

# Легка атлетика – королева спорта



Легка атлетика - олімпійський вид спорту, до якого належать ходьба, біг, стрибки та метання. Легку атлетику називають королевою спорту.





**Біг**  
Біг поділяється на олімпійські та інші дисципліни. До олімпійських належить «гладкий» біг (тобто біг по доріжці стадіону з твердим покриттям)



- спринтерський - на короткі дистанції (100, 200, 400 м);
- біг на середні дистанції (800 та 1500 м)
- стаєрський - біг на довгі дистанції (5000 та 10000 м), «стипль-чейз» - 3000 м з перешкодами.

Також існує велика кількість неолімпійських видів змагань з бігу, з котрих проводяться чисельні міжнародні змагання як серед чоловіків, та і жінок, або об'єднані забіги, чемпіонати світу та Європи;

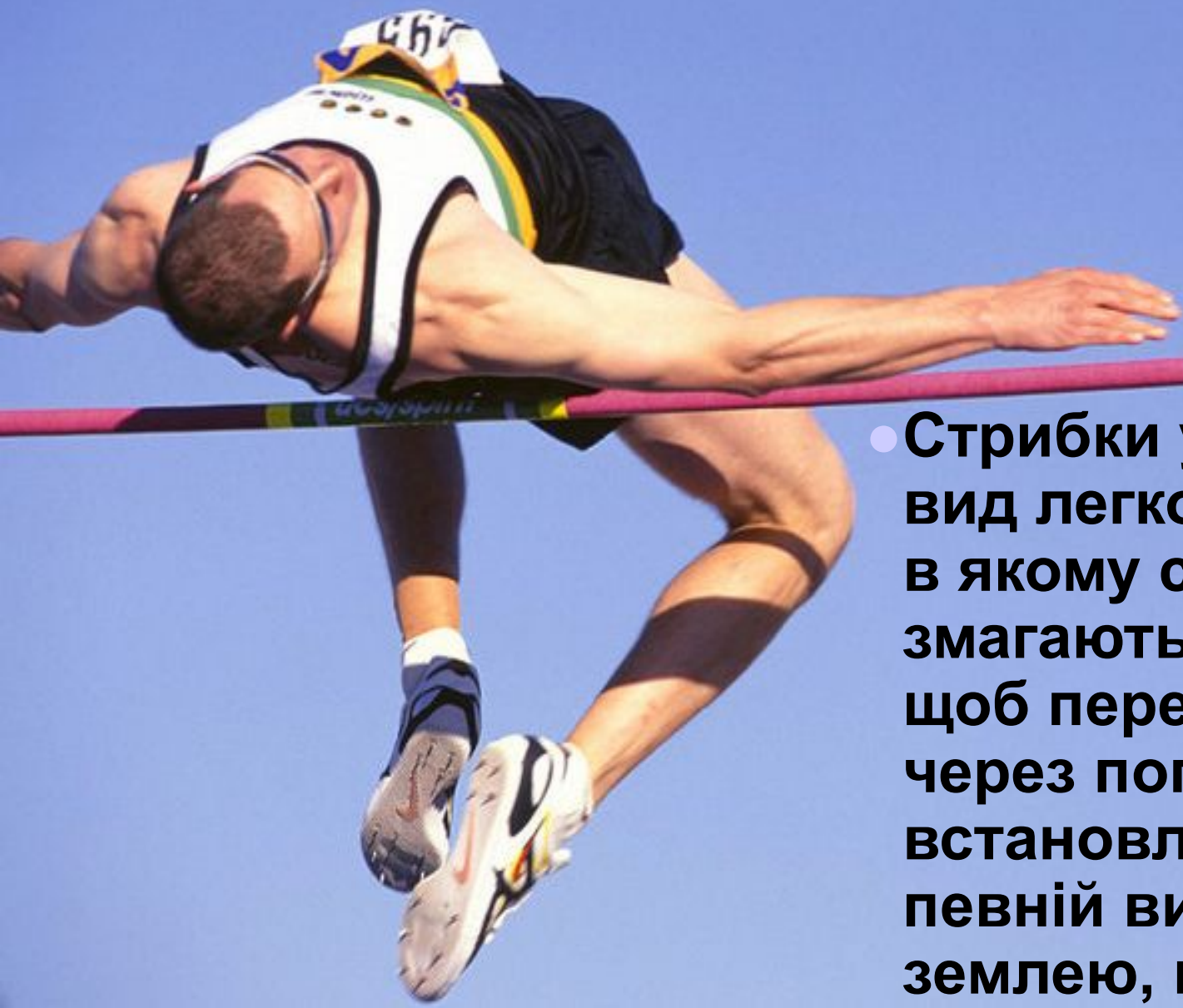


# Стрибки

Стрибки поділяють на:

