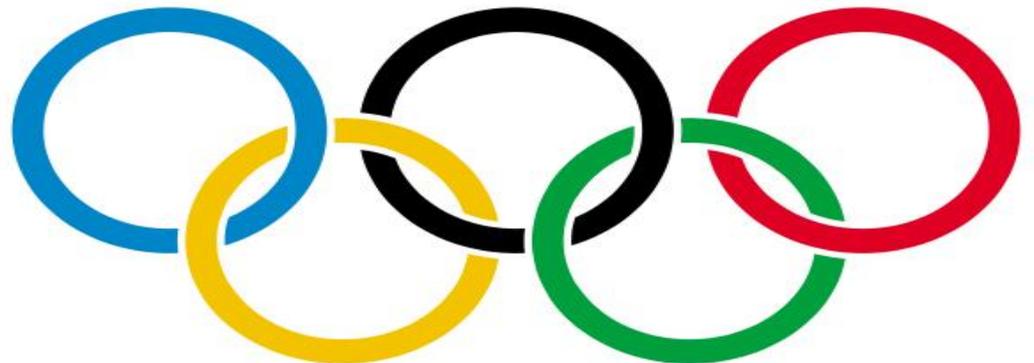




«Легкая атлетика»

Легкая атлетика

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).



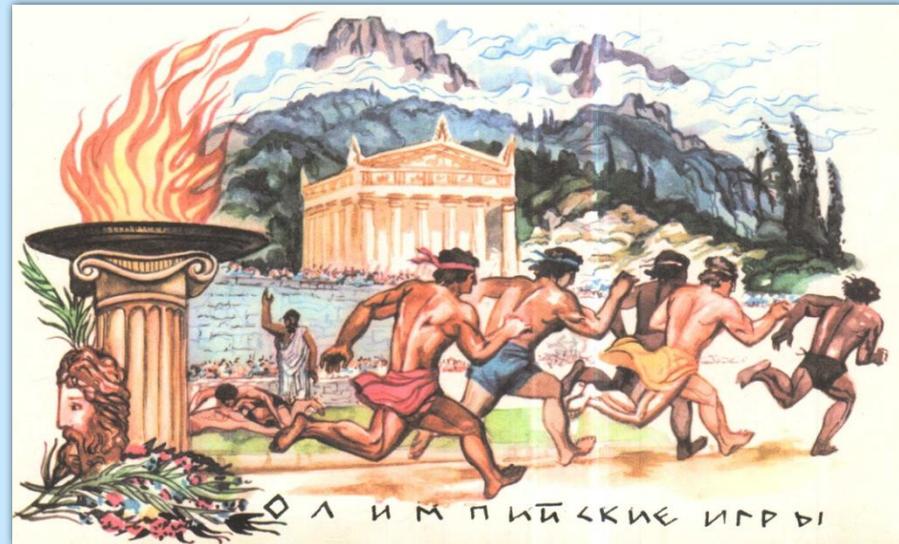
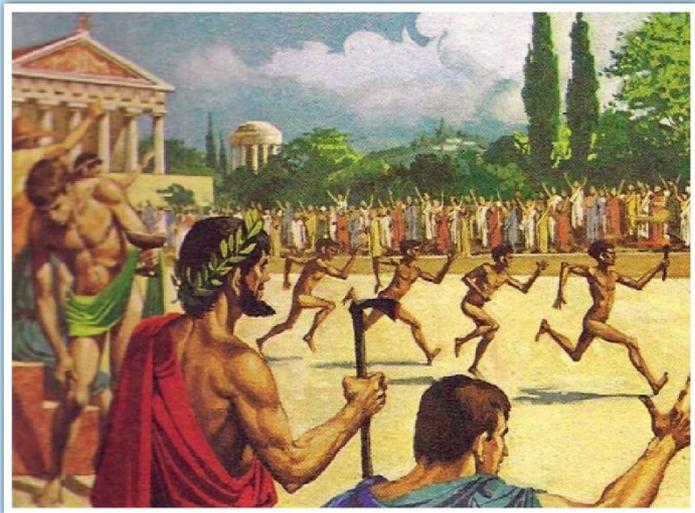
Легкая атлетика

Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул – *Королева спорта*.



История

- История легкой атлетики начала свой отсчёт еще с Олимпийских игр в Древней Греции. На самых первых олимпиадах соревновались только в беге на длину стадиона (192,27 м). Позже в программе появился диаулос – бег в две стадии (туда и обратно). После чего появился бег на выносливость. В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пятиборье, а позже в – эстафетном беге.



История

Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый легкоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США.

В России легкая атлетика появилась в 1888 г.



История

- * С 1946 сов. легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся с 1934 в чётные годы между Олимпийскими играми), с 1952 — в Олимпийских играх.
- * В 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики — ЕАА, объединяющая 35 национальных федераций



Организация

- * Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ).
- * ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов.



