

Общие правила обустройства ям для прыжков в длину с разбега.

1. Основные правила и требования, согласно требованиям Международной Ассоциации легкоатлетических федераций (правила 185 и 186)

- 1.1. Положение линии отталкивания, одинарный прыжок
 - 1.1.1. Расстояние от линии отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м.
 - 1.1.2. Линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы для приземления.
- 1.2. Положение линии отталкивания, тройной прыжок
 - 1.2.1. Расстояние между линией отталкивания для мужчин и дальним концом ямы для приземления должно быть не менее 21 м.
 - 1.2.2. На международных соревнованиях рекомендуется, чтобы линия отталкивания была расположена не менее чем в 13 м для мужчин и 11 м для женщин от ближнего края ямы для приземления. На других соревнованиях это расстояние должно соответствовать уровню соревнований.

2. Стандартные размеры прыжковых ям.

- 2.1. Исходя из п.1 Настоящей инструкции, а так же Правил 185 и 186, минимальные и максимальные размеры прыжковой ямы (= область, засыпанная песком) может устанавливаться в следующих пределах:
минимум: 2.75 м x 7.00 м
максимальная: 3,00 м x 9,00 м
- 2.2. Чтобы соответствовать стандартным длинам применяемых материалов (1,0 м, 0,5 м для песколовок и мягких бордюров, а так же 0,25 м для угловых элементов мягких бордюров), и быть в пределах допустимых размеров, имеется четыре варианта размеров прыжковой ямы (размеры по внутренней стороне мягких бордюров = область, засыпанная песком) :
 - Вариант 1 «максимальный»:
2,88 м x 8,88 м (линия отталкивания на расстоянии 1,12 метров)
 - Вариант 2 «средний»:
2,88 м x 8,38 м (линия отталкивания на расстоянии 1,62 метров)
 - Вариант 3: «средний-»:
2.88 м x 7.88 м (линия отталкивания на расстоянии 2.12 метров)
 - Вариант 4 «минимальный»:
2,88 м x 7,38 м (линия отталкивания на расстоянии 2,62 метров)

3. Планы установки песколовок и мягких бордюров.

- 3.1. Песколовки и мягкие бордюры устанавливаются (бетонируются) совместно. Планы установок песколовок и бордюров показаны ниже:

3.1.1. Для Варианта 1 «максимальный» 2,88 м x 8,88 м

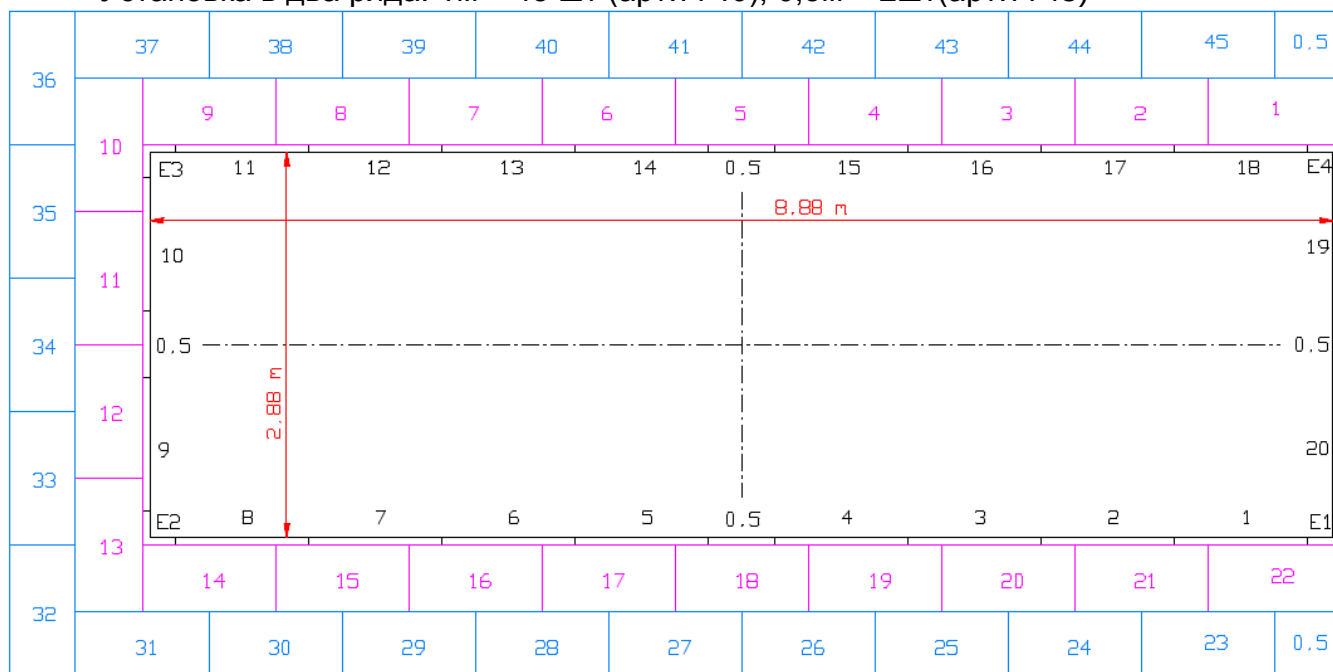
Количество материала:

