Тема: бег на средние дистанции

Выполнил:

Дикунов Кирилл

Группа:

БЖФК-11

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

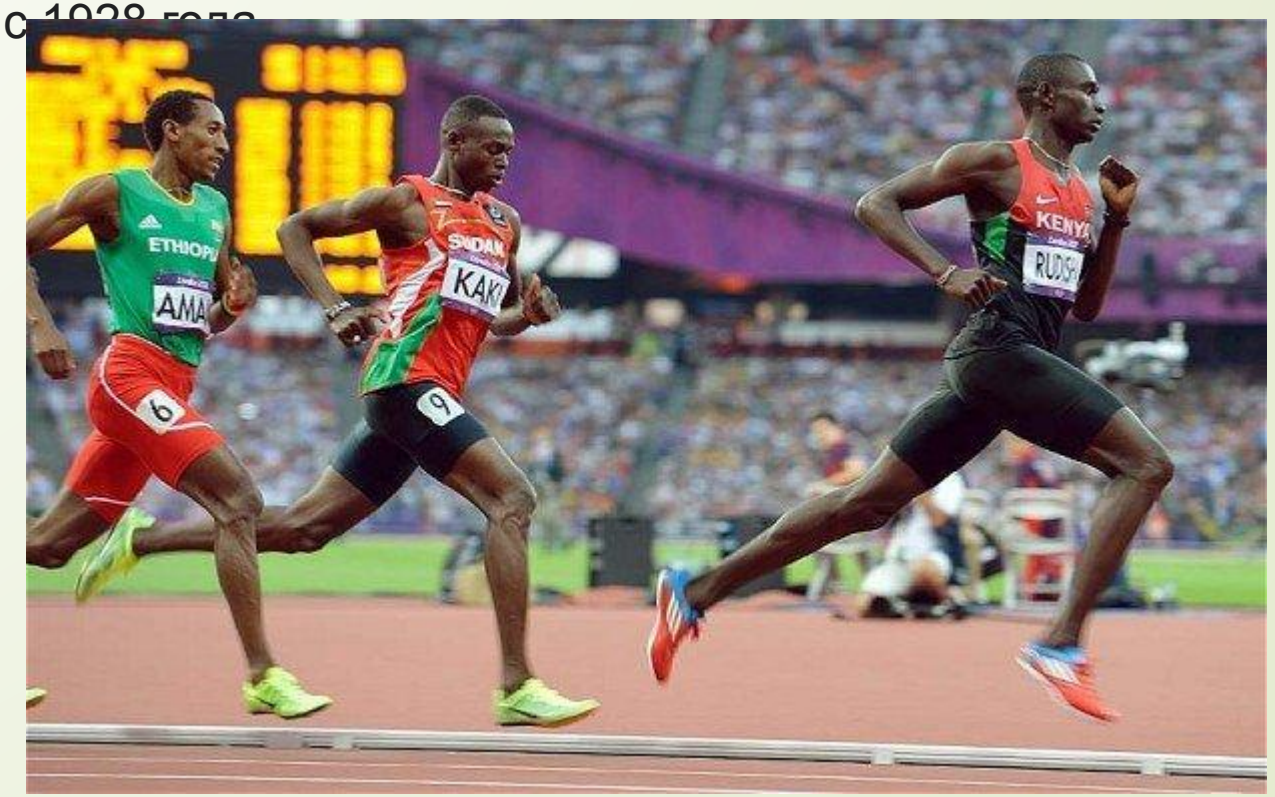
- **600 м**

- Эта средняя дистанция довольно редко проводится на соревнованиях, и главным образом как тест спринтеров для большей дистанции. 600 м также используется в начале сезона в качестве первой ступени бегунами на 800 м, пока они не достигли полной формы. Высшие мировые достижения на этой дистанции:

- **(М)** Джонни Грей 1 мин. 12,81 сек. Санта-Моника 24 мая 1986.

- **(Ж)** Ана Фиделиа Кирот[en] 1 мин. 22,63 сек. Гвадалахара 25 июля 1997.

- **Бег на 800 метров** — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям]. Однако многие считают эту дистанцию длинным спринтом. Требует от спортсменов выносливости (в том числе, скоростной), спринтерских качеств и тактического мышления. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года.



- **Бег на 1000 метров** — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой программы лёгкой атлетики. Эта дистанция редко проводится на крупных официальных соревнованиях. В основном забеги на *1000 метров* устраивают на коммерческих соревнованиях. Бег на 1000 метров не входит в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. На 400-метровом круге — дистанция проходит в 2,5 круга, старт даётся с начала дальнего виража. В закрытых помещениях 5 кругов по 200 метров, старт перед виражом

- **Бег на 1500 метров** — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы. Требует от спортсменов выносливости (в том числе скоростной) и тактического мышления.[1] Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1972 года. Входит в программу легкоатлетического десятиборья у мужчин.

- У мужчин 3000 м никогда не была олимпийской дистанцией. На чемпионатах мира по легкой атлетике она также не проводилась. Иногда она проводится на соревнованиях европейского уровня, но не так часто, как бег на 5000 метров и 3000 м с препятствиями. У женщин данная дистанция была частью олимпийской программы в 1984, 1988 и 1992 годах. На чемпионатах мира дистанция 3000 метров проводилась в 1983, 1987, 1991 и 1993 годах, затем была отменена.