

# ▶ Легкая атлетика

С 1946 сов. легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся с 1934 в чётные годы между Олимпийскими играми), с 1952 — в Олимпийских играх. В 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики.— ЕАА, объединяющая 35 национальных федераций История развития легкой атлетики



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

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.



БЕГ – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега: Гладкий - проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. в свою очередь подразделяется на: бег на короткие дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров. бег на средние дистанции(миттельштрекерский) — дистанции от 600 до 2000 метров. бег на длинные дистанции (стайерский) — дистанции, от 2000 метров.



ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА, подразделяются на: Вертикальные прыжки — прыжок в высоту, прыжок с шестом. Горизонтальные прыжки — прыжок в длину, тройной прыжок.



МЕТАНИЯ - Комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий: Метание диска, Метание молота, Метание копья, Толкание ядра



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