Мягкие бордюры SPORTFIX: 1м - 20шт, 0,5 м – 4шт, угловые(0,25x0.25м)-4шт

Песколовки SPORTFIX

Установка в один ряд: 1м – 22 шт (арт.7740)

Установка в два ряда: 1м – 45 шт (арт.7740), 0,5м – 2шт(арт.7745)



3.1.2. Для Варианта 2 «средний» 2,88 м x 8,38 м

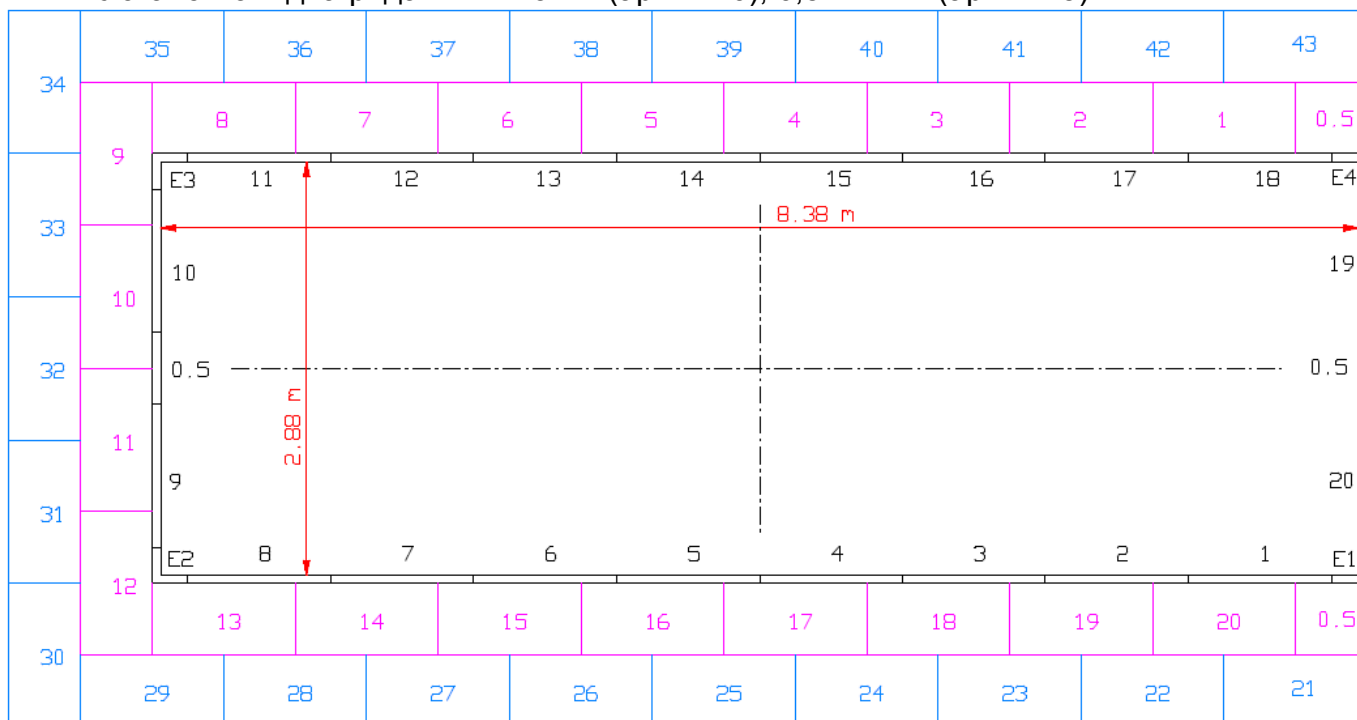
Количество материала:

Мягкие бордюры SPORTFIX: 1м - 20шт, 0,5 м – 2шт, угловые(0,25x0.25м)-4шт

Песколовки SPORTFIX

Установка в один ряд: 1м – 20 шт (арт.7740), 0,5м – 2шт(арт.7745)

Установка в два ряда: 1м – 43 шт (арт.7740), 0,5м – 2шт(арт.7745)



3.1.3. Для Варианта 3: «средний» 2.88 м x 7.88 м

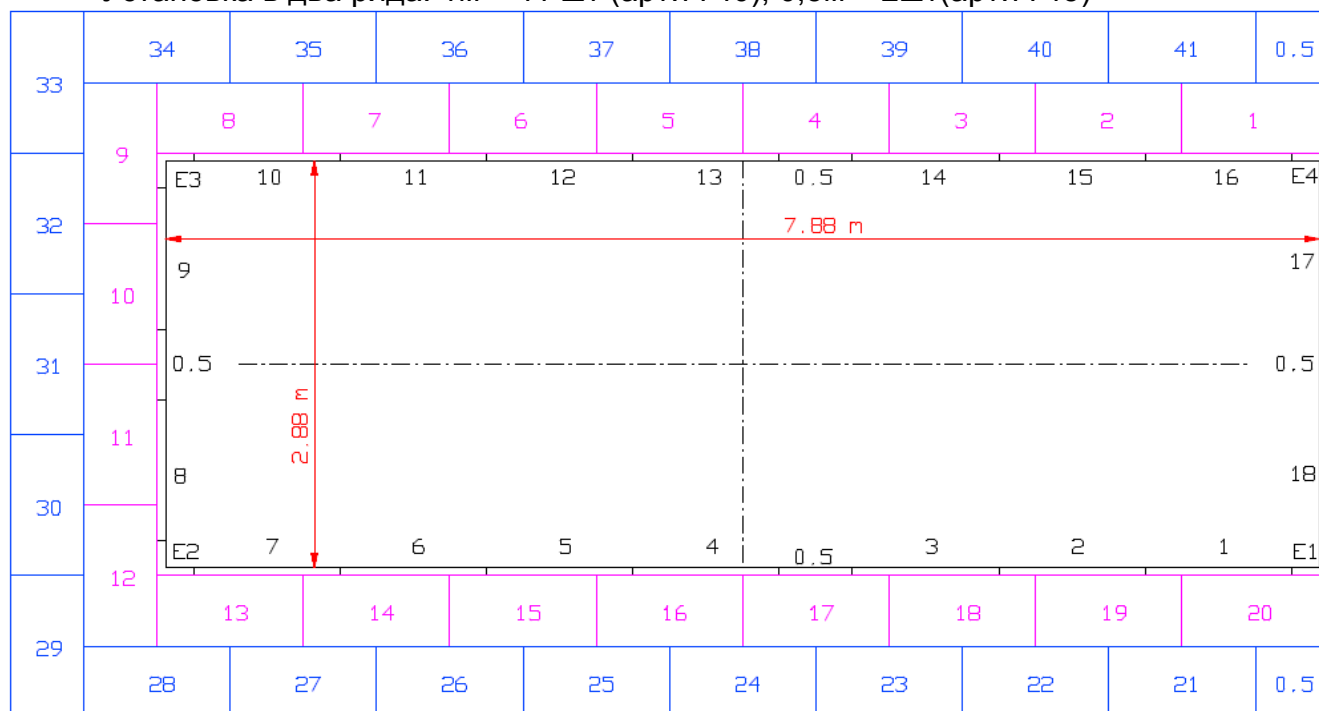
Количество материала:

Мягкие бордюры SPORTFIX: 1м - 18шт, 0,5 м – 4шт, угловые(0,25x0.25м)-4шт

Песколовки SPORTFIX

Установка в один ряд: 1м – 20 шт (арт.7740)

Установка в два ряда: 1м – 41 шт (арт.7740), 0,5м – 2шт(арт.7745)



