

Тема презентации:
Беговые виды лёгкой атлетики

Содержание:

- Что такое лёгкая атлетика
- Условия
- Правила
- Дисциплины
- Литература

- **Лёгкая атлетика** — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

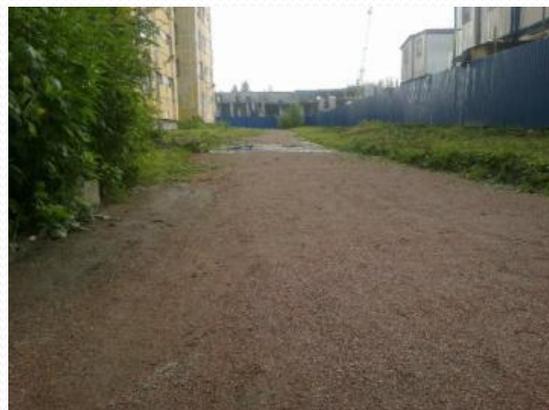


УСЛОВИЯ

- Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками.
- На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних — 4-6 дорожек. Ширина дорожки — 1,22 м, линии, разделяющей дорожки — 5 см.



- Исторически сначала дорожки были земляными, гравевыми, асфальтовыми.



- В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов — таких, как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.



- В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли — шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием.



Правила.

Общие

- На старте спортсмены занимают свои позиции согласно жребью или местам, занятым на предыдущих этапах соревнований.
- При команде «*на старт*» занимают места у стартовой линии или в колодках (спринт).
- При команде «*внимание*» готовятся к старту и должны прекратить всякое движение.
- Команду «*марш*» даёт стартер выстрелом стартового пистолета, с которым на больших соревнованиях соединён электронный таймер.
- В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов.
- Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш, и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Регламент

На крупных соревнованиях при большом количестве участников старты проводятся в несколько кругов, отсеивающих проигравших (либо по занятому месту либо по худшему времени). Так на летних чемпионатах мира и Европы и Олимпийских играх принята следующая практика (количество кругов может меняться в зависимости от числа участников).

- 100 м и 800 м проводятся в 1-4 круга (забег-четвертьфинал-полуфинал-финал)
- от 1500 м до 5000 м в 1-3 круга (забег-полуфинал-финал)
- 10 000 м — в 1-2 круга (забег-финал)
- При этом в финальных забегах участвуют
- 100 м до 800 м, эстафеты — 8 спортсменов/8 команд^[4]
- от 1500 м до 10 000 м — 12 спортсменов и более

ДИСЦИПЛИНЫ

1. Спринт

Зимние стадионы: от 60 метров до 300 метров. Летние стадионы: от 100 метров до 400 метров.

2. Средние дистанции

Зимние от 400 м до 3000 м. Летние от 600 м до 3000 м, 2000 и 3000 м с препятствиями.

3. Длинные дистанции

Зимние 5000 м. Летние от 5000 м до 30 000 м.

4. Бег с барьерами

Зимние 50 м, 60 м. Летние 100 м, 110 м, 400 м.

5. Эстафетный бег

Зимние: 4×400 м. Летние: 4×100 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м, шведская эстафета (800+600+400+200).

- **Спринт** — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4×100 и 4×400 метров у мужчин и женщин.



- **Бег на средние дистанции** — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.



- **Бег на длинные дистанции** — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 3000 м, 5000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров на шоссе). Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5000 и 10 000 метров.



- **Бег с барьерами (барьерный бег)** — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры. Не путать с бегом с препятствиями.



- **Эстафёта** —

совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды) или ленты (экиден)



200

Спасибо за внимание!

FINISH