



# БЕГ НА ДИСТАНЦИЮ 60 МЕТРОВ

Акопян Тигран 9 А

# Бег на 60 м

- Дистанция 60 м – одна из дистанций спринтерского бега. Спринтерский бег включает 4 этапа: старт, разбег, пробегание дистанции и финиш.



# Старт

- **Старт** выполняется из положения низкого старта с использованием специальных колодок. Если колодки отсутствуют, тогда целесообразно начать бежать с высокого старта.



# “На старт”

- “На старт” – участник забега снимает тренировочный костюм, становится на свою дорожку и принимает положение старта (низкое или высокое).



На старт!

# “Внимание”

- “Внимание” – по этой команде спортсменов должен наклониться вперед, замереть, не выполняя никаких движений. В противном случае судья имеет право дисквалифицировать участника.



Внимание!

# “Марш”

- “Марш” – команда производится взмахом флага или выстрелом из пистолета. Данная команда сигнализирует о том, что секундомер включен и можно бежать. Если начать бег до команды, то спортсмен будет снят



Марш!

# Стартовый разгон

- ▣ **Стартовый разгон** начинается сразу после команды “Марш” и продолжается до тех пор, пока спортсмен не наберет максимальную скорость.

# Бег по дистанции

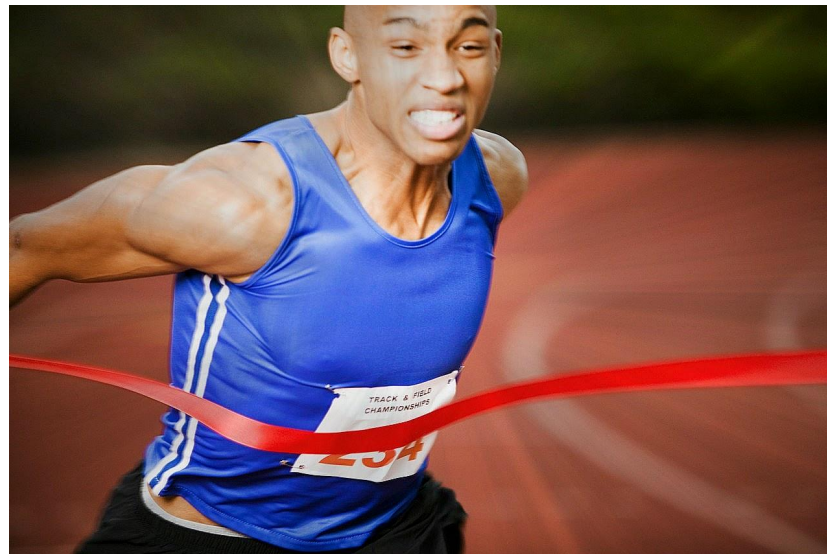
- Спортсмен выполняет широкие шаги с минимальным временем касания поверхности. Руки согнуты в локтях на 45 градусов, туловище наклонено вперед на 5-7 градусов





# Финиширование

- **Финиширование** производится способом: бросок грудью. При этом варианте на последнем беговом шаге спортсмен резко наклоняет грудь вперед, что позволяет опередить соперников не обгоняя их.



# Вывод

- Если уделять должное внимание освоению техники, то любой норматив в беге на короткие дистанции окажется не сложной задачей

