

БЕГ НА 10 000 МЕТРОВ

Выполнила: студентка 1 курса, 101 группы Шевченко Дарья

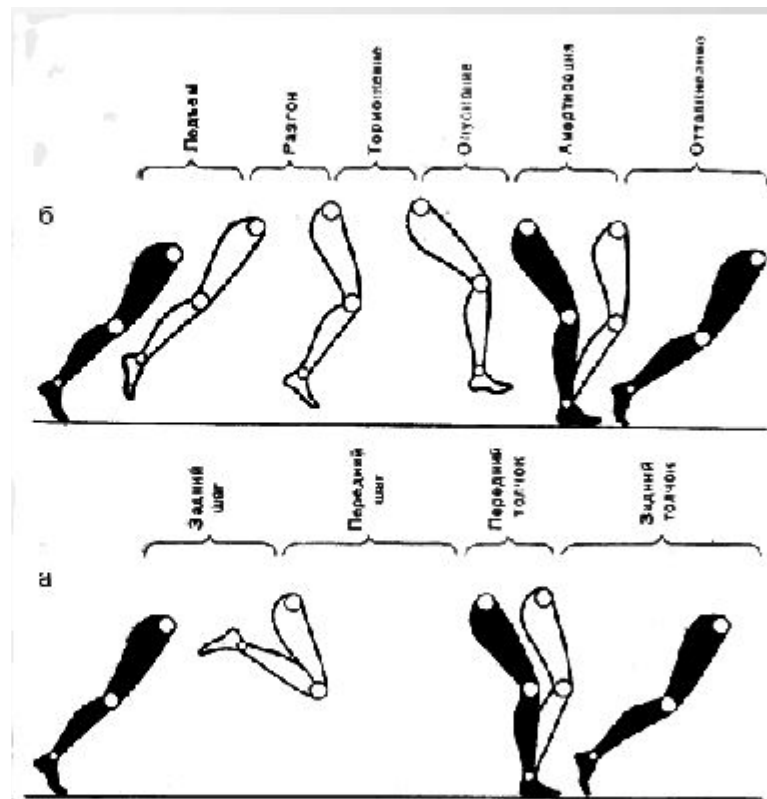
Бег на 10 000 метров – дисциплина лёгкой атлетики, самая длинная дистанция в беге на длинные дистанции, бегут атлеты по дорожке стадиона. Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.



Техника бега на длинные дистанции

Бег принято делить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Основным в таком беге является правильная работа ног. Для каждого вида бега существует оптимальная длина шага. В беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на короткие, и больше, чем в беге на длинные и сверхдлинные дистанции.. Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекачиванием на всю стопу.



Нормативы для присвоения званий и выполнения разрядов

Мужчины:

третий спортивный разряд - 38:40,24.

второй спортивный разряд - 35:30,24

первый спортивный разряд - 33:10,24

спортивный разряд кандидат в мастера спорта (КМС) - 30:50,24

спортивное звание мастер спорта (МС) - 29:25,24

спортивное звание мастер спорта международного класса (МСМК) - 28:05,24

Женщины:

третий спортивный разряд - 45:30,24

второй спортивный разряд - 41:50,24

первый спортивный разряд - 38:40,24

спортивный разряд кандидат в мастера спорта - 36:10,24

звание мастер спорта - 34:00,24

звание мастер спорта международного класса - 32:00,24



- Стартовая бригада состоит из основного стартера, дополнительного стартера, помощника стартера и секретаря.
- Судейская бригада на финише состоит из судей непосредственно на финише – 6–12 чел., судей хронометристов – 6 –12 чел., судей на фотофинише – 2–5 чел., секретарей на финише – 3 чел. и секретарей на фотофинише – 2 чел.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