

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Техника бега на короткие  
дистанции





Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.

В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.



Характерная особенность бега – наличие фазы полета. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед-вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

# Бег на короткие дистанции (спринт)

1. Старт;
2. Стартовый разгон;
3. Бег по дистанции;
4. Финиширование.



Высокий старт  
Применяется практически на всех  
дистанциях бега.



По команде

## «НА СТАРТ!»

Спортсмен подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком к ней.



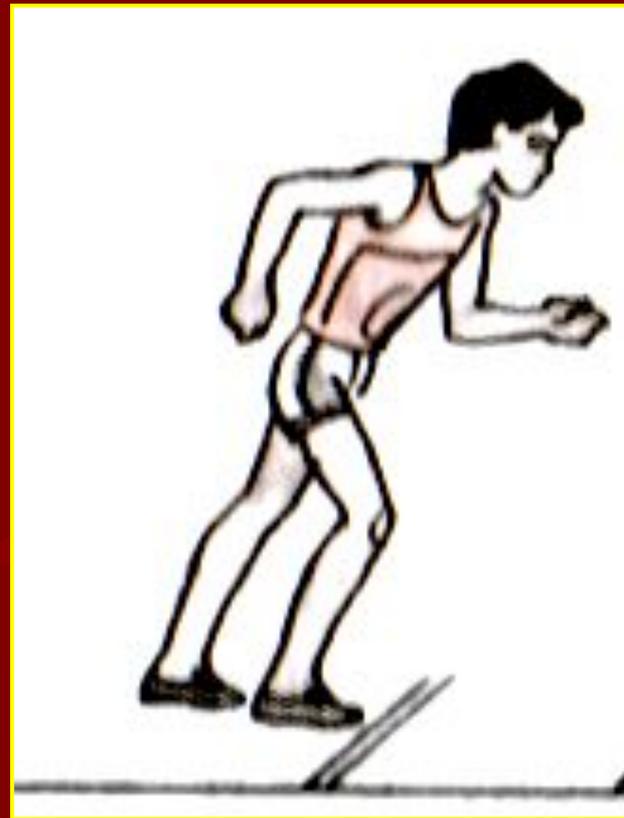
Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

По команде

**«ВНИМАНИЕ!»**

Спортсмен слегка сгибает  
ногу, перенося тяжесть  
тела на впереди  
стоящую ногу.

Руки чуть согнуты  
в локтях. Взгляд направлен вперед.



По команде

**«МАРШ!»**

Энергично отталкиваясь  
ногами  
от земли, начинать  
бег, стараясь быстро  
набрать скорость.



# СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

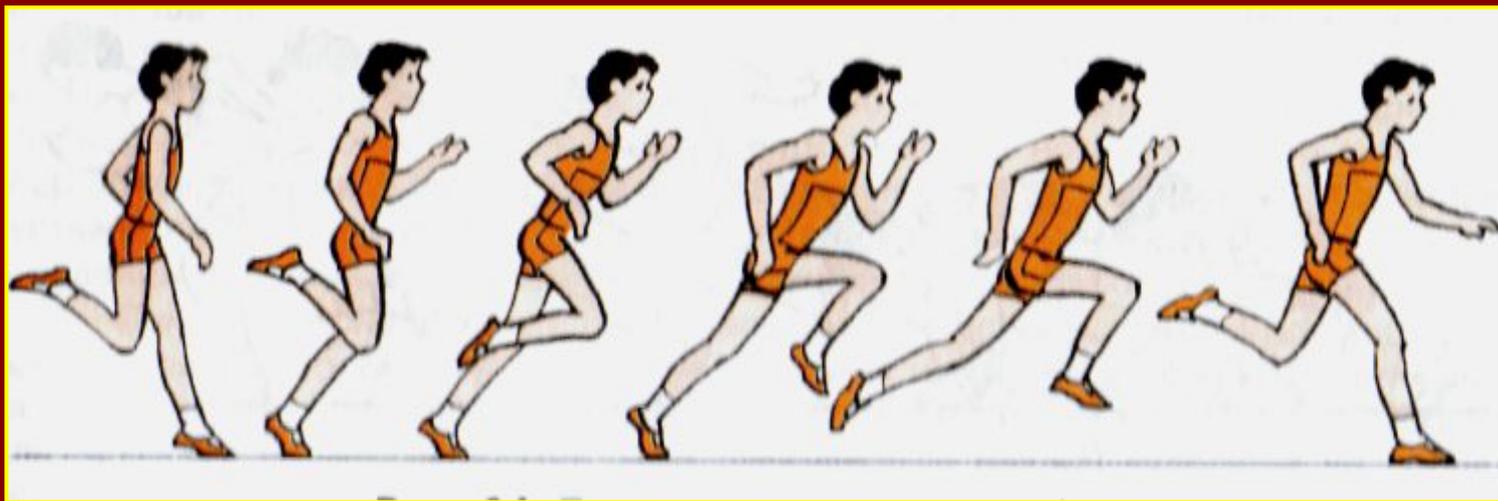
Спортсмен энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

Туловище наклонено вперед. С удлинением

шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.



# БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); нога касается дорожки передней частью стопы

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является **ФИНИШИРОВАНИЕ.**



Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.