport arenalari o'yingohidagi 400 m li yugurish yo'lagining ko'rinishi:

a — to'g'ri yo'lakning eni: shahar va viloyat miqyosidagi musobaqalar uchun — 7,5 m; respublika miqyosidagi va undan yuqori musobaqalarda — 10; 11; 25 yoki 12,5 m; *b* — burilishda yo'lakning eni: shahar va viloyat miqyosidagi musobaqalarda 7,5 m; respublika miqyosidagi va undan yuqori musobaqalarda — 10 m; d_1, d_2 — to'siqlarosha yugurish uchun suvli chuqurning joylashishi; *e*— to'g'ri yo'lak bo'ylab yugurishda shaylanish berish uchun ajratilgan joy; *f*— to'liq aylana masofadan qisqa bo'lgan masofalarga shaylanish berish uchun ajratilgan joy; *g* — aylana masofaning yarmidan ortiq masofalarga shaylanish berish uchun ajratilgan joy.

musobaqalarda aylanma bo'yicha 8 ta alohida yo'lakcha hamda marradagi to'g'rilikda 8—10 ta alohida yo'lakcha bo'lishi lozim.

4.1.4. Aylanma yugurish yo'lagining ichki perimetri bo'ylab brovka o'tkaziladi. U yo'lakdan 50 mm ko'tarilgan va eni 50 mm gacha bo'ladi. Brovka shlang (truba) bo'lishi hamda oq rangga bo'yalishi lozim.

4.1.5. Yugurish yo'lagining qiyaligi yugurish yo'nalishi bo'ylab 1:1000 dan, ko'ndalang yo'nalish bo'yicha (ichki brovka tomonga) 1:100 dan oshmasligi kerak. Aylanish yo'lagining ichki brovkasi bir gorizontal yassilikda yotishi zarur.

4.1.6. Doira bo'ylab yugurish yo'lagining uzunligi hamda undagi alohida yo'lakchalar butun aylana yo'lak (undagi 1-alohida yo'lakcha) uchun brovkaning tashqi chekkasidan 0,3 m masofada joylashib, ichki brovkasi ko'tarilgan shartli hisob chizig'idan boshlab hisoblanadi. Qolgan yo'lakchalar uchun yo'lakchaning ikki chegara chizig'ining tashqi chetidan 0,2 m qoldirib o'lchanadi (1- rasmga qarang).

Agar yugurish yo'lagining burilish joylarida ichki brovka

ko‘tarilmagan bo‘lsa (masalan, to‘siqlarosha yugurish, suvli chuqur tomonga burilishda), u holda brovkaning diametriga mos arqon, shlang yoki eni 50 mm li chiziq bilan belgilab, chiziqning ustiga har 4 m masofada bayroqchalar o‘rnatilishi kerak. Bayroqchalarning o‘lchami 0,25×0,2 m, dastasi yugurish yo‘lagidan 0,45—0,5 m baland bo‘lishi kerak. Agar yo‘lakchaning ichki chegarasi faqat chiziq bilan belgilangan bo‘lsa, yo‘lakcha eni shu qismida ichki chegara chiziqdan 0,2 m qoldirib o‘lchanadi.

4.1.7. To‘g‘ri yugurish yo‘lagining ustiga alohida yo‘lakchalarning chegara chiziqlaridan tashqari (4.1.3- band) quyidagi belgilar ham chiziladi:

a) hamma masofalarning marrasi. Biror-bir to‘g‘ri yo‘lakning oxirida, burilish bilan kesishgan joyda, ichki brovkaga to‘g‘ri burchak ostida yugurish yo‘lagining ko‘ndalang kesimi bo‘ylab belgilanadi;

b) alohida yo‘lakchalardagi shaylanish chizig‘i har bir yo‘lakchaning ko‘ndalang kesimi bo‘ylab belgilanadi;

d) umumiy yo‘lak bo‘ylab shaylanish chizig‘i shunday belgilanishi kerakki, yuguruvchilarning shaylanish chizig‘ining xohlagan nuqtasidan umumiy yo‘lakka o‘tishlari belgilangan joygacha bosib o‘tadigan masofalari bir xil bo‘lsin;

e) alohida yo‘lakchalardan umumiy yo‘lakka o‘tish chizig‘i, alohida yo‘lakchalar bo‘ylab yugurishdagidan yo‘lak burilish joyining oxirida to‘g‘ri yo‘lak bilan to‘qnashgan joydan (5.1.1; 5.10.5- bandlar) boshlanadi. Bu chiziqning hamma nuqtalari to‘g‘ri yo‘lak (ikkinchi burilish bilan to‘qnashgan joydan) oxirida brovka nuqtasidan bir xil masofaga siljishi kerak;

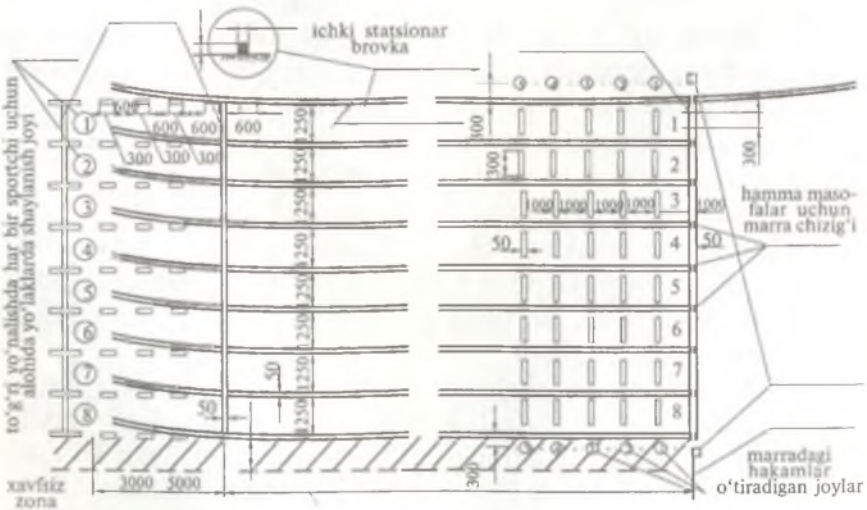
f) estafetali yugurishda tayoqcha uzatish zonalarining chegaralari, 200 m li zonani belgilovchi 2 ta ko‘ndalang chiziqdan boshlanadigan bosqichda 10 m li masofaga tegishli va uning orqa tomonlaridan belgilanadi. Umumiy yo‘lak bo‘ylab yugurilganda bu chiziqlar umumiy yugurish yo‘lagining ko‘ndalangiga chiziladi. Bu chiziqlarda yugurish yo‘nalishi bo‘ylab 45° burchak ostida har birining uzunligi 5 mm li chiziqlar zona hisobidan o‘tkaziladi;

g) estafeta bosqichlari 200 m gacha (200 m ham kiradi) bo‘lgan masofalarga alohida yo‘lakchalar bo‘ylab yugurilganda, har bir yo‘lakchaning uzatish zonasiga 10 metr qolganda, yo‘lakchalarning chegara chiziqlari bo‘ylab hisoblaganda, bir-biriga yo‘naltirib uzunligi 0,25 m li yugurish boshlanadigan chiziqlar chiziladi (5.10.6- band);

h) musobaqa ishtirokchilarini yig'ish chizig'i umumiy yo'lak bo'ylab shaylanish chiziqlariga taxminan 3 m orqada parallel qilib belgilanadi (3.6.9- band *d*; 5.2.2- band);

i) marra chizig'igacha 5 m qolganini belgilovchi chiziqlar marra chizig'idan hisoblanib, umumiy yo'lakning ko'ndalang kesimi bo'ylab har 1 m dan keyin unga parallel qilib o'tkaziladi (2-rasm). Bunda marraga 3 va 5 m qolganda chiziqlar yaxlit chiziq ko'rinishida, qolgani 1, 2 va 4 m ni belgilovchi chiziqlar esa alohida yo'lakchalarning chegara chiziqlaridan bir xil masofada joylashgan 0,5 m li uzuq chiziqlar bilan chizilishi mumkin. Marra chizig'iga 1 m qolganda tomoshabin va hakamlar uchun raqamlar yoziladi (o'lchami 4 m gacha; ular ichki brovkadan boshlanib, yo'lakchalar tartibini ko'rsatadi). Ishtirokchilarning yig'ilish chizig'idan tashqari boshqa hamma belgilar eni 50 mm li uzluksiz chiziq bilan yoziladi (chiziladi). Ishtirokchilar yig'ilish chizig'ining eni 300 mm bo'lib, uzuq chiziq ko'rinishida bo'ladi.

Shaylanishni belgilovchi chiziqning eni yugurish masofasi uzunligiga kiradi, marra chizig'i esa kirmaydi. Alohida yo'lak-



2-rasm. 100 m li masofaga yugurishda shaylanish va marra chiziqlari, mm.

chalardan umumiy yo'lakchaga o'tganda o'tish qismi eni umumiy yo'lakdan yugurib o'tilganining kesimiga kiradi.

Uzatish zonalaridagi ikkala chegara chiziqning eni zona hajmiga, estafetali, qisqa masofalarga yugurish bosqichlarida yugurish boshlanadigan chiziqlarning eni 10 mm li yugurish zonasi hisobidan bo'ladi.

Quyidagilardan tashqari yugurish yo'lagidagi hamma belgilar oq rangga bo'yaladi:

— yashil rang — 800 m ga yugurishda shaylanish chiziqlari;

— 4×200 va 4×400 m estafetali yugurishda shaylanish chiziqlari — yo'lakcha ochiq rangli bo'lsa, qora, qoramtir rangli bo'lsa, qizil rang;

— sariq rang — 4×200 m estafetali yugurishda alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish, estafeta tayoqchasini uzatish zonalarining chegaralari va 2-, 3-bosqichlardagi yugurish boshlanish chiziqlari hamda 4×400 m estafetali yugurishda 2-bosqichdagi uzatish zonalarining chegaralari;

— ko'k rang — vaqtincha brovka va to'siqlarosha yugurishning shaylanish chiziqlari.

To'siqlarosha yugurishda to'siqlar o'rnatiladigan joylar alohida yo'lakchalarining chegara chiziqlarining ikkala tomonidan, yo'lakchaning ichki tomoni bir-biriga qaratilgan 30 m li uzuq chiziqlar bilan chiziladi. Chiziqlarning eni (10 mm li) to'siqlar orasidagi masofaga kirmaydi (yugurish yo'nalishi bo'ylab hisoblaganda). Chiziqlar quyidagi ranglarda chizilishi kerak:

— ayollar, 100 m to'siqlarosha yugurishda — qizil;

— erkaklar, 110 m to'siqlarosha yugurishda — qora;

— ayollar va erkaklar, 400 m to'siqlarosha yugurishda — oq.

To'siqlarosha yugurishda to'siq, yo'lak ustiga brovka oldidan yoki tashqarisidan eni 30 mm li va uzunligi 100 mm li ko'k rangli chiziq bilan belgi qo'yiladi.

4.1.8. Alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurilganda shaylanish chizig'idan 3—5 m orqada hakamlar va tomoshabinlarga yaxshi ko'rinadigan, yo'lakchalarning tartib raqamlari yozilgan ko'rsatkichlar o'rnatilishi kerak (hisob ichki brovkadan boshlanadi).

4.1.9. Alohida yo'lakchalar bo'ylab 400 m gacha va 400 m bo'lgan masofalarga yugurish oldidan shaylanishda kolodka (tovon tiragich)lardan foydalanishga ruxsat etiladi. Ular erkin, mustahkam konstruksiyali bo'lib, depsinish maydoni egallamasligi va sportchining shaylanish olishini yengillashtiruvchi prujina yoki boshqa

qo'llanmalar bo'lmasligi kerak. Kolodkalar tashib keltiriladigan va yengil o'rnatiladigan bo'lishi kerak. Juft kolodkalar soni alohida yo'lakchalar sonidan kam bo'lmasligi lozim. Har bir sportchining shaxsiy shaylanish kolodkasi bo'lishi zarur va u boshqa ishtirokchilarga foydalanish uchun bermasligi mumkin.

Xalqaro va respublika miqyosidagi musobaqalarda musobaqa ishtirokchilari musobaqa o'tkazuvchi tashkilot ruxsat bergan shaylanish kolodkalaridan foydalanishlari shart.

4.1.10. Marra chizig'ining yuguruvchilarga yaqin chekkasi (marra yassiligi) bo'ylab o'tuvchi vertikal yassilikning davomida yugurish yo'lagining ikkala tomonida, uning tashqarisidan kamida 0,3 m masofada, balandligi 1,4 m li (yo'lakning ustidan hisoblaganda) 2 ta marra stoykalari o'rnatiladi va mustahkamlanadi. Stoykalarning ko'ndalang kesimi 80x20 mm. Stoykalar yo'lakka silliq tomoni bilan o'rnatiladi. Stoykalarning yuguruvchilarga yaqin cheti marra yassiligi bilan bir xil balandlikda bo'lishi kerak (2- rasm). Stoykalarning shu chetiga tasma o'rnatiladi.

Tasma erkaklar va yoshlar uchun 1,22 m balandlikda, qolgan ishtirokchilar yosh bolalar va qizlar guruhlari uchun 1,1 m balandlikda tortiladi. Bu maqsadda stoykalarga belgi chiziq chiziladi.

Ko'ndalangiga tortiladigan tasmani ikkala tomonidan marradagi hakamlar ushlab turishadi. Tasmaga ishtirokchi ko'kragi tegishi bilan uni tezda qo'yib yuborishadi. Tasmani stoykaga mahkamlash taqiqlanadi. Junli ip stoykaga bog'lab qo'yiladi, marraga yetib kelgan sportchi uni uzadi. Qattiq shamol marra tasmasini marra yassiligidan surganda hamda xronometrlovchi avtomatlashgan qurilmalar ishlatilganda marra tasmasi qo'llanilmaydi.

4.1.11. Marraga 5 m qolganda belgi chiziqlarning shartli davomiga yugurish yo'lagining ikkala tomonidan, uni tashqarisidan kamida 0,3 m bo'lgan 0,15 m li ikki tomonlama ko'rsatkich qo'yiladi.

4.1.12. Yugurish yo'lakchasining tashqi tomoniga (ba'zan ikkala tomoniga), marra chizig'ining qarshisiga (tasavvur qilinadigan davomiga) marradagi hakamlar va xronometrchi hakamlar uchun baland kuzatish joyi o'rnatilishi kerak. Marra oldidan yugurish bo'yicha kotiblarga joy ajratilishi ham ko'zda tutilishi kerak. Bu hakamlar guruhiga marra davomi bo'ylab tribunalarga joylashgan maxsus joylarni ajratish tasviya qilinadi.

4.1.13. Xronometrchi hakamlar va marradagi hakamlarning estafeta bosqichlaridagi tayyorligini bildiruvchi signalni shaylanish

beruvchi hakamga yetkazish uchun rangli bayroqchalar yoki svetoforga o'xshagan qurilmalardan foydalanish mumkin.

4.1.14. Yugurishda yo'l boshlovchining oxirgi aylanaga yetib kelganini bildirish uchun marrada qo'ng'iroq bo'lishi kerak.

4.1.15. Yugurish va sportcha yurish musobaqalarida natijalarni to'g'ri aniqlash maqsadida to'la avtomatlashtirilgan elektron xronometrlovchi asboblardan foydalanish lozim. Bu asboblar shaylanish beruvchi hakam to'pponchadan o'q otishi bilan avtomatik tarzda ishga tushadi va shkalaning to'xtovsiz harakatlanuvchi vaqt plyonkasida sportchilarning marra chizig'ini kesib o'tishlarini aniq belgilab beradi.

Musobaqa ishtirokchilarining natijalari va egallagan o'rinlari maxsus ko'ruv qurilmalarida plyonkaga qarab aniqlanadi. Iloji boricha marrada 2 ta kamera bo'lishi tasviya qilinadi (yo'lakchaning ikkala tomonida bittadan kamera bo'lishi kerak).

4.1.16. Estafetali yugurish uchun estafeta tayoqchalari bo'lishi kerak. Ularning soni ishtirokchi jamoalar sonidan kam bo'lmasligi lozim.

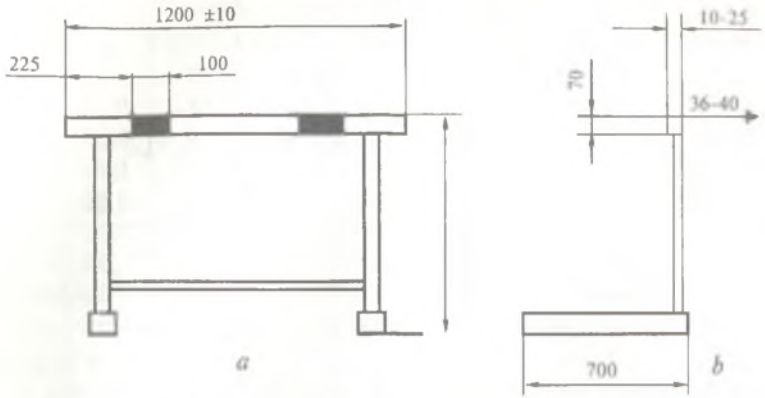
Estafeta tayoqchasi usti silliq, bir turdagi qattiq materialdan tayyorlangan rangli trubkadir. Estafeta tayoqchasining uzunligi 200—300 mm, vazni kamida 50 va ko'pi bilan 150 g bo'lishi lozim. Bolalar va o'spirinlar guruhlarida estafeta tayoqchasining diametri ko'pi bilan 30 mm bo'lishi lozim.

4.1.17. Sportcha yurish va yugurish musobaqalari o'yingohdagi yugurish yo'lagida o'tkazilganda 4.5.6- va 5.8.4- bandlarning ko'rsatmalariga asoslanib, marra chizig'i oldida ovqatlanish punktlari o'rnatilishi kerak.

4.2. To'siqlar

4.2.1. To'siq oyoqchali vertikal stoykaga biriktirilgan bo'lishi mumkin. 3- rasmda to'siqlarning o'rnatilishi va o'lchamlari keltirilgan.

To'siqlar pasti perekladina va oyoqchalari metall yoki boshqa materialdan, shuningdek yog'ochdan yasalishi mumkin. Yuqori plankalari o'z o'qi atrofida buriladigin to'siqlardan foydalanishga ruxsat etilmaydi (ikkala to'siq balandligida ham). Ustki perekladina yog'ochdan yoki metalldan yasalishi mumkin. To'siqning o'lchami (hamma to'siqlar): uzunligi 1200 mm (kamayish tomonga 10 mm siljishi mumkin), eni 70 mm, qalinligi 10—25 mm bo'ladi.



3-rasm. To‘siqlar: *a*—olddan ko‘rinishi, *b*—yondan ko‘rinishi (o‘lchov mm da).

Perekladinaning yuqori qirralari aylana shaklida bo‘lishi kerak. Perekladina oq rangga bo‘yaladi, uchlaridan 225 mm masofada bittadan qora rangli (eni 100 mm) vertikal chiziqlar chiziladi. To‘siqning qolgan hamma qismlari to‘q rangga bo‘yaladi. To‘siq oyoqchalarining uzunligi ko‘pi bilan 700 mm, og‘irligi kamida 10 kg bo‘lishi, yuqori perekladinasining o‘rtasiga kamida 3,66 va ko‘pi bilan 4 kg gorizontal kuch ta’sir etganda to‘siq ag‘darilib tushishi kerak.

4.2.2. To‘siqlarning balandligi va ularning o‘rnatilishi 4-jadvalda keltirilgan. To‘siqlar balandligidagi siljish 3 mm dan oshmasligi lozim.

4-jadval

Masofa, m	Guruh ishtirokchilarining yoshi	To‘siqlar balandligi, mm	To‘siqlar soni	Masofa, m		
				shaylanishdan to‘siqqacha	to‘siqlar orasi	oxirgi to‘siqdan marragacha
50	qizlar 11 yosh	550	5	13,0	7,50	7,00
50	qizlar 12 yosh	650	5	0	7,75	6,00
50	qizlar 13 yosh	762	5	13,0	8,00	5,00
50	qizlar 14—15 yosh	762	5	0	8,25	4,00
50	qizlar 16—17 yosh	840	4	13,0	8,50	11,5
50	ayollar	840	4	0	8,50	0

1	2	3	4	5	6	7
60	qizlar, 11 yosh	550	5	13,0	7,50	11,5
60	qizlar, 12 yosh	650	5	0	7,75	0
60	qizlar, 13 yosh	762	5	13,0	8,00	17,0
60	qizlar, 14—15 yosh	762	5	0	8,25	0
60	qizlar, 16—17 yosh	840	5	13,0	8,50	16,0
60	ayollar	840	5	0	8,50	0
80	qizlar, 11 yosh	550	8	13,0	7,50	15,0
80	qizlar, 12 yosh	650	8	0	7,75	0
80	qizlar, 13 yosh	762	8	13,0	8,00	14,0
80	qizlar, 14—15 yosh	762	8	0	8,25	0
100	qizlar, 14—15 yosh	762	10	13,0	8,25	13,0
100	qizlar, 16—17 yosh	840	10	0	8,50	0
100	ayollar	840	10	13,0	8,50	13,0
200	qizlar, 14—15	762	10	0	19,0	0
200	qizlar, 14—15	762	10	13,0	0	14,5
200	ayollar	762	10	0	19,0	0
300	qizlar, 14—15	762	8	13,0	0	12,7
300	qizlar, 16—17	762	8	0	19,0	5
400	qizlar, 16—17	762	10	13,0	0	11,0
400	ayollar	762	10	0	35,0	0
50	o'g'il bolalar, 11 yosh	762	4	13,0	0	9,25
50	o'g'il bolalar, 12 yosh	840	4	0	35,0	12,7
50	o'g'il bolalar, 13 yosh	914	4	13,0	0	5
50	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	4	0	35,0	10,5
50	o'smirlar, 16—17	1067	4	13,0	0	0
50	erkaklar	1067	4	0	35,0	10,5
60	o'g'il bolalar, 11 yosh	762	5	13,0	0	0
60	o'g'il bolalar, 12 yosh	840	5	0	8,00	13,0
60	o'g'il bolalar, 13 yosh	914	5	13,0	8,25	0
60	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	5	0	8,50	13,0
60	o'smirlar, 16—17	1067	5	13,0	8,80	0
60	erkaklar	1067	5	0	9,14	13,0
80	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	7	16,0	9,14	0
80	o'g'il bolalar, 13 yosh	914	7	0	8,00	10,0
110	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	10	16,0	8,25	0
110	o'smirlar, 16—17	1067	10	0	8,50	10,0
110	erkaklar	1067	10	16,0	8,80	0
300	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	762	7	0	9,14	40,0
300	o'smirlar, 16—17	762	7	45,0	9,14	0
400	o'smirlar, 16—17	914	10	0	8,50	40,0
400	erkaklar	914	10	45,0	8,80	0

4.2.3. Alohida yo'lakchalarda turgan to'siqlar bir-biriga tegmasligi, oyoqchalari esa shaylanish tomonga qaratilgan bo'lishi kerak.

4.3. To'siqlarosha yugurish (stipel-chez)

4.3.1. To'siqlarosha yugurish 1500; 2000 va 3000 m masofalarga, o'yingoh yugurish yo'lagida, aylanma yugurish yo'lagidan tashqarida, ayrim joylarda suvli chuqurlik yugurish yo'lagining ichki va tashqi tomonida joylashishiga qarab o'tkaziladi (4.3.2-band).

4.3.2. Yugurish yo'lagini aylanganda 5 ta to'siqdan oshib o'tish kerak. To'siqlardan biri suvli chuqur oldida o'rnatiladi. Suvli chuqur marraning qarama-qarshi tomonida (1-rasmga qarang) aylanma yugurish yo'lagidan tashqarida joylashishi lozim. To'siqlar orasidagi masofa o'yingoh aylanma yo'lagining 5 qismiga teng, oxirgi to'siqdan marra chizig'igacha kamida 68 m masofa bo'lishi kerak. Umumiy to'siqlar soni 1500 m masofada — 15 ta, 2000 m da — 23 ta, 3000 m da — 35 ta bo'lishi lozim. Shulardan suvli chuqurlikdan tegishlicha 3, 5 va 7 marta sakrab o'tiladi. Qoida bo'yicha 1500 m masofa 3 ta va 3000 m masofa 7 ta to'liq doiradan iborat. To'liq doiradan ortiq masofa marra chizig'idan soat strelkasi harakati tomoniga qarab o'lchanadi. Agar shu yerga to'siq to'g'ri kelib qolsa, vaqtinchalik chetga surib qo'yiladi.

2000 m masofada 4 ta to'liq va 1 ta to'liq bo'lmagan aylana joylashsa (yoki 5 ta to'liq va undan ortiq masofada), suvli chuqurcha yugurish yo'lagining ichki tomonida bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda to'siqlardan oshib o'tishlar soni bir xil bo'lishi uchun shaylanishdan keyin birinchi bo'lib suvli chuqurlik oldidagi to'siqdan oshib o'tish kerak bo'ladi. Shaylanish chizig'igacha bo'lgan to'siq vaqtinchalik olib qo'yiladi.

4.3.3. Yugurish yo'lagini har aylanganda suvli chuqurcha oldidagi to'siq 4- yugura boshlagandan keyin 2- hisoblanadi (2000 m ga yugurishdan tashqari).

4.3.4. To'siqning balandligi (4- rasm) 91,43 sm. To'siq ustki qismining eni 5,0 sm.

To'siq turlicha yasalishi mumkin, lekin oyoqchasining uzunligi 1,2—1,4 m bo'lishi kerak. Chap oyoqchasi (yugurish yo'nalishi bo'yicha) ichki brovkaga jipslashtirib o'rnatiladi. To'siqlar

1	2	3	4	5	6	7
60	qizlar, 11 yosh	550	5	13,0	7,50	11,5
60	qizlar, 12 yosh	650	5	0	7,75	0
60	qizlar, 13 yosh	762	5	13,0	8,00	17,0
60	qizlar, 14—15 yosh	762	5	0	8,25	0
60	qizlar, 16—17 yosh	840	5	13,0	8,50	16,0
60	ayollar	840	5	0	8,50	0
80	qizlar, 11 yosh	550	8	13,0	7,50	15,0
80	qizlar, 12 yosh	650	8	0	7,75	0
80	qizlar, 13 yosh	762	8	13,0	8,00	14,0
80	qizlar, 14—15 yosh	762	8	0	8,25	0
100	qizlar, 14—15 yosh	762	10	13,0	8,25	13,0
100	qizlar, 16—17 yosh	840	10	0	8,50	0
100	ayollar	840	10	13,0	8,50	13,0
200	qizlar, 14—15	762	10	0	19,0	0
200	qizlar, 14—15	762	10	13,0	0	14,5
200	ayollar	762	10	0	19,0	0
300	qizlar, 14—15	762	8	13,0	0	12,7
300	qizlar, 16—17	762	8	0	19,0	5
400	qizlar, 16—17	762	10	13,0	0	11,0
400	ayollar	762	10	0	35,0	0
50	o'g'il bolalar, 11 yosh	762	4	13,0	0	9,25
50	o'g'il bolalar, 12 yosh	840	4	0	35,0	12,7
50	o'g'il bolalar, 13 yosh	914	4	13,0	0	5
50	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	4	0	35,0	10,5
50	o'smirlar, 16—17	1067	4	13,0	0	0
50	erkaklar	1067	4	0	35,0	10,5
60	o'g'il bolalar, 11 yosh	762	5	13,0	0	0
60	o'g'il bolalar, 12 yosh	840	5	0	8,00	13,0
60	o'g'il bolalar, 13 yosh	914	5	13,0	8,25	0
60	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	5	0	8,50	13,0
60	o'smirlar, 16—17	1067	5	13,0	8,80	0
60	erkaklar	1067	5	0	9,14	13,0
80	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	7	16,0	9,14	0
80	o'g'il bolalar, 13 yosh	914	7	0	8,00	10,0
110	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	10	16,0	8,25	0
110	o'smirlar, 16—17	1067	10	0	8,50	10,0
110	erkaklar	1067	10	16,0	8,80	0
300	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	762	7	0	9,14	40,0
300	o'smirlar, 16—17	762	7	45,0	9,14	0
400	o'smirlar, 16—17	914	10	0	8,50	40,0
400	erkaklar	914	10	45,0	8,80	0

4.2.3. Alohida yo'lakchalarda turgan to'siqlar bir-biriga tegmasligi, oyoqchalari esa shaylanish tomonga qaratilgan bo'lishi kerak.

4.3. To'siqlarosha yugurish (stipel-chez)

4.3.1. To'siqlarosha yugurish 1500; 2000 va 3000 m masofalarga, o'yingoh yugurish yo'lagida, aylanma yugurish yo'lagidan tashqarida, ayrim joylarda suvli chuqurlik yugurish yo'lagining ichki va tashqi tomonida joylashishiga qarab o'tkaziladi (4.3.2-band).

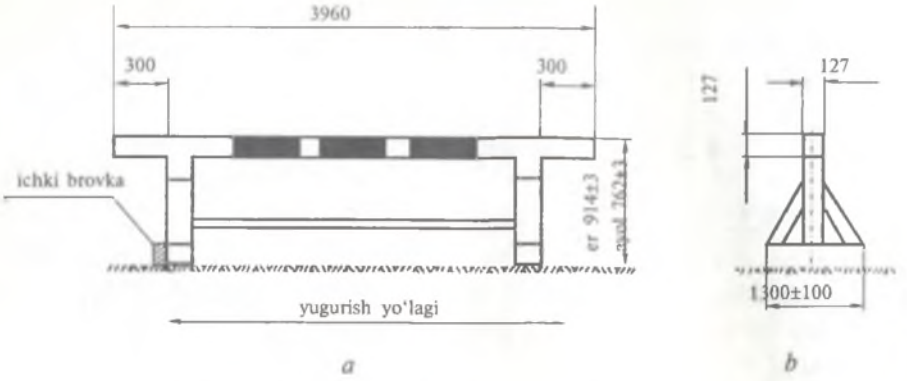
4.3.2. Yugurish yo'lagini aylanganda 5 ta to'siqdan oshib o'tish kerak. To'siqlardan biri suvli chuqur oldida o'rnatiladi. Suvli chuqur marraning qarama-qarshi tomonida (1-rasmga qarang) aylanma yugurish yo'lagidan tashqarida joylashishi lozim. To'siqlar orasidagi masofa o'yingoh aylanma yo'lagining 5 qismiga teng, oxirgi to'siqdan marra chizig'igacha kamida 68 m masofa bo'lishi kerak. Umumiy to'siqlar soni 1500 m masofada — 15 ta, 2000 m da — 23 ta, 3000 m da — 35 ta bo'lishi lozim. Shulardan suvli chuqurlikdan tegishlicha 3, 5 va 7 marta sakrab o'tiladi. Qoida bo'yicha 1500 m masofa 3 ta va 3000 m masofa 7 ta to'liq doiradan iborat. To'liq doiradan ortiq masofa marra chizig'idan soat strelkasi harakati tomoniga qarab o'lchanadi. Agar shu yerga to'siq to'g'ri kelib qolsa, vaqtinchalik chetga surib qo'yiladi.