3.1.4. Для Варианта 4 «минимальный» 2,88 м x 7,38 м

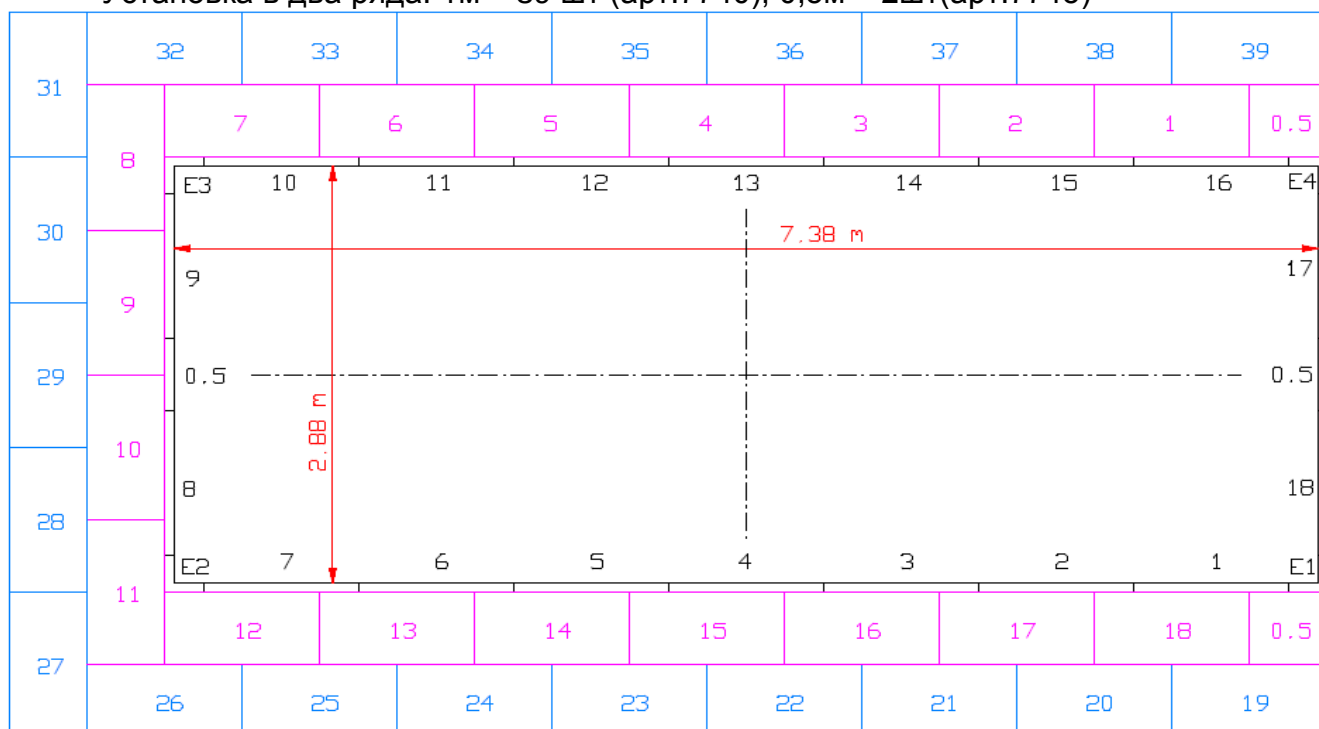
Количество материала:

