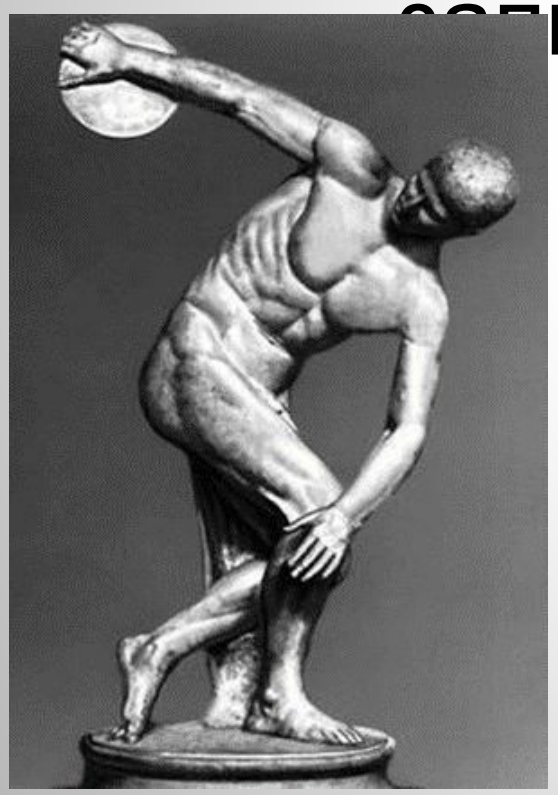
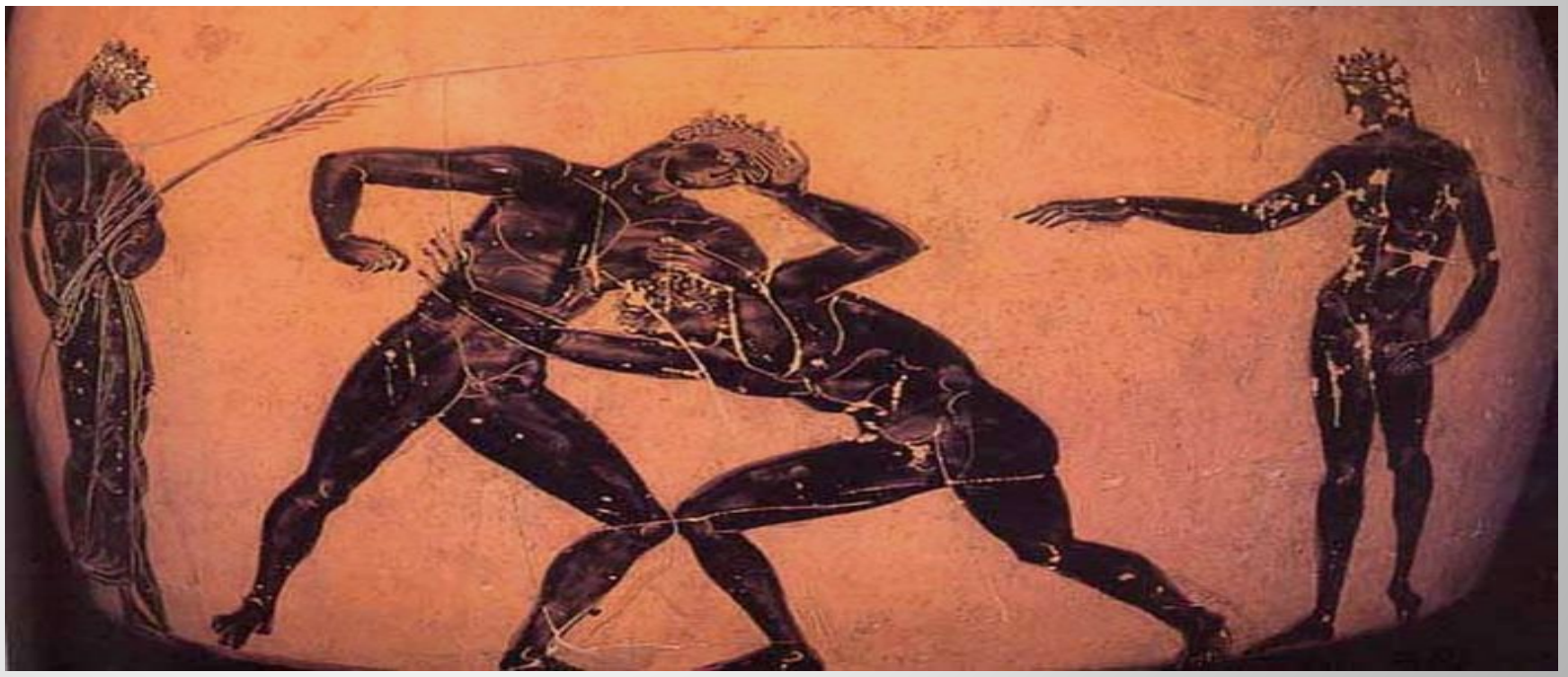
Легкая атлетика