2000 m masofada 4 ta to'liq va 1 ta to'liq bo'lmagan aylana joylashsa (yoki 5 ta to'liq va undan ortiq masofada), suvli chuqurcha yugurish yo'lagining ichki tomonida bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda to'siqlardan oshib o'tishlar soni bir xil bo'lishi uchun shaylanishdan keyin birinchi bo'lib suvli chuqurlik oldidagi to'siqdan oshib o'tish kerak bo'ladi. Shaylanish chizig'igacha bo'lgan to'siq vaqtinchalik olib qo'yiladi.

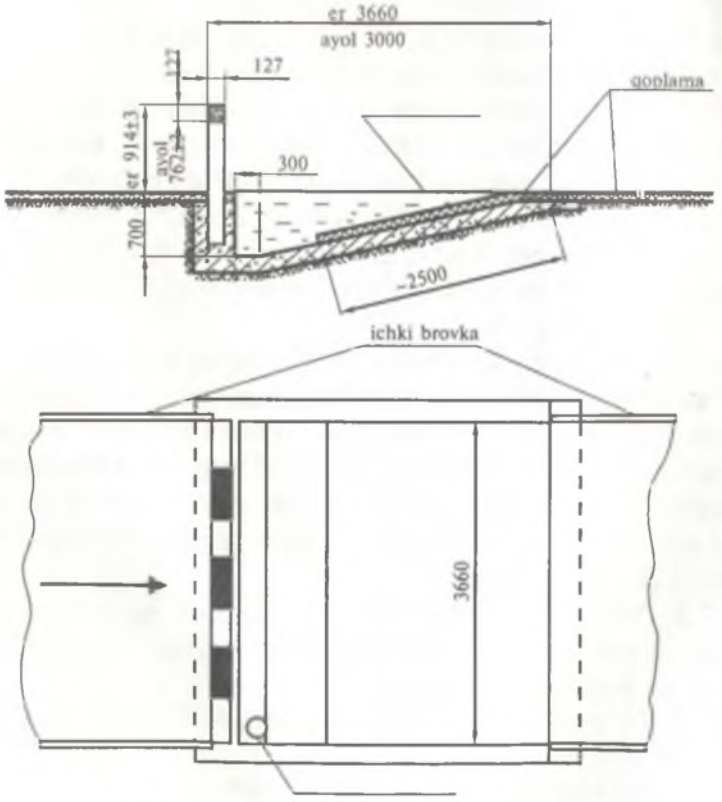
4.3.3. Yugurish yo'lagini har aylanganda suvli chuqurcha oldidagi to'siq 4- yugura boshlagandan keyin 2- hisoblanadi (2000 m ga yugurishdan tashqari).

4.3.4. To'siqning balandligi (4- rasm) 91,43 sm. To'siq ustki qismining eni 5,0 sm.

To'siq turlicha yasalishi mumkin, lekin oyoqchasining uzunligi 1,2—1,4 m bo'lishi kerak. Chap oyoqchasi (yugurish yo'nalishi bo'yicha) ichki brovkaga jipslashtirib o'rnatiladi. To'siqlar



4-rasm. Stipel-chez to'siqlari, mm: *a*—olddan ko'rinish, *b*—yondan ko'rinish.



5-rasm. To'siqlarosha yugurishda (stipel-chez) suv to'ldirilgan chuqurcha, mm.

shu darajada og'ir va mustahkam bo'lishi lozimki, yuguruvchilar bemalol depsina olishsin.

Suvli chuqurlik oldidagi to'siqning ustki qismigacha yashil yoki shunga o'xshash mato yopilishi kerak (5- rasm).

To'siqning ustki qismi 22 mm li kvadrat yog'ochdan ishlangan. U oq rangga bo'yalgan bo'lib, bir necha qora chiziq tortiladi.

Suvli chuqurlikning eni va uzunligi 3,66 m li kvadrat bo'ladi (yugurish yo'nalishiga qarab). Chuqurlikning ichi burchak shaklida bo'lib, burchak yugurish tomondagi chuqur chekkasidan boshlanadi. Chuqurning ichki burchagi to'siqning ustidan hisoblaganda 76 sm bo'lishi lozim. Chuqurlikni 7 sm gacha kamaytirishga ruxsat etiladi. Chuqurlikning ichi suv o'tkazmaydigan, sirpanmaydigan, mix oson qoqiladigan bo'lishi zarur. Buning uchun chuqurlik ichki qismining hamma yeriga gilam, mat yoki shunga o'xshash mato mustahkam yotqiziladi. Gilamning qalinligi 25 mm gacha, uzunligi kamida 2,5 m (chuqurlikning suvli tomondan boshlanish qismi ham hisobga kiradi) bo'lishi kerak.

4.4. Kross

4.4.1. Kross dala, adir, o'rmonlarda o'tkaziladi. Kross masofasida bir-necha to'siqlar, chuqurliklar, 1 m gacha balandliklar bo'lishi mumkin.

4.4.2. Kross yopiq (shaylanish va marra bir joyida) yoki ochiq (shaylanish va marra alohida joyda) yo'nalish bo'yicha o'tkaziladi. 2 km va undan ortiq masofalarda shaylanish va marra o'yingohlarda bo'lishi mumkin.

4.4.3. Kross masofasida rangli bayroqchalar, rangli qog'oz bo'laklari, chap tomondan daraxtlarga osilgan qizil, o'ng tomondan oq rangli bayroqchalar hamda marra yo'nalishini ko'rsatuvchi chiziqlar bo'lishi kerak.

4.4.4. Kross belgilanmagan yo'nalish bo'yicha ham o'tkazilishi mumkin. Bu holda musobaqa ishtirokchilariga shaylanish oldidan marra hamda nazorat joylarining joylashishi e'lon qilinadi.

4.5. Yugurish, marafoncha yugurish va sportcha yurish

4.5.1. Sportcha yurish va marafoncha yugurishlar ko'cha, shosse va dalalarda o'tkaziladi. Masofaning ayrim qismlarida piyoda va velosipeddagi hakamlar yo'laklarning ma'lum bo'laklaridan foydalanishlari ham mumkin. Sportchiga halaqit bermaslik maqsadida masofaning yumshoq yeridan o'tishlari tavsiya etiladi.

Masofaning ko'p qismi sportchilar va hakamlar transporti erkin harakatlanishi uchun keng bo'lishi kerak. Masofaning 150 m gacha qismi yaxshi ko'rinishi lozim.

4.5.2. Masofaning shaylanish va marrasi bir yerda yoki alohida bo'lishi mumkin. Marafoncha yugurish, 20; 30 va 50 km ga sportcha yurishda masofa halqa shaklida bo'lishi kerak. 20 km ga sportcha yurishda doiraning uzunligi kamida 1500 m, ko'pi bilan 2500 m; 20 km dan ortiq yugurishda doiraning uzunligi kamida 5000 m, sportcha yurishda esa 2500 m bo'lishi lozim. Shaylanish va marra o'yingohda tashkil qilinsa, shaylanishdan keyin o'yingoh yugurish yo'laklaridan 2 marta aylanishga, masofaning oxirida 1 marta aylanishga ruxsat etiladi. Marafoncha yugurishda balandliklar va pastliklar bo'lishi mumkin.

4.5.3. O'yingohdan tashqarida yugurish, sportcha yurishda masofani o'lchaganda taxmin qilingan chiziq bo'ylab burilishlarda yo'l chekkasidan 1 m olib tashlab o'lchanadi (1-dalolatnomaga qarang). Masofa musobaqa nizomida ko'rsatilgandan kam bo'lmasligi kerak. Masofani 50 m dan oshirishga ruxsat berilmaydi.

4.5.4. Butun masofa hakamlar sonini ko'rsatuvchi belgilar (har 2 km da) hamda bosib o'tilgan masofa (har 2 km dan so'ng) va masofani ko'rsatuvchi bayroqchalar yoki boshqa o'lchov belgilari bilan belgilanishi lozim.

4.5.5. Yo'llarda sportcha yurish va yugurish bo'yicha musobaqa o'tkazilganda musobaqa o'tkazuvchi tashkilot musobaqa ishtirokchilarining xavfsizligini ta'minlashlari kerak. Xalqaro va respublika musobaqalari o'tkazilganda hamma transportlar harakati (hakamlarning, tibbiy va turli xizmatdagi mashinalardan tashqari) ikkala yo'nalishda ham to'xtatilishi shart. Masofa ishtirokchilarni kuzatuvchi tibbiy xizmat punktlari va tibbiyot mashinalari bilan ta'minlanishi kerak. Kuzatib boruvchi mashinalar (hakamlar mashinasidan tashqari), sanitar mashinalar oxirgi musobaqa ishtirokchisi orqasidan yuradi. Hakamlar hay'ati mashinalari

maxsus belgi bilan belgilanib, boshqa mashinalardan ajralib turishi kerak.

4.5.6. 20 km dan ortiq masofalarga sportcha yurish va yugurish o'tkazilganda, musobaqa o'tkazuvchi tashkilot ovqatlanish, suv ichish va badanni suv bilan artish punktlarini tashkil qilishi kerak. Ovqat va suv shunday joyda joylashtirilgan bo'lishi kerakki, ishtirokchi o'zi uchun kerakli narsani qiynalmasdan ola bilsin (5.8.4-band). 10 km ga sportcha yurish va yugurish ishtirokchilariga ob-havo sharoitiga qarab musobaqa o'tkazuvchi tashkilot faqat ichish va artinish uchun suv punktlarini tashkil qiladi. Punktlarni trassa-ning qulay yerlarida joylashtirish kerak. Ovqatlanish punktlarida texnik va hisobot tibbiy xizmatchilardan tashqari hakamlar ham bo'lib, ular 4.1.19- bandda ko'rsatilgan ishtirokchilarga (3.7.5-banddan tashqari) qo'yilgan talablarni nazorat qiladilar.

5. MUSOBAQALARNI O'TKAZISH QOIDALARI

5.1. Sportcha yurish va yugurish musobaqalarini o'tkazish tartibi

5.1.1. 110 m gacha bo'lgan masofalarga yugurish to'g'ri yo'lakda, sportcha yurish va boshqa yugurish turlari esa (yo'llarda sportcha yurish va yugurish, krosslardan tashqari) aylana bo'ylab soat strelkasiga qarama-qarshi yo'nalishda o'tkaziladi. 400 m gacha masofalarda butun masofa bo'ylab har bir sportchi alohida yo'lakchalarda yuguradi. 800, 600, 1000 m masofalarga yugurishda ishtirokchilar 1-burilish tugaguncha alohida yo'lakchalardan yugurishadi (4.1.8, *e*; 5.10.5- bandlar). Ayrim hollarda bosh hakam ruxsati bilan 400, 600, 800 va 1000 m ga yugurish umumiy shaylanishdan boshlanadi. Qolgan hollarda hamma yugurishlar umumiy yo'lakda o'tkaziladi.

5.1.2. Alohida yo'laklar bo'ylab yugurilganda ishtirokchilar soni yo'lakchalar soniga qarab aniqlanadi, lekin 200 m va undan uzoq masofalarda 8 nafardan oshmasligi kerak. O'yingoh bo'ylab umumiy yo'lakdan shaylanish oluvchilar soni ko'pi bilan masofaga qarab quyidagicha bo'lishi kerak:

— ayollar, qizlar, qiz bolalar uchun 500 m ga yugurishda — 8 kishi;

— ayollar, qizlar, qiz bolalar uchun 600 m ga yugurishda — 10 kishi;

— qiz bolalar uchun 1000 m ga sportcha yurishda — 15 kishi;

— erkaklar, qizlar, ayollar, o'smirlar, o'g'il bolalar uchun 3000 m ga yugurish va sportcha yurishda — 20 kishi.

O'yingoh yo'lagida 5000 m va undan ortiq masofalarga shaylanish oluvchilar soni 25 kishidan oshmasligi kerak.

Agar ishtirokchilar 600, 800, 1000 m ga alohida yo'lakchalardan shaylanish olishsa, yo'lakchalar soniga qarab ishtirokchilar soni aniqlanadi (4.1.3- band).

5.1.3. Yugurish va sportcha yurish musobaqalarini o'tkazish shunday tashkil qilinishi kerakki, musobaqaning kuchli ishti-

rokchilari o'rtasidagi kurash natijasida g'olib aniqlansin. Agar mazkur turda ishtirokchilar soni bitta to'dadan ko'p bo'lsa, unda musobaqa bir necha: to'dalar, chorak finallar, yarim finallar va final bo'limlarga bo'lib o'tkaziladi. Keyingi bo'limga har bir to'dadan yaxshi o'rinlarni egallagan yoki yaxshi vaqt ko'rsatgan bir xil sonli ishtirokchilar tanlab olinadi.

400 m va undan uzoq masofalarda hamma ishtirokchilarning bitta to'dada qatnashishlarining iloji bo'lmasa hamda musobaqani bo'limlarga bo'lib o'tkazish maqsadga muvofiq bo'lmasa, musobaqa ishtirokchilarni bir necha final to'daga bo'lib o'tkaziladi.

Musobaqaning keyingi bo'limi va final bosqichiga ishtirokchilarni ajratish tartibi musobaqa nizomida ko'rsatilgan bo'lishi yoki musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'ati tomonidan jamoa vakillariga e'lon qilinishi kerak (3.3.2, ***b*** bandga qarang).

5.1.4. Yugurish (sportcha yurish)da final natijalarga qarab g'olib aniqlanadi, oldingi bosqich natijalari hisobga olinmaydi. Finalga chiqa olmagan ishtirokchilarning egallagan o'rinlari ularni saralash musobaqalarida ko'rsatgan natijalariga qarab aniqlanadi. Agar natijalar bir xil bo'lsa, saralash bosqichida yaxshi natijalar (o'rin) ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rinlarini egallashadi.

5.1.5. Hamma masofalarda ishtirokchilarni shunday taqsimlab chiqish kerakki, talabnomalarda ko'rsatilgan yuqori saviyali ishtirokchilar turli to'dalarda bo'lsin. Agar uchta to'da o'tkazilsa, eng yaxshi natijali sportchi 3-to'dada, ikkinchi natijali sportchi 2-to'dada, uchinchi natijali sportchi esa 1- to'dada, to'rtinchi natijalisi 1-da, beshinchi natijalisi 2-da, oltinchi natijalisi 3-da, yettinchi natijalisi 3-da, sakkizinchi natijali sportchi 2-to'dada yugurishi kerak va h.k.

Musobaqada ishtirokchi soni ko'p bo'lsa, keyingi bosqichga o'tish yuqori natijalarga qarab, to'dalarga taqsimlash esa qur'a tashlash yo'li bilan amalga oshiriladi.

5.1.6. Chorak, final va yarim final bosqichlarda ishtirokchilar to'dalarga bo'lib chiqilganda, ularning oldingi bosqichda ko'rsatgan natijalariga asoslaniladi (5.1.5- bandda ko'rsatilgandek).

5.1.7. 200 m gacha yugurish bo'yicha chorak final, yarim final va final musobaqalari shu turni oxirgi to'da tugatib, 45 minut o'tgandan so'ng o'tkazish tasviya qilinadi. Ayollar, qizlar, o'g'il va qiz bolalar 200 m dan uzun va 500 m gacha masofalarga yugurishda saralash musobaqalari orasidagi vaqt ko'pi bilan 1,5 soat bo'lishi

shart. Uzoq masofalarga yugurishda musobaqaning keyingi bosqichiga saralash keyingi kunga qoldiriladi.

5.1.8. Sportchi musobaqaning bir kunida ikkita qisqa masofaga yoki bitta qisqa va bitta o'rta masofaga yoki uzoq masofaga (erkaklar 400 m va ayollar 300 m yugursa, o'rta masofaga yugurgan hisoblanadi. Bundan tashqari hamma masofaga sportcha yurish uzoq masofaga yugurishga kiritiladi) yugurish huquqiga ega. Birinchi va undan yuqori razryadli sportchilar uchun yuqorida qayd etilganlar taalluqli emas.

5.1.9. Ob-havoning buzilishi yoki boshqa sabablarga ko'ra musobaqa bir necha soatga kechiktirilsa yoki boshqa kunga qoldirilsa, bosh hakam ko'rsatmasiga asosan musobaqa qoldirilgan joydan yoki boshidan boshlanishi mumkin.

5.2. Shaylanish

5.2.1. Sport musobaqasi ishtirokchilari shaylanish olishi kerak bo'lgan yo'laklar (ichki brovkadan boshlab umumiy yo'lakdagi shaylanish joyi) oldindan (2.3.3- band) qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Bunda bayonnomadagi ishtirokchilar tartibi qur'a tashlash natijalariga mos kelishi lozim. Agar qur'a oldin tashlanmagan bo'lsa, shaylanish boshlanishi oldidan o'tkaziladi. Ishtirokchilarga bir-birlari bilan yo'lakchalarini almashtirishga ruxsat etilmaydi.

Agar ishtirokchilar soni yo'lakchalar sonidan kam bo'lsa, yo'lakchalarni teng taqsimlash maqsadida qur'a tashlanadi (birinchi va oxirgi yo'lakcha bo'sh qoladi). Qur'a oldindan tashlangan bo'lib, musobaqaga bir-ikki ishtirokchi kelmasa, bayonotnomadagi tartibga asosan shaylanish olishadi (siljishmaydi).

Umumiy yo'lakdan yugurishda ishtirokchilar shaylanish chizig'i bo'ylab saflanganlarida ortib qolishsa, ularni ikki va undan ortiq qatorlarga saflash mumkin. Bu holda birinchi qatorda bayonnomaga binoan brovkadan boshlab birin-ketin saflanishadi, ortiqcha sportchilar xuddi shu tartibda 2- qatorda saflanishadi.

Musobaqaning birinchi bosqichida qur'a tashlash shaxsiy-jamoa musobaqalarida ishtirokchilararo, jamoali musobaqalarida ishtirokchi tashkilotlararo o'tkaziladi. Bunda qur'a tashlash natijalariga binoan birinchi qatorga har bir tashkilotning sportchilari, keyingi qatorlarga qolganlar joylashtiriladi. Musobaqaning qolgan bosqichlarida va final qismida qur'a tashlash vaqtida ishtirokchilar-

ning qaysi tashkilotga taalluqli ekanligi hisobga olinmaydi. Musobaqa ishtirokchilari shaylanish chizig'iga tizilib turishganda bir-birlariga halaqit qilmasliklari kerak.

5.2.2. Ishtirokchilarning shaylanishga tayyorgarlik ko'rishlari uchun 2 minut vaqt ajratiladi. Ular tayyor bo'lganlaridan keyin shaylanish beruvchi hakam yoki uning yordamchisi ularni yig'ilish chizig'iga yoki har bir sportchi yo'lakchasidagi shaylanish kolodkalariga tizilishlarini so'raydi (4.1.7. *h*- band). Belgilangan vaqt davomida sportchi tayyorgarlik ko'rishga ulgurmasa, u ogohlantiriladi. Agar ikkinchi marta so'ralganda ham sportchi tayyor bo'lmasa, musobaqadan chetlatiladi.

5.2.3. Shaylanish beruvchi „Shaylanishga diqqat!" deb buyruq bergandan so'ng yugurishni boshlash uchun to'pponchadan otadi yoki baland ovozda „Marsh!" buyrug'i berib, ayni vaqtning o'zida ushlab turgan bayroqchani keskin pastga tushiradi.

Xronometrchi hakamlar shaylanish berish joyida bo'lsalar, hushtak chalib signal berishlariga ruxsat etiladi. Birinchi 2 ta hushtak „Shaylanishga!" ikkinchi cho'zilgan hushtak „Diqqat! Shaylanishga!" buyrug'i beriladi. Bu paytda ishtirokchilar qo'llari yoki oyoqlari bilan shaylanish chizig'ida turishi, lekin raqib yo'lagi chizig'iga tegmasligi kerak. Estafetali yugurishda shaylanish chizig'idan o'tsa xato hisoblanmaydi. Shaylanish holati qabul qilinib, sportchilar shay bo'lib turganlaridan so'ng shaylanish beruvchi hakam yugurishni boshlashga to'pponchadan otib signal beradi.

Shaylanish burilishlarda joylashgan bo'lsa (200 m, 400 m), sportchilarning faqat o'z yo'lakchasi ichida kolodkalarni o'rnatish va qo'llarga tayanishga ruxsat etiladi. Agar yo'lakchalarning eni kichik bo'lsa (masalan, manejda yugurganda) kolodkalarni o'z yo'lagiga o'rnatib, qo'lni biroz o'ngga o'z yo'lagidan tashqariga qo'yishga ruxsat etiladi.

400 m gacha bo'lgan masofalarga yugurishda „past" shaylanish qabul qilinadi. Shaylanish kolodkalari qo'llanilganda (4.1.10- band) ikkala oyoq uchi va ikkala qo'l yo'lak ustiga tegib turishi lozim. Agar „Shaylanishga" yoki „Diqqat" buyrug'i bajarilgandan so'ng shaylanish beruvchi hakam yugurishni boshlashga ruxsat bergunga qadar ishtirokchilardan birontasi yo'lakchadan qo'li yoki oyog'ini uzsa, unga falshaylanish e'lon qilinadi. Agar kolodkalarga falshaylanishni aniqlaydigan apparat ulanmagan bo'lsa, u holda

sportchi past shaylanish yoki kolodkasiz shaylanish qabul qilib yoki yuqori shaylanishdan yugurishni boshlashi mumkin.

400 m dan uzoq masofalarga yugurishda va sportcha yurishda (estafetali yugurishlarning birinchi bosqichi 400 m dan ortiq bo'lganda) „Diqqat!" buyrug'i berilmaydi. Bu holda shaylanish beruvchi „Shaylanishga!" buyrug'ini berib, ishtirokchilarning tayyor bo'lishganiga ishonch hosil qilgandan so'ng yugurish (sportcha yurish)ni boshlash haqida signal beradi.

5.2.4. Ishtirokchi (yoki bir guruh ishtirokchilar) harakatsiz shaylanish holatini qabul qilishni cho'zsa yoki qolgan ishtirokchilarga xalaqit bersa, u ogohlantiriladi. Agar yana bir bor qaytarilsa, falshaylanish e'lon qilinadi. Shaylanish beruvchi hakam biron-bir sababga ko'ra shaylanish berishni cho'zsa, „Turing!" buyrug'ini beradi. Keyin hamma ishtirokchilar shaylanishga turish holatidan chiqib, hakamning buyruq berishini kutishlari lozim. Ogohlantirishdan so'ng sportchilar yuqorida qayd etilgan xatoni takrorlasalar, ikkinchi marta xatoga yo'l qo'ygan ishtirokchi musobaqadan chetlatiladi va h.k.

5.2.5. To'da ishtirokchisi shaylanish signalidan oldin (to'pponchadan otishdan yoki „Marsh" buyrug'idan oldin) harakatni boshlasa (turg'unlikni yo'qotsa yoki yerdan oyog'ini uzsa), shaylanishni noto'g'ri qabul qildi, deb hisoblanib, falshaylanish — ogohlantirish e'lon qilinadi. Agar signal berilgunga qadar yoki undan so'ng yugurish boshlanishida asosiy yoki yordamchi shaylanish beruvchi biron-bir ishtirokchi shaylanishni noto'g'ri qabul qilgan deb hisoblasa, barcha ishtirokchilar to'xtatilib (to'pponchadan otib, hushtak chalib yoki ovoz chiqarib) shaylanish chizig'iga qaytariladi. Bunda qoidani buzgan sportchi ogohlantiriladi. Sportchi noto'g'ri shaylanish qabul qilishi natijasida to'daning boshqa ishtirokchilari shaylanishdan chiqib ketsalar, falshaylanish sababchisi ogohlantiriladi. Agar shaylanish beruvchi hakam falshaylanish sababchisini aniqlay olmasa, hech kimga ogohlantirish bermasligi mumkin.

Shaylanish beruvchi hakam shaylanishda xatolik ro'y bersa, yuguruvchilarga qaysi signaldan so'ng (to'pponchadan otib, ovoz chiqarib) orqaga qaytishlarini tushuntirishi kerak. Ikki marta ogohlantirish olgan ishtirokchi mazkur masofadan chetlatiladi (8.2.4- banddan tashqari).

5.2.6. Ogohlantirish olgan sportchi qo'lini ko'tarib ogohlantirilganligini tasdiqlaydi.

5.2.7. Hamma ogohlantirishlar shaylanish beruvchi hakamning bayonotnomasiga kiritiladi.

5.3. Masofaga yugurish va sportcha yurish

5.3.1. Umumiy yo'lakdan yugurish va sportcha yurish o'tkazilganda har bir ishtirokchi boshqa sportchilarga xalaqit qilmay harakat qilishi kerak. Raqibdan oshib o'tish o'ng tomondan amalga oshiriladi. Agar raqib brovkadan uzoqlashgan bo'lsa, uning hech qayeriga tegmay o'zib o'tishga sharoit tug'ilganda chap tomonidan o'tishga ruxsat etiladi. O'zib o'tuvchi raqibini qo'li, gavdasi bilan turtmasligi, yo'lini to'smasligi (oldinga chiqib olib sekin yoki biror-bir yo'l bilan xalaqit qilmasligi) lozim. Bunday holda bosh hakam sportchini musobaqadan chetlatadi. Chetlatilgan sportchi ishtirokisiz musobaqa o'tkazish mumkin yoki musobaqadan chetlatilgan sportchining harakatlari sababli (saralash musobaqalarida) yomon natija ko'rsatgan sportchiga musobaqaning keyingi bosqichlariga qatnashish huquqi beriladi.

5.3.2. Masofaga yugurganda va sportcha yurganda sportchiga yordam berish taqiqlanadi (2.4.2, 5.8.4, 5.8.5- bandlar). 3.10.2, 4.1.19, 4.5.6, 5.8.4, 5.8.5- bandlarga muvofiq ishtirokchilarni ovqatlantirish va bosib o'tgan masofalari vaqtini xabar qilishgagina ruxsat etiladi, ya'ni musobaqa tugagandan so'ng.

5.3.3. Alohida yo'laklar bo'ylab yugurish o'tkazilganda sportchi o'z yo'lagidan yugurishi kerak. Agar qoida quyidagi hollarda buzilsa, musobaqadan chetlatiladi:

a) boshqa yo'lakchaga o'tib, shu yo'lak bo'ylab yuguruvchi sportchiga xalaqit qilgan holda;

b) masofaning biror qismida boshqa yo'lakka o'tib, masofani qisqartirsa masalan, yugurish yo'nalishi bo'ylab chap tomondagi chiziqni yoki birinchi yo'lak brovkasini burilish vaqtida kesib yugursa (turg'unlik holatini yo'qotib yoki yiqilib boshqa yo'lakka o'tib ketsa xato hisoblanmaydi).

Umumiy yo'lakdan yugurilganda brovkani bosib, oshib o'tib yugurishga ruxsat etilmaydi. Boshqa yuguruvchilarning yo'l qo'ygan xatolari tufayli yoki biror-bir ishtirokchining yiqilib tushishi sababli brovkadan chiqib ketsa xato hisoblanmaydi.

Yugurish va sportcha yurish musobaqalarida ishtirokchi yo'lakni yoki trassani tark etsa (yugurish yo'lagining ichki va tashqi chegarasidan chiqsa yoki shosse yo'lning chekkasiga o'tsa), musobaqadan chetlangan hisoblanadi. Agar sportchi ovqatlanish yoki kiyimidagi kamchilikni bartaraf qilish maqsadida chetga chiqsa, musobaqadan chetlatilmaydi. Sportchi bosh hakamdan ruxsat olib uning yoki yordamchilari nazorati ostida yugurish yo'lagidan, shosse, yo'ldan chiqishi mumkin. Bunda sportchi masofaning chiqib ketgan joyidan harakatini boshlashi kerak.

5.4. Marra

5.4.1. Sportchi bosh, qo'l va oyog'idan tashqari tanasining biror-bir qismi bilan tasavvur qilinadigan marra yassiligini kesib o'tganidan so'ng masofani yakunlagan hisoblanadi. Agar sportchi marra chizig'ining ustiga yiqilib tushsa, uning vaqti va masofani yakunlash tartibi saqlanib qolishi sababli birovning yordamisiz tezda butun tanasi bilan marra chizig'ini kesib o'tishi lozim.

5.4.2. Masofani yakunlash tartibi va ishtirokchilarning natijalari marradagi hakamlar va xronometrchi hakamlar (ko'p sekundomerlarda) yoki fotomarra tizimi va to'liq avtomatlashtirilgan maxsus elektron vaqt o'lchagich apparatlar yordamida aniqlanadi. Bosh hakam biror-bir sabablarga ko'ra natija noto'g'ri qayd qilindi degan fikrni kiritmasa, apparat ko'rsatib turgan natija asosiy hisoblanadi.

5.4.3. Har xil to'dalardagi sportchilar musobaqaning keyingi bosqichiga chiqish talabiga javob beruvchi bir xil natijalar ko'rsatsalar, ularning hammasiga musobaqaning keyingi bosqichiga qatnashish huquqi beriladi. Fotomarra apparati yoki uning o'rnini bosa oladigan boshqa moslama qo'llab, sportchilarning natijasi to'g'ri aniqlanadi. Agar bunday sharoit bo'lmasa, musobaqaning oldingi bosqichida o'z to'dasida yaxshi o'rin egallagan sportchining imkoniyati ustun bo'ladi yoki da'vogarlar o'rtasida qayta yugurish o'tkaziladi yoki qur'a tashlanadi.

Finalda yugurish tugagandan so'ng (400 m gacha bo'lgan masofalarda), ikki yoki undan ortiq ishtirokchi birinchi o'ringa da'vogar bo'lsa, bosh hakam ular o'rtasida qayta yugurish o'tkazishi yoki natijalarni tasdiqlab, ikkisi ham g'olib deb hisoblashi mumkin. Qolgan o'rinlarni aniqlashda (natijalar bir xil bo'lsa) qayta

yugurish o'tkazilmaydi va o'rinlar taqsimlab chiqiladi. Shaxsiy o'rinni aniqlash uchun o'tkaziladigan qayta yugurish musobaqaning davomi hisoblanib, uni o'tkazish bayonnomada qayd qilinishi, ko'rsatilgan natijalar rekord deb tasdiqlanganligi hamda razryad talablarini bajarilganligi hisobga olinishi kerak.

5.4.4. Musobaqada qo'l sekundomerlaridan foydalanilganda vaqt 0,1 s gacha aniqlikda to'g'ri hisobga olinishi kerak. Natija qo'l xronometraji bilan aniqlanganda masofani yakunlagan har bir sportchining vaqti alohida sekundomerda aniqlanadi. Natijalar har xil chiqsa, ikkita bir xil ko'rsatilgan natija, agar 3 ta natija ham har xil bo'lsa, o'rtacha natija qayd qilinadi (masalan, 400 m ga yugurishda ko'rsatilgan 49,5; 49,6; 49,7 natijalardan 49,6 olinadi). Agar natija 2 ta sekundomerda qayd qilinsa (uchinchisi to'xtab qolgan taqdirda) past natija hisobga olinadi. Agar sekundomer strelkasi 2 ta bo'linma orasida to'xtasa, katta son hisobga olinadi. Elektron qo'l sekundomerlardan foydalanilganda masalan 10,11 s natija 10,2 s ga yaxlitlanadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish va sportcha yurish musobaqalari o'tkazilganda g'olib vaqtini aniqlashda birinchi sekundomer to'xtatiladi, qolgan ishtirokchilarning vaqtini aniqlash uchun sekundomer to'xtatilmasdan natijalar qayd qilinishi mumkin.

