

Презентация на тему:
«Легкая атлетика»

Легкая атлетика

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



Виды легкой атлетики

- * Ходьба
- * Бег
- * Прыжки
- * Метания
- * Многоборья



Ходьба

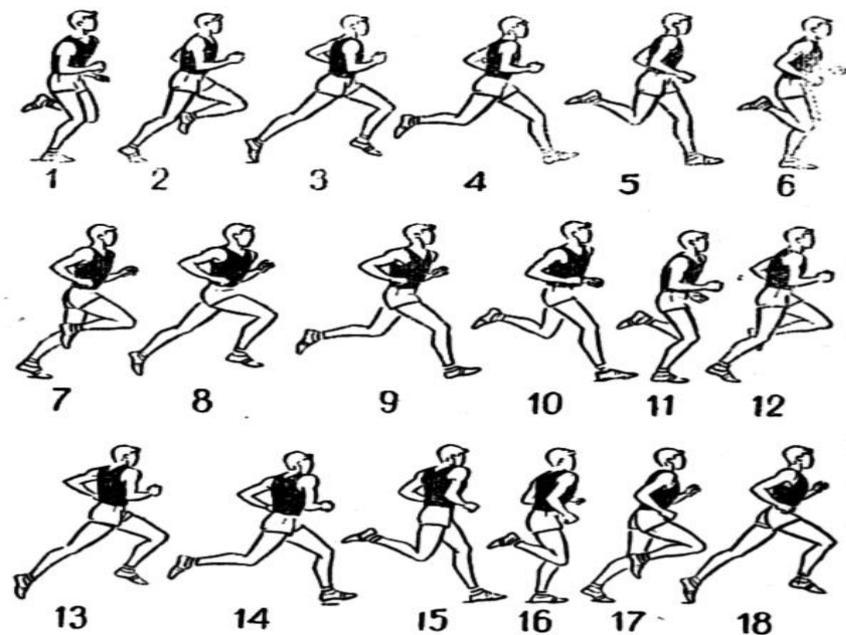
- * Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно..
- * Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона 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

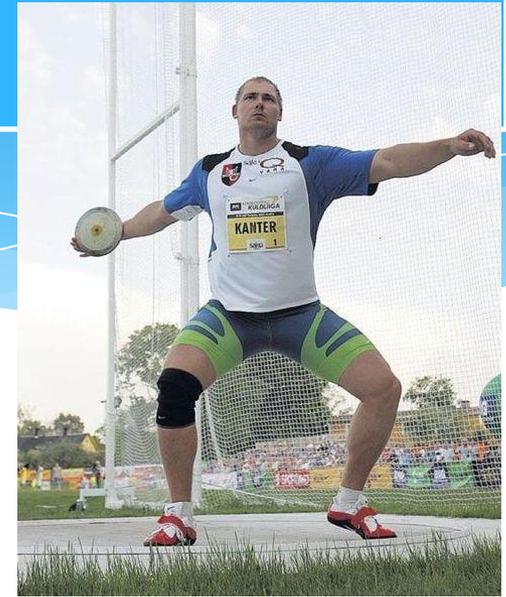
* Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.



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.



Многоборье

- * 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.