Лёгкая атле́тика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

История легкой атлетики

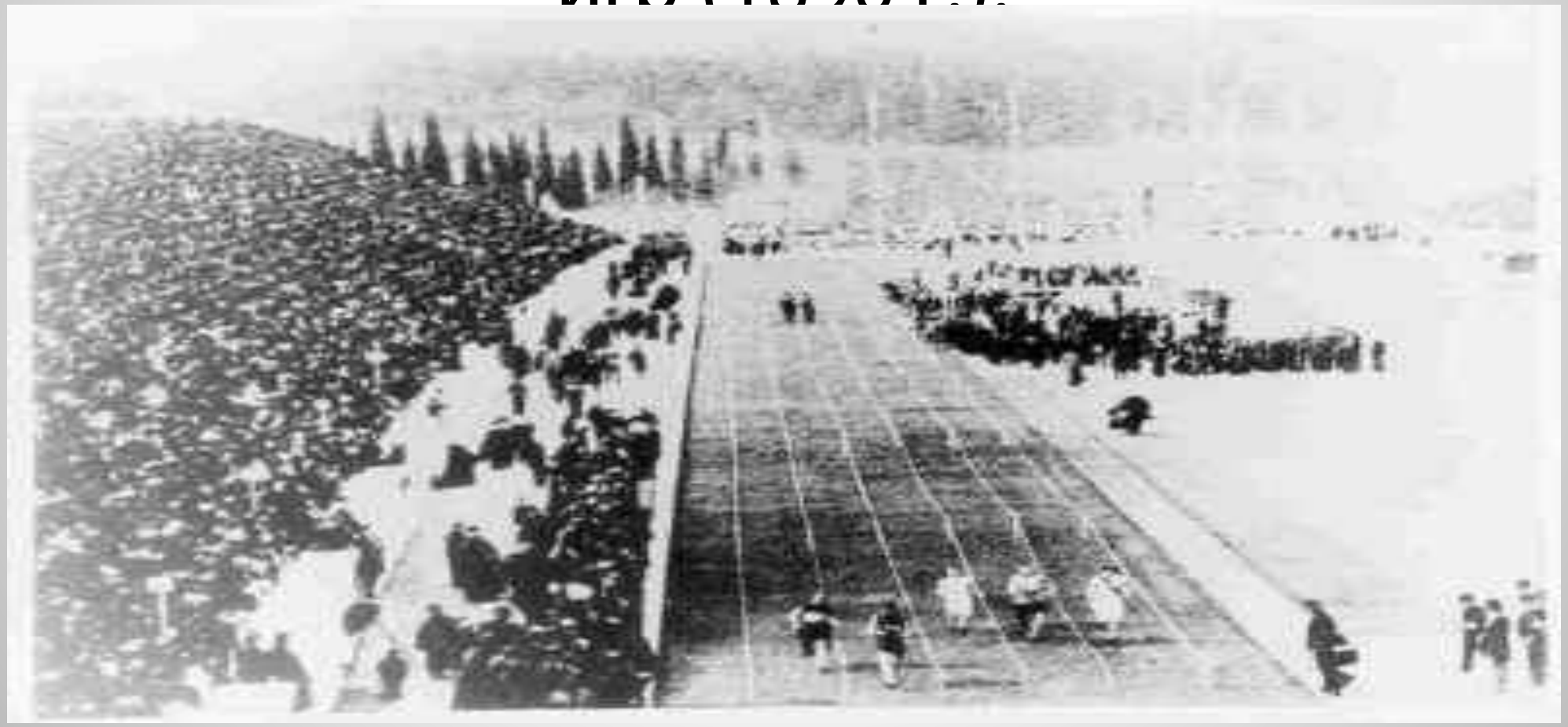
Подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э.





