

# Легкая атлетика

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробег, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.



- Виды бега в легкой атлетике
- Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м.
- Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м.
- Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).
- Бег с препятствиями (стипль-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе.
- Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м).
- Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).



- Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов.
- Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления.
- Прыжок с шестом — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам. В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.
- Прыжок в длину относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести.
- Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления.



- Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г.
- Мячи имеют вес 155-160 г.
- Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг.
- Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг.
- Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг.
- Метание копья. Мужское копьё весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.



- Спортивная ходьба
- Так, спортивная ходьба представляет собой цикличное чередование шагов. При этом конечности спортсмена все время контактируют с поверхностью, опорная нога выпрямлена. В ходе состязаний спортсмен испытывает большое желание перейти на бег, но за всеми его движениями наблюдают судьи и наказывают за любые ошибки в технике. Поэтому преодолеть пешую дистанцию на самом деле не так просто, как кажется. За одно нарушение спортсмен получает предупреждение, а за второе — покидает дистанцию. Множество легкоатлетов не доходят до финиша из-за неряшливости в технике.
- Протяженность пешей дистанции на Олимпиаде составляет 20 км. Мужчины соревнуются также на ультра длинной трассе — 50 км.



- Многоборье  
. Участвуют только мужчины. Проводится летом. Состязаются в спринтерском беге (100м), прыжках в длину и высоту, с шестом, толкании ядра, диска и копья, беге на 1,5 км и 400 м.
- Женское семиборье. Проводится так же летом. Включает: барьерный бег на 100м. прыжки в длину и высоту, бег на 800 и 200м. метание копья и толкание ядра.
- Семиборье мужское. Проводится зимой. Соревнуются в беге на 60 м (простом) и с барьерами, а так же на 1000 метров, в прыжках в высоту (простых) и с шестом, в длину, толкании ядра.
- Пятиборье женское. Проводится зимой. Включает в себя: барьерный бег на 60 м, простой на 800, прыжки в длину и высоту, толкание ядра.