5.4.5. 10000 m gacha bo'lgan masofalarga yugurish (yurish) da to'la avtomatlashtirilgan maxsus elektron vaqt o'lchagich apparatlar qo'llanilganda, natija 0,01 s gacha aniqlikda to'g'ri hisoblanadi. 10000 m dan ortiq masofalarda 0,01 s gacha aniqlangan natija yaxlitlanib 0,1 s qilib olinadi. Masalan, 20000 m dagi 59,26.32 natija 59,26.4 s deb yoziladi. O'yingohdan tashqarida o'tkaziluvchi qisman va to'liq o'tuvchi 5000 m va undan ortiq masofalarda keyingi to'la sekund yoziladi. Masalan, marafoncha yugurishda ko'rsatilgan 2 soat 09 min 44,32 sek natija 2 soat 09 min 45 sek deb yoziladi.

5.5. Bir soatli yugurish

5.5.1. Ma'lum soatga mo'ljallangan yugurish (yurish) o'yingoh yo'lagida bir yoki ikki soat mobaynida o'tkaziladi.

5.5.2. Umumiy marra chizig'idan shaylanish beriladi, shaylanish paytida 3 ta asosiy sekundomer ishga tushiriladi (qo'shimcha sekundomerlardan tashqari).

5.5.3. Bir soatli yugurishda shaylanish berilgandan 30, 45 va 55 minut, ikki soatli yugurishda bir soat-u 30 minut, bir soat-u 50 minut va bir soat-u 55 minutdan keyin sportchilarni radio orqali marragacha qolgan vaqt bilan xabardor qilib turish kerak. Vaqt tugashiga bir minut qolganda to'pponchadan o'q otib, sportchilar va hakamlar ogohlantiriladi. Aniq belgilangan vaqtda to'pponchadan 2 martda otilib, musobaqa yakunlanadi. Musobaqaning yakunlanganligi haqida signal berilishi bilan hamma sekundomerlar bir vaqtda to'xtatiladi. Uchta sekundomer ko'rsatgan o'rtacha vaqtga qarab musobaqa natijasi chiqariladi.

5.5.4. Musobaqa yakunlanganligi haqida signal berilgandan so'ng hakamlar har bir yuguruvchining yo'lakdagi oxirgi qadami bosilgan joyni adashmasdan belgilashlari kerak. Bosib o'tilgan masofa metrlarda o'lchanib, santimetrlar olib tashlanadi.

5.6. To'siqlar (baryerdan) osha yugurish

5.6.1. To'siqlarosha yugurishning hamma turlarida musobaqa ishtirokchilari alohida yo'lakchalardan yugurib, o'rnatilgan hamma to'siqlardan oshib o'tishlari shart.

5.6.2. Sportchi quyidagi hollarda musobaqadan chetlatiladi:

a) to'siqlarni yon tomondan yugurib o'tsa;

b) tovoni yoki oyog'ini to'siq tashqarisidan olib o'tsa;

d) to'siqlarni oshib o'tmay, atayin qo'li yoki oyog'i bilan ag'darsa (o'zini va qo'shni yo'lagidagi to'siqlarni).

5.6.3. Qo'shni yo'lakchadagi yuguruvchiga xalaqit qilmay, uning yo'lagidagi to'siqdan tovoni yoki oyog'ini o'tkazsa yoxud to'siqni bilmay turtib ag'darsa, ishtirokchi musobaqadan chetlashtirilmaydi.

5.7. To'siqlarosha yugurish

5.7.1. To'siqlarosha yugurishda sportchi xohlagan usulda to'siqlardan oshib o'tish huquqiga ega.

5.7.2. Sportchi biror marta to'siqni yon tomonidan yugurib o'tsa yoki oyog'ini tashqarisidan oshirib o'tsa, musobaqadan chetlatiladi.

5.8. Krosslar, marafoncha, yo'laklarda yugurish va sportcha yurish

5.8.1. Masofa uzunligi va xususiyatiga qarab ommaviy kross musobaqalaridan oldin hakamlar hay'ati tomonidan sportchilar soni belgilanadi.

5.8.2. Ishtirokchilar 20 km dan ortiq masofalarga yugurishda, yashash joylaridagi tibbiy-jismoniy tarbiya dispanseridan maxsus ruxsatnoma va musobaqa boshlanishidan 30 kun avval tibbiy ko'rikdan o'tganliklari haqidagi (227- *a* shakl) ma'lumotnomani olib kelishlari lozim. Undan tashqari musobaqa boshlanishidan oldin mazkur musobaqaga qatnashish huquqiga ega bo'lish uchun tibbiy ko'rikdan o'tishadi.

5.8.3. Musobaqa jarayonida tibbiy xodim ishtirokchining musobaqani davom ettira olmaydi deb hisoblasa, uning ko'rsatmasiga asosan, sportchi musobaqadan chetlatiladi.

5.8.4. 20 km dan ortiq masofalarga yugurish va sportcha yurishda ishtirokchilar maxsus tashkil qilingan ovqatlanish punktlarida ovqatlanishlari mumkin. Punktlardagi xizmat xodimlari sportchilar uchun maxsus ichimliklar qo'yishlari mumkin.

5.8.5. 20 km dan ortiq masofalarga yugurish (sportcha yurish)da hakamlar hay'ati shaylanish boshlagandan so'ng har 5 km da sportchilarning bosib o'tgan masofa va ko'rsatgan vaqtlarini aytib xabardor qilib turishlari kerak. Maxsus tayinlangan hakamlardan tashqari butun masofa bo'ylab vaqtni e'lon qilishga hech kimning huquqi yo'q.

5.9. Patrullar yugurishi

5.9.1. Patrullar yugurishi jamoa musobaqalariga taalluqli bo'lib, 1 km va undan uzoq masofalarda o'tkaziladi.

5.9.2. Mazkur musobaqa nizomiga ko'ra, patrullar jamoasi turlicha sportchilar tarkibidan iborat bo'lishi lozim.

5.9.3. Patrullar jamoasining natijasi marraga oxirida kelgan jamoa a'zosining vaqtiga qarab aniqlanadi.

5.9.4. Jamoa ishtirokchilari bir-birlariga yordam berish huquqiga ega.

5.10. Estafetali yugurish

5.10.1. Estafetali yugurishning hamma turida sportchilar estafeta tayoqchasini qo'llarida olib yugurib, bosqichlar almashinishi belgilangan joyda qo'ldan-qo'lga uzatishlari lozim (tayoqchani dumalatish va otishga ruxsat etilmaydi). Estafetani uzatishda jamoa ishtirokchilarining bir-birlariga yordam berishlari taqiqlanadi (masalan, itarib yuborish). Oxirgi bosqichda yuguruvchilar qo'llarida estafeta tayoqchasi bilan marra chizig'ini kesib o'tishlari shart.

5.10.2. Jamoaning har bir ishtirokchisi bitta bosqichni yugurish huquqiga ega.

5.10.3. Biror-bir bosqichda jamoa ishtirokchisi bo'lmasa, masofa oxirigacha yugurib o'tilmasa, jamoa shaylanishga chiqmadi, deb hisoblanadi.

5.10.4. Sportchi, estafeta tayoqchasini uzatgandan so'ng raqib jamoa ishtirokchilariga xalaqit qilmay yo'lakni tark etishi shart.

5.10.5. Estafetali yugurishda hamma bosqichlar 200 m dan qisqa bo'lsa, jamoa qatnashchilari butun masofani alohida yo'lakchalardan yugurishlari kerak. 4×200, 4×300 va 4×400 va 400, 300, 200, 100 m estafetali yugurishda har bir jamoa uchta burilishni alohida yo'lakchalardan, qolgan masofani umumiy yo'lakdan davom ettirishadi (4.1.7. *e*- band). Ayrim musobaqalarda bosh hakam ko'rsatmasiga binoan 400 m va 400, 300, 200, 100 m estafetali yugurishlardagi to'dada ishtirok etuvchi jamoalar soni 3 dan oshmasa, ularga alohida yo'lakchalardan birinchi burilish oxirigacha, qolgan masofani umumiy yo'lakdan yugurishga ruxsat berilishi mumkin. Ayrim hollarda masofani boshidan oxirigacha alohida yo'lakchalardan yugurishga ruxsat etiladi. Uzoq bosqichli estafetali yugurish, qoidaga asosan, hamma masofa bo'ylab umumiy yo'lak bo'ylab o'tkaziladi. Faqat shaylanish burilish oldida bo'lsa, birinchi burilish oxirigacha alohida yo'lakchalardan yugurish kerak.

5.10.6. Estafeta tayoqchasi 20 metrli uzatish hududi ichida uzatilishi shart (4.1.7. *f*- band).

5.10.7. Alohida yo'lakchalar bo'ylab estafetali yugurishda ishtirokchi o'z yo'lakchasini bo'r yoki tasma bilan belgilab qo'yishi mumkin. Estafetali yugurishning qolgan turlarida sportchi belgi qo'yishi taqiqlanadi.

5.10.8. Estafeta tayoqchasini tushirib yuborgan sportchi (alohida yo'lakchalardan yugurishda tayoqcha boshqa yo'lakchaga tushib ketsa) boshqa jamoalar ishtirokchilariga xalaqit qilmay o'z tayoqchasini ko'tarib olishi mumkin. Agar tayoqcha uzatish jarayonida tushib ketsa, uni tushirgan sportchi ko'tarib olishi kerak.

5.10.9. Estafetali yugurish musobaqalarida jamoa tarkibidagi (4 kishi va undan ortiq, musobaqa nizomida ko'rsatilgandek) a'zolardan tashqari yana ikkita qo'shimcha sportchi zaxirada bo'lishi lozim.

5.10.1; 5.10.2; 5.10.4; 5.10.6; 5.10.8; 5.10.9- bandlarda ko'rsatilgan qoidalarni buzgan jamoalar musobaqadan chetlatiladi.

5.11. Sportcha yurish

5.11.1. Sportcha yurishda oyoq bilan yer o'rtasidagi bog'liqlik uzilmasligi kerak. Oldindagi oyoq yerdan uzilgan bo'lsa, u oyoq yerga qo'yilgandan so'ng orqa oyoq yerdan ko'tariladi.

5.11.2. Sportcha yurish to'g'ri deb hisoblanishi uchun ishtirokchi har qadam qo'yganda (tayanch vaqtida) oyoq vertikal o'qdan o'tishda biroz bo'lsa ham tizzada to'g'ri bo'lishi kerak.

5.11.3. Yurish texnikasining buzilishiga olib keluvchi ayrim siljishlar sodir bo'lsa, hakamlardan biri sportchini ogohlantiradi. Bu xato takrorlansa, ogohlantirish e'lon qilinmaydi, 5.11.1- bandda ko'rsatilgan qoidalar buzilganda ishtirokchi musobaqadan chetlatiladi. Chetlatishdan oldin sportchi ogohlantiriladi.

5.11.4. Yurish texnikasi buzilganligini kamida uchta hakam tasdiqlab yozma ravishda katta hakamga ma'lum qiladi (4-band, 6-shakl). Keyin katta hakam qaror chiqarib sportchi chetlatilganligini e'lon qiladi. Hakamlar yozma ravishda qoida buzilganligini quyidagicha belgilaydilar: yer bilan oyoq o'rtasida uzilish sodir bo'lganda „~", „ »" (yugurilganda), oyoq vertikal o'qdan o'tish paytida tizza bukilsa.

5.11.5. Ogohlantirilganda, musobaqadan chetlatilganda qizil rangli bayroqcha yoki shu rangdagi doiracha ishtirokchiga ko'rsatiladi, ayni vaqtning o'zida sportchining ko'krak raqami (familiyasi) radio orqali e'lon qilinadi. Musobaqa o'yingohda

o'tkazilganda ogohlantirish va chetlatishlar radio orqali e'lon qilinadi.

5.11.6. Ogohlantirish olgan sportchi qo'lini yuqoriga ko'tarib ogohlantirilganligidan xabardor ekanligini tasdiqlashi lozim.

5.11.7. Musobaqadan chetlatilgan sportchi tezda o'yingoh yo'lagini tark etishi kerak. O'yingohdan tashqarida sportcha yurish musobaqalari o'tkazilayotganda sportchi ko'krak raqamini yechib masofadan chiqib ketishi zarur.

5.11.8. O'yingohda sportcha yurish musobaqasi paytida qoidani buzgan sportchi, agar musobaqada sportchini ogohlantirishning iloji bo'lmasa, musobaqa tugagandan so'ng ham sportchi chetlatilishi mumkin.

6. SAKRASH MUSOBAQALARINI O'TKAZISH QOIDALARI

6.1. Umumiy qism

6.1.1. Musobaqa ishtirokchilari saralash va asosiy musobaqalarda (saralash va final) har bir urinish tartib bilan bajariladi.

6.1.2. Har bir ishtirokchi yugurib keladigan masofasini (разбег) belgilab olish huquqiga ega. Sportchi musobaqa boshlanishidan oldin hakam nazorati ostida hisobga olinmaydigan bir necha marta sakrashlarni bajarishi mumkin. Musobaqa tashkilotchilari taqdim etgan rangli bayroqchalardan foydalanib, ishtirokchilar yugurishni boshlash va depsinish joylarini belgilab olishlari mumkin. Uzunlikka, uch hatlab sakrashda sportchilar o'z belgilarini yugurish yo'lagining chekkasiga qo'yishlari kerak. Qo'nish joyiga hech qanday belgi qo'yilmasligi zarur. Balandlikka sakrashda sportchi yugurishni boshlash va depsinish joylarini belgilashi mumkin hamda sakrashi oldidan plankaga (yaxshi ko'rinishi uchun) tasma yoki biror-bir qulay belgini osish huquqiga ega. Boshqa ishtirokchilarga xalaqit qilmaslik uchun sakrab bo'lganidan keyin plankadagi belgini olishi lozim. Musobaqa boshlangandan so'ng ishtirokchilar yo'lakdan o'z mushaklarini qizdirish (разминка) maqsadida foydalanish huquqiga ega emaslar.

6.1.3. Yugurish uzunligi chegaralanmagan, lekin ishtirokchilarning 6.2.16; 6.4.6; 6.5.7- bandlarda belgilangan masofadan ortiq masofani talab qilishga huquqlari yo'q.

6.1.4. Hakam musobaqaga chaqirgandan so'ng ishtirokchi o'z urinishini bajarishi kerak. Balandlikka sakrashda ishtirokchi urinishni bajarishiga 3 minut, uzunlikka va uch hatlab sakrashda 2 minut vaqt ajratiladi. Belgilangan vaqt mobaynida ishtirokchi o'z urinishini bajarishga ulgurmasa yoki atayin vaqtni cho'zsa, uning urinishi bekor qilinadi. Agar yana takrorlansa sportchi shu turning katta hakami tomonidan musobaqadan chetlatiladi.

6.1.5. Agar sakrash talablari buzilmay (6.3.8; 6.3.11; 6.6.7; 6.6.8- bandlar) urinish bajarilsa, katta hakamning „Bor!"

buyrug'idan keyin sakrash hisobga olinadi. Sakrash hisobga olinmasa, „Yo'q!" buyrug'i beriladi. Hakam buyruq berish bilan bir vaqtda bayroqcha bilan signal beradi: sakrash to'g'ri bajarilganda oq bayroq, noto'g'ri bajarilganda qizil bayroq ko'tariladi. Signal berishni bitta bayroq bilan ham bajarish mumkin: sakrash to'g'ri bajarilganda bayroq pastga tushiriladi.

Uch hatlab sakrash musobaqalarida depsinish vaqtida qoida buzilsa, hakam shu zahoti, sakrash oxirigacha bajarilmasdan „Yo'q!" buyrug'ini berishi lozim.

6.1.6. Sakrash mashqini bajarish vaqtida ishtirokchiga biror narsa xalaqit qilsa, hakam unga qayta sakrashga ruxsat berishi lozim.

6.1.7. Sakrash mashqini bajarish vaqtida natijani yaxshilashga olib keladigan turli xil moslamalardan foydalanishga ruxsat etilmaydi.

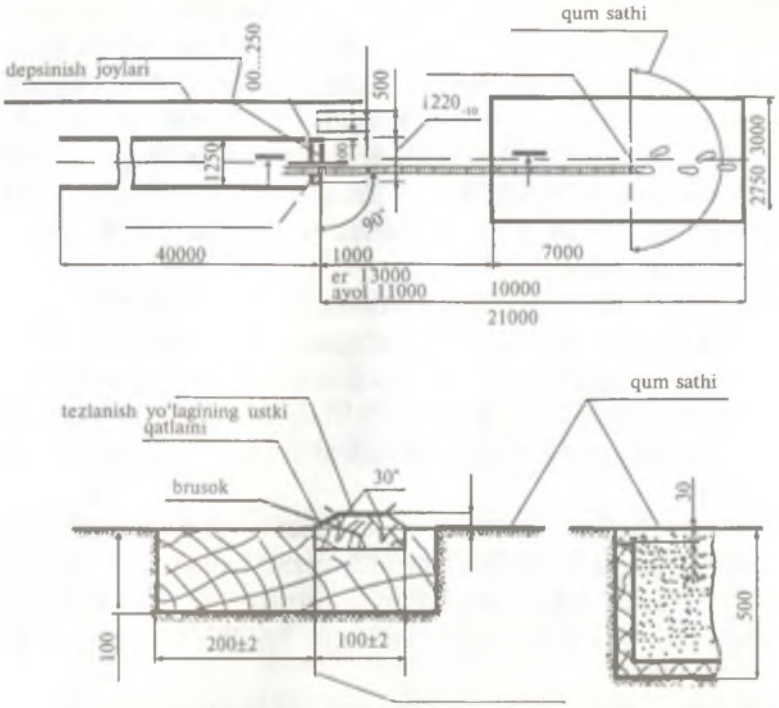
6.2. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazish joylari hamda jihozlar

6.2.1. Uzunlikka va uch hatlab brusokdan qumli chuqurga sakraladi. Brusok yog'och yoki boshqa materialdan tayyorlanib, eni 19,8—20,2 sm, uzunligi 12,1—12, 2 sm, maksimal qalinligi 10 sm bo'lib, yugurib kelish yo'lagi bilan bir xil balandlikda, yerga mustahkam o'rnatiladi va oq rangga bo'yaladi.

6.2.2. Brusokning (o'lchash chizig'i) eng uzoq (yugurib kelish tomonidan) chekkasidan uning uzunligi bo'ylab olinadigan yog'och (заступ) o'rnatiladi. Uning eni 9,8—10,2 sm bo'lib, yugurib kelish yo'lagiga yotqizilib, depsiniladigan brusokdan 7 mm baland bo'ladi. Chiqib turgan yog'och — „indikator"ning old va orqa chetlari 30 gradus burchak ostida kesilgan bo'lishi kerak. „Indikator"ning oldingi kesimi va ustki qismi taxminan 1 mm qalinlikdagi plastilin qatlami bilan qoplanadi (6-rasm).

Yuqori miqyosli musobaqalarda „indikator" sifatida, yuqorida qayd etib o'tilgan shakl va o'lchovda qum yoki tuproqdan foydalanish mumkin.

Qo'nish chuqurchasi — brusok yonidagi chuqurchaga „indikator" yotqiziladi. Sportchining oyoq kuchiga bardosh berishi uchun hamma qurilmalar mustahkam bo'lishi kerak.



6-rasm. Uzunlikka va uch hatlab sakraladigan joy chizmasi, mm: *a*—yuqoridan ko'rinish, *b*—yonidan ko'rinish.

Plastilin bilan qoplangan yog'ochning usti sportchi bosganda oyoq kiyimining sirpanishiga qarshilik ko'rsatuvchi materialdan ishlanishi kerak. Sportchining oyoq kiyimi izini yo'qotish uchun plastilin valik yoki shpatel yordamida tekislanadi.

Oyoq kiyimi izlarini yo'qotish vaqtida sportchilarning vaqtini olmaslik uchun qo'shimcha „indikator" bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

6.2.3. Brusokning ikkala tomonidan (o'lchash chizig'i) bo'ylab har birining eni 1 sm va uzunligi 5 sm li chiziqlar chiziladi. Bu chiziqlarga to'g'ri burchakli yoki aylana shaklidagi 200—250 mm o'lchamli ko'rsatkichlar qo'yiladi. Ko'rsatkichning yassi yuzasi yugurib kelish tomoniga qaratilgan bo'lib, oq rangga bo'yaladi va diagonali bo'ylab qora chiziq tortiladi. Brusok va unga yaqin ko'rsatkichning qirrasi orasidagi masofa 100 mm.

6.2.4. Brusok bilan chuqurning eng yaqin cheti orasidagi masofa hakamlar hay'ati tomonidan ishtirokchilarning toifasiga ko'ra

belgilanadi. Uzunlikka yugurib kelib sakrashda bu masofa 1 m dan kam bo'lmasligi kerak, shu bilan birga brusokdan chuqurning uzoq chetigacha bo'lgan masofa kamida 10 m, yugurib kelib uch hatlab sakrashda esa kamida 21 m bo'lishi kerak. Sakrash bilan shug'ullanishni endi boshlagan sportchilar uchun uzunlikka sakrashda brusok bilan chuqurning uzoq chetigacha bo'lgan masofa 7,5 m ga, uch hatlab sakrashda 15 m gacha kamaytirilishi mumkin.

Sakrovchilarni saralash musobaqasiga bir vatqda qatnashuvchilar uchun chuqur keng bo'lganda (6.2- band) parallel yo'lakchalarga chuqurdan har xil masofalarga 2 ta brusok o'rnatish tasviya qilinadi. Bunda brusokning o'rtasidan o'tuvchi yugurib kelish yo'lakchalarining o'qlari orasidagi masofa kamida 1,5 m bo'lishi kerak.

6.2.5. Uch hatlab sakrash musobaqalari vaqtida masofaning brusokdan chuqurgacha bo'lgan qismida uzunlikka sakrash brusogini olib tashlash kerak. Brusokda qoldirilgan iz esa yaxshilab tekislanib, sifati bo'yicha yugurib kelish yo'lagidan farq qilmasligi lozim.

6.2.6. Chuqurni oldingi chetidan hisoblaganda yugurib kelish yo'lagining eni kamida 40 m, iloji bo'lsa, 45 m bo'lishi kerak. Yugurib kelish yo'lagining maksimal ko'ndalang og'ishi 1:100, yugurib kelish yo'nalishiga nisbatan 1:100 dan oshmasligi kerak. Umumiy chuqur oldida bo'lingan ikkita yo'lakchaning eni kamida 2,75 m, chuqurga 12—15 m qolganda yugurib kelingandagi eni ko'pi bilan 3,5 m bo'lishi kerak.

6.2.7. Yugurib kelish yo'lagi o'lchash chizig'idan boshlab o'lchov ko'rsatkichlari bilan belgilab chiqiladi (har metrdan keyin).

6.2.8. Bitta yo'lakdan yugurib kelib qo'nish uzunlikka nisbatan simmetrik joylashishi, ikkita yo'lakchadan yugurib kelishda esa chuqurning eni kamida 4,25 m bo'lishi lozim. Agar yo'lakning o'qi qo'nish chuqurligining o'qiga to'g'ri kelmasa, eni kamida 2,75 m bo'lgan qo'nish joyini chegaralovchi tasmalar bilan belgilanib, yugurib kelish yo'lagiga simmetrik bo'lgan qo'nish zonasini hosil qiladi. Sakrash yo'nalishi bo'yicha chuqurning uzunligi kamida 6 m, chuqurligi 0,5 m bo'lishi kerak. Chuqur atroflari bortlar bilan o'ralgan, ular chuqurning atrofidagi yerdan baland bo'lmasligi

kerak. Bortning brusokka yaqin tomoni esa yugurib kelish yo'lagiga nisbatan kamida 30 mm past, chuqurdagi qum nam, yugurib kelish yo'lagi u bilan bir xil balandlikda bo'lishi kerak.

6.2.9. Yugurib kelish yo'lagining ikkala tomoni, qo'nish tomoni va qo'nish chuqurligining yon bortlari bo'ylab yugurib kelish yo'lagi bilan bir xil balandlikda, jarohatlanishga sabab bo'luvchi narsalardan tozalangan, eni kamida 1 m (xavfsizlik zonasi), ochiq joy bo'lishi kerak. Shuningdek, eni kamida 3 m bo'lgan ochiq joy qo'nish chuqurligining brusokka nisbatan uzoq borti bo'ylab ham bo'lishi lozim.

6.3. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari

6.3.1. Shaxsiy va shaxsiy-jamoa musobaqalar ishtirokchilari soni 8 tadan ortiq bo'lsa, saralash musobaqalari o'tkazilib, har bir ishtirokchiga 3 tadan urinish beriladi. 8 ta kuchli ishtirokchi esa final bosqichga chiqadi va ularga yana 3 ta urinish beriladi (8.2.5-banddan tashqari). Agar 8- natijani (finalga chiqish uchun oxirgi o'rin) ikki yoki undan ortiq ishtirokchi ko'rsatsa, ularning hammasi finalga qo'yiladi. Ishtirokchilar soni 8 va undan kam bo'lsa, hammalariga 6 ta urinish bajarish huquqi beriladi.

6.3.2. Jamoa musobaqalarida har bir sportchiga 3 tadan urinish beriladi. Hisob uchun sportchining ko'rsatgan eng yuqori natijasi olinadi.

6.3.3. Ayrim musobaqalarda ishtirokchilarga beriladigan urinishlar soni (3 yoki 6) musobaqa nizomidan aniqlanadi.

6.3.4. Final ishtirokchilarining o'rinlari hamma urinishlaridan (saralash va final) eng yaxshi natijasiga qarab aniqlanadi. Finalga yo'l ololmagan sportchilarning o'rinlari saralash musobaqasida ko'rsatilgan natijalariga qarab aniqlanadi (1.4.3; 2.4.9-band). Agar ikki yoki undan ortiq sportchi bir xil yuqori natija ko'rsatsa, ularning o'rinlari urinishlaridagi yaxshi natijalariga qarab aniqlanadi (saralash va final natijalarini hisobga olib). Ikkinchi natijalari ham bir xil bo'lsa, keyingi natijalarga qaraladi. Masalan:

Ishtirokchi	Saralash musoba-qalari	Final	Yaxshi natija	O'rin
Aliyev A.	6,89 7,21 7,33	6,90 7,30 7,01	7,33	1
Xuseinov T.	7,30 7,11 7,16	7,33 7,20 7,10	7,33	2

Bu yerda A sportchining natijasi (7 m 33 va 7 m 30 sm dan keyin) yaxshi hisoblanadi. Agar birinchi urinishini aniqlab bo'lmasa, da'vogarlarga g'olib aniqlangunga qadar qo'shimcha ishtirok etgan sportchining o'rinlari aniqlab turiladi. Natijalari bir xil bo'lib, birinchi o'ringa da'vogar bo'lmagan sportchilarning o'rinlari ham taqsimlanadi.

6.3.5. Agar boshlangan musobaqa hakamlar va sportchilarning aybisiz, ya'ni yomon havo yoki boshqa sabablarga ko'ra bir necha soatga kechiktirilsa yoki keyingi kunga qoldirilsa, bosh hakam ko'rsatmasiga asosan, musobaqa to'xtatilgan joyidan (o'sha ishtirokchilar bilan) yoki boshidan boshlanishi mumkin. Musobaqa qayta boshlangandan keyin har bir ishtirokchi yugurib keladigan masofasini (разбег) belgilash huquqiga ega.

6.3.6. Ishtirokchining chuqur ichida tanasining biror-bir qismi bilan brusokka yaqin tomonda qoldirgan izidan boshlab sakrash natijasi o'lchanadi. Sportchi qo'ngan nuqtadan brusokka perpendikular to'g'ri chiziq tortilib natija aniqlanadi. Natijalar butun santimetrlarda hisoblanib, santimetrlar butun santimetr tomon kamaytiriladi. 1.9.2. *g*- bandning talabiga javob beruvchi turli xil o'lchov asboblarini qo'llashga ruxsat etiladi. Ruletkaning nol belgisi sportchi qo'ngan nuqtaga qo'yilib, natija o'lchanadi (7-rasm).

6.3.7. Bayonnoma qo'llanilganda urinishlarni yozish quyidagi tarzda olib boriladi, chunonchi:

— urinish hisoblanganda natija yoziladi — 712 sm;
— urinish hisoblanmasa — „X"
— urinish qoldirilsa — „O"

6.3.8. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish brusokdan yoki old tomondagi yo'lakdan bajarilishi lozim.

Sakrash hisobga olinmaydi, agar sportchi:

– brusokdan yoki uning yon tomonidan yugurib o'tsa;

– brusokni yon tomonidan yoki o'lchov chizig'idan o'tib depsinsa;

– o'lchov chizig'ini bosib, plastilin yoki qum (o'lchov chizig'ining ustiga sepilgan) ustida oyoq izini qoldirsa;

– sakrashdan oldin va sakrash vaqtida tanasining biror qismi bilan o'lchov chizig'igacha bo'lgan yer qatlamiga tegsa;

– sakragandan so'ng chuqurning ichidan brusok tomonga yurib kelib brusokdan o'tsa;

– sakraganda saltoning biror-bir turini qo'llasa;

– sakrab bo'lgandan so'ng chuqurdan chiqib, brusok yo'nalishi tomon yurib borsa.

6.3.9. Joydan turib uzunlikka sakrashning dastlabki holatida oyoq uchlari o'lchov chizig'idan o'tmasligi, qo'nish esa ikki oyoqda baravariga bajarilishi kerak. Depsinish oldidan sakrovchi birin-ketin oyoq uchlarini yoki tovonlarini ko'tarishi mumkin, lekin biror-bir yo'nalish tomon siljishi mumkin emas.

