

АТЛÉТИКА

ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА

- Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх [Древней Греции \(776 год до нашей эры\)](#).
Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением олимпийских игр ([1896 г.](#)), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отвели наибольшее место. И сегодня [Олимпийские игры](#) — мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире.

Правила легкой атлетики

- Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.

Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:

квалификация; $\frac{1}{4}$ финала; $\frac{1}{2}$ финала; финал.

Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих

ВИДЫ СПОРТА КОТОРЫЕ ВХОДЯТ В ЛЕГКУЮ АТЛЕТИКУ

- Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей.

Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена

в программу Олимпийских игр входит 24 вида у мужчин, и 23 вида у женщин

- беге на 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 и 10 000 метров, марафонском беге (42,195 км), барьерном беге на 110 м (для женщин 100 м), беге на 400 м, стипль-чезе — беге на 3000 м с препятствиями, спортивной ходьбе на 20 и 50 км (только мужчины), прыжках в высоту, прыжках с шестом, прыжках в длину, тройном прыжке, толкании ядра, метании диска, метании молота, метании копья многоборьях — десятиборье у мужчин и семиборье — у женщин, эстафетах 4 по 100 и 4 по 400 метров.