

МЕТА́НИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИ́ЧЕСКИЕ

Авторы: Р. В. Орлов

МЕТА́НИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИ́ЧЕСКИЕ, спортивные упражнения, выполняемые с целью послать снаряд (диск, копьё, молот, ядро) на наибольшее расстояние. Включены в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира, Кубков мира и Европы и др. состязаний; входят в программу соревнований по легкоатлетич. многоборьям. Дважды в программу Олимпийских игр (1904 и 1920) были включены состязания по метанию веса 56 фунтов (25,4 кг).

Метание диска



Метание диска.

Выполняется из круга (диаметр 2,5 м) после вращения спортсмена. Круг с поверхностью из нескользкого материала (бетон, асфальт или др.) отгорожен защитной сеткой. Корпус диска (цельный или полый) изготовлен из дерева (или др. материала) с металлич. окантовкой по краю; масса 2 кг (для мужчин) и 1 кг (для женщин). Сектор приземления диска ограничен двумя белыми линиями, угол между ними $34,92^\circ$. Спортсмен имеет 3 попытки. Попытка не засчитывается, если он заступил за пределы круга до падения снаряда или диск приземлился вне сектора. Метание диска входило в программу Олимпийских игр в Древней Греции.

Наиболее известные спортсмены: А. [Ортер](#) – 4-кратный олимпийский чемпион (1956, 1960, 1964, 1968) и многократный рекордсмен мира, Н. А. [Пономарёва](#) – 2-кратная олимпийская чемпионка (1952, 1960), многократные рекордсменки мира Ф. Г. [Мельник](#), Т. Н. [Пресс](#) и др.

Метание копья



Метание копья.

Выполняется после разбега по дорожке длиной 30–36,5 м и шириной 4 м. Копьё состоит из трёх частей: древка, металлич. наконечника и обмотки (толщина не больше 8 мм, ширина 140–160 мм), закрывающей центр тяжести. Копьё для мужчин имеет длину 2,60–2,70 м, массу 800 г, для женщин – 2,20–2,30 м и 600 г соответственно. Копьё должно приземлиться в секторе, ограниченном белыми линиями с углом между ними ок. 29° .

Попытка засчитывается, если поверхности земли первым коснулся наконечник копья, а не его осн. часть. Попытка не засчитывается, если спортсмен заступил за контрольную дугу или повернулся спиной к направлению метания до завершения полёта копья, а также в случае его приземления вне сектора. Входило в программу Олимпийских игр в Древней Греции, где копьё из оливкового дерева металось на дальность и в цель.

Наибольших успехов добились: Э. Лемминг (Швеция) – олимпийский чемпион (1908, 1912), М. Ярвинен (Финляндия) – олимпийский чемпион (1932) и многократный рекордсмен мира; Я. [Железны](#) – 3-кратный олимпийский чемпион (1992, 1996, 2000) и многократный рекордсмен мира.

В 1984 на соревнованиях в Берлине У. Хон (ГДР) послал снаряд через футбольное поле (104 м 80 см), и ввиду угрозы для жизни спортсменов и зрителей ИААФ (Международ. ассоциация легкоатлетич. федераций) приняла решение сместить центр тяжести копья.

Метание молота



Метание молота.

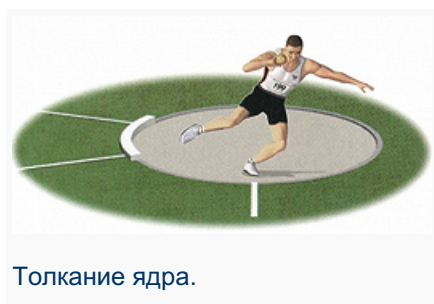
Выполняется двумя руками из круга (диаметр 2 м 135 см), отгороженного сеткой безопасности (высота не менее 7 м) после ряда предварительных размахиваний и вращения с ускорением из положения стоя спиной к направлению метания. Молот состоит из 3 частей: шара, изготовленного из железа или др. металла не мягче латуни, стальной проволоки (диаметр не менее 3 мм) и ручки в форме равностороннего треугольника или сектора круга. Общая масса снаряда: для мужчин – 7 кг 260 г, для женщин – 4 кг.

Наиболее известные спортсмены: Дж. Фланаган (Ирландия, в 1896–1911 жил в США) – 3-кратный олимпийский чемпион (1900, 1904, 1908);

Ю. Г. [Седых](#) – 2-кратный олимпийский чемпион (1976, 1980) и

многократный рекордсмен мира; С. Н. [Литвинов](#) – олимпийский чемпион (1988), 2-кратный чемпион мира (1983, 1987) и многократный рекордсмен мира. Среди женщин – О. С. Кузенкова (Россия) – чемпионка Олимпийских игр (2004), мира (2005) и Европы (2002).

Толкание ядра



Толкание ядра.

Выполняется одной рукой из круга (диаметр 2,135 м), ограниченного металлич. кольцом. Мужчины метают ядро массой 7,260 кг и диаметром 110–130 мм, женщины – массой 4 кг и диаметром 95–110 мм. Известны два варианта техники толкания: 1) спортсмен сгибает толчковую ногу, пружинящим движением наклоняет тело, затем разворачивается, делает скачок к краю круга и, резко выпрямляясь, выталкивает снаряд; 2) толкание производится после вращения, аналогичного выполняемому метателями

диска; разработано в нач. 1970-х гг. рос. тренером В. И. Алексеевым и с успехом исполнено на практике мировым рекордсменом А. Г. Барышниковым. Сектор приземления ограничен белыми линиями с углом между ними 34,92°. Попытка считается неудачной, если спортсмен не удержался в круге до приземления снаряда или ядро приземлилось вне сектора.

Наиболее известные спортсмены: Р. Роуз (США) – 3-кратный олимпийский чемпион (1904, 1908, 1912 – по сумме толкания левой и правой рукой), П. О’Брайен (США) – 2-кратный олимпийский чемпион (1952, 1956), 17-кратный рекордсмен мира; олимпийские чемпионки и многократные рекордсменки мира россиянки Г. И. [Зыбина](#) (1952), Т. Н. Пресс (1960, 1964), Н. В. [Чижова](#) (1972), Н. В. [Лисовская](#) (1988) и др.

Мировые рекорды в легкоатлетических метаниях на 1.1.2012

Вид метания	Год включения в программу Олимпийских игр	Рекорд	Рекордсмен (страна)	Дата (место)
Мужчины				
Диск	1896	74,08 м	Ю. Шульц (ГДР)	6.6.1986 (Нойбранденбург)
Копьё	1908	104,80 м	У. Хон (ГДР)	20.7.1984 (Берлин)
Новое копьё*	1988	98,48 м	Я. Железны (Чехия)	25.5.1996 (Йена)
Молот	1900	86,74 м	Ю. Г. Седых (СССР)	30.8.1986 (Штутгарт)
Ядро	1896	23,12 м	Р. Барнс (США)	20.5.1990 (Лос-Анджелес)
Женщины				
Диск	1928	76,80 м	Г. Райнш (ГДР)	9.7.1988 (Нойбранденбург)
Копьё	1932	80,00 м	П. Фёльке (ГДР)	9.9.1988 (Потсдам)
Новое копьё*	2000	72,28 м	Б. Шпотакова (Чехия)	13.9.2008 (Штутгарт)
Молот	2000	79,42 м	Б. Хайдлер (Германия)	21.5.2011 (Галле)
Ядро	1948	22,63 м	Н. В. Лисовская (СССР)	7.6.1987 (Москва)