Мягкие бордюры SPORTFIX: 1м - 18шт, 0,5 м – 2шт, угловые(0,25x0.25м)-4шт

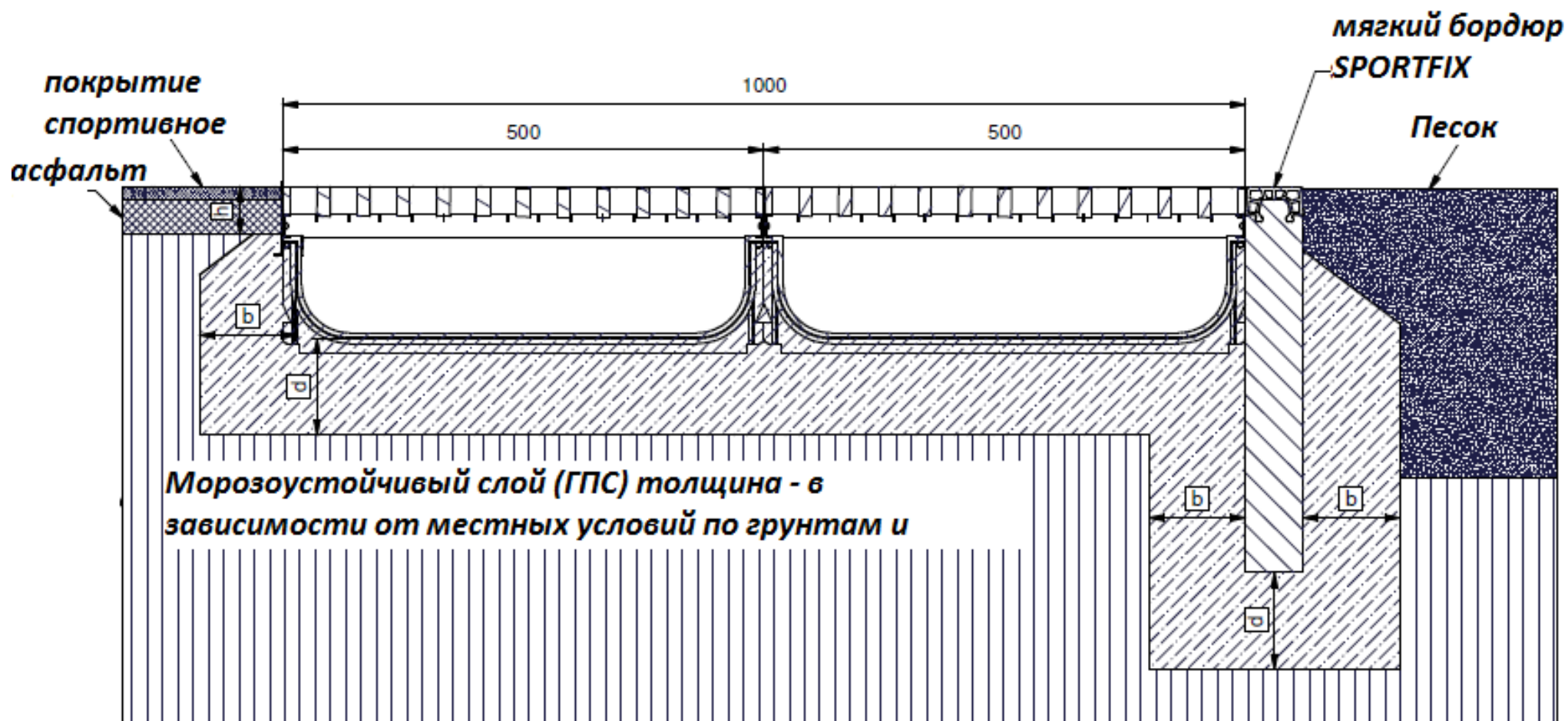
Песколовки SPORTFIX

Установка в один ряд: 1м – 18 шт (арт.7740), 0,5м – 2шт(арт.7745)

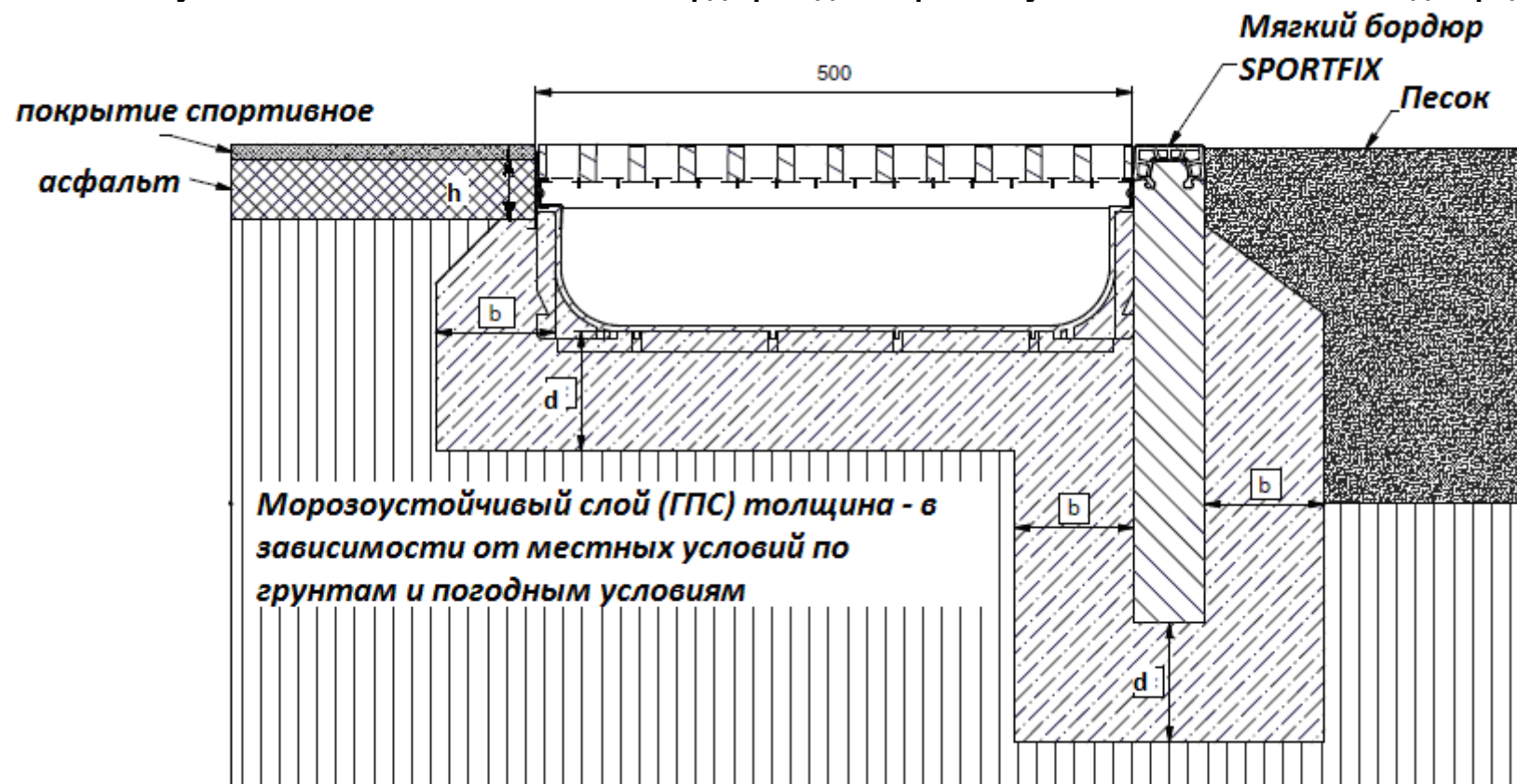
Установка в два ряда: 1м – 39 шт (арт.7740), 0,5м – 2шт(арт.7745)



