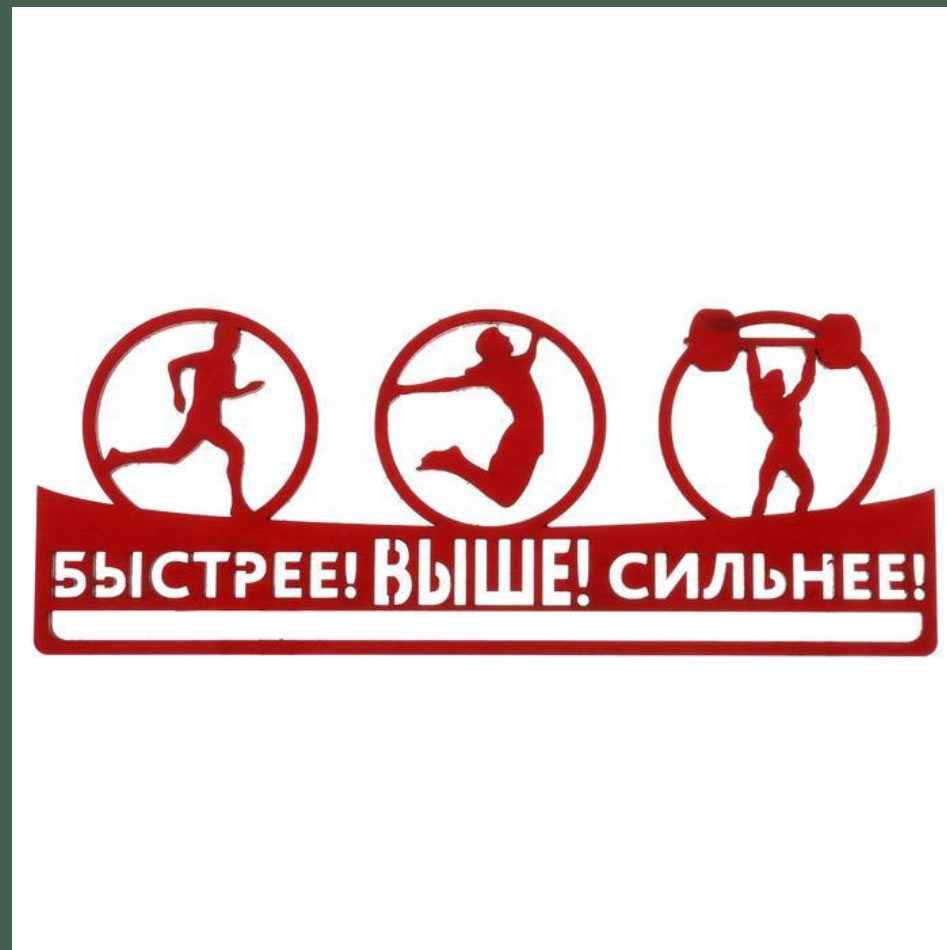




ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Введение

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается **королевой спорта**, недаром, два из трех призывов в девизе **«Быстрее, выше, сильнее»** можно не задумываясь отнести именно к легкоатлетическим дисциплинам.



Введение

Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин.

Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

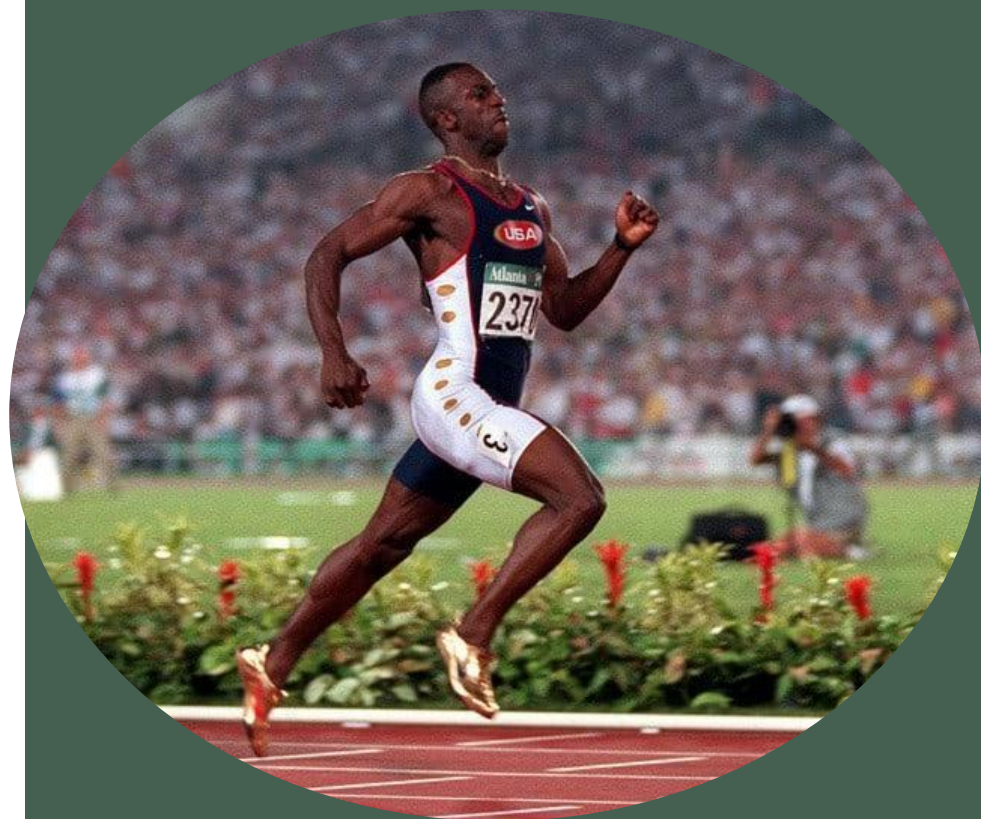


Введение

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. За счет этого, легкая атлетика смогла стать популярной даже в таких странах как Азия, Африка и Латинская Америка.



Введение



Именно в связи с широким развитием, большой популярностью этого вида спорта, легкая атлетика получила признание, по существу, во всем мире во второй половине XX века и получила название «Королевы спорта». За многие десятилетия никто не усомнился в законности этого громкого титула. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

Легкая атлетика

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



Виды легкой атлетики

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.



Виды Лёгкой Атлетики:

1. Ходьба
2. Бег
3. Прыжки
4. Метания
5. Многоборье



Виды легкой атлетики

✓ *Спортивная ходьба* — на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Спортивная ходьба — это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.



Виды легкой атлетики

✓ Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.



Виды легкой атлетики

✓Бег :

- на короткие (100, 200, 400 м)
- средние (800 и 1500 м),
- длинные (5000 и 10 000 м)
- сверхдлинные дистанции (марафонский бег — 42 км 195 м)
- эстафетный бег (4 х 100 и 4 х 400 м)
- бег с барьерами (100 м — женщины, 100 м — мужчины, 400 м — мужчины и женщины)
- бег с препятствиями (3000 м).

Виды легкой атлетики

- ✓ Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).



Виды легкой атлетики

✓ *Прыжки* подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).



Виды легкой атлетики

✓ *Метания* — толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. — метание молота, в 1906 г. — метание копья.



Виды легкой атлетики

✓ *Многоборье* — десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам.



Виды легкой атлетики

- ✓ Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.



Правила

- ✓ Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.



Правила

- ✓ Первое место во всех видах легкой атлетики, кроме многоборий, марафона и ходьбы проходят в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{2}$ финала, $\frac{1}{4}$ финала. Затем проводится финал, в котором определяются участники, занявшие призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований.



Спасибо за внимание!