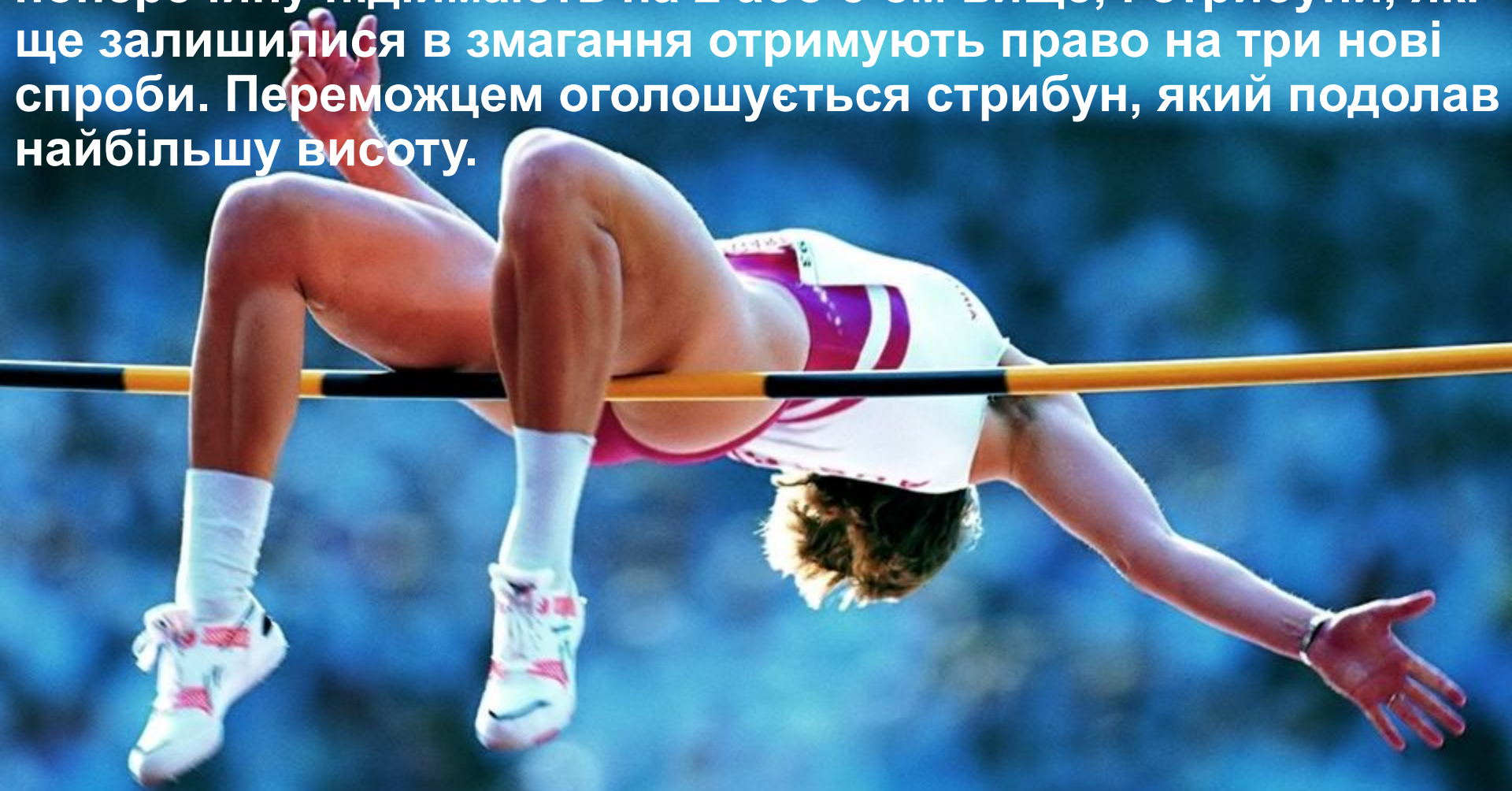
- стрибки у висоту,
- стрибки у довжину,
- потрійний стрибок
- стрибки з жердиною.