4. Схема установки песколовок и мягких бордюров для варианта установки песколовок в два ряда



5. Схема установки песколовок и мягких бордюров для варианта установки песколовок в один ряд.



6. Общие рекомендации по монтажу.

6.1. Размеры бетонной обоймы, указанные на чертежах должны быть равны:

Размер b = 100 мм

Размер d = 100 мм

Размер h = ок. 60 мм

При этом, глубина траншеи от проектного положения верхнего слоя спортивного покрытия до верхнего слоя морозоустойчивого слоя должна быть равна:

6.1.1. В месте установки песколовки: высота песколовки + 100 мм + 20-30 мм

6.1.2. В месте установки мягкого бордюра: высота бордюра + 100 мм + 20-30 мм

6.2.1. Установить копирную струну в соответствии с уровнем, согласно проекту.

6.2.2. Песколовки и мягкие бордюры устанавливаются в траншею на бетонную основу (фундамент). Толщина бетонной основы (фундамента) равна $d = 100$ мм. Основу (фундамент) делают из бетона марки В25 F200, W6, П4. Основа (фундамент) обустраивается по предварительно подготовленному морозоустойчивому слою. Временная выдержка фундамента должна составлять 4-12 часов, в зависимости от условий окружающей среды.

6.2.3. Обустроить выравнивающий слой из цементного раствора, приготовленного на месте производства работ в соотношении 1:3 толщиной 20-30 мм. Установить песколовку совместно с мягким бордюром в проектное положение в сырой цементный раствор, используя копирную струну и строительный уровень. Верхняя поверхность песколовки (т.е. поверхность, установленного на неё покрытия) должна быть в одном уровне с верхней поверхностью мягкой травмобезопасной насадки мягкого бордюра.

6.2.4. Зачеканить, т.е. закрепить, песколовку и бордюр цементным раствором. Высота зачеканки составляет 30-50 мм. Форма поперечного сечения зачеканки – треугольная. Данная операция производится не менее чем за 24 до бетонирования боковых частей лотка.

6.2.5 Бетонирование боковых частей производится бетонной смесью В25 F200, W6, П4. После установки съемной опалубки, обеспечивающей размеры бетонной обоймы, указанные на чертежах п.4 и п.5.

Бетонная смесь укладывается без разрывов, с последовательным направлением укладки в одну сторону. Уплотнение бетонной смеси производится штыкованием с последующим выравниванием и затиркой поверхности уложенной смеси. Ширина боковых частей бетонной обоймы указана в п. 6.1.