

Легкая атлетика



Учитель ФК
Пермяков А.
А.

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).



Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул – *Королева спорта.*



Организация

- Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ).
- ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов.



Виды легкой атлетики



Ходьба

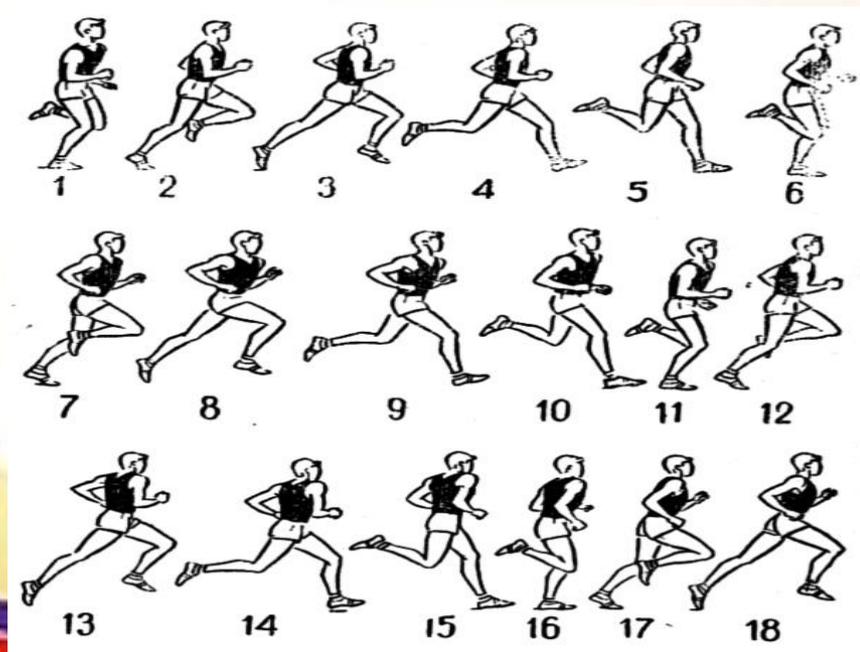
- Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно..
- Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км).
- На соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.



Бег

Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет разновидности:

- гладкий бег;
- бег с препятствиями (искусственными и естественными);
- эстафетный бег.



Прыжки

- Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.



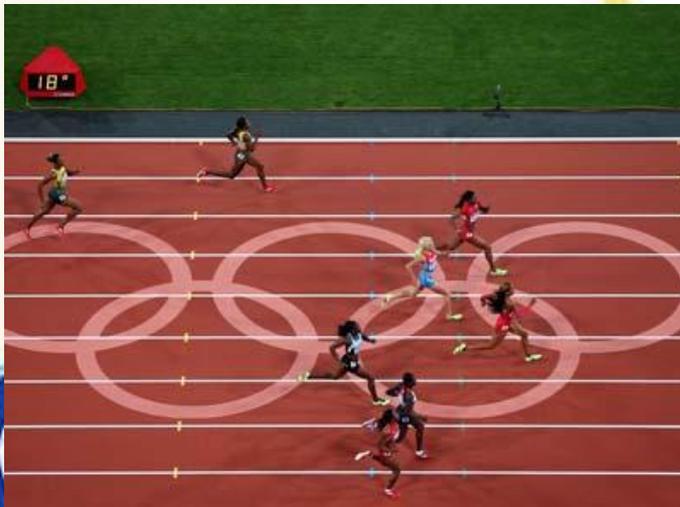
Метания

В метания входят:

- толкание ядра
- метание молота такого же веса,
- метание копья (800 г и 600 г),
- метание диска (2 кг и 1 кг),
- гранаты (700 г и 500 г)
- теннисного мяча.



- Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра.

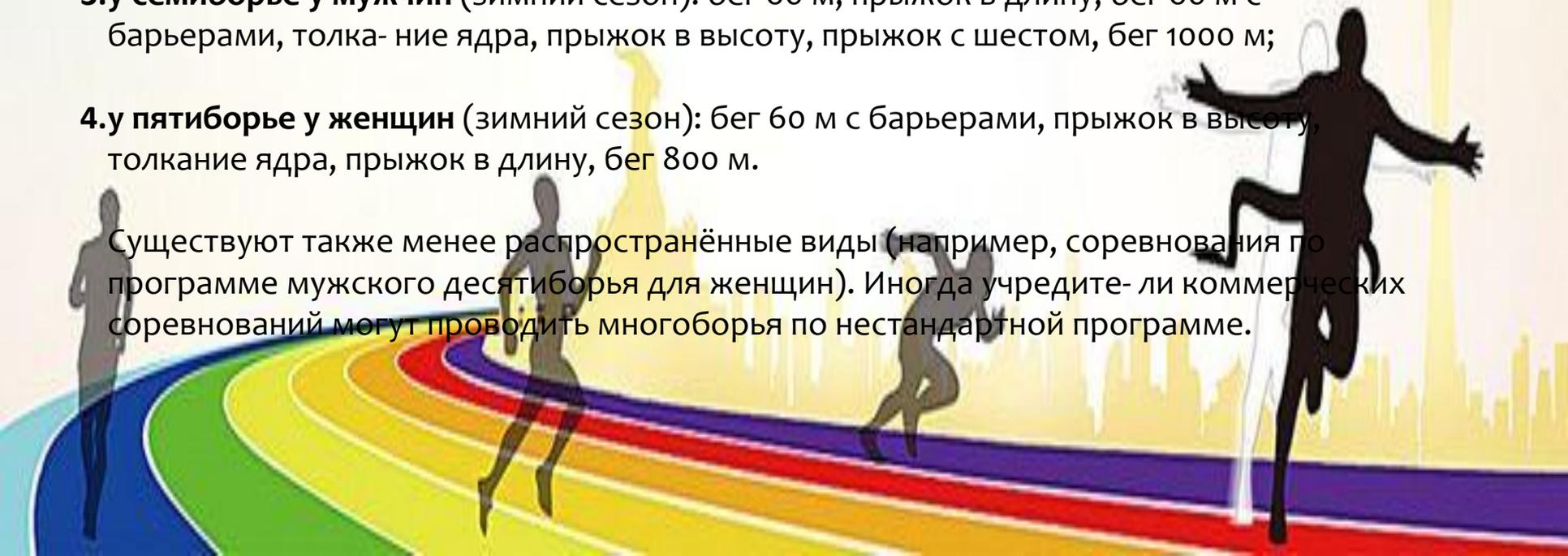


РАЗНОВИДНОСТИ

Виды многоборий, в которых ИААФ фиксирует Олимпийских игр включили в программу мировые рекорды:

- 1.у десятиборье у мужчин** (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м;
- 2.у семиборье у женщин** (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м;
- 3.у семиборье у мужчин** (зимний сезон): бег 60 м, прыжок в длину, бег 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, бег 1000 м;
- 4.у пятиборье у женщин** (зимний сезон): бег 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 м.

Существуют также менее распространённые виды (например, соревнования по программе мужского десятиборья для женщин). Иногда учредители коммерческих соревнований могут проводить многоборья по нестандартной программе.



Спасибо за внимание!