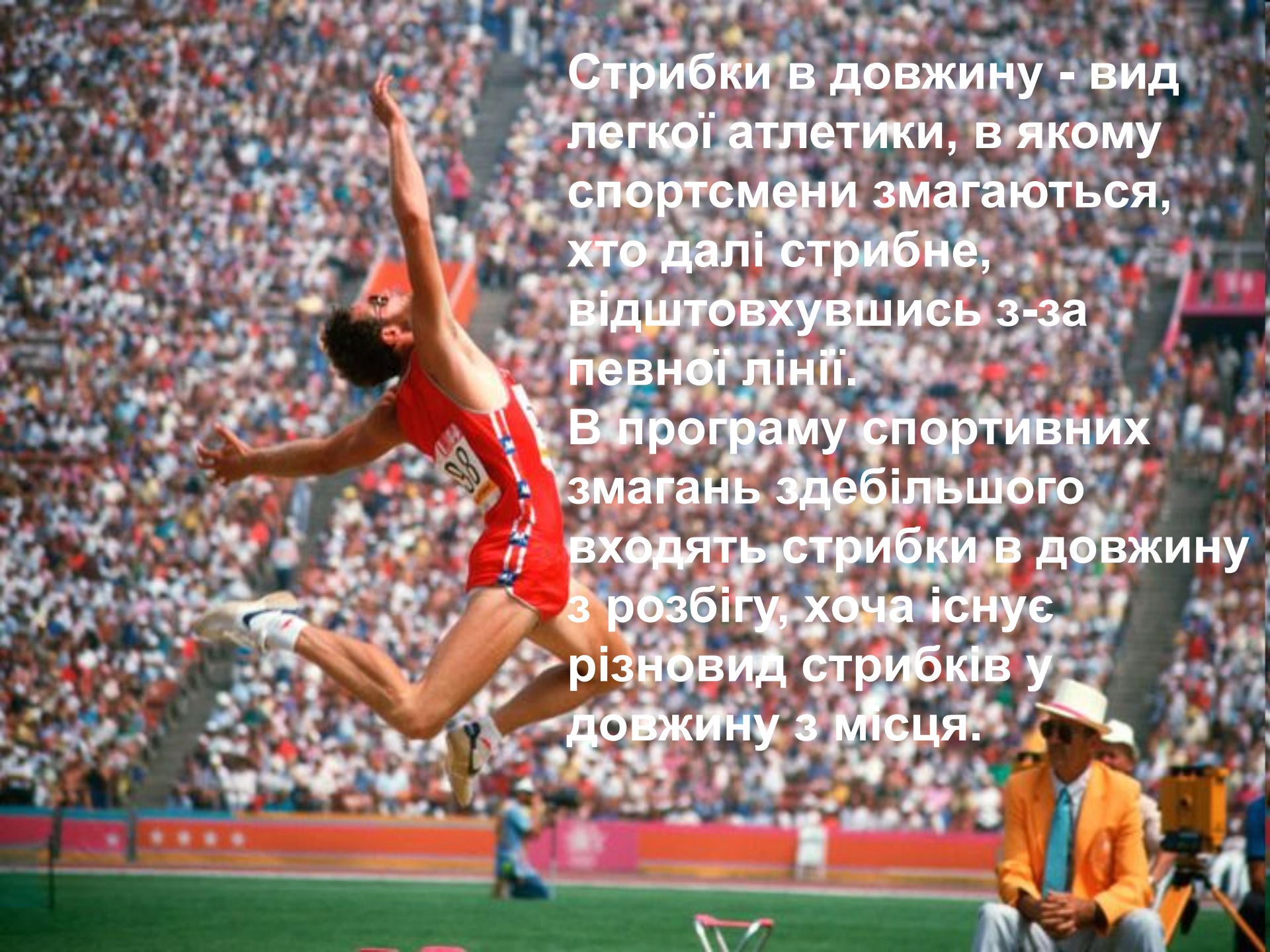


- **Стрибки у висоту — вид легкої атлетики, в якому спортсмени змагаються в тому, щоб перестрибнути через поперечну, встановлену на певній висоті над землею, не збивши її.**

На змаганнях поперечина встановлюється на певній висоті над землею і кожному стрибуну дається право на три спроби. Спортсмени, які не зуміли перестрибнути поперечину за три спроби, вибувають із змагань, поперечину підіймають на 2 або 3 см вище, і стрибун, який ще залишився в змагання отримують право на три нові спроби. Переможцем оголошується стрибун, який подолав найбільшу висоту.