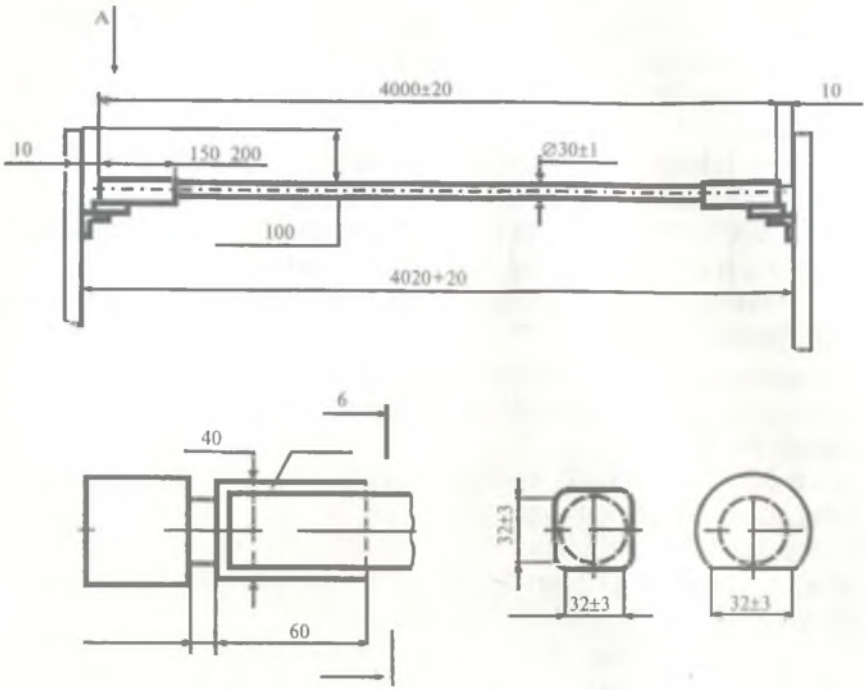
Agar sakrashdan oldin tovonlar brusokdan uzilib yana brusokka qo'nsa (balandga sakrab tushsa) yoki biror-bir oyoqning tovoni brusokdan to'la uzilsa yoki bir-ikki tovon brusok bo'ylab siljisa yohud tovonlar bilan depsinish birdaniga bajarilmasa, sakrash hisobga olinmaydi.

6.3.10. Uch hatlab uzunlikka sakrashda sportchi yugurib kelib, birinchi depsinishdan so'ng shu oyog'iga qo'nib, keyin shu oyog'i bilan depsinib, ikkinchi oyoqqa qo'nishi va yana depsinib chuqurga qo'nishi kerak. Agar yuqorida ko'rsatib o'tilgan depsinish qoidasi buzilsa hamda depsinishdan so'ng (uchish vaqtida) orqada qolgan oyoq yo'lak ustiga tegsa sakrash hisobga olinmaydi. Qolgan hollarda 6.3.8- qoidalarga amal qilinadi.

6.4. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar

6.4.1. Sakrash stoykalari bir joyda turadigan yoki ko'chiriladigan bo'lishi mumkin. Stoykalar turg'unligi ta'minlanishi va ularga plankani 2,5 m balandlikda o'rnatish imkoni bo'lishi lozim.

Stoykalarning ustki qirrasi plankadan kamida 10 sm baland, stoykalar orasidagi masofa esa 4,00—4,02 m bo'lishi lozim (7-rasm).

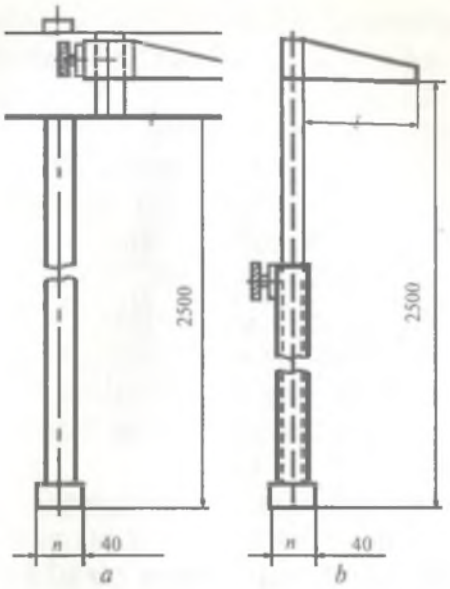


7-rasm. Balandlikka sakrashda qo'llaniladigan plankalar, mm: *a*—yondan ko'rinish, *b*—ustdan ko'rinish.

Musobaqa jarayonida katta hakamning ruxsatisiz stoykalar joyidan siljitilmaydi (depsinish joyi ishdan chiqqan taqdirda siljitish mumkin).

6.4.2. Planka 25—30 mm diametrli yumaloqlangan shaklda bo'lib, yog'och, metall yoki plastmassadan ishlanadi. Plankani o'lchash uchun shablon (andaza)dan foydalaniladi (8-rasm).

Plankaning uchlari, uni o'rnatish qulay bo'lishi uchun, eni 25—30 mm va uzunligi 150—200 mm li yassi silliq sirtdan iborat bo'lishi lozim. Musobaqa jarayonida planka tushib ketsa, hakam uni belgilab, shu belgi bo'yicha plastina ustiga o'rnatiladi. Planka gorizontal holda va hech qayeri bukilmagan bo'lishi kerak. Planka uzunligi uning uchlari bilan stoykalar orasidagi belgilangan masofadan 20 mm qisqa bo'lishi kerak. Planka ochiq rangli bo'lib, unga 200—300 mm qalinlikdagi 3—4 ta ko'ndalang qora chiziqlar chiziladi.



8-rasm. Balandlikni o'lchash moslamasi chizmasi, mm:
a—balandlik bo'yicha suriladigan, *b*—surilmaydigan — yaxlit.

6.4.3. Planka o'rnatiladigan plastinkaning uzunligi 55—60 mm va eni 37—40 mm li burchak shaklida bo'lishi lozim. Plastinkalarga planka va stoykalar orasida ishqalanishni oshiruvchi materiallar o'rashga ruxsat etilmaydi. Plastinkaning prujinali bo'lishi ham taqiqlanadi. Stoykalarning tuzilishiga qarab plastinkalar stoyka bo'ylab pastga va yuqoriga harakatlanishi yoki stoykaning harakatlanuvchi qismiga mahkam o'rnatilib, u bilan birga siljishi mumkin. Plastinka va stoyka orasida 10 mm tirqish bo'lishi kerak (9-rasm).

6.4.4. Qo'nish joyi sifatida 0,5—0,75 m balandlikdagi rezina, paralon yoki boshqa yumshoq sintetik materiallar xizmat qiladi. Balandlikka sakrashda qo'nish joyining o'lchami 5×3 m, statsionar, joyida yig'iladigan yoki tashib keltiriladigan bo'lishi lozim.

Stoykalar va qo'nish joyi shunday joylashishi kerakki, ular orasida 100 mm tirqish qolsin. Chunki sportchi sakragandan so'ng, qo'nish joyining qimirlashi stoykalar va plankaning turg'unligiga ta'sir ko'rsatmasligi kerak.

Sakrash bilan shug'ullanishni endi boshlagan va past razryadli sportchilar uchun musobaqalarda qo'nish joyi bo'lib qumli chuqurcha xizmat qiladi. Chuqur to'rt tomonidan yog'och devor

bilan o'ralgan bo'lib, yugurib kelish yo'nalishi tomondagi devorning balandligi yugurish yo'lakchasi bilan bir xil balandlikda bo'lishi kerak. Jarohatlanishning oldini olish maqsadida chuqurga 0,5—0,75 m balandlikda qum to'kiladi.

6.4.5. Agar yugurib kelish yo'lagi bir xil tekislikda bo'lmasa, qo'nish joyining chekka qismlaridan yugurib kelish yo'nalishi tomonidan yer bilan bir tekislikda planka o'rnatilib, uning ustiga o'lchagichning oyoqchasi qo'yiladi. Plankaning eni 50 mm, uzunligi esa stoykalar orasidagi masofadan 4—5 sm ortiq bo'lishi kerak. 6.6.7. *b*- bandda ko'rsatilgan stoykalar yassiligida xatolikka yo'l qo'yilgan-qo'yilmaganligini aniqlash maqsadida qo'nish joyining ikkala tomonidan qalinligi 50 mm va uzunligi 5 m li chiziqlar tortiladi.

6.4.6. Yugurib kelish maydonining ustki qatlami gorizontal bo'lishi lozim. Agar yuza sintetik qoplamadan iborat bo'lsa, plankaning markaziga yo'naltirilgan og'ish 1:250 m dan oshmasligi kerak. Yugurib kelish maydonchasi kamida 15 m, xalqaro musobaqalarda kamida 20 m, iloji bo'lsa sektor ichida 25 m gacha, 50 gradus burchak ostida bo'lishi lozim.

6.4.7. Yugurish maydonining yon tomonlari va qo'nish joyining tashqi tomoni (yugurib kelish tomonidan tashqari)da yugurish yo'nalishi bilan bir xil balandlikda, yot narsalardan ozod qilingan, eni bir metrli ochiq joy bo'lishi kerak (xavfsizlik zonasi).

6.4.8. O'lchash vaqtida vertikal holatda turishi uchun 2,5 m gacha balandlikni o'lchashda qo'llaniladigan o'lchagichning uzunligi 0,5 m, qalinligi 40 mm li oyoqchasi bo'lishi kerak.

O'lchash stoykasiga metall o'lchov tasmasi bikr mahkamlanadi yoki o'lchash stoykasiga santimetr bo'linmalari chizib tushiriladi. Ikkala holda ham nol belgining pastki qismi oyoqchaning pastki qismiga to'g'ri kelishi kerak. O'lchash stoykasida harakatlanuvchi ko'rsatkich bo'lib, uni turli balandlikda mahkamlash mumkin. Shunday yo'l bilan natija aniqlanadi. Ko'rsatkich tumshug'ining uzunligi 120— 150 mm.

O'lchagichning harakatlanuvchi qismida hamma vaqt mahkamlanadigan harakatlanuvchi ko'rsatkichli o'lchagichdan foydalanish tasviya etiladi.

6.4.9. Yugurish maydonining qoplamasi yugurish yo'lagining 4.1.1- bandi talablarini qanoatlantirishi kerak.

6.5. Langarcho‘p bilan sakrash musobaqalari o‘tkaziladigan joylar va jihozlar

6.5.1. Istalgan uzunlik, shakl, diametr va og‘irlikdagi turli xil materiallar yoki materiallar to‘plamidan yasalgan langarcho‘plardan foydalanishga ruxsat etiladi. Cho‘pning tayanch qismida aylana „pupak“ bo‘lishi lozim. Langarcho‘pning tayanish vaqtida qutiga urilib sinishining oldini olish maqsadida (tayanishga yordam beruvchi) 300 mm uzunlikda o‘ramadan foydalanishga ruxsat etiladi. Langarcho‘pning ustki qismi silliq bo‘lishi lozim (qo‘lning tayanishiga yordam beruvchi turli xil moslamalar bo‘lishiga ruxsat etilmaydi). Langarcho‘pni ushlash joyida bir xil o‘ramadan foydalanishga ruxsat etiladi (o‘rama tasmaning qalinligi 2 qatlamdan oshmasligi kerak).

6.5.2. Harakatlanadigan stoykalarning asoslari (ikkita) ikkala tomonga (yugurish yo‘lagi bo‘ylab) 0,6 m gacha harakatlanishi kerak. Bunda plankaning balandligi 2,5 m dan 7 m gacha olinishi kerak.

Har bir stoykada qo‘nish tomoniga qaragan eni 13 mm, uzunligi 75 mm li gorizontal qoziqchalar, ularga esa planka o‘rnatiladi (9- rasm). Planka shunday o‘rnatilishi lozimki, ishtirokchi unga tegishi bilan u qo‘nish zonasi tomonga oson tushib ketsin. Qoziqchalarga ishqalanishni kamaytirish maqsadida rezina va shunga o‘xshash materiallar mahkamlashga ruxsat etilmaydi.

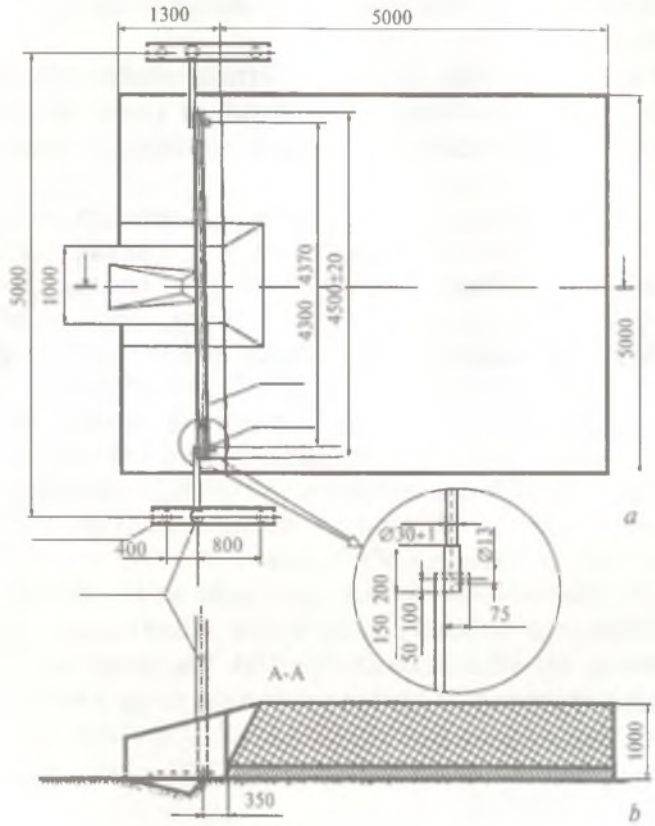
Sportchining qo‘nish paytida stoykalar asosiga urilib jarohatlanishining oldini olish maqsadida plankani ushlab turuvchi qoziqchalar uzun kronshteynlarga biriktirilib, stoykalarga mahkamlanadi. Natijada plankaning uzunligi o‘zgarmay, stoykalar bir-biridan uzoqroq masofaga o‘rnatiladi.

6.5.3. Planka 4,48—4,54 m uzunlikda bo‘lib, ikkala stoykalar qoziqchalariga gorizontal tarzda yotadi. Plankaning ikkala uchi stoykalardan bir xil uzunlikda 50—100 mm chiqib turishi kerak. Plankaning og‘irligi 2,25 kg dan oshmasligi, qolgan hollarda planka 6.4.2- band talablariga javob berishi kerak. Planka qisqaroq bo‘lsa, uni qoziqchalarga yetkazish uchun turli konstruksiyalardan foydalanish mumkin.

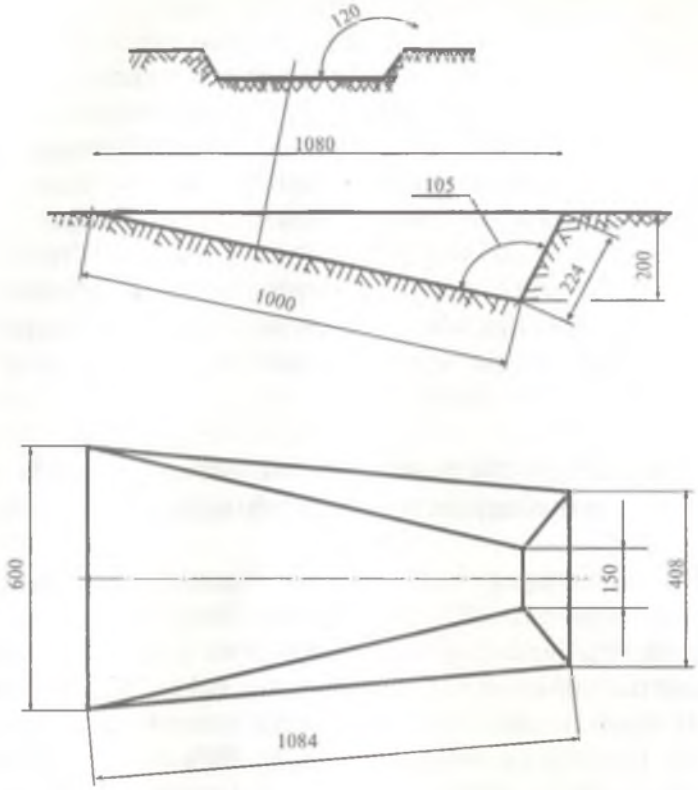
6.5.4. Yugurib kelish yo‘lagi turg‘un bo‘lmagan material bilan qoplangan bo‘lsa, qo‘nish joyining oldingi qirrasi bo‘ylab yugurish yo‘lagi balandligi bilan bir tekisda eni 0,1 m li planka o‘rnatiladi va unga o‘lchagich oyoqchalari qo‘yiladi. 6.6.9- band

qoidalari buzilgan-buzilmaganligini aniqlash uchun langarcho'p tayanadigan qutining ikkala tomonidan, uning tayanch devori bo'ylab eni 50 mm va uzunligi 5 m li chiziqlar tortiladi.

6.5.5. Langarcho'p qutisi yog'och yoki boshqa qattiq materialdan yasaladi. Quti ichi 1 m uzunlikda qiya bo'lishi kerak (10- rasm). Yugurib kelish tomoniga qaragan quti chekkasining eni 6 sm, tayanch devorining eni chuqurdan o'lchanganda 15 sm. Tashqariga yetishi uchun qutining ustki qismi yon devorlari asosiga nisbatan 140 gradus burchak ostida keng bo'ladi. Qutining tayanch devori 10 mm dan chuqur bo'lmasligi kerak. Qutining osti va tayanch devori orasidagi burchak 105°. Quti asosi yog'ochdan ishlangan bo'lib, kengaygan qismidan boshlab 0,8 m uzunlikda 2,5 m li



9-rasm. Langarcho'p bilan sakrash joyi, mm:
a—langarcho'p bilan sakrashda sportchining qo'nish joyi,
b—tezlanish yo'nalishi bo'yicha qo'nish joyining uzunligi.



10-rasm. Langarcho'p bilan tayanadigan quti (mm).

metall tunuka bilan qoplanadi. Quti yugurib kelish yo'lagi bilan bir xil balandlikda o'rnatilgan bo'lishi kerak.

6.5.6. Qo'nish joyi qo'zg'almas, yig'ma yoki tashib keltiriladigan rezina, paralon yoki boshqa yumshoq materialdan ishlanib, uzunligi va eni kamida 5 m, yugurib kelish yo'lagiga nisbatan kamida 1 m ko'tarilgan bo'lishi kerak. Langarcho'p tayanadigan qutining yon tomonlaridan qo'nish joyiga jipslashtirib, yumshoq materialdan (rezina, paralon) ishlangan, 1,3 m chiqib turadigan ikkita „kub" o'rnatilishi lozim (9- rasmga qarang).

6.5.7. Yugurib kelish yo'lagining eni kamida 1,22 m, uzunligi kamida 40 m bo'lishi lozim. Iloji bo'lsa, yugurib kelish yo'lagi uzunligi 45 m dan kam bo'lmagani ma'qul. Yo'lak qo'nish joyi oldidan oxiriga 5 m qolganda qo'nish joyining eni bo'ylab kengaygan

bo'lishi zarur. Yo'lakning qiyaligi yugurib kelish yo'nalishda 1:100 va ko'ndalang yo'nalish bo'yicha 1:1000 dan oshmasligi kerak.

6.5.8. Yugurib kelish yo'lagining ikkala tomoni va qo'nish joyining perimetri bo'ylab (yugurish yo'lagiga qaragan tomonidan tashqari) bo'sh maydon bo'lishi kerak (xavfsizlik zonasi). Bo'sh maydonning balandligi yugurish yo'lagi bilan bir tekis bo'lib, jarohatlanishga sabab bo'ladigan narsalardan tozalangan bo'lishi kerak. Yugurish yo'lagining yoni bo'ylab o'tgan maydonning eni kamida 1 m, qo'nish joyi atrofida kamida 1,5 m bo'lishi lozim.

6.5.9. Balandlikni o'lchash uchun ishlatiladigan o'lchagichning uzunligi 6 m bo'lib, past-balandga harakatlanadigan, oyog'ining o'lchami 80—90 mm bo'lishi kerak.

6.6. Langarcho'p bilan va balandlikka sakrash musobaqalarini o'tkazish qoidalari

6.6.1. Musobaqa g'olibi oxirgi sakrashlarda o'z ixtiyoriga ko'ra plankani istalgan balandlikka ko'tartirishi mumkin.

Plankaning boshlang'ich balandligi va keyingi ko'tarishlar musobaqa nizomida ko'rsatilmagan bo'lsa, hakamlar hay'ati jamoa vakillari bilan maslahatlashib, plankani necha santimetrdan ko'tarish kerakligini aniqlab olishadi. Balandlikka sakrashda musobaqada oxirgi ishtirokchi qolguniga qadar planka kamida 2 sm, ko'pkurashda 3 sm va langarcho'p bilan sakrashda 5 va 10 sm ga ko'tarilishi kerak. Sakrash bo'yicha musobaqaning oxirida, biror balandlikka sakrashni davom ettirish huquqini bitta ishtirokchi olsa, u 6.6.3- band qoidalariga asosan keyingi urinishlar huquqidan ozod etilguncha sakrashni davom ettirishi mumkin. Yuqori nufuzli musobaqalarda (3.1.3- band) planka o'rnatiladigan balandlikni (ko'pkurash musobaqalaridan tashqari) referi, qolgan musobaqalarda ishtirokchi bilan kelishilgan holda, katta hakam belgilaydi.

6.6.2. Balandlikni o'lchash uchun planka butun santimetrlarda, kamaytirish tomon tushirib o'rnatiladi.

6.6.3. Sportchi e'lon qilingan balandliklarning istaganidan sakrashni boshlashi mumkin. Ishtirokchi musobaqa o'tkazilayotgan joyda ro'yxatdan o'tish vaqtida yoki sakrash uchun chaqirilgan vaqtda qaysi balandlikdan sakrashni boshlashi haqida xabar berishi kerak. U musobaqa jarayonida o'z talabnomasini o'zgartirishi mumkin (oldin bergan talabnomasidagi 1-balandligini oshirib yoki

kamaytirib, faqat e'lon qilingan balandlikdan kam bo'lmasligi kerak). Bu holda yangi bergan talabnomasidagi balandlikda musobaqa boshlanib 1- yoki 2-urinishlar uning ishtirokisiz o'tgan bo'lsa, qolgan urinishlarini bajarish huquqiga ega (1 ta yoki 2 ta urinish). Har bir balandlikdan oshib o'tish uchun sportchiga 3 ta urinishga ruxsat berilib, har bir urinishni birin-ketin bajaradi. Agar belgilangan balandlikni 1- yoki 2-urinishda oshib o'tsa, qolgan urinishlar bajarilmaydi.

Sportchi musobaqani boshlab, ayrim balandliklarni qoldirib o'tishi mumkin (qayta sakrashlar qoldirilgan hollarda). Bunda u musobaqaga qatnashish huquqini yo'qotmasa, balandlikni 1- yoki 2-urinishdan oshib o'tolmagan taqdirda, keyingi balandlikka sakrashi mumkin. Agar ishtirokchi ma'lum bir balandlikni qoldirib (urinishlarini bajarolmay), keyingi balandliklarga o'tsa, bu balandliklardagi urinishlarni (3 ta urinish) ham bajarish huquqidan mahrum etiladi.

Qaysi balandlikda bo'lishidan qat'iy nazar ishtirokchi, 3 ta urinishda ham balandlikdan oshib o'tolmasa, musobaqani davom ettirish huquqidan mahrum bo'ladi. Agar ishtirokchi biror balandlikdan 1- yoki 2-urinishdan keyingi 3-urinishda oshib o'tsa, keyingi balandlikda ham 3 ta urinishda oshib o'tish huquqi beriladi. Oshib o'tolmasa musobaqadan chetlatiladi.

Masalan, ishtirokchi 1,75 m balandlikdan oshdi deylik, 1,80 m balandlikni zabt etishda 1-urinishda plankani yiqitdi, qolgan 2 urinishdan voz kechib, keyingi 1,85 m balandlikka o'tib (yoki uni qoldirib 1,90 m) 1-urinishda yangi balandlikni zabt etsa va shu balandlikni 1-urinishda oshib o'tolmasa, 3 ta hisobga olinmagan urinishlaridan so'ng musobaqadan chetlashtiriladi (1,80 m; 1,85 m, 1,90 m). Agar 1- urinishdayoq 1,90 m balandlikdan oshib o'tsa, keyingi balandliklarga 3 ta hisobga olinmagan urinishlarni bajarguniga qadar musobaqani davom ettiradi.

6.6.4. Bayonnomada sakrashlar quydagicha belgilanadi: urinish hisobga olinsa „0", hisobga olinmasa „X", urinish qoldirilsa „—".

6.6.5. 1- va qolgan o'rinlar eng yuqori olingan balandlikka qarab aniqlanadi. Agar bir necha ishtirokchi bir xil yaxshi natija ko'rsatishsa, u holda:

a) oxirgi balandlikdan kam urinishlar bilan oshib o'tgan sportchi g'olib hisoblanadi;

b) oxirgi olingan balandlikda urinishlar soni bir xil bo'lsa,

oldingi balandliklarda (oxirgi egallangan balandlik ham kiradi) hisobga olinmagan kam urinishlar qilgan sportchi g'olib bo'ladi;

d) bu holda ham holat o'zgarmasa, oxirgi urinishdan tashqari (oxirgi hisobga olingan urinishlardan keyingilarida) hamma balandliklarda kam urinishlar qilgan (hisobga olingan va olinmagan) sportchi g'olib hisoblanadi.

Yuqorida qayd etib o'tilgan ko'rsatkichlar 2 va undan ortiq ishtirokchilarda bir xil bo'lganda, faqat 1-o'rinni aniqlash uchun qayta sakrash o'tkaziladi. U quyidagicha amalga oshiriladi: hamma ishtirokchilarga biror ishtirokchi oshib o'ta olmagan eng past balandlikdan boshlab bir marotabadan sakrash huquqi beriladi. Agar hamma yoki qisman sportchilar shu balandlikdan oshib o'tishsa, planka ko'tariladi (asosiy musobaqalar uchun musobaqaning oldindan belgilangan o'zgarish tartibiga asosan). Hech kim balandlikdan oshib o'tolmasa, planka tushiriladi.

Balandlikdan oshib o'tolmagan sportchilar qayta sakrashdan chetlatiladi. Oshib o'tolmagan balandlikni olgan sportchi 1-o'rinni egalaydi. Balandlik olinganligi aniqlangandan so'ng qayta sakrash to'xtatiladi va qayta sakrashda ishtirok etgan hamma sportchining egallagan o'rinlari aniqlanadi; 1-o'rin aniqlanadi, 1-o'ringa da'vogar bo'lmagan sportchilarning ko'rsatkichlari bir xil bo'lganda ham o'rinlar bo'linadi.

Qayta sakrash musobaqaning davomi bo'lib, uni o'tkazish bayonnomada qayd qilinadi. Natijalarga asoslanib, shaxsiy o'rinlar aniqlanadi, razryad normalari hisobga olinadi va rekordlar tasdiqlanadi.

6.6.6. Ob-havoning buzilishi, depsinish joyining ishdan chiqishi yoki hakamlar va ishtirokchilarning aybisiz, boshqa sabablar tufayli musobaqani o'tkazish imkoni bo'lmasa, boshlangan musobaqa bosh hakam tomonidan bir necha soatga kechiktirilishi yoki boshqa joyda o'tkazilishi yoxud boshqa kunga qoldirilishi mumkin. Bunda musobaqa uzilib qolgan balandlikdan davom ettiriladi. Ishtirokchilarning tanaffusgacha biror balandlikdan oshib o'tish uchun urinishlari o'tkazilmagan bo'lsa, u yakunlanadi. Bunday paytda belgilangan balandlikka sakrashda tanaffusgacha sakrab ulgurmagan sportchilar ishtirok etishadi. Musobaqa tiklanganda har bir sportchi yugurib kelish joyini belgilash va oxirgi yoki undan oldingi balandlikka (o'zi sakrab o'tgan) hisobga olinmaydigan 3 ta urinish bajarish huquqiga ega.

6.6.7. Yugurib kelib balandlikka sakrash hisobga olinmaydi, agar sportchi:

a) yerdan ikkala oyog'i bilan depsinsa;

b) plankani tushirib yuborsa, plankadan oshib o'tmay sektor sirtiga tegsa.

Stoykalardan o'tuvchi yassi chiziqning tashqarisidan yoki stoykalardan tashqarida sakrasa (o'tuvchi yassi chiziqning davomi ham shunga kiradi, 6.4.5- band).

Agar sportchi sakrash paytida qo'nish joyiga oyog'i bilan tegsa va hakamning fikricha bu sportchi sakrashi uchun ko'mak bermasa, sakrash hisobga olinishi mumkin.

6.6.8. Turgan joydan balandlikda sakrashda depsinish ikki oyoqda baravariga bajariladi. Depsinish oldidan sakrovchi oyoq panjalarini yoki tovonlarini birin-ketin ko'tarishi mumkin, lekin oyoqlari bilan yo'nalish bo'ylab birin-ketin siljish taqiqlanadi.

Sakrashgacha oyoq tovonlari yerdan uzilib yana qo'nsa yoki oyoqlarning biri sakrashgacha to'la yerdan uzilsa yoki bir (ikki) tovon yer bo'ylab siljisa yoki tovonlar bilan yerdan depsinish birin-ketin bajarilsa, sakrash hisobga olinmaydi. Qolgan hollarda 6.6.7- *b* bandda keltirilgan qoidalar qo'llaniladi.

6.6.9. Langarcho'p bilan sakrash hisobga olinmaydi, agar sportchi:

a) plankani tanasining biror qismi yoki langarcho'p bilan urib tushirsa. Ishtirokchi langarcho'pni qo'yib yuborgandan so'ng langarcho'p yugurib kelish tomonga tusha boshlasa, hakam langarcho'pni ilib olish huquqiga ega. Langarcho'p planka tomon tushadigan bo'lsa, uni ilib olishga hech kimning haqqi yo'q, aks holda sakrash hisobga olinmaydi;

b) plankadan oshib o'tolmay tanasining biror-bir qismi yoki langarcho'p bilan sektor ustiga tegsa (bunga vertikal yassilik orasidagi langarcho'p tayanadigan quti tayanch devori orqali o'tuvchi qo'nish zonasi ham kiradi, 6.5.4- band);

d) langarcho'pni tayanch qutiga qo'ygandan so'ng ikkala oyog'ini yerdan uzib sakramasa;

e) yerdan ko'tarilgandan so'ng langarcho'p tutgan ustki qo'lini yuqoriroq siljitsa (langarcho'p holati bo'yicha) yoki pastki qo'lini ust qismidan yuqoriga o'tkazsa.

6.6.10. Sakrovchi plankaga tegmay oshib o'tgandan so'ng, planka tashqi sabablar ta'sirida (masalan, kuchli shamol) tushganiga hakam aniq ishonch hosil qilsa, sakrash hisobga olinishi mumkin,

lekin bu sakrash rekord hisoblanmaydi. Chunki bunda bosh hakam tomonidan natijani o'lchash imkoni bo'lmaydi (planka shamol ta'sirida tushib ketgan).

6.6.11. Ishtirokchining iltimosiga ko'ra, langarcho'p bilan sakrashdan oldin har bir stoykani 6 sm oldinga yoki orqaga siljitish mumkin (6.5.2- band).

Stoykalar har gal siljitilgandan so'ng hakamlar balandlikni to'g'ri o'rnatganliklarini tekshirishlari kerak.

Har bir ishtirokchi o'z langarcho'pidan foydalanishi, uni boshqa ishtirokchiga bermasligi mumkin.

Ishtirokchilar o'z langarcho'plarining yaroqli ekanligini o'zlari tekshirishlari kerak. Musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar langarcho'plarning 6.5.1- band talablariga javob berishini tekshirishlari lozim. Hakamlar langarcho'plarni boshqa tekshirishmaydilar.