Виды легкой атлетики

* Ходьба



* Бег



* Прыжки



* Метания



* Многоборье



Ходьба

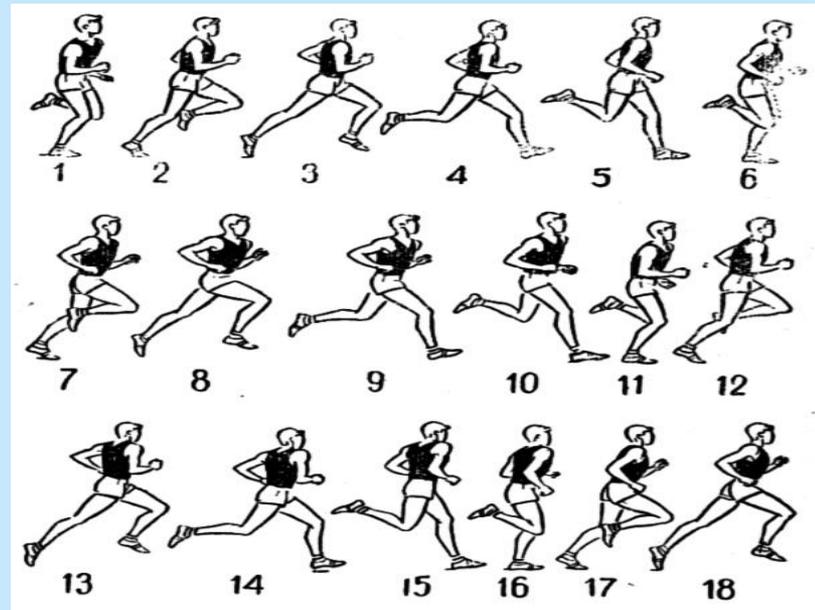
- * Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно..
- * Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км).
- * На соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.



Бег

Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет разновидности:

- * гладкий бег;
- * бег с препятствиями (искусственными и естественными);
- * эстафетный бег.



Прыжки

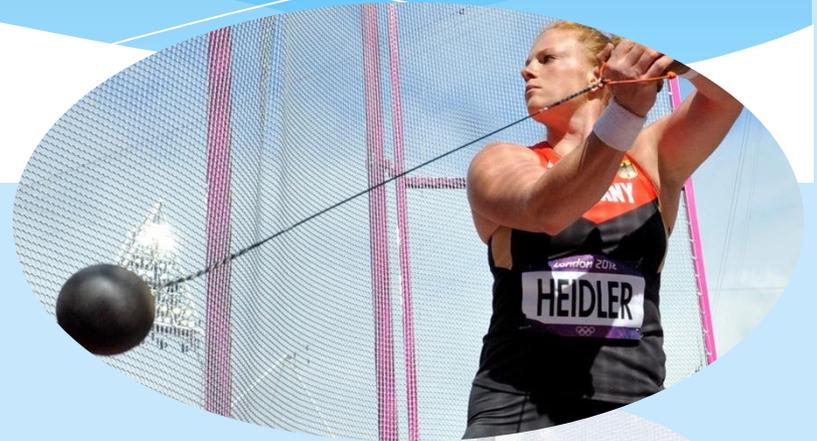
* Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.



Метания

В метания входят:

- * толкание ядра
- * метание молота такого же веса,
- * метание копья (800 г и 600 г),
- * метание диска (2 кг и 1 кг),
- * гранаты (700 г и 500 г)
- * теннисного мяча.



Многоборье

Легкоатлетическое многоборье включает в себя много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра.



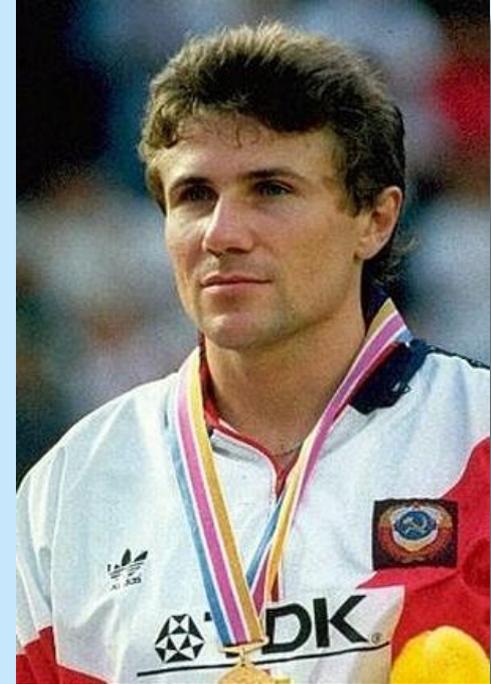
Олимпийские чемпионы по легкой атлетике

Рекорд по прыжкам с шестом среди женщин принадлежит Елене Исинбаевой из России. Спортсменка, установившая за свою карьеру 28 мировых рекордов, преодолела планку в 5,06 м, став первой спортсменкой в мире, достигшей такого результата.



Олимпийские чемпионы по легкой атлетике

Неизменным рекордсменом среди мужчин остается украинец Сергей Бубка, установивший за свою карьеру 35 мировых рекордов и преодолевший высоту 6,14 м.



Олимпийские чемпионы по легкой атлетике

Самый быстрый бегун планеты родом из Ямайки. Усейн Болт, трехкратный рекордсмен, пробежал 200 м за 19,19 с, а 100 м — за рекордные 9,58 с.



Олимпийские чемпионы по легкой атлетике

Олимпийский чемпион в многоборье, Эштон Итон, кажется, лучший легкоатлет, специализирующийся в таком виде спорта. После серебра на Чемпионате мира в Тэгу в 2011 году, Итон выиграл золото на трех Чемпионатах мира по легкой атлетике в помещении, двух Чемпионатах мира и, конечно же, на Олимпийских играх 2012 в Лондоне.



Спасибо за внимание!!!

Спасибо за внимание!!!