В 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб. Любительская атлетическая ассоциация, которая объединил все легкоатлетические организации Британской империи, была организована в 1880 г.

Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением олимпийских игр (1896 г.).



В программу женских видов входит 23 вида, мужских – 24. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке.

Л/а объединяет следующие дисциплины:

1. беговые виды
2. спортивную ходьбу
3. технические виды (прыжки и метания)
4. многоборья
5. пробеги (бег по шоссе)
6. кроссы (бег по пересечённой местности).

Беговые виды л/а:

- спринт (100 м, 200 м и 400 м)
- бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м, в том числе бег на 3000 м с препятствиями)
- бег на длинные дистанции (классические дистанции 5000 м и 10 000 м)
- барьерный бег (110 м, 400 м)
- эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м)

Спортивная ходьба.

У мужчин проводится на дистанции 5, 10, 20 и 50 км.

У женщин – 5, 10, 20 км.

Технические дисциплины л/а:

вертикальные прыжки:

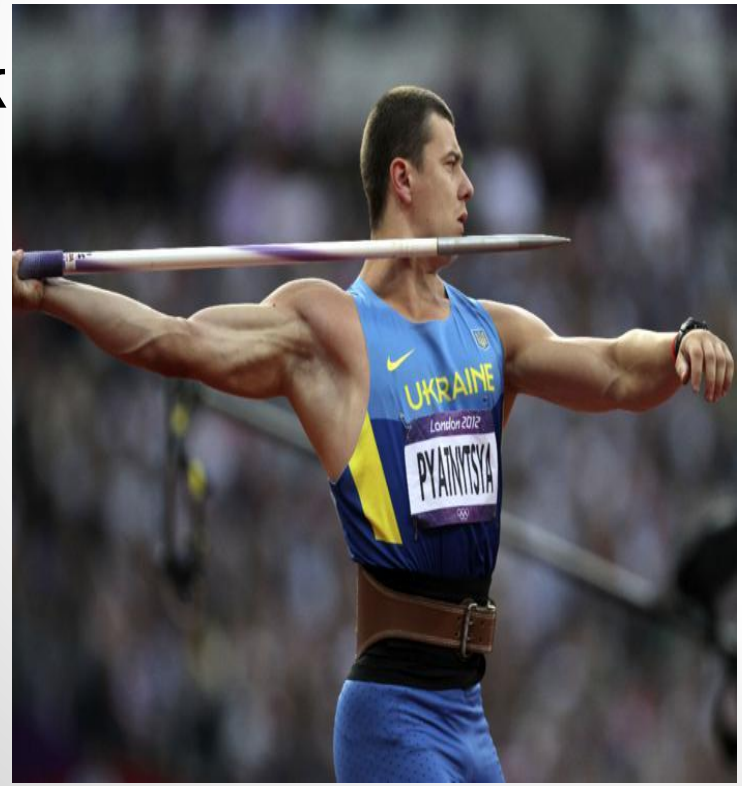
- прыжок в высоту
- прыжок с шестом

горизонтальные прыжки:

- прыжок в длину
- тройной прыжок

метания:

- толкание ядра
- метание диска
- метание копья
- метание молота



Многоборья:

- Десятиборье мужчины
- Семиборье женщины
- Семиборье мужчины
- Пятиборье женщины

Бег по шоссе, или пробе́ги.

Обычно дистанция составляет от 10 км до марафона.

Бег по пересечённой местности, или кросс.

Длина трассы обычно составляет от 3 до 12 км.

Спасибо за внимание!
KSB