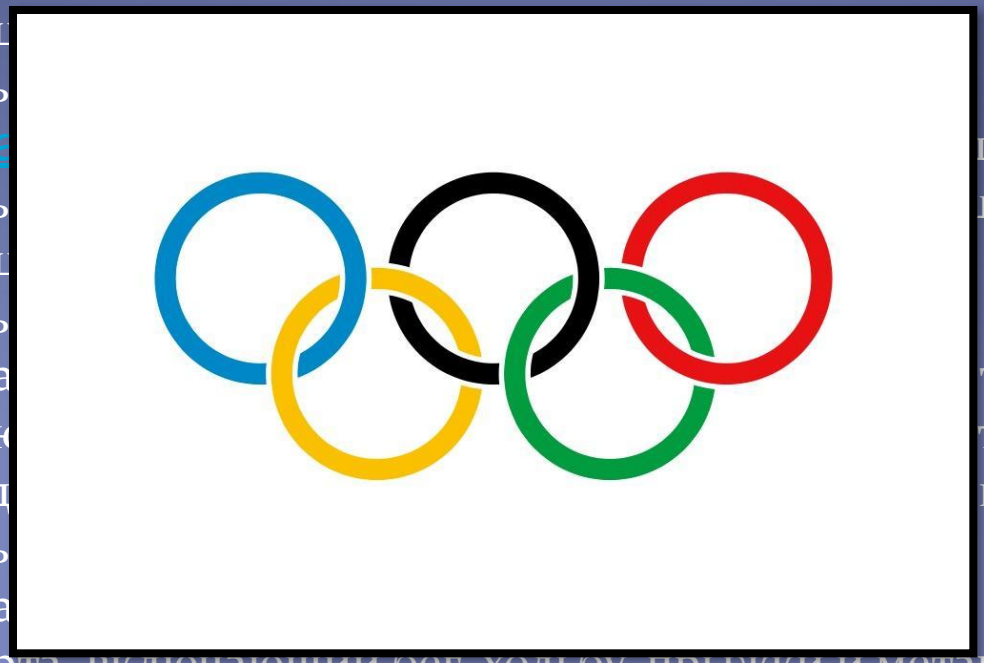
# «Лёгкая атлетика»