Sakrash qoidalari buzilmay bajarilganda sakrash vaqtida langarcho'p sinib ketsa yoki qoidalar langarcho'p sinishi oqibatida buzilsa, ishtirokchiga qayta sakrash huquqi beriladi. Ishtirokchilarga cho'pni mustahkam ushlashlari uchun qo'llari yoki langarcho'pga turli xil suyuqliklarni surkashga hamda tirsaklarini bog'lashga ruxsat etiladi. Hamma hollarda, ochiq jarohatlardan tashqari, qo'l va panjalarga bint o'rash taqiqlanadi.

7. ULOQTIRISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

7.1. Umumiy qism

7.1.1. Musobaqa o'tkazish joylarida har bir ishtirokchi musobaqadan oldin shaylanish olish tartibiga ko'ra bir yoki ikki, lekin ko'p bo'lmagan urinishlarni bajarishlari mumkin. Uloqtirish hakam nazorati ostida bajariladi.

Musobaqa boshlangandan so'ng ishtirokchilarning xavfsizligini ta'minlash maqsadida uloqtirish doirasi yoki yugurish yo'lagida hamda snaryadlarning qo'nish sektorlariga badan qizdirish mashqlarini bajarishga (snaryad bilan, snaryadsiz) ruxsat berilmaydi.

7.1.2. Ishtirokchilarning finalga chiqish tartiblari hamda ularga turli xil musobaqalarda ruxsat beriladigan urinishlar soni 6.3.1; 6.3.3- bandlarda ko'rsatilgan.

7.1.3. Musobaqa ishtirokchilarining o'rinlari 6.3.4- bandga asosan aniqlanadi.

7.1.4. Musobaqa ijobiy sabablarga ko'ra uzilib qolsa, 6.3.5-bandga amal qilish kerak.

7.1.5. Musobaqaning saralash, saralash va final qismlarida ishtirokchilar har bir urinishni tartib bilan bajarishadi. Ayrim hollarda bosh hakam qaroriga asosan ishtirokchilar saralash musobaqalarida uchala urinishlarini birin-ketin bajarishlari mumkin.

Ob-havo yomon kelganini e'tiborga olib bosh hakam ko'rsatmasiga ko'ra musobaqaning final qismida ham uchala urinish birin-ketin bajarilishi mumkin. Doiradan uloqtirish bo'yicha o'tkaziladigan musobaqada ishtirokchi har bir urinishdan keyin doiradan chiqishi kerak.

7.1.6. Ishtirokchi musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan ta'minlangan snaryadlardan foydalanadi. Ayrim hollarda ishtirokchilar o'z snaryadlaridan foydalanishlari mumkin. Bunday hollarda sportchilar oldindan bosh hakam tayinlagan vaqtda va joyda shaxsiy snaryadni tekshirish uchun hakamlar hay'atiga

topshirishlari kerak. Agar snaryad qoida talablariga javob bersa, musobaqa ishtirokchilarining umumiy foydalanishlariga ruxsat beriladi.

7.1.7. Ishtirokchilar chaqirilganlaridan so'ng o'z urinishlarini bajarishga 1,5 minutdan ortiq vatq sarflamasliklari kerak. Qolgan hollarda 6.1.4. band ko'rsatmalari bajariladi.

7.1.8. Doira ichidan bajariladigan uloqtirishning barcha turlarida va yadro irg'itishda ishtirokchilar mashqni statik holatdan boshlashlari kerak. 7.1.13. *a*- band bajarilmasligi mumkin (har bir urinishda uzilish bir martadan ko'p bo'lmasligi lozim). Bunda ishtirokchi snaryadni qo'yib, doiradan chiqib, keyin qaytadan doiraga kirib, statik holatni egallaganidan so'ng ushbu urinishni takrorlashi mumkin.

7.1.9. Ishtirokchining hakamning ruxsatisiz snaryad qo'nish sektoriga kirishi taqiqlanadi.

7.1.10. Ishtirokchining ikkita va undan ortiq barmoqlarini bog'lashi yoki bint bilan o'rashlari taqiqlanadi. Sportchi ochiq jarohat olgani yoki qo'li lat egani haqida shifokorga murojaat qilishi shart. Sportchi jarohat olishiga qaramay musobaqani davom ettirishi mumkinligi haqida shifokor imzosi bilan tasdiqlangan yozma xatni bosh hakamga berganidan so'ng sportchiga bint va plastirdan foydalanishga ruxsat etiladi.

7.1.11. Qo'llariga istagan narsa surkashlariga ruxsat etiladi. Bosqon uloqtiruvchilar qo'lqopdan foydalanishlari mumkin. Qo'lqopning barmoqlar tomoni ochiq, kafti silliq, yumshoq bo'lishi kerak. Ishtirokchi beliga charmdan va shunga o'xshash materialdan belbog' bog'lashi mumkin.

7.1.12. Sportchilarning doira ichiga yoki oyoq kiyimlariga biror narsa sepishlari yoki surkashlari taqiqlanadi.

7.1.13. Urinish hisobga olinmaydi, agar:

a) ishtirokchi urinishni bajarishga kirishgan daqiqadan boshlab (qulochini yozish, burishlar, yugurib kelish va h.k.) snaryadni qo'yib yuborganidan so'ng turg'un holatni qabul qilgunicha tanasining biror-bir qismi, kiyim-kechagi va oyoq kiyimi bilan doira, brusok, plankani bossa;

b) snaryadning qo'nish nuqtasi sektor yoki koridor tashqarisida bo'lsa;

d) ishtirokchi uloqtirishni bajargandan so'ng plankadan yoki doiraning old qismidan yoki belgilangan chiziqlardan oldinga chiqsa;

e) sportchi turg'un holatni egallamay yoki snaryad qo'nmasdan doiradan chiqsa;

f) 7.5.1; 7.6.1; 7.7.1; 7.9.2-. bandlarda keltirilgan qoidalar buzilsa.

7.1.14. Snaryad qo'ngandan so'ng sportchi turg'un holatni egallab uloqtirish joyini 7.1.13- bandda keltirilgan qoidalarni buzmay tark etganidan so'ng katta hakamning „BOR!" buyrug'idan keyin uloqtirish hisobga olinadi. Uloqtirish hisobga olinmaganda „YO'Q!" buyrug'i beriladi. Ayni vaqtning o'zida buyruq bilan birga 6.1.5- bandda aytib o'tilganidek, bayroqcha bilan ham signal beriladi.

7.1.15. Snaryadning sektor ichiga tushgan nuqtasi („BOR!" buyrug'idan keyin) qoziqcha bilan belgilanadi. Qoziqcha doira va plankaga yaqin qoldirilgan izga suqiladi. Natija o'lchangandan so'ng qoziqcha maydondan olinadi. Musobaqa ishtirokchilari o'rtasida kechayotgan kurashni tomoshabinlarga ko'rsatish uchun asosiy musobaqalarda va final qismda har bir ishtirokchining eng yaxshi natijasi qoziqchaga uning ko'krak raqamini taqib namoyish etiladi. Bu qoziqchalar sektor tashqarisida ikki chegara chiziqning bir yoniga o'rnatiladi.

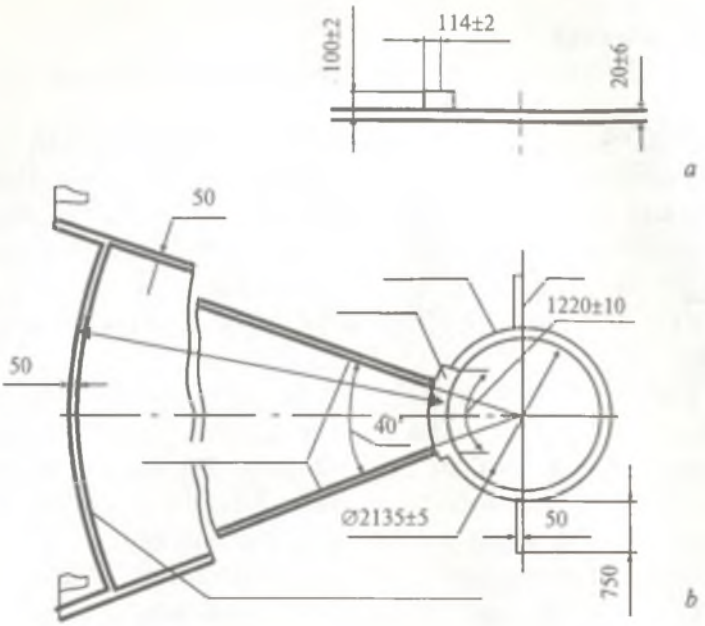
7.1.16. Natija, uloqtirish bajarilgandan so'ng, snaryad doiraning chekka qirrasi yoki plankaga yaqin tushgan izdan o'lchab aniqlanadi.

Doira ichida uloqtirilganda o'lchash qoziqchadan doiraning markazi tomon amalga oshiriladi.

Yadro irg'itishda yadro tushgan joy brusokning ichki qirrasidan boshlab o'lchanadi. Bunda o'lchov tasmasi brusokning ustiga qo'yiladi (13- rasm). Qiyshiq chiziqli plankadan uloqtirishda masofa qoziqchadan qiyshiq chiziqning markaziga tomon o'lchanadi. To'g'ri chiziqli plankadan uloqtirishda qoziqchadan plankaga perpendikular chiziq bo'ylab yoki uning davomiga chiziq tortib uloqtirish masofasi o'lchanadi.

Uloqtirishda natijalarni aniqlashni yengillashtirish maqsadida to'g'ri plankaga parallel qilib aniq masofalarda simlar tortiladi. Bu simlar bo'yicha ruletka bilan qoziqchagacha qo'shimcha o'lchash bajariladi.

O'lchangan natija butun bo'lishi uchun 0,02 m gacha kamaytirish tomonga tushiriladi, ya'ni 0,02 m gacha bo'lgan masofa hisobga olinmaydi. Faqat yadro irg'itishda natija o'lchanib, butun



11-rasm. Yadro va lappak uloqtiriladigan joy chizmasi, mm:
a— yondan ko'rinish, *b*— ustdan ko'rinish.

bo'lishi uchun 0,01 m gacha kamaytirish mumkin. 1.9.2. *g*- band talablariga javob beruvchi o'lchashga qulay bo'lgan turli asbob-uskunalardan foydalanishga ruxsat etiladi. Ruletka yordamida o'lchaganda nol belgi qo'nish sektor (koridor)i ustiga qo'yiladi.

7.1.17. 6.3.7- bandda ta'kidlanganlarga asoslanib olingan hamma urinish natijalari o'lchanadi va bayonnomaga kiritiladi. Har bir urinishdan keyin o'lchash amalga oshirilishi lozim. Ayrim hollarda (ob-havoning buzilishi yoki ommaviy musobaqalarda) uchala urinishdan keyin, musobaqa yakunida o'lchashga ruxsat etiladi.

7.1.18. Uloqtirishning hamma turida ham snaryadni planka yoki doira tomon otib qaytarish taqiqlanadi, ular qo'lda yoki maxsus moslamalar yordamida tashib keltirilishi kerak.

7.1.19. Uloqtirish to'g'ri bajarilib snaryad sinishi natijasida qoida buzilmagan bo'lsa, ishtirokchiga qayta urinish uchun ruxsat beriladi.

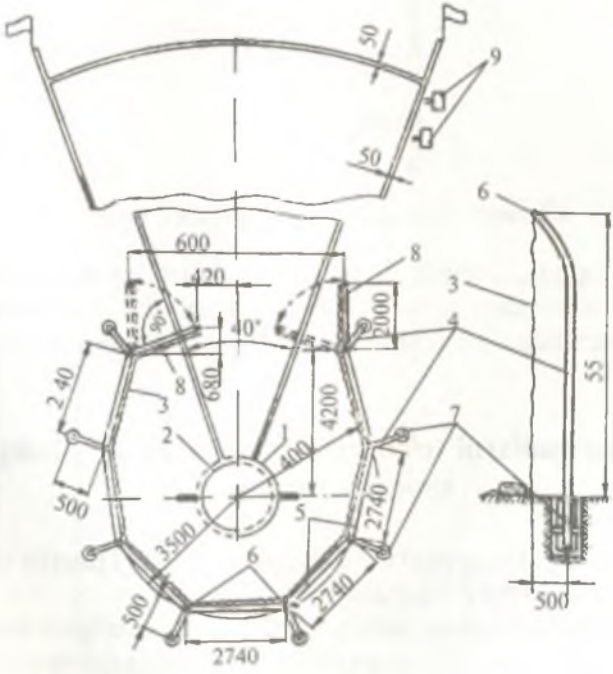
7.1.20. Uloqtirish, yugurish (sportcha yurish) yoki sakrash musobaqalari bir vaqtning o'zida boshlansa, xavfsizlikni ta'minlash uchun hamma chora-tadbirlar ko'rilishi lozim.

7.2. Musobaqa o‘tkaziladigan joylarga qo‘yiladigan umumiy talablar

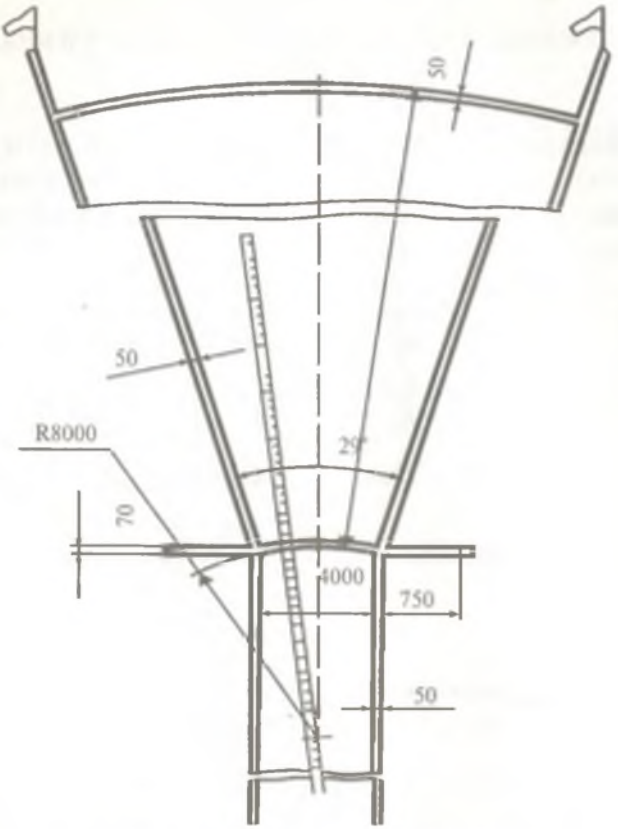
7.2.1. Snaryad qo‘nadigan sektor maydoni to‘g‘ri, tekis (sektor qiyaligi 1:100 dan oshmasligi) va yot jismlardan tozalangan bo‘lishi kerak. Maydonning uloqtirish yo‘nalishi tomon minimal o‘lchami quyidagicha bo‘lishi zarur.

Musobaqa ishtirok-chilari	Lappak, m	Bosqon, m	Yadro, m	Nayza, m	Granata, koptok, m
Erkaklar	80	90	25	100	95
Ayollar	80	—	25	80	75

7.2.2. Sektorda rekordlar yaxshi ko‘rinadigan holda ko‘rsatilishi kerak.



12-rasm. Bosqon va lappak uloqtirish sektori, mm: *a*—ustdan ko‘rinish, *b*—yondan ko‘rinish.



13-rasm. Nayza uloqtirish sektori, mm.

7.2.3. Lappak, bosqon uloqtirish va yadro irg'itishda snaryad qo'nadigan sektordagi zarur burchakni aniqlashda12-rasmdagi va nayza uloqtirishda 13-rasmdagi chizmadan foydalanish tasviya qilinadi.

7.3. Snaryadlarni tekshirishga nisbatan qo'yiladigan umumiy talablar

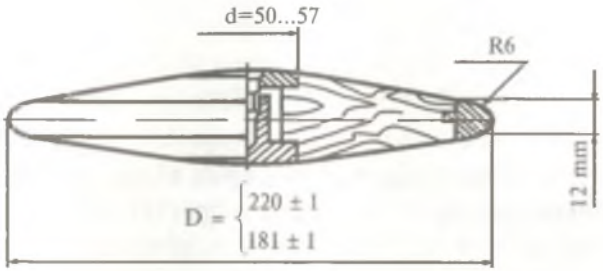
7.3.1. Snaryadning shakli, uzunligi va og'irligi rasmiy qoidalar talablariga javob berishi tekshiriladi.

7.3.2. Snaryadlarning shakli, uzunligi va og'irligini tekshirish uchun qo'llaniladigan tarozilar va o'lchov asboblarining andozalari (14—16-rasmlar) va qurilmalar (17—18-rasmlar) 1.9.2. *g*- band talablariga javob berishi lozim.

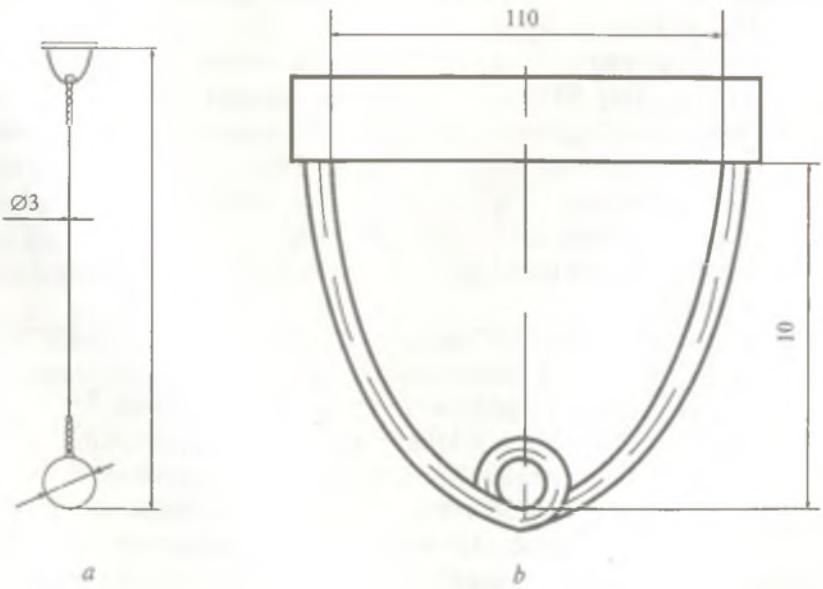
7.4. Lappak va bosqon uloqtirish hamda yadro irg'itish bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar

7.4.1. Lappak, bosqon uloqtirish va yadro irg'itish doira ichida, o'yingohda, 40 gradus burchakli snaryad qo'nadigan sektorda o'tkaziladi (14, 15, 16-rasmlar).

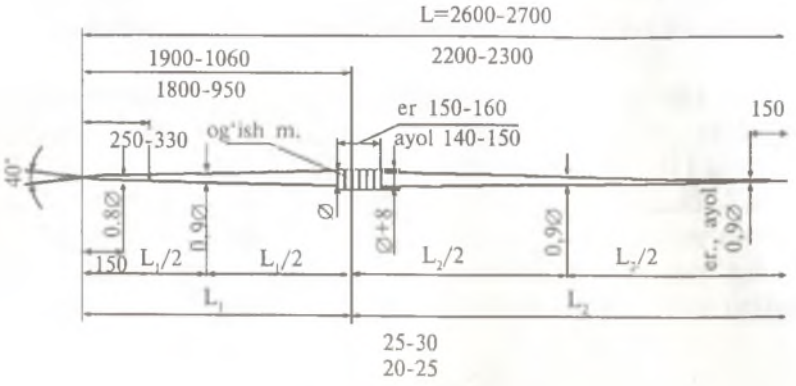
7.4.2. Doiraning ichi beton, asfalt, maxsus (yugurish yo'lakchalari va yengil atletika sektorlari) qoplamalar va boshqa qattiq, silliq bo'lmagan, materiallar bilan qoplanishi, shuningdek shibbalab tekislangan tuproq bo'lishi mumkin.



14-rasm. Lappak.



15-rasm. Bosqon va bosqontutqich, mm.



16-rasm. Nayza, mm.

7.4.3. Doira halqasi bikr material bilan chegaralangan bo'lib, qalinligi kamida 6 mm va oq rangga bo'yalgan bo'lishi lozim. Halqa doiraning ustiga keltirib qo'yiladigan bo'lsa, ishtirokchi oyog'i bilan tayanganda joyidan siljimasligi, yoki bir yerga qurilgan hamda doira tuprog'iga cho'ktirilgan bo'lishi lozim. Halqaning ichki qismi 20,6 mm (doira ichidagi maydonga nisbatan) balandlikda, vertikal vaziyatda bo'lishi kerak.

7.4.4. Snaryad qo'nadigan sektorning chegarasi eni 50 mm li chiziqlar bilan (eni 50 mm li), halqaning tashqarisidan belgilanadi. Bunda sektor burchagining cho'qqisi doira markazida bo'lishi kerak. Chegara chiziqlarning oxirgi uchlariga sektor bayroqlari o'rnatiladi. Sektor bayrog'i to'g'ri to'rt burchak shaklidagi metall plastina bo'lib, o'lchami 200×400 mm, yerga o'rnatilgandan so'ng kamida 0,6 m chiqib turadigan 8 mm diametrli metall tayoqchaga mahkamlangan.

Lappak va bosqon qo'nadigan sektor yumshoq bo'ladi (o't yoki tuproq). Yadro irg'itishda aniq iz qolishi uchun sektor mayda tosh, o't yoki boshqa qoplamadan iborat bo'lishi kerak.

Sektor maydoni doira markazidan o'tkazilgan chiziqlar bilan belgilanadi. Yoy chiziqlar halqaning ichki qirrasidan bo'lgan masofani ko'rsatadi. Eni 50 mm li belgi ham yoy chiziq masofasiga kiradi. Yoylarning sektor chegaralari bilan kesishgan nuqtalariga doira ichidan bo'lgan masofani ko'rsatuvchi, raqamlari yaxshi ko'rinadigan ko'rsatkichlar qo'yiladi.

7.4.5. Yadro irg'itishda halqa old qismining o'rtasiga yog'och yoki boshqa materialdan ishlangan brusok mahkamlanadi. Brusok halqani tashqarisidan yopib turishi va uning ichki shakli halqaga mos kelishi kerak. Brusok oq rangga bo'yaladi. Brusokning o'lchami quyidagicha: balandligi 98—102 mm, eni 112—116 mm, ichki qirrasi bo'yicha uzunligi 1,21—1,23 mm.

7.4.6. Halqa tashqarisidan, yerga, halqa diametrining davomi bo'ylab sektor chizig'ining o'qiga perpendikular, eni 50 mm va uzunligi 75 m li oq chiziqlar doiraning ikkala tomonidan chiziladi yoki yog'och reyka yotqiziladi yoki boshqa mos materialdan foydalanish mumkin.

7.4.7. Uloqtirish joylarining shakli va belgi chiziqlar 5- jadvaldagilarga mos kelishi kerak. Halqa ichki diametrining o'lchami 5 mm gacha o'zgarishi mumkin.

7.4.8. Bosqon va lappak uloqtirishda doira atrofiga, xavfsizlikni ta'minlash maqsadida metall yoki arqondan to'r panjara to'siq o'rnatilishi shart. To'siq yaxlit yoki qismlarga ajraladigan bo'lishi mumkin. To'siq eni 2,74 m va balandligi 5 m li 7 ta seksiyadan iborat (12- rasm).

5-jadval

O'lchovlar	Lappak uloqtirish	Bosqon uloqtirish	Yadro irg'itish
Halqaning ichki diametri, mm	2500	2135	2135
Yoylar orasidagi masofa, m	5	5	1
Yoylarning eng chekka belgisi (ishtirokchilarni saralashga qarab, taxminan), m	30—75	35—85	8—23

Qo'zg'almaydigan chekka seksiyalar orasidagi masofa 6 m.

Lappak uloqtirishda halqa diametri 2,5 m bo'lib, uni shunday joylashtirish kerakki, uning markazi chekka qo'zg'almas seksiyalar oxirlari depsinish joyidan 5 m chiqib tursin. Bos qon uloqtirishda esa halqa diametri 2135 sm bo'lib, depsinish joyidan 4,2 m chiqib tursin.

Bosqon uloqtirishda, agar sportchi o'ng qo'l bo'lsa (soat

harakati yo'nalishiga teskari aylanadi) harakatli seksiyalardan biri 12-rasmda ko'rsatilgandek o'rnatiladi (1- holat, yassi chiziq), 2- harakatli seksiya esa (u ham yassi chiziq) yonga buriladi. Agar sportchi chap qo'l bo'lsa (soat harakati bo'ylab aylanadi) harakatli seksiyalar (12- rasm, 2-holat) punktir chiziqlar bilan ko'rsatilgandek o'rnatiladi. Lappak uloqtirishda harakatli seksiyalar qo'llanilmay, chekka harakatsiz seksiya uchlaridan yongga buriladi (12- rasm, 3- holat). Metall to'r diametri 2,5 mm li po'lat simlardan, orasi 50×50 mm li katak ko'rinishida o'ralishi va seksiyaning ramasiga mustahkam bog'lanishi kerak. Arqon to'r 44×44 mm li o'lchamda, diametri 4 mm li ipdan to'qiladi. Ip to'r uzunligi 25 m gacha va eni to'siqdan 0,3—0,4 m ortiq qilib, to'siq ustki qismining hamma joyiga xuddi shunday ip bilan osib-biriktirilib chiqiladi. To'rning pastki qismi mahkamlanmay, yerda bo'sh yotadi. Shu burchakka to'siqning uzilgan uchlaridan bir xil masofada har birining vazni 13—15 kg bo'lgan 8—10 ta tuproq to'ldirilgan qop yotqiziladi. To'rning minimal mustahkamligi 130 kg yukka bardosh berishi kerak.

7.4.9. Yadro irg'itishda halqa atrofidagi eni kamida 1 m li ochiq joy, bosqon va lappak uloqtirishda ham xavfsizlikni ta'minlovchi to'siq ichidagi doira sirti yot jismlardan xoli bo'lgan joy bo'lishi lozim. Yadro qo'nadigan sektorda bo'sh joyning eni kamida 1 m, bosqon va lappak qo'nadigan sektorda esa kamida 2 m bo'lishi zarur.

7.5. Lappak uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Lappakka nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar

7.5.1. Ishtirokchi doira ichida dastlabki holatni qabul qilganidan keyin turgan joyidan yoki doira ichida aylanishlar bilan lappakni uloqtiradi.

7.5.2. Lappak yog'ochdan ishlanib, usti mustahkam biriktirilgan silliq metall bilan qoplangan bo'lishi kerak. Metall qoplam chekkasining ko'ndalang kesimi 6 mm radiusli yarim doira shaklida (14-rasm). Metall qoplam markazida, ikkala tomonidan, snaryad vaznining aniqligini ta'minlovchi bir-biriga parallel metall plastinkalar bilan mahkamlangan. Lappak metall plastinkasiz ham tayyorlanishi mumkin, faqat plastinka mahkamlanadigan joy yassi, snaryadning vazni talabga javob berishi kerak. Qoplama metall, plastmass yoki boshqa materiallardan tayyorlanishga ruxsat etiladi.

Shahar miqyosidan past musobaqalarda quyib ishlangan rezina lappaklardan foydalanish mumkin. Yuqorida ko'rsatilganidek, rezina lappakdan foydalanganda razryad natijalari me'yorlarini (11- kattalar razryadi ham kiradi) bajarsa, ko'rsatkich hisobga olinadi, lekin rekord deb hisoblanmaydi. Bir musobaqada har xil materialdan ishlangan lappaklardan foydalanishga ruxsat etilmaydi.

7.5.3. Lappakning ikkala tomoni ham bo'rtmagan, chuqurliksiz, burchaklari ayri shaklida bo'lishi kerak. Markaz qismida qalinligi 25 mm dan 28,5 mm gacha, 14- rasmdagidek shaklda bo'ladi.

7.5.4. Rezina qoplangan qismi yaxlit, bo'rtib chiqishlar va chuqurliklar bo'lmasligi kerak. Lappak chekkasi qalinligi 6 mm dan 12 mm gacha bo'lishi kerak.

7.5.5. Lappakning vazni va o'lchami 6- jadvaldagiga mos kelishi kerak.

6-jadval

O'lchov	16—17 yoshlilar va erkaklar	14—15 yoshli bolalar	Qolgan guruh
Vazni, kg	2,005—2,025	1,50—1,525	1,005—1,025
Metall qoplamaning tashqi diametri, mm	219—221	199—201	180—182
Metall plastinkalarning diametri, mm	50—57	50—57	50—57
Lappak markazining qalinligi, mm	44—46	37—39	37—39

7.6. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Bosqonga nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar

7.6.1. Bosqonni bir yoki ikki joydan yoki doira ichidan aylanishlar bilan uloqtirish mumkin.

Agar musobaqa ishtirokchisi bosqonni aylantirish vaqtida halqa tashqarisidagi yerga tekkizib aylanishni to'xtatsa, urinish hisobga olinmaydi. Agar yerga tegishiga qaramay ishtirokchi urinishni davom ettirsa, uloqtirish to'g'ri deb hisoblanadi.

Ishtirokchi doira ichida aylanma harakatlarni boshlamay turib, bosqon sharini doira ichiga yoki tashqarisiga qo'yish huquqiga ega.

Ishtirokchi harakat yoki aylanishlarni boshlab, halqa yoki uni tashqarisidagi yerga tegmay turib harakatni to'xtatsa, bu xato hisoblanmaydi va u bosqonni doira ichiga yoki tashqarisiga qo'yib, dastlabki turg'un holatini qabul qiladi. Shunday urinishga faqat bir marta ruxsat etiladi (7.1.7- band).

Bosqon uloqtirishda natija bosqon qoldirgan izdan boshlab o'lchanadi (sim yoki snaryadning dastasidan emas).

7.6.2. Bosqon shardan (latun, yumshoq bo'lmagan metall yoki ustki qatlami shunday metalldan yasalib, ichi qattiq metall bilan to'ldiriladi) va dastadan iborat bo'lib, ular o'zaro sim yordamida bog'langan (15- rasmga qarang).

Bosqon shari ichidagi metall shunday joylashtirilgan bo'lishi kerakki, u harakatlanmasligi va sharning og'irlik markazi shar markazidan 6 mm dan ortiq siljimasligi kerak. Shar sim bilan oddiy sharnir yoki sharikli podshipnik bilan biriktiriladi.

7.6.3. Bog'lovchi po'lat sim bir dona diametri kamida 3 mm bo'lib, uloqtirish vaqtida cho'zilmasligi kerak.

7.6.4. Dasta (bir dona yoki 2 ta) bikr bo'lib, uloqtirish vaqtida deformatsiyalanmasligi kerak. Tavsiya qilinadigan dastaning o'lchami 7- jadvalda keltirilgan.

Dastani shunday tugun qilib biriktirish kerakki, natijada sim tugundan o'tib bosqonning umumiy uzunligiga ta'sir qilmasin.

