



*Техника бега на короткие
дистанции*



Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.

В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.



Характерная особенность бега – наличие фазы полета. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед-вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

Бег на короткие дистанции (спринт)

- 1. Старт;*
- 2. Стартовый разгон;*
- 3. Бег по дистанции;*
- 4. Финиширование.*



Высокий старт

Применяется практически на всех дистанциях бега.

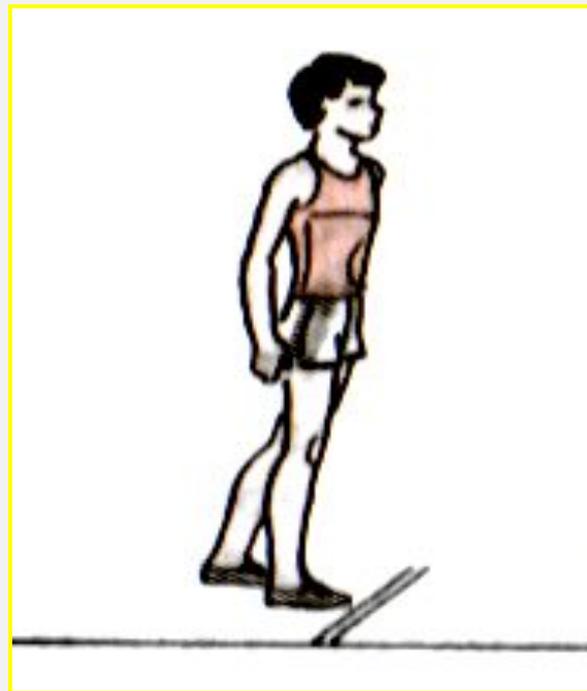


По команде

«НА СТАРТ!»

Спортсмен подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком

Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.



По команде

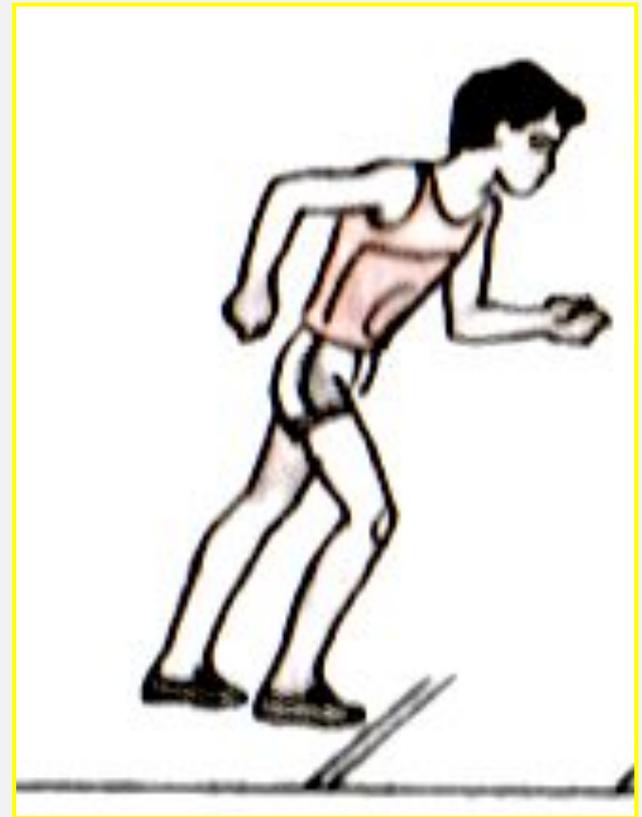
«ВНИМАНИЕ!»

*Спортсмен слегка
сгибает*

*ногу, перенося тяжесть
тела на впереди
стоящую ногу.*

Руки чуть согнуты

в локтях. Взгляд направлен вперед.



По команде

«МАРШ!»

*Энергично
отталкиваясь ногами
от земли, начинать
бег, стараясь быстро
набрать скорость.*



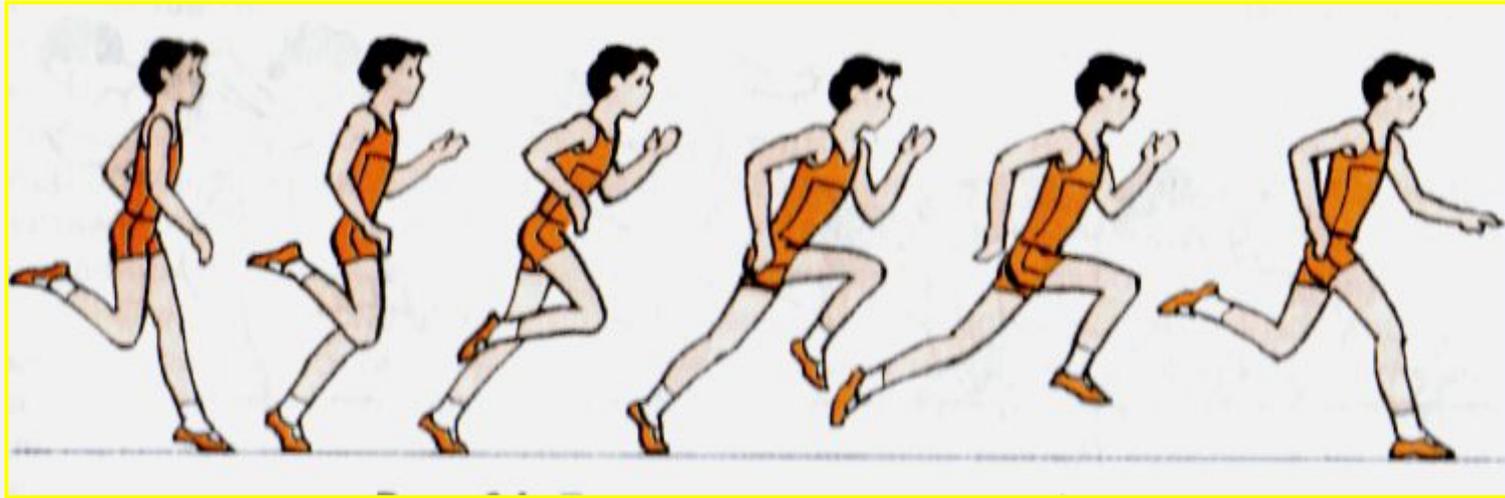
СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

Спортсмен энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

Туловище наклонено вперед. С удлинением шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); нога касается дорожки передней частью стопы

*Заключительным усилием для сохранения скорости бега является **ФИНИШИРОВАНИЕ.***



Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

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