

Лёгкая атлетика. Бег

Выполнила ученица 6 «Г»
класса Тюрина Вероника



Бег

- **Бег** — один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием т. н. «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.



Бег

- Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях).



УСЛОВИЯ

- Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних 4-6 дорожек. Ширина дорожки — 1.22 м, линии, разделяющей дорожки — 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций и коридоры для передачи эстафетной палочки.
- Сами соревнования почти не требуют сколько-нибудь особенных условий. Определённое значение имеет покрытие из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гаревыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.
- В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли — шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания.

Правила

- На старте спортсмены занимают свои позиции согласно жребию или местам, занятым на предыдущих этапах соревнований. При команде «на старт» занимают места у стартовой линии или в колодках (спринт). При команде «внимание» готовятся к старту и должны прекратить всякое движение (команда применяется только в спринте). Команду «марш» даёт стартер выстрелом стартового пистолета, с которым на крупных соревнованиях соединён электронный таймер.
- В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м — 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии обозначающей старт.
- Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

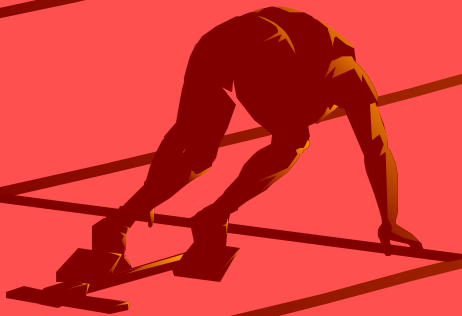
Дисциплины

1. Спринт
2. Средние (стайерские) дистанции
3. Длинные дистанции
4. Шоссейный бег
5. Бег с барьерами
6. Эстафетный бег



Олимпийские чемпионы по бегу

- **Юрий Борзаковский**
- Светлана Мастеркова
- Идр.



Спасибо за внимание!