7.6.5. Bosqonning vazni va o'lchami 7-jadval ko'rsatkichlarga mos kelishi kerak.

7-jadval

O'lchov	16—17 yoshlilar va erkaklar	14—15 yoshli bolalar va 16—17 yoshlilar	Bolalar		
			13 yosh	12 yosh	11 yosh
Umumiy vazn, kg	7,265—7,285	6,005—6,025	5,005—5,025	4,005—4,025	3,005—3,025
Umumiy uzunligi (dastaning ichki tomonidan boshlab o'lchanadi), mm	1175—1215	1145—1215	ko'pi bilan 1215		
Shar diametri, mm	1100—1300	105—125	100—120	95—110	85—100

7.7. Yadro irg'itish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Yadroga nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar

7.7.1. Yadro bir qo'llab, yelkadan, sportchi doira ichida dastlabki holatni egallaganidan so'ng turgan joydan yoki doira ichida bajarilgan harakatlardan keyin irg'itiladi. Dastlabki holat va ishtirokchining doira ichida irg'itishga tayyorgarlik ko'rgan vaqtida yadroni sportchi yuzi oldida ushlab turishi, irg'itish jarayonida qo'li shu holatdan pastga tushmasligi kerak. Irg'itish paytida yadroni yelka chuqurchasidan uzib yonga yoki orqaga cho'zish taqiqlanadi.

7.7.2. Yadro hech bir nuqsonsiz silliq shardan iborat bo'lishi lozim.

Yadro latundan, yumshoq bo'lmagan materiallardan yoki ustki qatlami shu materialdan qoplanib, ichi og'ir metall bilan to'ldirilgan bo'lishi kerak. Yadroning vazni va diametri 8-jadval ko'rsatmalariga mos kelishi kerak.

8-jadval

O'lchov	16—17 yoshlilar va erkaklar	14—15 yoshli bolalar, 16—17 yoshlilar	13 yoshli bolalar	16—17 yoshli qizlar, ayollar va o'g'il bolalar	11—15 yoshli qiz bolalar va 11 yoshli o'g'il bolalar
Vazni, kg	7,265 —7,285	6,005 —6,025	5,005 —5,025	4,005 —4,025	3,005 —3,025
Diametri, mm	110—130	105—125	100—120	95—110	85—100

7.8. Nayza, granata hamda koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar

7.8.1. Nayza va koptok yoy shaklidagi qiyshiq chiziqli plankadan snaryad qo'nishi uchun belgilangan sektorga qarab uloqtiriladi (13- rasmga qarang).

Viloyat miqyosidagi musobaqalarda koptok uloqtirish musobaqasini granata uloqtirish koridorida o'tkazish mumkin (7.9.4- band).

7.8.2. Eni 20 mm li planka yog'och, fanera, metalldan yasalishi yoki yerga bo'yoq bilan chizib tayyorlanishi mumkin. Planka radiusi 8 m bo'lgan yoy shaklida bukilgan bo'lib (ichki chizig'i bo'ylab), yugurish yo'lagi ustiga mahkamlanadi, uchlari orasidagi masofa 4 m oq rangga bo'yaladi. Plankaning ikkala uchidan yerda yugurish yo'lagining ikki tarafiga perpendikular tarzda uzunligi 1,5 m, qalinligi esa 70 mm bo'lgan chiziqlar tortiladi.

7.8.3. Nayza uloqtirishda snaryad qo'nadigan sektorning yon chegaralari 50 mm li chiziq bilan chizib belgilanadi. Bu chiziqlar bukilgan plankaning markazidan yo'naltirilgan bo'lib, plankaning ikkala uchidan maydonga qarab tortiladi. Chegara chiziqlarning eni sektor o'lchoviga kirmaydi. Plankadan o'tuvchi chiziqlarning qarama-qarshi uchlariga sektor bayroqlari o'rnatiladi. Sektor bukilgan planka markazidan o'tkazilgan yoylar bilan har 5 m oraliqda chizilib, ular yugurish yo'lagiga qaratilgan planka chekkasigacha bo'lgan masofani ko'rsatadi. Yoy chiziqlarining qalinligi (50 mm) ham yoy belgilangan masofa o'lchoviga kiritiladi. Yoy chiziqlar (ishtirokchilarning saralanishiga qarab) uzunligi 30 dan 95 m gacha bo'ladi. Yoylarning sektori chegara chiziqlarda kesishgan nuqtalaridagi raqamlari yaxshi ko'rinishi uchun raqamlar yozilgan taxtaga o'rnatiladi.

7.8.4. Granata to'g'ri plankada belgilangan joy — qo'nish koridoriga qarab uloqtiriladi.

7.8.5. Eni 70 mm va uzunligi 4 m li planka yog'och, fanera, metall yoki bo'yoq bilan chizilib tayyorlanishi mumkin. U yugurish yo'lagi ustiga o'rnatilib oq rangga bo'yaladi. Ikkala uchiga rangli bayroqchalar o'rnatiladi.

7.8.6. Granata va koptok uloqtirishda qo'nish joyi eni 10 m li koridor bo'lib, shu koridor ichiga tushgan (qo'ngan) snaryadlar hisobga olinadi.

7.8.7. Koridorning yon chegaralari yugurish yo'lagi o'qiga simmetrik va unga parallel joylashgan eni 50 mm li oq chiziqlar bilan ajratiladi. Chiziqlarning eni koridor enining o'lchoviga kirmaydi.

7.8.8. Koridor ichidagi qo'nish joylari yugurish yo'lagiga qaratilgan planka chekkasigacha bo'lgan masofani ko'rsatuvchi oq chiziqlar bilan belgilanadi. Chiziqlar plankaga parallel qilib ishtirokchilarning jinsi va yoshiga qarab 20 m (30 m dan boshlab) chiziladi (ya'ni, har 5 m ga o'tkaziladi). Belgi chiziqlarning

koridorning yon chegaralari bilan kesishgan nuqtalariga raqamlari yaxshi ko'rinadigan ko'rsatkichlar o'rnatiladi, ular plankada bo'lgan masofani ko'rsatadi.

7.8.9. O't qoplangan yugurish yo'lagi 4.1.1- band talablarini qondirib, qo'nish maydoni bilan bir xilda bo'lishi kerak. O'tli qoplamada yugurishga ham ruxsat etiladi.

Yugurish yo'lagi 30 m dan kam, lekin 36,5 m dan oshmasligi, butun yo'nalishi bo'ylab eni 4 m bo'lishi kerak. 33,5 m dan kam bo'lmagan yugurish yo'lagidan foydalanish tasviya qilinadi.

Yo'lak ikkala tomonidan eni 50 mm li oq chiziq chizib ajratiladi, bu chiziq eni yo'lak eniga kirmaydi.

Granata va tennis koptogini uloqtirishda yugurish yo'lagining enini 12,5 m gacha kamaytirish mumkin, lekin plankaga 6—8 m qolganda ko'pi bilan 4 m kengaytirilishi kerak.

7.8.10. Yugurish yo'lagining ikkala tomoni va snaryad qo'nish sektori (koridor)ning yon chegaralarining tashqarisida yugurish yo'lagi bilan bir xil balandlikda yot jismlardan holi, eni kamida 1 metrli ochiq joy bo'lishi kerak.

7.8.11. Nayza (granata) qo'nadigan sektor qattiq bo'lmasdan tuproq yoki o't qoplangan bo'lishi kerak.

7.9. Nayza, granata va koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari

7.9.1. Nayza sportchining turgan joyidan, yugurib kelib (burilishsiz) yelka ustidan yoki uloqtiradigan qo'l yelkasi oldidan uloqtiriladi. Nayzani ipli o'ramasidan ushlash kerak. Uloqtirish usulini o'zgartirishga ruxsat berilmaydi. Musobaqa ishtirokchisi uloqtirishga tayyorgarlik ko'rishni boshlagandan va nayza havoda ucha boshlagandan so'ng sektor tomon orqasi bilan o'girilmasligi kerak. Nayza yerga tegmaguncha sportchiga yugurish yo'lagining chekkasini tark etish man etiladi. Nayza qo'ngandan keyin sportchi yoy chizig'i va uning davomi bo'lgan 1,5 m li chiziqni bosmasdan yo'lakni tark etishi kerak. Nayzaning uchi boshqa qismlaridan oldin yerga tegsa, uloqtirish to'g'ri deb hisoblanadi. Nayzaning to'g'ri qo'nganligini aniqlash maydondagi hakam vazifasiga kiradi. Shuning uchun uloqtirish to'g'ri bajarilganligini xatosiz aniqlashi uchun qulay joy tanlashi (uchishni yon tomonidan kuzatish uchun qo'nish joyiga yaqin turishi kerak). Qo'nish

to‘g‘ri-noto‘g‘riligi haqidagi ma’lumot 6.1.5- band ko‘rsatmasi asosida bayroqchalar qadab aniqlanadi.

7.9.2. Sportchi granata yoki koptokni turgan joyidan yoki yugurib kelib (burilishsiz) uloqtiradi.

7.9.3. Nayza, granata va koptok uloqtiruvchi sportchi yugurib kelish masofasini belgilash huquqiga ega. Bu belgilar musobaqa tashkilotchilari tomonidan taqdim etilgan kichkina bayroqchalar yoki turli xil buyum bo‘lib, ular yugurib kelish yo‘lagi bo‘ylab yo‘lak tashqarisiga o‘rnatiladi (yo‘lak ichiga o‘rnatish mumkin, lekin har bir sportchi o‘z belgisini o‘z urinishini bajargandan so‘ng olishi lozim).

7.10. Nayza uloqtirishda musobaqa o‘tkazishga nisbatan qo‘yiladigan talablar

7.10.1. Nayzaning uchiga metall qoplangan va ipli o‘ramasi bo‘ladi.

7.10.2. Nayzaning vazni va o‘lchamlari 9-jadvalda keltirilgan.

9-jadval

O‘lcham	16—17 yoshlilar, erkaklar	Qolgan guruhlar
Ipli o‘rama bilan birgalikda vazni, g	805—825	605—625
Umumiy uzunligi, mm	2600—2700	2200—2300
Metall uchining uzunligi, mm	250—330	250—300
Metall uchidan og‘irlik markazigacha bo‘lgan masofa, mm	900—1100	800—950
Asosining eng qalin qismidagi diametri, mm	25—30	20—25
Nayzaning ipli o‘rama bilan qoplangan qismining uzunligi, mm	150—160	140—150

7.10.3. Ip nayzaning og‘irlik markaziga o‘rnatiladi (tugunsiz, bir tekis qilib). Ipning diametri 2,5—4 mm. Nayzani ushlash uchun biror moslamadan foydalanishga ruxsat etilmaydi.

7.10.4. Nayza asosi ko'ndalang kesimi bo'ylab hamma qismida doira shaklida bo'lib, ayrim hollarda biroz chetlashishga ruxsat etiladi. Nayza markazidan ikkala uchi tomon torayib boradi. Asosiy qismining torayishi uchi tomon 90° dan, dumi tomon 80° dan oshmasligi kerak.

7.10.5. Nayzaning uchishi jarayonida uning og'irlik markazi va trayektoriyasini o'zgartiruvchi har xil moslamalar bo'lmasligi kerak.

7.11. Granata otish bo'yicha musobaqa o'tkazishga nisbatan qo'yiladigan talablar

7.11.1. Granata yog'och yoki ustki qismiga metall qoplangan bo'lishi mumkin.

7.11.2. 11, 12 va 13 yoshli o'g'il va qizlar musobaqalarida 255—275 g, 14—15 yoshli qiz bolalar, 16—17 yoshli qizlar va 14—15 yoshli o'g'il bolalarning musobaqalarida 505—550 g, katta guruhlar musobaqalarida 705—750 g li granata qo'llaniladi.

7.11.3. Vaznidan qat'iy nazar granataning eng kichik o'lchami quyidagicha bo'lishi kerak (mm):

— snaryadning umumiy uzunligi — 236 mm;
— dastasining diametri — 30 mm;
— dastasining uzunligi — 105 mm;
— granata tanasining diametri — 50 mm;
— granata tanasining uzunligi — 105 mm;
— granata tanasi va dastasi orasidagi bo'yinchaning uzunligi (granata o'qi bo'ylab) — 26 mm;

Har bir o'lchov 2 mm ga farq qilishi mumkin.

7.11.4. Granataning dastasi g'adir-budurliksiz, silliq bo'lishi kerak.

7.12. Koptokka qo'yiladigan talablar

7.12.1. Uloqtirish uchun qo'llaniladigan koptok shar shaklida, yaxlit materialdan ishlanib, ichi to'ldirilgan bo'ladi.

7.12.2. Koptokning vazni 154—160 g, diametri 58—62 mm bo'lishi kerak.

8. KO‘PKURASH

8.1. Ko‘pkurash turlari, ularning tarkibi va musobaqa o‘tkazilish tartibi

8.1.1. O‘nkurash. O‘nkurash turlari ikki kun, ketma-ket quyidagi tartibda o‘tkaziladi:

1- kun. 1) 100 m ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro irg‘itish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash, 5) 400 m ga yugurish.

2- kun. 6) 110 m li to‘siqlar osha yugurish, 7) lappak uloqtirish, 8) langarcho‘p bilan sakrash, 9) nayza uloqtirish, 10) 1500 m ga yugurish.

8.1.2. To‘qqizkurash. Musobaqa turlari ikki kun ketma-ket, quyidagi tartibda o‘tkaziladi:

1- kun. 1) 100 m ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro irg‘itish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash.

2- kun. 5) 110 m li to‘siqlarosha yugurish, 6) lappak uloqtirish, 7) langarcho‘p bilan sakrash, 8) nayza uloqtirish, 9) 1000 m ga yugurish.

8.1.3. Yettikurash. Musobaqa turlari ikki kun, ketma-ket quyidagi tartibda o‘tkaziladi.

A) ayollar:

1- kun. 1) 100 m li to‘siqlarosha yugurish, 2) yugurib kelib balandlikka sakrash, 3) yadro irg‘itish, 4) 200 m ga yugurish.

2- kun. 5) yugurib kelib balandlikka sakrash, 6) langarcho‘p bilan sakrash, 7) 800 m ga yugurish.

B) erkaklar:

1- kun. 1) 60 m ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro irg‘itish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash.

2- kun. 5) 60 m ga to‘siqlarosha yugurish, 6) langarcho‘p bilan sakrash, 7) 1000 m ga yugurish.

8.1.4. Oltikurash. Musobaqa turlari ikki kun ketma-ket quyidagi tartibda o‘tkaziladi:

A) ayollar:

1- kun. 1) 60 m ga to'siqlarosha yugurish, 2) yugurib kelib balandlikka sakrash, 3) yadro irg'itish, 4) 200 m ga yugurish.

2- kun. 5) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 6) 600 m ga yugurish.

B) erkaklar:

1- kun. 1) 100 m ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro irg'itish.

2- kun. 4) 100 m to'siqlarosha yugurish, 5) lappak uloqtirish, 6) langarcho'p bilan sakrash.

8.1.5. Beshkurash. Musobaqa turlari bir kunda quyidagi tartibda o'tkaziladi.

A) ayollar:

1) 100 m to'siqlarosha yugurish, 2) yadro irg'itish, 3) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 4) nayza uloqtirish, 5) 800 m ga yugurish.

B) erkaklar:

1) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 2) nayza uloqtirish, 3) 200 m ga yugurish, 4) lappak uloqtirish, 5) 1500 m ga yugurish.

D) o'smirlar:

1) 60 m ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro irg'itish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash, 5) 1000 m ga yugurish.

8.1.6. To'rtkurash. Turlar bir kunda quyidagi tartibda o'tkaziladi:

A) ayollar:

1) 60 m ga to'siqlarosha yugurish, 2) yugurib kelib balandlikka sakrash, 3) yadro irg'itish, 4) 600 m ga yugurish.

B) o'smirlar musobaqasi turlari ketma-ket quyidagi tartibda o'tkaziladi:

1- kun. 1) 60 m ga yugurish, 2) yugurib kelib balandlikka sakrash.

2- kun. 3) koptok uloqtirish, 4) qiz bolalar 500 m ga, o'g'il bolalar 800 m ga yugurish.

8.1.7. Uchkurash. Bir kunda o'tkaziladi. Turlari 8.1.1; 8.1.6- bandlarda qayd etilganlardan tanlab olinadi (yugurish, sakrash, uloqtirish).

8.1.8. Ko'pkurash bo'yicha musobaqa o'tkazishda musobaqa kunlari, turlari sonini o'zgartirish yoki turlarning joyini o'zgartirishga ruxsat etilmaydi. Ayrim hollarda ikki kunda o'tkaziladigan ko'pkurash musobaqasi boshlanib ob-havoning buzilishi yoki boshqa sabablarga ko'ra davom ettirishning iloji bo'lmasa, musobaqa to'xtatiladi. Agar tanaffus birinchi kunda bo'lsa, musobaqa

keyingi kun yana boshidan boshlanadi. Agar musobaqa ikkinchi kun o'tkazilsa, u keyingi (3-) kunga qoldirilib, yakunlanmay qolgan turdan davom ettiriladi. Masalan, o'nkurash bo'yicha musobaqa langarcho'p bilan sakrash vaqtida uzilib, bir necha sportchilargina sakramay qolgan bo'lsa, bir necha ko'pkurashchilar nayzani uloqtirib bo'lgan bo'lsalar, keyingi kun langarcho'p bilan sakrashni tugatolmagan sportchilar uchun bu tur davom ettiriladi. Keyingi tur nayza uloqtirishda hamma ko'pkurashchilar ishtirok etishadi va ularning oldingi natijalari hisobga olinmaydi. Agar majburan ko'pkurash uch kun mobaynida o'tkaziladigan bo'lsa, ko'rsatilgan natijalar rekord yoki razryad natijalari bajarilganligiga qaramay tasdiqlanmaydi. Musobaqaning har kungi dasturini ertalabki va kechki soatlarga taqsimlash tasviya qilinadi.

8.1.9. Bosh hakam ko'rsatmasiga binoan ko'pkurashning ayrim turlari orasida tanaffus e'lon qilinib (1- va 2-tur boshlanishidan oldin), bu tanaffus har bir sportchi uchun kamida 30 min bo'lishi lozim.

8.1.10. Qo'llaniladigan snaryadlarning vazni, to'siqlarning balandligi va o'rnatilishi masofaning alohida turidagi yoshlar guruhiga mos kelishi kerak.

8.2. Ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari

8.2.1. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi alohida turlar bo'yicha musobaqa o'tkazish 8.2.2.; 8.2.6- bandlarda keltirilganlardan tashqari, ko'pkurash qoidalarining 4—7- bandlarida ko'rsatilgan talablar asosida o'tkaziladi.

8.2.2. Ko'pkurashning har bir alohida turi boshlanishidan oldin, ayrim hollarda, oldingi tur umuman tugagunga qadar qur'a tashlanadi.

Yugurish bo'yicha musobaqa bir martada o'tkaziladi. To'dalar tarkibi hakamlar hay'ati tomonidan aniqlanib, har bir to'dada uch yoki undan ortiq (lekin ikkitadan kam emas) sportchilar ishtirok etishi kerak. Bosh hakam to'dada ishtirok etuvchi sportchilar sonini hakamlar, sekundomerlar yoki vaqt o'lchash qurilmalarining soniga qarab aniqlaydi.

Birinchi kun yakunida yoki hamma ko'pkurashdagi yugurish

turlarida to‘dalarni tuzish va qur’a tashlash sportchilarning oldingi turdan ozod bo‘lish darajalariga qarab o‘tkaziladi. Lekin ko‘pkurashning oxirgi turida, masalan yettikurashda olti turdan so‘ng yuqori o‘rinda kelayotganlar bitta to‘daga yig‘iladi, erkaklarning o‘nkurashida esa 9 turdan so‘ng g‘oliblikka va sovrindorlikka da’vogarlardan tuzilishi kerak. Bosh hakam zarur bo‘lganda sportchilardan iborat har bir guruh tarkibini o‘zgartirishi mumkin.

8.2.3. Har bir ishtirokchining vaqti 3 ta xronometrchi hakam yoki to‘la avtomatlashtirilgan vaqt o‘lchash qurilmalari yordamida aniqlanadi. Bitta sekundomer to‘xtab qolgan taqdirda ikkita sekundomerning ko‘rsatgan vaqtlari bir-biridan farq qilsa, yomon natija (vaqt) hisobga olinadi. Mazkur musobaqaning hamma yugurish masofalarida xronometrajning faqat bir turi qo‘llanishi lozim (hammasi qo‘lda olinadigan yoki to‘liq avtomatlashtirilgan).

8.2.4. Ko‘pkurashning yugurish turlarida ishtirokchi shaylanishda 3 marta (2 marta emas) ogohlantirish olganidan so‘ng musobaqadan chetlatiladi.

8.2.5. Uzunlikka sakrash va uloqtirishda ishtirokchiga 3 martadan urinish beriladi.

8.2.6. Ko‘pkurashning har bir turidagi natijalar musobaqa nizomida ko‘rsatilgan va kelishib olingan maxsus jadval bo‘yicha ochkolarda baholanadi. Agar to‘la avtomatlashtirilgan vaqto‘lchagich qurilmalar yordamida ishtirokchilarning ko‘rsatgan natijalarini 0,01 gacha aniqlikda o‘lchanadigan bo‘lsa, natijalar butun son qilinmay baholash jadvaliga muvofiq baholanadi.

8.2.7. Har bir turning natijalari va o‘tgan turlardagi ochkolar yig‘indisi namoyish bayonnomasiga kiritiladi. Uni musobaqa o‘tkazish joylarida shaxsan ishtirokchining maxsus kotibi olib boradi.

8.2.8. Ko‘pkurashning hamma turlaridan eng ko‘p ochko to‘plagan ishtirokchi musobaqa g‘olibi hisoblanadi. Jami ochkolar soni bir xil bo‘lib qolsa, g‘oliblik ko‘pkupashning bir necha turlarida yuqori bahoga ega bo‘lgan sportchiga beriladi. Bunda ham bir xil bo‘lib qolsa, ko‘pkurash tarkibiga kiruvchi eng ko‘p ochko to‘plagan to‘da ishtirokchisiga g‘oliblik nasib etadi.

8.2.9. Ko‘pkurashning biror-bir turi bo‘yicha musobaqaga qatnashmagan (masalan, shaylanishga kelmasa) ishtirokchi ko‘pkurashning shu tur musobaqasidan chetlatiladi.

Ishtirokchi ko'pkurashning biror-bir yoki bir necha turini bajara olmasa (shaylanishda 3 marta ogohlantirilsa, yugurish vaqtida masofani tark etsa, sakrash va uloqtirishda uchala urinish ham hisobga olinmasa yoki balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda dastlabki balandlikni ololmasa) 0 ochko oladi, lekin musobaqadan chetlatilmaydi. Musobaqani oxirigacha davom ettirishi mumkin. Ishtirokchi musobaqani yakunlamoqchi bo'lsa, bu haqda tezda bosh hakamni xabardor qilishi kerak.

8.2.10. Ko'pkurash musobaqasining ishtirokchisi yengil atletikaning alohida turlarida qatnashsa alohida turlarda ko'rsatgan natijalari ko'pkurash hisobiga kiritilmaydi, ko'pkurash dasturi bo'yicha ko'rsatilgan natijalar yengil atletikaning alohida turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalardagi shaxsiy, shaxsiy-jamoa musobaqalarida hisobga olinmaydi.

9. BINOLARDA O‘TKAZILADIGAN MUSOBAQALAR

9.1. Musobaqa o‘tkaziladigan joylarga qo‘yiladigan talablar

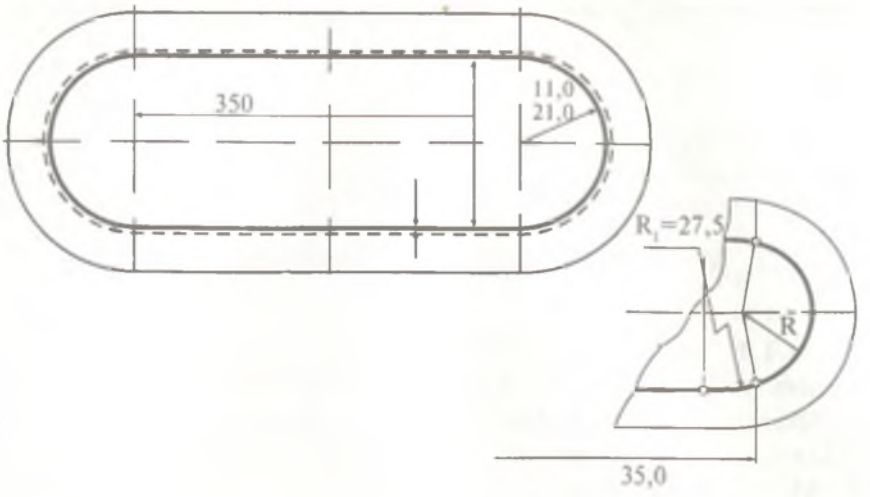
9.1.1. Musobaqalar isitiladigan, aylana bo‘yicha yugurish uchun yo‘lakchalari bo‘lgan, to‘g‘ri yo‘lak bo‘ylab yugurish imkoniyatiga ega, uzunlik, uch hatlab, balandlik va langarcho‘p bilan sakrash joylari hamda yadro irg‘itish sektori bor binolarda va IAAF talablariga javob berib, sertifikati bor, sintetik qoplamali sport inshootlarida o‘tkaziladi.

9.1.2. Yugurish yo‘lakchalari va sakrashda foydalaniladigan yugurish joylari sport qo‘mitasi ruxsat bergan materiallar bilan qoplangan bo‘lib, u yerda turumli oyoq kiyimlardan foydalanish mumkin bo‘lishi kerak (2.5.2- band).

9.1.3. Yugurish yo‘lakchalarining doira bo‘ylab uzunligi 260 m dan kam va 200 m dan ko‘p bo‘lmasligi lozim. Burilishlar bir markazli (bir radius) yoki to‘g‘ri qismlari bilan birikuvchi murakkab burilishi asosida qurilishi mumkin (optimal variant). Burilish yo‘lakchalarining ikkala tomoni ham bir xil, har birining uzunligi 35 m dan kam bo‘lmasligi kerak. Agar o‘tish qismlaridagi burilishlarning radiusi 41 m dan oshsa, ular to‘g‘ri qismlarga kiritiladi. Burilishlarda virajlar bo‘lishi kerak. Virajning eng ko‘p egilgan joyidagi og‘ish kamida 10 va ko‘pi bilan 18 gradus bo‘lishi kerak. To‘g‘ri yugurish yo‘laklari har birining uzunligi 35 m dan kam bo‘lmasligi lozim. Bunda o‘lchov brovkani almash-tiruvchi chiziqning tashqi chekkasidan 0,2 m masofa qoldirib boshlanadi.

Aylana bo‘ylab yo‘lakning eni 4 m dan kam va 6 m dan ko‘p bo‘lmasligi kerak. Iloji bo‘lsa, 4 ta yo‘lakchasi belgilangan bo‘lishi lozim (17- rasm).

Respublika musobaqalarining sport inshootlarida virajlarning uzunligi qisqa hamda (ayrim hollarda bosh hakamning qaroriga binoan) yugurish yo‘lagi tor bo‘lishi mumkin (eni 3, 2 m gacha). Aylana bo‘ylab yugurishda alohida yo‘lakchalarning eni 0,8 m dan qisqa bo‘lmasligi zarur.



17-rasm. Binoda o‘tkaziladigan musobaqalar aylana bo‘ylab yugurish yo‘lagining chizmasi, mm.

Aylana bo‘yicha o‘tkaziladigan hamma masofalarning marra chizig‘i to‘g‘ri yo‘lak tugab, burilish boshlanadigan joyda bo‘lishi kerak.

9.1.4. To‘g‘ri yo‘lak bo‘ylab yugurish o‘tkazilishi uchun kamida 6 ta alohida yo‘lakcha bo‘lib, har birining eni 1,25 m ni tashkil qilishi va 60 m ga yugurish o‘tkazish mumkin bo‘lishi kerak. Marra chizig‘idan keyin kamida 15 m va shaylanish chizig‘igacha kamida 1,5 m bo‘sh joy bo‘lishi lozim. Agar marradan keyingi bo‘sh joyni ta’minlab bo‘lmasa, sportchilarning xavfsizligini ta’minlovchi yumshoq tayanchlarni oldindan tayyorlab qo‘yish zarur.

9.1.5. Langarcho‘p bilan uzunlikka va uch hatlab sakrashda yugurib kelish yo‘lagining enini yo‘lakning eng kam enigacha, ya’ni 0,8 m gacha kamaytirishga ruxsat etiladi.

9.1.6. Uzunlikka va uch hatlab sakrashda qo‘nish chuqurligining eni 2,5 m gacha kamaytirilishi mumkin.

9.1.7. Pol yog‘ochdan ishlangan depsinish uchun brusok o‘rniga bo‘yoq yoki bo‘r bilan chizib qo‘yish mumkin.

9.1.8. Ayrim hollarda bosh hakamning qaroriga binoan va shu joyning sharoitidan kelib chiqib, yadro irg‘itish bo‘yicha snaryad qo‘nadigan sektorni 30 gradusgacha kamaytirishga ruxsat etiladi.

9.2. Musobaqa o'tkazish qoidalari

9.2.1. To'g'ri yo'lak bo'ylab silliq va to'siqlarosha yugurishda asosiy masofa — 60 m. Yugurish yo'laklari uzun bo'lgan inshootlarda 100 m masofaga tekis joyda to'siqlarosha 100, 110 m ga (xavfsizlik hududlari saqlanganda) yugurish musobaqasi o'tkazishga ruxsat etiladi.

9.2.2. Aylana bo'yicha 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900, 1000, 2000, 3000, 5000 va 10000 m larga yugurish o'tkaziladi. 200, 300, 400, 800, 1000, 3000, 5000 m ga yugurish musobaqasini aylana yo'lagining uzunligi 200 m bo'lganda o'tkazish tavsiya qilinadi.

Estafetali yugurishda ko'p hollarda ayollar va qizlar uchun 4×2 ta aylanish, erkaklar va o'g'il bolalar uchun 4×2 va 4×4 ta aylanada o'tkaziladi. Boshqacha estafeta o'tkazishga ham ruxsat etiladi — bosqichlarning uzunligi bir xil yoki har xil, lekin aylana uzunligining yarmigacha (boshlanishi va tugashi) yugurish sharti bilan.

400 m (300 m) ga musobaqa o'tkazilganda ishtirokchilar alohida yo'lakchalar bo'ylab bir doira yugurishlari kerak (alohida yo'lakchalar bo'ylab faqat 1- burilish bo'ylab yugurishga ham ruxsat etiladi). 500, 600 va 800 m ga alohida yo'lakchalardan faqat 1-burilishdagina yoki umumiy yo'lakdan yuguriladi.

9.2.3. 800 m masofaga umumiy yo'lak bo'ylab yuguriladi. Bosqichlari 200 va 400 m li estafetali yugurishda birinchi uch burilishda alohida yo'lakchalardan yuguriladi.

