

Легкая Атлетика

Полесков Эдгар 6-а

Понятие Легкая атлетика

- **Лёгкая атлѐтика** — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

История



Появление

- Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Бауш, [Германия](#)), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, [Великобритания](#)) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, [Ирландия](#)), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, [Канада](#)) и др. [\[источник не указан 2352](#)

[дня\]](#) Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.

Правила



Победителем соревнования в легкой атлетике становится атлет или команда, которые показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил.

Первенство в беговых видах лёгкой атлетики (на дорожке стадиона) проводится в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{4}$ финала, $\frac{1}{2}$ финала. В результате отбора определяются спортсмены (команды), которые разыграют финал. Количество участников определяется регламентом соревнований. Например, на Олимпийских играх в каждом номере программы страна может быть представлена как минимум одним участником и максимум тремя (при условии выполнения предварительного норматива). В эстафетном беге страну представляет одна команда. В кроссе, беге по шоссе, ходьбе и многоборьях существуют только финалы.

10 сильнейших легкоатлетов из РФ



- 1. Елена Исинбаева**
- 2. Анна Чичерова**
- 3. Татьяна Лебедева**
- 4. Светлана Мастеркова**
- 5. Юрий Борзаковский**
- 6. Лилия Шобухова**
- 7. Валерий Борчин**
- 8. Ольга Каниськина**
- 9. Ирина Привалова**
- 10. Ольга Кузенкова**