A male long jumper is captured in mid-air, performing a jump. He is wearing a red singlet with white and blue accents and the number 288. His arms are extended forward and his legs are bent, showing the classic jumping posture. The background is a large, dense crowd of spectators in a stadium. In the foreground, a man in a bright orange suit and a straw hat is sitting on the grass, looking towards the jumper. A camera on a tripod is also visible in the lower right corner.

Стрибки в довжину - вид легкої атлетики, в якому спортсмени змагаються, хто далі стрибне, відштовхувшись з-за певної лінії.

В програму спортивних змагань здебільшого входять стрибки в довжину з розбігу, хоча існує різновид стрибків у довжину з місця.



○ Потрійний стрибок з розбігу — складна легкоатлетична вправа, яка має три послідовно виконувані стрибки — скачок, крок і стрибок. Відштовхнувшись від планки, спортсмен приземляється на ту ж саму ногу (скачок), далі відштовхнувшись цією ж ногою, приземляється на іншу (крок), і далі, відштовхнувшись, робить приземлення в яму з піском на дві ноги.



Стрибки з жердиною - легкоатлетична дисципліна, олімпійський вид спорту, змагання на подолання висоти з використанням гнучкої жердини.

Стрибки з жердиною відомі з древності, вони входили в змагання древніх греків, критян, кельтів. В програмі сучасних Олімпійських ігор стрибки з жердиною серед чоловіків з 1896 року, серед жінок - з 2000 року.

# Метання

Метання поділяють на :

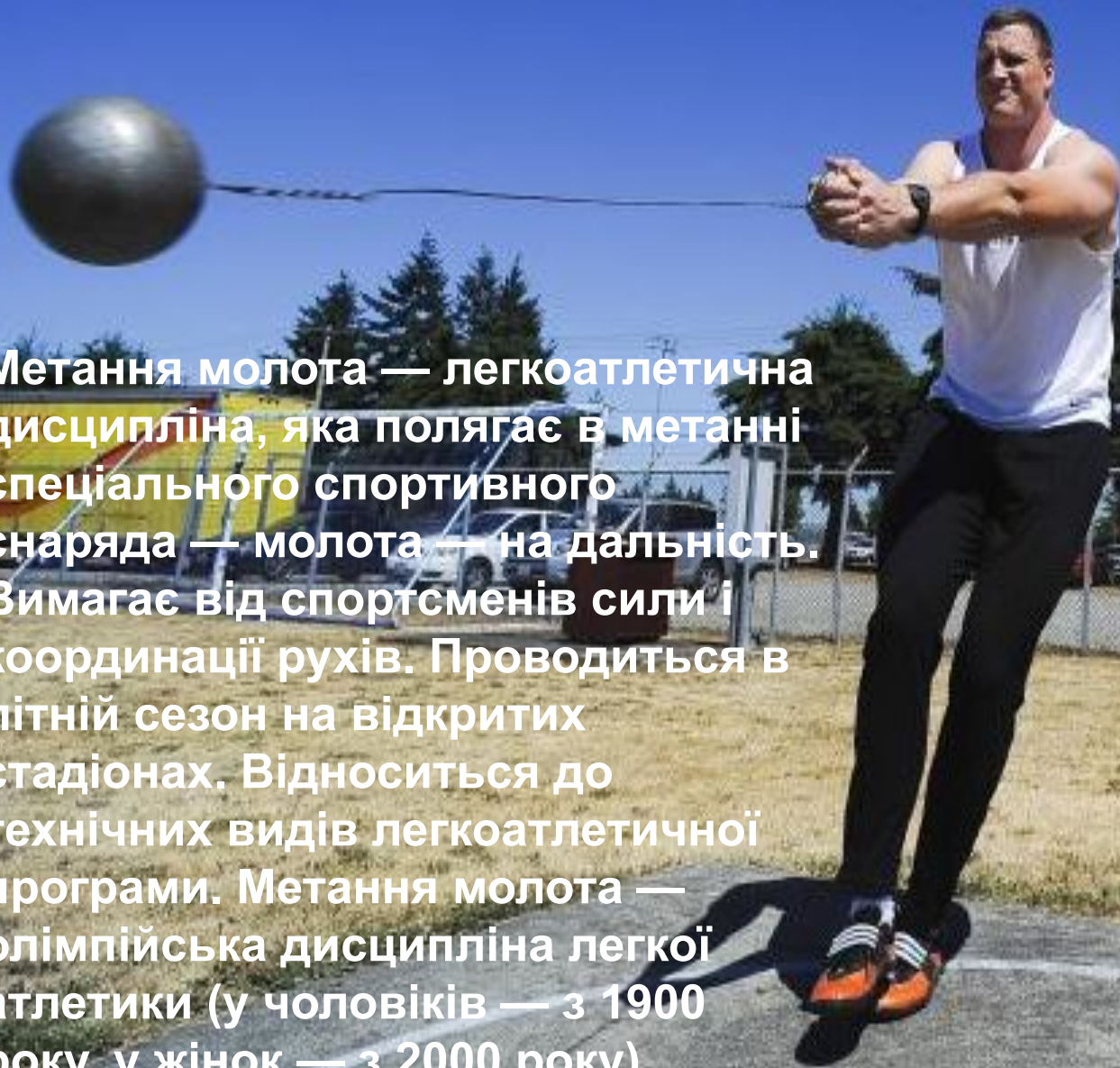
- метання списа,
- метання диска,
- метання молота,
- штовхання ядра.