500, 600, 800 m ga doira bo'ylab umumiy yo'lakdan yugurish o'tkazilganda har bir to'dada ishtirokchilar soni erkaklar va ayollar uchun 6 kishidan oshmasligi, 1000—3000 m da 8—10 ta erkak va 10—12 ta ayol, 5000 m da 12—15 kishidan oshmasligi kerak.

9.2.4. To'siqlarosha 1500 m va 2000 m masofalarga yugurish o'tkazilganda yo'lakka 2 ta to'siq o'rnatilib, ular 4.3.4- band talablariga mos kelishi kerak. To'siqlar orasidagi masofa yo'lak uzunligini yarmini tashkil qilishi kerak. Shaylanish va marra yo'lakning burilish boshlanadigan yerida joylashgan bo'lsa, to'siqlar burilish oxiridan 5—6 m uzoqlikdagi masofaga o'rnatiladi. Bu holda birinchi bo'lib mazkur masofaning shaylanish chizig'idan keyingi ikkinchi burilishdagi to'siqdan oshib o'tiladi. Masofa bo'ylab oshib o'tiladigan to'siqlarning umumiy soni 1500 m to'siqlarosha yugurishda 19 tani tashkil etadi.

10. REKORD VA YUQORI KO'RSATKICHLARNI QAYD QILISH

10.1. Umumiy holat

10.1.1. Rekord yoki yuqori ko'rsatkich ma'lum bir yengil atletika turida takrorlansa yoki undan oshuvchi natija O'zbekiston fuqarosi tomonidan respublika hududida rasmiy musobaqalarda yoki chet elda shu davrdagi musobaqa qoidalariga rioya qilingan holatda o'rnatilsa, u mazkur sport tashkilotlari tomonidan qayd qilingan bo'lishi kerak.

10.1.2. Rekordlar (yuqori ko'rsatkichlar) hududiy va tashkilotlar bo'yicha hamda yoshlar guruhlari bo'yicha ham qayd qilinishi mumkin. Hudud bo'yicha quyidagilar qayd qilinadi:

a) tuman, shahar, viloyat, o'lka, avtonom respublika rekordi: shu mazkur hududda joylashgan sport jamoasi tomonidan o'rnatilishi mumkin va rekordni respublika yengil atletika federatsiyasining prezidiumi tasdiqlaydi;

b) jismoniy tarbiya jamoasi yoki tashkilotning (o'quv maskani, harbiy qism) rekordi: shu mazkur jamoaning a'zosi tomonidan rasmiy musobaqalarda o'rnatilsa, shu jamoaning sport tashkiloti tomonidan qayd qilinib tasdiqlanadi va yuqori tashkilotga yo'naltiriladi.

10.1.3. Rekord sifatida yengil atletikaning mazkur turida sportchilarni yosh guruhidan qat'iy nazar (o'g'il va qiz bolalar tomonidan ham o'rnatilishi mumkin) jinsiga qarab (ayollar va erkaklar uchun) absolut yaxshi natija qayd qilinishi mumkin.

Absolut yuqori natijadan tashqari, mustaqil, o'spirinlar va katta yoshli, yoshlar guruhi bo'yicha rekordlar va yuqori ko'rsatkichlar hamda kichik yoshli bolalar guruhi sportchilari yuqori ko'rsatkichlarini ham qayd qilish mumkin. Yuqori ko'rsatkichlar ochiq havoda va yopiq joylarda alohida qayd qilinadi.

O'spirinlar guruhi va yosh bolalar guruhida rekordlar qayd qilinganda sportchining tug'ilgan yiliga qarab aniqlanadi. Aralash

musobaqalarda (jinslari va yoshlari bo'yicha) ko'rsatilgan biror-bir natija rekord sifatida tasdiqlanmaydi.

10.1.4. Faqat ochiq havoda ko'rsatilgan natija rekord hisoblanishi mumkin (yugurish va sportcha yurishda, undan tashqari o'yingohning yugurish yo'lagida o'tkazilgan taqdirdagina).

O'zbekiston Respublikasining rekord va yuqori ko'rsatkichi qayd qilinadigan turlar 1- jadvalda keltirilgan. Shu ko'rsatmalar tarkibiga asoslanib respublika, viloyat, tuman va h.k. hamda ko'ngilli sport jamoasi va jismoniy tarbiya jamoalarining rekordlari hamda yuqori ko'rsatkichlari qayd qilinadigan turlar tarkibi tuzib chiqiladi.

10.2. Rekord natijani hisobga olish tartibi

10.2.1. Saralash musobaqalari va fmalda, ko'pkurashning alohida turida hamda kvalifikatsion musobaqalarda, shaxsiy o'rinni aniqlash uchun o'tkaziladigan qayta sakrashda (agar natijalar to'g'ri o'tkazilsa) ko'rsatilgan natija rekord — yuqori ko'rsatkich deb hisobga olinishi mumkin. Bunda ma'lum bir turda ko'rsatilgan natija musobaqa bayonotnomasidagi dasturda bo'lishi lozim. Jadval rejada qayd qilinmagan, ammo musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qilib, tashkil qilingan bayram kunlarida, o'rtoqlik uchrashuvlarida ko'rsatilgan bo'lsa, natijani rekord sifatida qayd qilishga ruxsat etiladi. Bunda mazkur musobaqa va uning dasturi musobaqa boshlanishidan uch kun oldin chop qilingan holda ommaviy axborot vositalari tomonidan xabar berilishi lozim. Rekord o'rnatilgan musobaqa turi kamida uch kishi guvohligida qayd qilinishi shart.

Uzoq masofalarga yugurish va sportcha yurishda oldingi to'da ko'rsatgan natijada rekord qayd qilinishi mumkin. Uning talablari quyidagilar:

a) shaylanishga bir soat qolganda mas'ul tashkilot tomonidan musobaqa bosh hakamiga oldingi natijani qayd qilish haqida yozma ravishda topshiriq berilishi kerak.

b) oldingi yugurish (yurish)da rekord natija ko'rsatgan sportchi ishtirok etib turgan asosiy masofasini yakunlashi shart.

d) musobaqa 10.2.2; 10.2.3.; 10.2.7; 10.2.9; 10.2.11- bandlar talablarini qondirib o'tkazilishi shart.

10.2.2. To'pponchadan shaylanish berilishi lozim. To'pponcha bo'lmaganda, shaylanish buyrug'i ovoz bilan beriladi (bayroqchadan foydalanib). O'zbekiston rekordidan past bo'lgan hamma rekordlar qayd qilinishi mumkin (yoshlar, o'spirinlar va h.k.lar o'rtasidagi rekordlar), bunda xronometrchi hakamlar shaylanish beriladigan joyda bo'lishlari shart.

10.2.3. Yugurish va sportcha yurishda rekord natija 4.1.17- band talabiga javob beradigan 3 ta xronometrchi tomonidan yoki to'la avtomatlashtirilgan elektr vaqt o'lchagich qurilmalar (avtomatlashtirilgan xronometr) yordamida qayd qilinishi lozim.

Qo'l xronometrida rekord qayd qilinishi uchun o'rtacha natijani ko'rsatgan xronometrdan, qolgan ikki sekundomer ko'rsatgan farq quyidagi ko'rsatkichlardan oshmasligi kerak:

400 m va ungacha bo'lgan masofalarga yugurishda — 0,2 min;

500—15000 m ga yugurishda — 0,5 min;

5000—15000 m ga yugurishda — 1,5 sek;

20000 m va undan uzoq masofalarda yugurishda — 2 min.

10.2.4. 10000 m ni ham o'z ichiga olgan hamma masofalarda O'zbekiston rekordi avtomatlashtirilgan xronometrda qayd qilinishi lozim.

10.2.5. 200 m gacha bo'lgan hamma masofalar — uzunlikka va uch hatlab sakrashda shamol tezligi, yugurish (sakrash) yo'nalishi tomon sekundiga 2 m/sek dan ortiq bo'lsa, rekord hisobga olinmaydi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlarda shamol tezligi 4 m/sek dan ortiq bo'lsa, rekord hisobga olinmaydi.

10.2.6. Sakrash va uloqtirishda rekord natijani aniqlash uchun uch tomondan po'lat ruletka yoki boshqa o'lchov asbobi yordamida o'lchash talab qilinadi.

10.2.7. Rekord natija ko'rsatilganda bosh hakam yoki uning o'rinbosari ko'rsatkichni zudlik bilan tekshirishlari kerak (uloqtirishda natija bilan birga snaryad ham tekshiriladi). 7—10- jadval va 7.11.2- band ko'rsatmalariga asoslanib, ishtirokchi foydalangan snaryadning vazni 50 gr ga yengil bo'lsa, rekord hisobga olinmaydi.

10.2.8. O'zbekiston rekordi tasdiqlanishi uchun ishtirokchi doping nazoratidan o'tishi kerak.

10.2.9. Rekordni qayd qilgan va o'lchagan o'lchov asboblari (sekundomer, ruletkalar va vaqtni, masofani yoki og'irlikni aniqlovchi qurilmalar) 1.9.2. *g*- band talablarini qondirishi kerak.

10.2.10. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha musobaqa o'tkazilsa, 10.2.2; 10.2.3; 10.2.5; 10.2.8; 10.2.9; 10.2.11- bandlar talablari qondirilgandan so'ng rekord natija hisobga olinadi.

a) O'zbekiston Respublikasi rekordini hisobga olish uchun musobaqaning bosh hakami milliy toifaga ega bo'lishi, turdagi katta hakamlar esa kamida 1-kategoriyadan past bo'lmasligi;

b) viloyat, shahar, tuman musobaqalarida rekord qayd qilinishi uchun bosh hakam va turdagi katta hakamlar birinchi toifadan past bo'lmasligi;

d) ko'ngilli sport jamoalari rekordini qayd qilish uchun bosh hakam va turdagi katta hakamlar yengil atletika bo'yicha birinchi hakamlik toifasiga ega bo'lishlari shart.

Qisqa masofalarga yugurishda rekord natijalar o'rnatilganda talab va mas'uliyat shaylanish beruvchi, marradagi katta hakam, katta xronometrchi hakam va yurish bo'yicha katta hakam zimmalariga yuklanadi. Undan tashqari yugurish va sportcha yurish bo'yicha rekord natijani qayd qiluvchi xronometrchi hakamlar komissiyasining nizomi talablariga taalluqli. Sportcha yurish bo'yicha rekord tasdiqlanishi uchun hakamlar hay'ati a'zolari safida umumrespublika hakamlar hay'ati tarkibiga kiruvchi (boshqa shaharda yashovchi) kamida uchta hakam bo'lishi shart.

10.3. Rekord natijalarni qayd qilish tartibi

10.3.1. Barcha qayd qilingan rekord natijalar hakamlar hay'ati tomonidan taqdim qilingan hujjatlar tekshiriłib, taalluqli sport tashkilotlari ko'rsatmalari asosida tasdiqlanadi.

10.3.2. O'zbekiston Respublikasining rekordi tasdiqlanishi uchun hujjatlar 2 nusxadan iborat bo'lishi kerak (O'zbekiston Respublikasi davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi tomonidan tasdiqlangan, bosmaxonada chop etilgan).

8- shakl

O‘zbekiston Respublikasi
yengil atletika Federatsiyasining
kengashi №_____qaydnomasi
Tasdiqlangan
Federatsiya bosh kotibi

Yengil atletika bo‘yicha yangi respublika rekordi (yuqori natija)ni ro‘yxatga olish Qaydnomasi

1. Rekord o‘rnatilgan vaqt_____
(yil, oy, kun, vaqti)

2. Musobaqa o‘tkazilgan joy _____
(shahar, o‘yingoh, manej)

3. Qaysi musobaqalarda_____

4. Yengil atletikaning qaysi turida_____

5. Kim tomonidan o‘rnatildi_____
(ismi, sharifi)

Tug‘ilgan yili_____ sport unvoni (razryad)_____

Sport tashkiloti_____

Manzilgoh_____

Izoh: Rekord, yuqori natija jamoa tomonidan o‘rnatilsa, qaydnomada ishtirokchilar ro‘yxati beriladi.

6. Texnik natija_____
(raqam va yozuvda)

7. Avval o‘rnatilgan O‘zbekiston rekordi (natija) qaysi yilda kim tomondan o‘rnatilgan _____ natijalar.

8. O‘lchov asboblari: shamol tezligini, havo haroratini, sekund o‘lchagich, tarozi va boshqalar.

O‘lchov asbobining nomi	O‘lchov asbobining №	Tekshirilgan joy, shahar	Sinovdan o‘tkazgan tashkilot	Tekshirilgan vaqt, guvohnoma, №	O‘lchov asbobining musobaqa kunidagi holati

9. Yugurish bo‘yicha musobaqada: faqat xronometraj (fotomarra, videomarra) avtomatik tizim bilan qayd qilingan natija.

Rekord takrorlansa yoki undan yuqori har bir natija uchun musobaqa qaydnomasi tuziladi. Mazkur rekord bir kunda ikki yoki uchdan ortiq ishtirokchi tomonidan qaytarilsa yoki oshirilsa, har bir natija uchun musobaqa qaydnomasi tuziladi. Qaydnoma bilan birga quyidagilar bo‘lishi kerak:

a) mazkur turdagi musobaqa bayonnomasining asl nusxasi;

b) vaqto‘lchagich qo‘llangan bo‘lsa, marradagi fototasviri;

d) musobaqa o‘tkazilish va undagi o‘tkaziladigan turlar haqida kamida 3 kun oldin xabar berilganligini tasdiqlovchi afishalar, dasturlar (tipografiyada chop etilgan) va boshqa hujjatlarning asl nusxasi.

Ko‘rsatib o‘tilgan hujjatlar joylardagi jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasi tomonidan 10 kun mobaynida yuqori sport tashkilotiga yuborilishi kerak (yuborilish vaqti aloqa bo‘limining shtempeli bo‘yicha belgilanadi).

Rekord natija haqidagi hujjatlar sport qo‘mitasiga yetib kelgach, u bilan tanishib chiqilgandan so‘ng O‘zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligi buyrug‘i asosida tasdiqlanadi.

Boshqa toifali rekordlarni tasdiqlash jarayoni ham huddi yuqorida ko‘rsatib o‘tilgandek amalga oshirilishi kerak. Faqat rekorddan oshuvchi (yoki takrorlovchi) natija O‘zbekiston sportchisi tomonidan chet el musobaqalarida ko‘rsatilsa yoki ko‘rsatilgan natija pastki tashkilotlarga taalluqli bo‘lsa (masalan, viloyat rekordi O‘zbekiston birinchiligida ko‘rsatilgan bo‘lsa), yuqorida qayd etilgan natijalar uchun ma’lumotnoma (ko‘chir-

malar) shart emas. Ikkala holda ham rekord natija bilan tanishib chiqilib, tasdiqlangandan keyin qaydnoma o'rniga musobaqaning bayonnomasi asos bo'ladi. O'zbekiston rekordini tasdiqlash uchun bayonotnoma ko'rsatmalari mavjud bo'lishi kerak. O'zbekiston rekordini tasdiqlash uchun bayonnomadagi ko'rsatmalar ko'chiriladi. Bu holda (masalan yugurish yoki sportcha yurish musobaqalarida masofani ikkinchi, uchinchi va h.k. bo'lib tugatganligi sababli u ko'rsatgan natija faqat bitta sekundomer bilan olinganda) sportchi ko'rsatgan natijani rekord deb tasdiqlanishiga xalaqit bermasligi kerak.

10.3.3. Agar biror-bir musobaqada bir kun ichida alohida saralashlarda yoki finalda 2 (yoki undan ortiq) ishtirokchi bir xil rekord natija ko'rsatsa, ularning hammasi, egallagan o'rnidan qat'iy nazar, rekordchi hisoblanadi. Rekordlar jadvalida rekord o'rnatganlarning familiyalari alfavit tartibida yoziladi.

10.3.4. Yugurish musobaqasida bir yoki ikki (yoki undan ortiq) ishtirokchi bir xil natija ko'rsatsa, ular rekordchi hisoblanib, familiyalari rekordlar jadvalida birin-ketin yoziladi. Bir necha ishtirokchi bir xil rekord natija ko'rsatsa, ularning hammalari rekordchi hisoblanadi.

10.3.5. O'spirinlar yoshidagi guruh ishtirokchisi katta yoshdagi guruhlar bilan qo'shilib musobaqalarda qatnashib rekord natija ko'rsatsa, uning natijasi o'spirinlar yoshidagi guruh rekord natijasi sifatida hisobga olinadi (rekord hisoblanadi). Bu holda yugurish va sportcha yurish musobaqalari 10.2.3- band talabiga javob berishi kerak.

ILOVALAR

1-ilova

Yugurish va sportcha yurish masofasini o'lchash va belgilashga oid ma'lumotlar

1. O'lchovlarga qo'yiladigan umumiy talablar

1. O'yingoh yo'lakchalaridan tashqarida o'tkaziladigan yugurish (sportcha yurish) masofalari (marafoncha yugurish ham) har bir musobaqa oldidan o'lchanishi kerak (musobaqa boshlanishidan 2 kun oldin).

O'yingohdagi yugurish yo'lakchalarining uzunligi (turish masofalaridagi shaylanish joylarini aniqlash maqsadida) urinish yakunida yo'lakchalarni qabul qilib olish vaqtida, keyinchalik asosiy musobaqa oldidan o'lchanishi kerak. Yugurish yo'lakchalari o'lchanganda bir-biriga aloqador bo'lmagan ikkita guruh o'lchash o'tkazadi, ular natijalaridagi farq 40 mm dan oshmasligi kerak.

2. O'yingoh yugurish yo'lakchalarini o'lchaganda geodezist-mutaxassisni jalb qilish lozim. Shu bilan birga respublika va undan yuqori miqyosli marafoncha yugurish hamda o'yingohdan tashqarida 20, 30 va 50 km sportcha yurish musobaqalarida ham geodezist-mutaxassis qatnashishi maqsadga muvofiqdir. O'lchov natijalari 4.1.6.; 4.5.3- band talablariga asoslanib tuzilishi lozim.

I z o h . O'yingohning aylana bo'ylab yugurish yo'lagi o'lchanganda faqat yo'lakning umumiy uzunligi ko'rsatilmasdan, balki alohida har bir to'g'ri yo'lakchalarning uzunligi va burilish yo'lakchalarining uzunligi ham ko'rsatilishi kerak.

3. Hamma o'lchashlar 1.9.2. *g*- band talablariga binoan, metall tasma yoki santimetr bo'linmali ruletkalar yordamida bajarilishi lozim.

Yo'llarda o'tkaziladigan yugurish (sportcha yurish) masofalarning uzunligi o'lchami ma'lum bo'lgan maxsus o'lchagich yordamida aylanalar soniga qarab o'lchanishi kerak. Bunda avval metall tasma (ruletka) yordamida masofani o'lchab, uzunligi kamida 1 km bo'lgan yo'l bo'lagidagi aylanada sinab ko'riladi.

Bunda sportchining aylanadagi harakat tezligi soatiga 5 km dan oshmasligi kerak. Masofani avtomobil, mototsikl spidometrida o'lchashga ruxsat etilmaydi.

2. O'yingoh aylanma yugurish yo'lagining uzunligini o'lchash

4.1.6- bandga asoslanib o'yingoh aylanma yugurish yo'lagining uzunligi, 2 ta brovkadan 0,3 m masofada joylashgan o'lchash chiziqlaridan (yugurish yo'lagi tomon yo'naltirib) boshlab o'lchanadi. Lekin yo'lakning uzunligi o'lchash chiziqlaridan hisoblansa, ayniqsa, burilishlarda, texnik qiyinchilik tug'ilib, xatolikka yo'l qo'yilishi mumkin. Shuning uchun ham ruletkani ichki brovkaning ustiga qo'yib o'lchash o'tkazish kerak (burilishlarda ruletka yaxshi turishi uchun, qirrasi bilan ko'ndalangiga qo'yiladi). Bunda brovkaga jipslashtirib o'lchangan yo'lak uzunligi hisoblangan uzunlikdan qisqa bo'lishi kerak. Yo'lak bir aylanib chiqilganda hosil bo'ladigan farq yo'lakning umumiy uzunligi va burilishlarning radiusidan qat'iy nazar 1,88 m ni tashkil qiladi (har bir burilish uchun 0,94 m). Shuning uchun, masalan, o'yingoh aylanma yugurish yo'lagining uzunligi 400 m bo'lsa, brovkadan o'lchaganda 398,12 m chiqishi kerak. Yo'lakning uzunligi 300 m bo'lsa, 298,12 m va h.k.

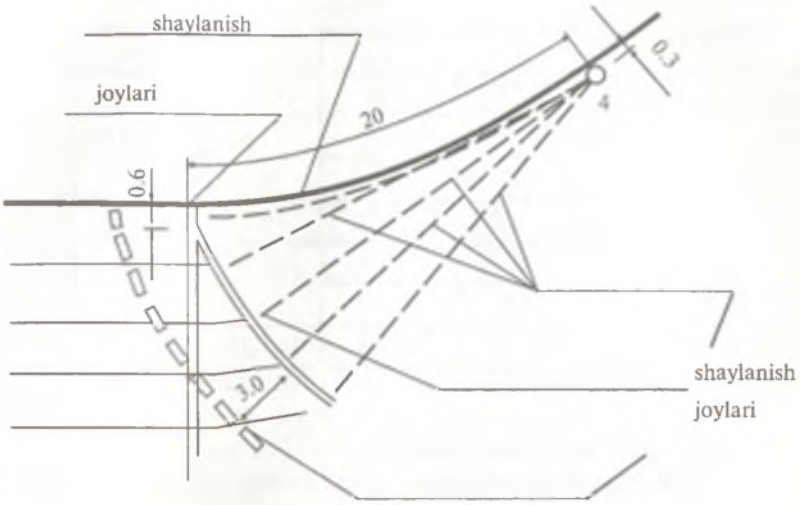
3. Alohida yo'lakchalardan yugurishda shaylanish joylarini aniqlash

1. To'g'ri yo'lak bo'ylab yugurilganda shaylanish joyi, marra chizig'idan yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalishda mazkur masofani o'lchab aniqlanadi.

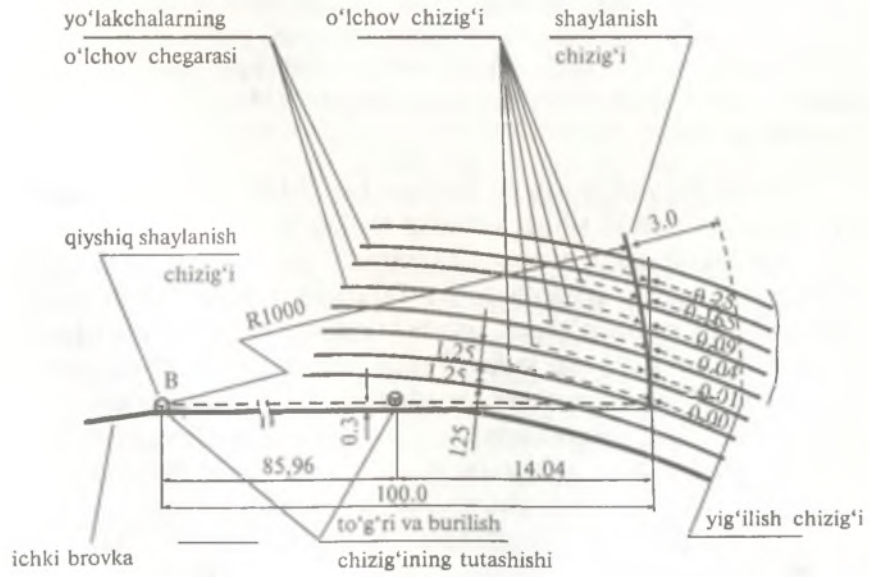
2. Alohida yo'lakchalardan yugurilganda har bir yo'lakchaning burilishi bo'lganligi sababli o'lchov ikkinchi yo'lakchadan boshlanib, ichki yo'lakchaning tashqi chegarasidan yugurishda chap tomondan (0,2 m orada joylashgan o'lchov chizig'idan boshlab 4.1.6- band) o'lchanadi.

Har bir burilishda tashqi yo'lakchaning uzunligi ichki yo'lakchaning uzunligidan ko'p bo'ladi. Shuning uchun ham alohida yo'lakchalardan yugurilganda shaylanish joyi bir chiziqda bo'lmay, balki bir-biriga nisbatan siljigan bo'ladi. Shaylanish joylarini aniqlash uchun 10- jadvaldan foydalaniladi. Unda 1-yo'lakchadagi asosiy shaylanishga nisbatan olingan yo'lakchalardagi siljish ko'rsatilgan. Bu kattalik yugurish yo'lagining

umumiy uzunligiga bog‘liq bo‘lmay, har bir yo‘lakchaning eni 1,25 m bo‘lib, ma’lum masofadagi to‘la aylanib chiqish (180 gacha) soniga qarab aniqlanadi.



18-rasm. Burilishda shaylanish joyini belgilash.



19-rasm. Shaylanish joyi, to‘g‘ri yo‘lakka o‘tish oldidan, mm.

10-jadval

Shaylanish joylarining siljish kattaligi

Yo'lakchalar	Burilishlar soni				
	1	2	3	4	5
Ikkinchi	3,61	7,32	10,84	14,45	18,06
Uchinchi	7,54	15,08	22,62	30,16	37,70
To'rtinchi	11,47	22,93	34.40	45,87	57,33
Beshinchi	15,39	30,79	46,18	61,57	76,97
Oltinchi	19,32	38,64	57,96	77,28	96,60
Yettinchi	23,25	46,49	69,74	92,99	116,2
Sakkizinchi	27,18	54,34	81,52	108,72	135,87

Izoh:

1. Siljishlar santimetrda keltirilgan.

2. Ko'rsatilgan siljish kattaligi yo'lakcha eni 1,25 m bo'lgandagina to'g'ri keladi (4.1.3- band). Qolgan hollarda siljish kattaligini qayta hisoblab chiqish kerak. Agar alohida yo'lakchalarning eni 5 sm ga kamaysa, siljish kattaligi ham shunchaga qisqaradi: bitta burilgan yo'lakcha bo'lagini bosib o'tishda 15 sm ga, ikkita burilishda 31 sm, uchtada — 47 sm ga, to'rttada — 63 sm, beshtada 78 sm ni tashkil qiladi. Masalan, yo'lakchalarning eni 1,15 m bo'lsa (ya'ni 1 sm ga optimal bo'lgan) 400 m ga yugurishda 2-yo'lakchadagi siljish (masofa bo'ylab 2 marta burilish) 7,23—2×0,31=6 m 61 sm ni tashkil etadi.

Masofa bo'ylab bosib o'tiladigan burilishlar soniga qarab har bir yo'lakcha uchun siljish kattaligi tanlanadi.

1-yo'lakchadagi asosiy shaylanish chizig'i yo'lakchaning burilishida bo'lsa, masofa to'liq bo'lmagan burilishdan iborat (yuqorida ko'rsatib o'tilgan uslub bilan siljitib shaylanish joyini aniqlab bo'lmaydi) bo'ladi. Bunda siljish burilishga yetgan shaylanish chizig'idan emas, yordamchi chiziqdan, ya'ni to'g'ri yo'lakchalarning hammasidan o'tkazilgan ko'ndalang chiziqdan boshlanadi. Ushbu umumiy qo'shimcha chiziqdan alohida yo'lakchalarning o'lchov chiziqlarini topish lozim. Bunda shunga e'tibor berish kerakki, yordamchi chiziq 1- yo'lakchadagi shaylanish chizig'idan biroz orqaga surilgan bo'lib, orqaga surilganda masofa ko'payib, oldinga surilganda masofa kamayadi. Masofa bo'ylab yugurib o'tiladigan burilishlar soni marradan yugurishga

qarama-qarshi tomonga qarab sanaladi, shu son yordamida tegishli yo'lakcha uchun kerakli siljish jadvaldan tanlanadi.

Tavsiya qilinadigan 400 m yo'lakchada (1- rasmga qarang) birinchi yo'lakcha bo'ylab 200 m ga yugurishning shaylanish joyi, yugurish-ga qarama-qarshi yo'nalishga qarab, brovka bo'ylab, to'g'ri yo'lak hamda burilish yo'lagining yakunidan boshlanadi. 400 m ga yugurishning shaylanish joyi birinchi yo'lakcha uchun marra chizig'idan boshlanadi.

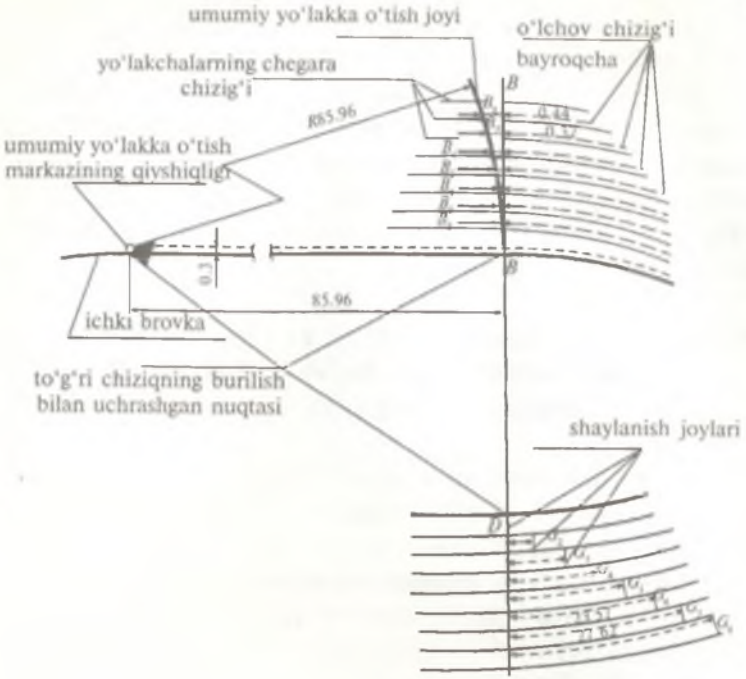
4. O'yingohning umumiy yo'laklari bo'ylab yugurish (sportcha yurish)da shaylanish joylarini aniqlash va belgilash

1. Umumiy yo'lak bo'ylab yugurish (sporcha yurish)ning shaylanish joyini aniqlash uchun masofaning uzunligini mazkur o'yingohdagi aylanma yugurish yo'lagining uzunligiga taqsimlash kerak. Hosil bo'lgan to'liq son aylanma yugurish yo'lagini to'la yugurib o'tishni bildirsa, qoldiq son, masofani to'la yugurib o'tishdan tashqari, bosib o'tilishi kerak bo'lgan masofaning uzunligini bildiradi. Qoldiq sonni marra chizig'idan yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga sanab shaylanish joyi aniqlanadi.

2. Aylanma yugurish yo'lagining uzunligi 400 m (4.1.1- band 1- rasm) bo'lganda umumiy yo'lak bo'ylab yugurish (sportcha yurish)ning shaylanish joyi (to'siqlarosha yugurishdan tashqari) to'g'ri yo'lakning oxirida, burilish bilan to'qnashgan yerda (burilishdagi shaylanish) yoki to'g'ri yo'lakning boshlanish yerida joylashadi.

