

Виды бега

Спринтерский и барьерный бег



Спринт — бег на короткие дистанции от 60 до 400 м по стадиону. Он входит в состав многих нормативов для спортсменов. Спринтер тратит во время соревнований много сил, рекомендовать такой вид бега можно только очень здоровым людям.



Усейн Болт из Ямайки считается самым быстрым человеком Планеты. Ролики с его забегами пользуются огромной популярностью у телезрителей и занимают верхние строчки рейтингов в соцсетях. Самые яркие рекорды Болт поставил на Чемпионате мира в Берлине в 2009 году на открытом воздухе: 9,58 на 100-метровке и 19,19 на дистанции 200 м.

Барьерный бег - спринтерский вид бега, когда спортсмену необходимо преодолевать барьеры, установленные на равных расстояниях. Бег на короткие дистанции летом: 110 м для мужчин, 100 м для женщин и бег на целый круг 400 м с барьерами. «Зимние» дистанции в закрытых помещениях: 50 или 60 м. Высота барьера зависит от пола и возраста спортсмена, а расположение барьеров — от длины дистанции.

Бег на средние дистанции



Средние дистанции — от 800 м до 3000 м. Дистанция 600 м также относится к средним и чаще используется как тренировочная. Соревнования на ней проводятся реже, причем в основном в закрытых помещениях или для детей старшего возраста. 800 м и 1500 м — являются олимпийскими дистанциями. Соревнования по бегу на остальных дистанциях имеют обычно статус коммерческих или проводятся в рамках местных чемпионатов. Дистанция 3000 м часто используется в беге с препятствиями (стипль-чез).

Бег на длинные дистанции (стайерский)



Длинными считаются дистанции свыше 3000 м или 2 миль. Дистанции на 5000 м, 10000 м и 42195 м (марафон) являются классическими олимпийскими, бегуны соревнуются на стадионах или бегут по шоссе.

Часовой бег



Легкоатлетическая дисциплина, в которой результатом является расстояние, преодоленное спортсменом за один час по дорожке стадиона.

Бег с препятствиями (стипль-чез)



Бег с препятствиями или стипль-чез — яркое и зрелищное соревнование с непредсказуемым финалом. Это бег на дистанцию в 3000 м на открытом стадионе (или 2000 м в манеже), во время которого приходится преодолевать несколько препятствий, представляющих собой тяжелые конструкции и одно главное — массивный барьер перед ямой с водой.



Марафон. Длина дистанции 42 км 195 м. Это классическая олимпийская легкоатлетическая дисциплина для мужчин и женщин. Иногда термин «марафон» применяется как название или характеристика соревнований на длинные дистанции в экстремальных условиях или на сильно пересеченной местности.



Полумарафон. Как видно из названия, длина этой дистанции в два раза короче классической марафонской и составляет 21 км 97,5 м. Соревнования проводятся на шоссе или в городских условиях. Несмотря на то, что полумарафон не является олимпийской дисциплиной, он популярен среди любителей бега. Во многих крупных городах— Чикаго, Лиссабоне, Берлине, Лондоне — регулярно проводятся соревнования по полумарафону.



Сверхмарафон — бег на 100 км. Также к сверхмарафону относится суточный бег. Атлет должен пробежать максимальное расстояние за 24 часа. Соревнования по суточному бегу проводятся как по стадионах, так и по шоссе или в городе.

Трейлраннинг



Трейлраннинг - разновидность кроссового бега, характеризуется повышенной сложностью трассы. Бегуны преодолевают высокие холмы, горные перевалы, быстрые реки, участки пустынь и т.п. Если перепад высот на трассе превышает 1000 м, то такой вид бега называют горным или «скай раннингом». Любители трейла могут выбираться за город как на короткие однодневные тренировки, так и в трейловый забег на несколько дней или даже недель, преодолевая сотни километров с минимальной экипировкой.