- **Метання списа** — легкоатлетична дисципліна, олімпійський вид спорту, змагання в метанні списа на відстань.



• **Метання молота — легкоатлетична дисципліна, яка полягає в метанні спеціального спортивного снаряда — молота — на дальність. Вимагає від спортсменів сили і координації рухів. Проводиться в літній сезон на відкритих стадіонах. Відноситься до технічних видів легкоатлетичної програми. Метання молота — олімпійська дисципліна легкої атлетики (у чоловіків — з 1900 року, у жінок — з 2000 року).**



- Штовхання ядра — легкоатлетична дисципліна, метання важкої металевої кулі (ядра) на віддаль.



Bundesarchiv, Bild 183.10215-0025-001  
Foto: Neitzsch, Palmer 13. Februar 1971

# Легкоатлетичні багатоборства:

- Десятиборство (у чоловіків)
- Семиборство (у жінок)







Десятиборство — вид спорту, що включає змагання в 10 видах легкої атлетики. Змагання проводяться 2 дні підряд (по 5 видів за день). Результат кожного учасника визначається комбінацією його результатів в окремих видах. Є своя система нарахування очків у кожному виді (при цьому враховується саме результат, а не зайняте місце). Потім ці очки підсумовуються, щоб одержати остаточний результат. Змагання з десятиборства проводяться серед чоловіків, жінки змагаються в семиборстві.

- Семиборство - легкоатлетична дисципліна, комбіноване змагання, яке складається із семи вправ. Жіноче семиборство входить до програми Олімпійських ігор.



# Олімпійські ігри

- Легка атлетика входить до числа п'яти олімпійських видів спорту, які були представлені на всіх Олімпіадах. Число медалей, які розігруються на олімпійських змаганнях змінювалося від 12 на першій олімпіаді 1896 до 47 на Літніх іграх у Пекіні. Жінки почали змагатися на Олімпіадах, починаючи з 1928 року, проти волі барона де Кубертена.

## Легка атлетика в Україні

Україна традиційно одна з провідних націй в легкій атлетиці. На останній, пекінській Олімпіаді, українські спортсмени здобули 5 медалей, серед яких золота медаль Наталі Добринської в десятиборстві.

Українським спортсменам належать світові рекорди: Сергій Бубка є власником захмарного світового рекорду в стрибках з жердиною, Інесі Кравець належить світовий рекорд у потрійному стрибку, Юрію Сєдих - в метанні молота.