3. 4.1.8- band talablariga asoslanib shaylanish chizig'ining xohlagan nuqtasidan, hamma ishtirokchilar faraz qilinadigan joydan ichki brovkaga bir xil masofa bosib o'tishlari uchun burilishdagi shaylanish belgisini rasmda ko'rsatilganidek o'tkazish kerak. Buning uchun o'lchov chizig'idan oldinga yugurish yo'nalishi bo'ylab kamida 20 m o'lchanadi. Hosil bo'lgan A nuqtaga (brovkaga 0,3 m yetmasdan) qattiq tortilgan arqon yoki ruletka mahkamlanadi va brovkadan marra chizig'i bo'ylab 0,6 m ga (B nuqta) chekinib tarang tortilgan arqon bilan qiyshiq chiziq (B-D) chiziladi. Bu chiziq shaylanish joyi hisoblanadi.

Burilish bilan tutashgan to'g'ri yo'lakning boshlanishidagi shaylanish joyini belgilash uchun to'g'ri yo'lakning oxirida,



20-rasm. 800 m ga yugurishda alohida yo'lakchalardan yugurish uchun shaylanish chizig'ini belgilash (birinchi burilishda).

brovkadan 0,3 m masofada hamma yuguruvchilar ichki brovkaga o'tadi deb taxmin qilinadigan joy topiladi (D nuqta). U shaylanish chizig'ining qiyshiq markazi hisoblanadi. Shu nuqtadan 100 m radiusli shaylanish chizig'ini belgilash lozim. Ammo bu holda belgilash qiyinchilik tug'dirgani uchun, brovkaning to'g'ri qismidagi D nuqtadan to'g'ri yo'lak yo'nalishi bo'ylab 100 m o'lchanadi va tortilgan (G) nuqtadan brovkaning to'g'ri qismiga, hamma yo'lakchalar ustidan perpendikular (G-G) o'tkaziladi. Perpendikularga asoslanib alohida yo'lakchalardan yugurish yo'nalishi bo'yicha oldinga qarab quyidagilar o'lchanadi:

4-yo'lakchada 1 sm;
5-yo'lakchada 4 sm;
6-yo'lakchada 9 sm;
7-yo'lakchada 165 sm;
8-yo'lakchada 25 sm.

Keyin, 3-yo'lakchaning ichki chizig'i bilan G-G perpendikularning kesishgan nuqtasidan boshlab, topilgan nuqtalar orqali qiyshiq chiziq (G-G) chiziladi. Bu shaylanish chizig'i hisoblanadi.

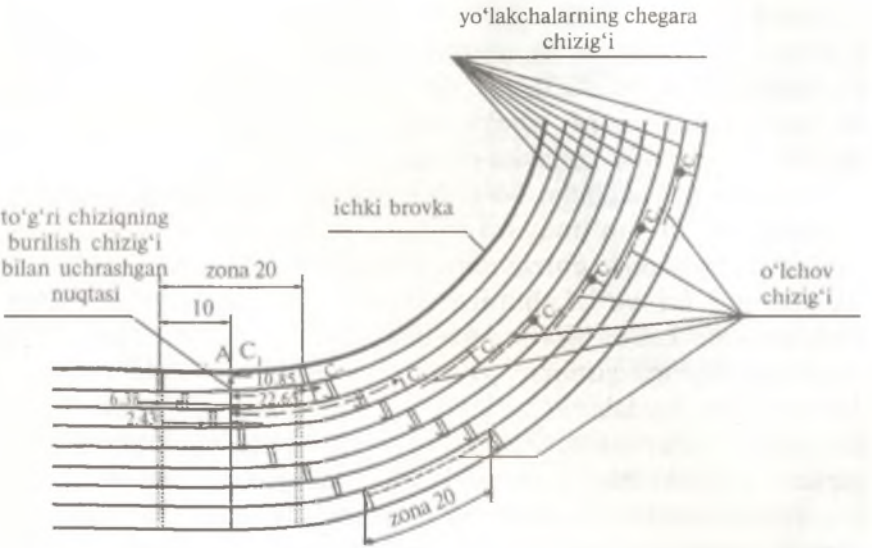
5. Alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurishda 1-burilishdagi yo'lakchalarni belgilash

1-burilishda alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurilganda (5.1.1-band) ishtirokchilar burilishi tugab, to'g'ri yo'lakka chiqqanlaridagina brovka oldidan (umumiy yo'lakka o'tish) joy olishlari mumkin. 800 m ga yugurishda shaylanish marradan boshlanib, umumiy yo'lakka o'tish joyidan burilish tugab, to'g'ri yo'lak bilan kesishgan, joydan, ya'ni marraning qarama-qarshi tomonidan boshlanadi. 600—1000 m masofalarga yugurishda ham yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, shaylanish qarama-qarshi burchakdan boshlanib, umumiy yo'lakka o'tiladi.

Alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurib o'tiladigan masofaning uzunligi bir xil bo'lmagani uchun, ishtirokchilar yugurishni umumiy shaylanish chizig'idan boshlamay, bir-biriga nisbatan siljigan har bir yo'lakchaning alohida shaylanish chizig'idan boshlaydilar. Lekin alohida yo'lakchalar bo'ylab burilish to'la yugurib o'tilishiga qaramay, ya'ni bir burilishni bosib o'tish uchun, 10-jadvaldan foydalanib bo'lmaydi. Chunki alohida yo'lakchalar bo'ylab yuguruvchilarning umumiy yo'lakka o'tish sharoitlari turlicha, chunki ishtirokchilar bosib o'tadigan masofa 3-, 4- va h.k. yo'lakchalardan yuguruvchilar masofasidan kam. Bir xil sharoit yaratish uchun alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish chizig'i (4.1.8- band) to'g'ri bo'lmay, unda yotuvchi B_1, B_2, B_3 va h.k. nuqtalar to'g'ri yo'lakning burilishi bilan uchrashgan nuqtasidagi ichki brovkadan 0,3 m masofada joylashgan D nuqtaga nisbatan bir xil uzunlikda bo'lishi kerak. Bunda B_1, B_2, B_3 va h.k. nuqtalardan B-B to'g'ri chizig'igacha bo'lgan masofa tavsiya qilinadi (4.1.2- band). 400 m li aylanma yugurish yo'laklarida (to'g'ri yo'lak ichki brovkasining uzunligi 85, 95 m li har bir yo'lakchaning eni 1,25 m bo'lganda) umumiy yo'lakka o'tish uchun, yuguruvchilar alohida yo'lakchalardan bir xil masofa bosib o'tmasliklari sababli quyida keltirilgan raqamlardan foydalanish lozim:

2- yo‘lakchalar uchun (B2-B-B) 0,01 m;
3- yo‘lakcha uchun (B3-B-B) 0,03 m;
4- yo‘lakcha uchun (B4-B-B) 0,08 m;
5- yo‘lakcha uchun (B5-B-B) 0,14 m;
6- yo‘lakcha uchun (B6-B-B) 0,22 m;
7- yo‘lakcha uchun (B7-B-B) 0,32 m;
8- yo‘lakcha uchun (B8-B-B) 0,44 m.

10-jadvalda har bir yo‘lakcha uchun alohida siljish raqamlariga qo‘shimcha qilib yuqorida ko‘rsatilgan sonlarni qo‘shamiz. Shunday qilib, marradagi (A-A) o‘lchov chizig‘ini hisobga olib, shaylanish joyi yugurish yo‘nalishi bo‘ylab quyidagicha oldinga suriladi.



21-rasm. 4×200 va 4×400 m ga estafetali yugurishda alohida yo‘laklardan yugurish uchun birinchi uch burilish.

2- yo‘lakcha uchun (A2-A-A) 3,62 m (3,61—0,01);
3- yo‘lakcha uchun (A3-A-A) 7,52 m (7,57—0,03);
4- yo‘lakcha uchun (A4-A-A) 11,55 m (11,47—0,08);
5- yo‘lakcha uchun (A5-A-A) 15,35 m (15,39—0,14);
6- yo‘lakcha uchun (A6-A-A) 19,54 m (19,32—0,22);
7- yo‘lakcha uchun (A7-A-A) 23,57 m (23,25—0,32);
8- yo‘lakcha uchun (A8-A-A) 27,62 m (27,18—2,44).

6. Estafetali yugurishlar o'tkazish uchun yo'lakchalarni belgilash

Estafetali yugurish uchun yo'lakchalarni belgilash, uning o'tkazilish tartibiga qarab (5.10.5- band) uch guruhga bo'linadi.

1- guruh hamma bosqichlarida alohida yo'lakchalar bo'ylab o'tkaziladigan 4×60 va 4×100 m ga estafetali yugurish;

2-guruh 3 ta burilishning alohida yo'lakchalari bo'ylab yugurib o'tkaziladigan 4×200, 4×400 va 400+300+200+100 m ga estafetali yugurish;

3- guruh o'yingoh yoki yo'llar, ko'chalar, hamma bosqichlarda umumiy yo'lakdan umumiy shaylanishdan o'tkaziladigan estafetali yugurish.

1- va 3- bosqichlarning yugurish boshlanadigan joyi marra chizig'idan 1- yo'lakcha bo'ylab yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalishga mazkur bosqichni o'lchab topiladi va belgilanadi. Boshlang'ich bosqichlarning topilgan joylari 1- yo'lakchadagi dastlabki estafetani uzatish zonasi chiziqlarining belgilanishi deb qabul qilinib (4.1.8. *f*- band), shu bilan birga 1- guruh uchun yugurishning boshlanish chizig'i hisoblanadi (4.1.8. *g*-). Boshqa yo'lakchalardagi (1-guruh) bosqichlarning boshlanish joyini aniqlab, har birida estafetani uzatish zonalari va yugurishning boshlanish chizig'ini belgilash uchun tegishli siljishni topish kerak (10-jadval).

2- guruhda alohida yo'lakchalar bo'ylab 3 ta burilish yugurib o'tilgandan so'ng, alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish (3 ta burilishdan keyin) 21- rasmda ko'rsatilgani singari belgilab chiqiladi.

4×200 va 4×400 m estafetali yugurishda 1- bosqichdagi shaylanish joylari bir xildir.

3 ta burilishdagi ko'rsatkichlarga asoslangan holda (10-jadval) hamda umumiy yo'lakka o'tish masofalarining uzunligidagi farq hisobga olinib, 1- bosqichlardagi shaylanish chiziqlarini quyidagicha siljitish kerak (umumiy shaylanish chizig'idan A-A oldinga, yugurish yo'nalishi bo'ylab hisoblanganda).

2- yo'lakcha uchun (C2-A-A) 10,85 m (10,84—0,01);
3- yo'lakcha uchun (C3-A-A) 22,65 m (22,62—0,03);
4- yo'lakcha uchun (C4-A-A) 34,38 m (34,40—0,08);
5- yo'lakcha uchun (C5-A-A) 46,32 m (46,18—0,14);
6- yo'lakcha uchun (C6-A-A) 56,18 m (57,96—0,22);

7- yo'lakcha uchun (C7-A-A) 70,06 m (69,74—0,32);
8- yo'lakcha uchun (C8-A-A) 81,98 m (81,52—0,44).

Estafeta tayoqchasi 4×400 m estafetali yugurishda birinchi bosqichdan ikkinchiga yoki 4×200 m li estafetada ikkinchidan uchinchi bosqichga uzatilgandan so'ng (zonalarni belgilash ikkala estafetada ham bir xil) yuguruvchilar alohida yo'lakchalar bo'ylab birinchi burilishdan o'tib, marraning qarama-qarshi tomonidagi burilish bilan to'g'ri yo'lakning tutashgan joyidan umumiy yo'lakka o'tishlari kerak.

Estafetani uzatish zonasini belgilashning son ko'rsatkichlari 2- jadvalda keltirilgan.

Alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish chizig'i 5- bo'limda keltirilgandek, faqat qarama-qarshi burchakka joylashgan.

4×400 m estafetali yugurishda, umumiy yo'lakdan yugurilganligi sababli ikkinchidan uchinchiga va uchinchidan to'rtinchi bosqichga uzatish zonalarining boshi va oxiri hamma ishtirokchi jamoalar uchun bir xil. Uzatish zonalari marra chizig'ining oldidan va orqasidan 10 m masofaga parallel qilib joylashtiriladi. 4x200 m estafetali yugurishda esa, uchinchidan to'rtinchi bosqichga uzatish qarama-qarshi burchakda joylashadi.

11-jadval

4×400 m ga estafetali yugurishda 1- bosqichdan 2- siga va 4×200 m estafetali yugurishda 2- bosqichdan 3- siga uzatish hududlaridagi belgilarning siljishi

Yo'lakchalar	Uzatish hududining boshlanishi (A—A)	Uzatish hududining oxiri (A—A)
Ikkinchi	6,38 m, yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalish bo'ylab	13,62 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Uchinchi	2,43 m, yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalish bo'ylab	17,57 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
To'rtinchi	1,55 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	21,55 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Beshinchi	5,53 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	25,53 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab

Davomi

Oltinchi	9,54 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	29,54 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Yettinchi	13,57 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	33,57 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Sakkizinchi	17,62 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	37,62 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab

12-jadval

4×200 m ga estafetali yugurishda 1- bosqichdan 2- siga uzatish hududlardagi belgilarning siljishi

Yo'lakchalar	Yugurishning boshlanish chizig'i (D—D)	Uzatish hududining boshlanishi (D—D)	Uzatish hududining oxiri (D—D)
Ikkinchi	12,76 m, yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi	2,76 m, yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi	17,24 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Uchinchi	4,89 m, yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi	5,11 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	25,11 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
To'rtinchi	3,01 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	13,01 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	33,01 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Beshinchi	10,93 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	20,93 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	40,93 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Oltinchi	18,68 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	28,86 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	48,86 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Yettinchi	26,81 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	36,81 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	56,81 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Sakkizinchi	34,78 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	44,78 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	64,78 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab

Bosh hakam hisobotida quyidagilar aniq yoritilgan bo'lishi lozim (hisobot musobaqa yakunidan so'ng 3 kun mobaynida berilishi shart).

1. Musobaqaning aniq nomlanishi.
2. Musobaqa o'tkazgan tashkilotning nomi.
3. Musobaqa o'tkazilgan kun va joy.
4. Ishtirok etgan jamoalar (tashkilotlar)ning soni.
5. Ishtirokchilar soni (jami, shundan ayollar, erkaklar, qizlar, o'spirinlar).
6. Dasturning hamma turlari bo'yicha xalqaro toifadagi sport ustasi, sport ustalariga nomzod 1-, 2-, 3- razryadlar, 1-, 2-, 3- yoshlar razryadi (jami, shundan ayollar, erkaklar, qizlar, o'spirinlar) me'yorlarini bajargan ishtirokchilar soni.
7. Musobaqa o'tkaziladigan joylarning tayyorgarlik holati.
8. Ob-havo (harorat, shamol, yomg'ir, qor, yorug'lik).
9. Bayonnoma, shikoyat hamda arzlar (necha dona, qanday hal qilindi).
10. Birinchi olti o'rinni egallagan jamoalar ro'yxati.
11. Dasturdagi har bir turda, shaxsiy birinchilikda birinchi olti o'rinni egallagan musobaqa ishtirokchilari.
12. Rekordlar va yuqori ko'rsatkichlar (kim o'rnatdi, natijalar, qaydnomalar qachon va kimga yuborildi).
13. Jarohatlar (jarohatlar bo'ldimi, qanday choralar ko'rildi).
14. Ishtirokchilar qay darajada texnik tayyorgarlik ko'rishgan.
15. Musobaqa tomoshabinlarining soni, ularga xizmat ko'rsatish (axborot, savdo-sotiq, hordiq chiqarish va h.k.).
16. Xulosa va qo'shimchalar.
17. Hisobotda musobaqada ko'rsatilgan hamma natijalar, musobaqani o'tkazishda ishtirok etgan hakamlar, ularning toifalari, mansabi va har birining ishini baholash ham ko'rsatilishi kerak.

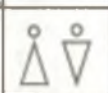
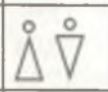
Shamol tezligini uning yo'nalishiga qarab hisoblash jadvali

Shamol tezligining absolut o'rtacha tezligi (anomometr bo'yicha, m/s)	Fluger yordamida yugurish yo'nalishi va shamolning o'rtacha tezligi qanday burchak ostida ekanligini aniqlash		
	22°30′	45°	67°30′
1,5	1,39	1,06	0,57
1,6	1,48	1,13	0,61
1,75	1,62	1,24	0,68
1,8	1,66	1,27	0,69
1,9	1,76	1,34	0,73
2,0	1,85	1,41	0,77
2,1	1,94	1,48	0,80
2,16	2,00	1,52	0,82
2,25	2,08	1,59	0,86
2,3	2,12	1,63	0,88
2,4	2,22	1,70	0,92
2,5	2,31	1,77	0,96
2,6	2,40	1,84	0,99
2,75	2,54	1,94	1,05
2,8	2,59	1,98	1,07
2,83	2,62	2,00	1,08
2,9	2,68	2,05	1,11
3,0	2,77	2,12	1,15
3,1	2,86	2,19	1,19
3,25	3,00	2,30	1,24
3,3	3,05	2,33	1,26
3,4	3,14	2,40	1,30
3,5	3,23	2,47	1,34
3,75			
4,00			1,43
4,25			1,53
4,5			1,63
4,75			1,72
5,0			1,82
5,23			1,91
5,52			2,00

Amalda ma'lumki, keltirilgan burchak variantlari (22°—30°) shamolning o'rtacha tezligini tashkil qiluvchi kattalikni aniqlash uchun talabga javob beradi.

Misol: Anomometr yordamida shamolning o'rtacha „absolut" tezligi (yugurish va sakrash uchun ajratilgan vaqt jarayonida 2,2 m/min ga teng, uning esish burchagi yugurish yo'lagi bilan 45° ni tashkil etdi.

1- ustundan 2,3 sonni topib, u bilan gorizontal joylashgan 45° burchakdagi ustunga qaraymiz. Bu son 1,63. Demak, bayonnomada ro'yxatga olingan (3.13.5- band) shamolning o'rtacha tezligi 1,63 ga teng ekan.

O'tkazish vaqti / Masofa		1- kun	2- kun		3- kun		4- kun
		kech-qurun	ertalab	kech-qurun	ertalab	kech-qurun	kech-qurun
1	100 m						
2	200 m						
3	400 m						
4	800 m						
5	1500 m						
6	3000 m—ayol 5000 m—er						
7	10000 m						
8	4×400 m ayol va er						

9	4×400 m ayol va er						
10	100 m t/o 110 m t/o						
11	400 m t/o						
12	3000 m t/o						
13	sportcha yurish, 5 km ayol, 20 km er						
14	uzunlik						
15	balandlik						
16	uch hatlab sakrash						
17	langarcho'p bilan sakrash						
18	yadro						
19	lappak						
20	nayza						
21	bosqon						
mukofotlash							

BLANKLARNING SHAKLLARI (FORMALARI)

1- shakl

(Hamma bayonnomalar va blankalar qog'ozning bir tomoniga to'ldiriladi)

Har xil tabaqali ishtirokchilarga talabnomalar alohida qog'ozda tuziladi.

Yengil atletika musobaqasida qatnashish talabnomasi

_____

(musobaqa nomi)

_____da

(tashkilot nomi)

Ismi, sharifi	Tug'ilgan yili	Sport unvoni	Shahar, tashkilot	Ishtirok-chining ko'krak raqami	Ko'pkurash shifokor imzosi
Jamoa vakili _____ (ismi, sharifi)			1.Dasturdagi har bir turda qatnashish uchun beriladigan talabnomada o'tgan vaqt davomida ko'rsatilgan eng yaxshi natija yoziladi, natija bo'lmasa „X" belgisi qo'yiladi		
Jamoa sardori _____ (ismi, sharifi) Sport kiyimining rangi ____ Talabnoma berilgan hamma ishtirokchilar zarur mash-g'ulotlardan o'tishgan va salomatlik holatiga qarab musobaqada qatnashishlari mumkin.			2.Dasturdagi har bir turda shaxs birinchiligi uchun ishtirok etilgan natija yoziladi yoki „X" belgisi doira ichiga olib belgilanadi.		
Muhr joyi Shifokor _____ Muhr joyi Tashkilot rahbari			3.Ikkita talabnoma hakamlar hay'atiga topshiriladi. Bittasini musobaqa kotibi „ishtirokchi raqami" degan bo'limni to'l-dirib, jamoa rahbariga qayratib beradi.		
			4.Hamma bo'limlarni to'ldirish shart. To'liq to'ldirilmagan talabnomalar hakam-lar hay'ati tomonidan qabul qilinmaydi.		

Musobaqalar o'ktazishda foydalanadigan shakl (forma)lar

Ishtirokchilar varaqasi

indeks | qatnashish turi | jinsi | ishtirokchilar №

ismi, sharifi | tug'ilgan muddati | toifa

viloyat | shahar

murabbiy | ismi, sharifi | KSJ sport litseyi, kollej UMSI

yaxshi natija

Kun	Musobaqa turi	Natija	Toifa (razryad)	O'rni	Ochkolar soni
	Saralash to'da				
	Asosiy				
	Final				

Hakam _____
imzo

Kotib _____
imzo

Ko‘rsatgan natijalari to‘g‘risida

MA’LUMOTNOMA

_____ _____

mus.turi ishtirokchi №

_____ _____

ismi, sharifi tug‘ilgan yili

_____ _____ _____

KSJ, jamoa JTJ shifr

ko‘rsatgan natijasi

_____

_____ _____

egallagan o‘rni toifa (razryad)

Hakam _____

imzo

(Shaylanishda hakamlarga topshiriladi.
Musobaqa tugagandan so‘ng sportchiga qaytariladi)

_____

sportchining masofadagi nazorat varaqasi

_____

(musobaqa turi)

_____

ismi, sharifi

QAYDNOMA

Rekord_____ Kun_____

Rekord_____ Boshlanishi_____

Tugallanishi_____

Musobaqalar_____

turi_____ guruh_____

Saralash mezoni_____jinsi_____ havo harorati t°_____

o'yingoh_____

№	Ismi, sharifi	Tug'ilgan yili	Sport toifasi	KSJ	Ishtirokchi №	Boshlang'ich natija	Viloyat, shahar	Yaxshi natija	O'rni	Ochkolar soni

Bosh hakam muovini (refere)

_____

(ismi, sharifi, toifa, imzo)

Katta hakam _____

(ismi, sharifi, toifa, imzo)

Kotib _____

(ismi, sharifi, toifa, imzo)

Sportcha yurish hakamlarining yakuniy qaydnomasi

Kun_____
Boshlanishi_____
Tugallanishi_____

Musobaqalarda_____masofada_____km
O'tkaziladigan joyi_____

Havo harakati_____

№	Sportchilar ko'krak raqami	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Katta hakam	Vaqti	Katta hakam qarori

Izoh: O - Ogohlantirildi, vaqti
D - Diskvalifikatsiya, vaqti

Katta hakam_____
Kotib_____

Sportcha yurish bo'yicha hakamlar qaydnomasi

Ismi, sharifi _____ toifa_____masofa

Shahar _____

№	Ishtirokchi №	Ogohlantirildi		Diskvalifikatsiya		Hakamlar izohi
		vaqti	qanday xatosi uchun	vaqti	qanday xatosi uchun	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						

6- shakl

Sportcha yurish bo'yicha hakamlar qaydnomasi

Ismi, sharifi _____ masofa _____ km, er/ayol

№	Ishtirokchi-lar	Ogohlantirildi		Diskvalifikatsiya	
		vaqti	belgisi	vaqti	belgisi
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

7- shakl

Sportcha yurish bo'yicha diskvalifikatsiyaga beriladigan hakamlar xati

masofa_____km, er/ayol

Ishtirokchilar №_____

Qoida buzish _____

Qoida buzilgan vaqt_____

Nazorat punkti hakami №_____

„___" _____20___y.

Hakam imzosi_____

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda yerga tushish variantlari.

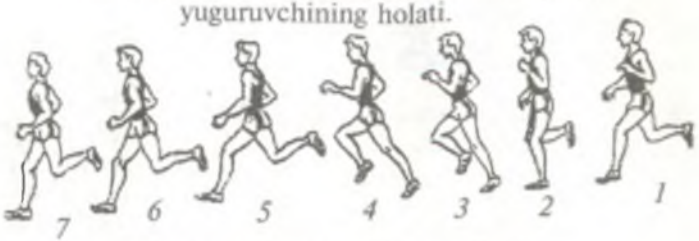
Gavdaning uchish chizmasi va har xil sakrashlarda depsinish burchaklari.

Snaryadning tezlik olish bosqichlari.

„Startga“ komandasidan *(a)*, „Diqqat“ komandasining dastlabki holatiga *(b)* o‘tish.

Startdan chiqqandan keyingi birinchi qadam.

„Startga“ komandasi bilan bajariladigan har xil turdagi yugurishda yugurishning boshlanishi va yuguruvchining holati.



O‘rta masofaga yugurish texnikasi.

Uzoq masofaga yugurish texnikasi.

Yugurish texnikasini o‘zlashtirish uchun mashqlar

MUNDARIJA

So'zboshi 3
Yengil atletika turlarining tasnifi 5
O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanish tarixi 9
Olimpiada o'yinlari 41

MUSOBAQA QOIDALARI
I. UMUMIY HOLAT

1.1. Yengil atletika turlari 47
1.2. Musobaqa nizomi 55
1.3. Musobaqa turlari 55
1.4. Maxsus musobaqalar 56
1.5. Natijalarni baholash 57
1.6. Musobaqalarning bekor qilinishi 57
1.7. Ariza va e'tirozlar 58
1.8. Musobaqa o'tkazadigan tashkilot 59
1.9. Sport inshootlari va ularni jihozlash 61

II. MUSOBAQA ISHTIROKCHILARI

2.1. Ishtirokchilarning yoshiga qo'yiladigan talab 64
2.2. Musobaqa ishtirokchilarning musobaqada qatnashishlari uchun beriladigan talabnomalar 65
2.3. Musobaqada qatnashish tartibi 66
2.4. Musobaqa ishtirokchilarning huquq va majburiyatlari 67
2.5. Musobaqa ishtirokchilarning sport kiyimlari va ko'krak raqami 70
2.6. Jamoa sardorlari va vakillari 71

III. HAKAMLAR HAY'ATI

3.1. Umumiy qism 72
3.2. Hakamlar hay'atining tarkibi 73
3.3. Bosh hakam vazifalari 76
3.4. Bosh hakam yordamchisi—referining vazifalari 79
3.5. Bosh kotib vazifalari 80
3.6. Shaylanish beruvchi hakamlar va ular yordamchilarining vazifalari 82
3.7. Masofa bo'ylab to'siqlar yonidagi va estafeta bosqichlaridagi hakamlarning vazifalari 84
3.8. Sportcha yurish bo'yicha hakamlarning vazifalari 86
3.9. Marradagi (marra) hakamlarining vazifalari 87
3.10. Xronometrchi hakamlarning vazifalari 89
3.11. Fotomarradagi hakamlarning vazifalari 90
3.12. Yugurish (sportcha yurish) bo'yicha kotiblarning vazifalari 91
3.13. Shamol tezligini o'lchovchi hakamlarning vazifalari 91
3.14. Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlarning vazifalari 94
3.15. Hakamlar guruhi ishini hisobga oluvchi hakam 95
3.16. Musobaqa o'tkazilish joyi, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash xizmati hakamlarining vazifalari 96

3.17. Axborot va tantanali marosimlar xizmatidagi hakamlar vazifalari 97
3.18. Musobaqa ishtirokchilarini musobaqaga tayyorlash xizmatidagi hakamlarning vazifalari 99
3.19. Axborot texnikasi va aloqa xizmatidagi hakamlarning vazifalari 99
3.20. Tibbiy ta'minot xizmati 100
3.21. Sohiblik xizmati 101
3.22. Musobaqa nozimlari (dispetcherlari) xizmati 101
3.23. Dopingga qarshi nazorat bo'yicha hakamlarning vazifalari 102
3.24. Inspektor-hakamlar 102
3.25. Apellatsiya jyurisi 103

VI. YUGURISH VA SPORTCHA YURISH MUSOBAQALARI O'TKAZILADIGAN JOY VA JIHOZLAR

4.1. Umumiy qism 104
4.2. To'siqlar 110
4.3. To'siqlarosha yugurish (stipel-cher) 113
4.4. Kross 115
4.5. Yugurish, marafoncha yugurish va sportcha yurish 116

V. MUSOBAQALARNI O'TKAZISH QOIDALARI

5.1. Sportcha yurish va yugurish musobaqalarini o'tkazish tartibi 118
5.2. Shaylanish 120
5.3. Masofaga yugurish va sportcha yurish 123
5.4. Marra 124
5.5. Bir soatli yugurish 125
5.6. To'siqlar (baryerdan)osha yugurish 126
5.7. To'siqlarosha yugurish 126
5.8. Krosslar, marafoncha, yo'laklarda yugurish va sportcha yurish 127
5.9. Patrullar yugurishi 127
5.10. Estafetali yugurish 128
5.11. Sportcha yurish 129

VI. SAKRASH MUSOBAQALARINI O'TKAZISH QOIDALARI

6.1. Umumiy qism 131
6.2. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazish joylari va jihozlar 132
6.3. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari 135
6.4. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar 137
6.5. Langarcho'p bilan sakrash musobaqalari o'tkaziladigan joylari va jihozlar 141
6.6. Langarcho'p bilan va balandlikka sakrash musobaqalarini o'tkazish qoidalari 144

VII. ULOQTIRISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

7.1. Umumiy qism 149
7.2. Musobaqa o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan umumiy talablar 153
7.3. Snaryadlarni tekshirishga nisbatan qo'yiladigan umumiy talablar 154
7.4. Lappak va bosqon uloqtirish hamda yadro irg'itish bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar 155
7.5. Lappak uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Lappakka nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar 158
7.6. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Bosqonga nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar 159
7.7. Yadro irg'itish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Yadroga nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar 161
7.8. Nayza, granata hamda koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar 161
7.9. Nayza, granata va koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari 163
7.10. Nayza uloqtirishda musobaqa o'tkazishga nisbatan qo'yiladigan talablar 164
7.11. Granata otish bo'yicha musobaqa o'tkazishga nisbatan qo'yiladigan talablar 165
7.12. Koptokka qo'yiladigan talablar 165

VIII. KO'PKURASH

8.1. Ko'pkurash turlari, ularning tarkibi va musobaqa o'tkazish tartibi 166
8.2. Ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari 168

IX. BINOLARDA O'TKAZILADIGAN MUSOBAQALAR

9.1. Musobaqa o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar 171
9.2. Musobaqa o'tkazish qoidalari 173

X. REKORD VA YUQORI KO'RSATKICHLARNI QAYD QILISH

10.1. Umumiy holat 174
10.2. Rekord natijalarini hisobga olish tartibi 175
10.3. Rekord natijalarini qayd qilish tartibi 177
Ilovalar 181
Shakllar 197