**Лёгкая атле́тика** — олимпийский вид спорта — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дис



ход

мета ций бег,

ход ие

дис

ход

мета та,

вкл ъединяет

след ную

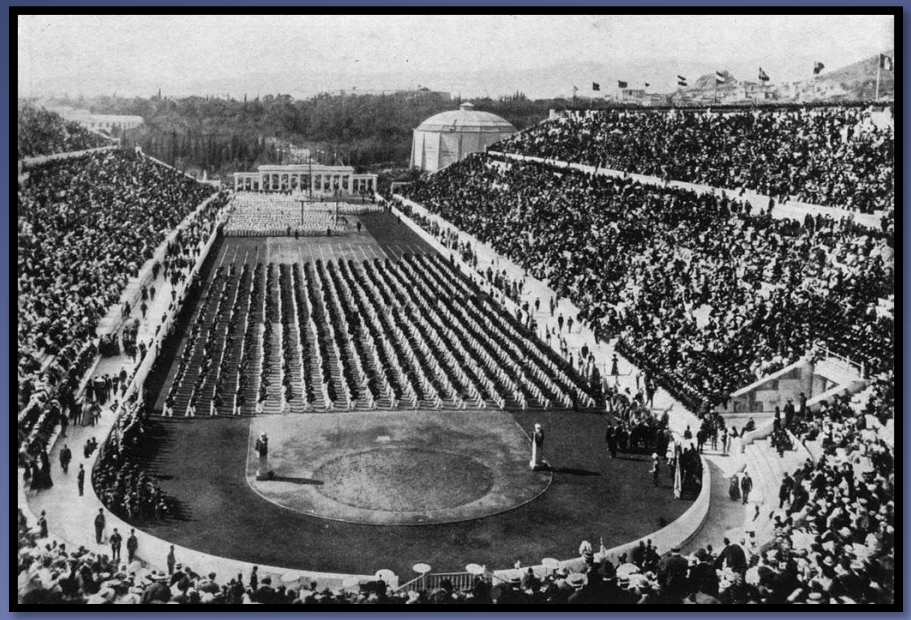
ход

мета вид

спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые

**Легкая атлетика** – один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул – Королева спорта.

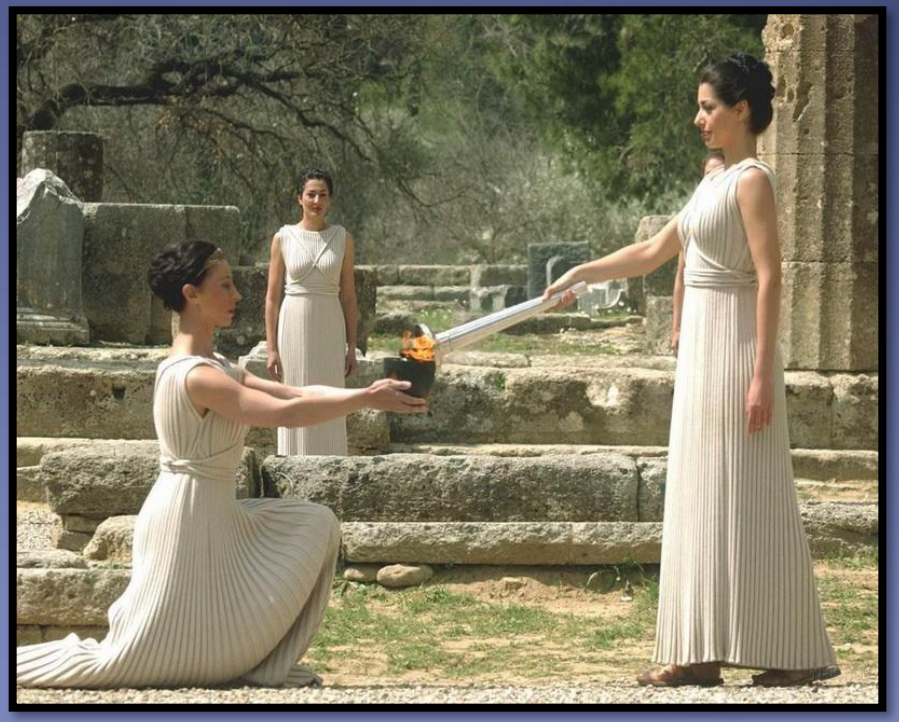
# История развития легкой атлетики



История легкой атлетики начала свой отсчёт еще с Олимпийских игр в Древней Греции. Их программа состояла тогда в основном из легкоатлетических видов. На самых первых олимпиадах соревновались только в беге на длину стадиона (192,27 м). Позже в программе появился диаулос – бег в две стадии (туда и обратно). После чего появился бег на выносливость – долиходромос.

# История развития легкой атлетики

В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пентатлоне (пятиборье), а позже в лампадериомасе – эстафетном беге, участники которого передавали друг другу горящий факел.

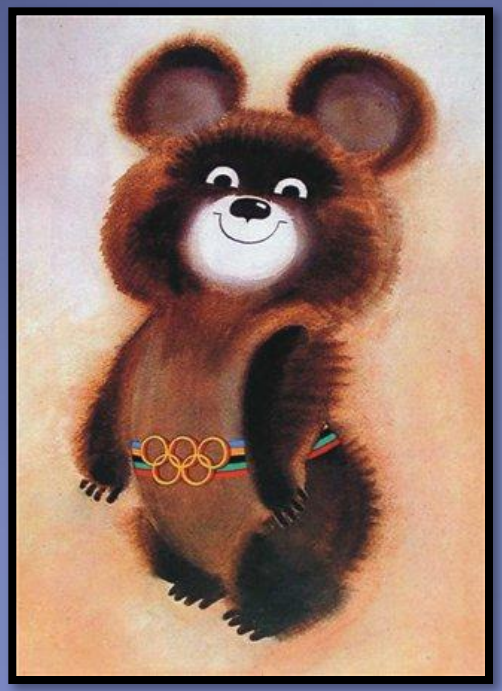


# История развития легкой атлетики

Считается, что легкая атлетика пользовалась большой популярностью на Британских островах. С XII в. там стали проходить соревнования в беге на различные дистанции, прыжки в длину, в высоту и с шестом, метание тяжестей. Эти состязания и легли в основу большинства видов современной легкой атлетики.

# История развития легкой атлетики

Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый лекгоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США. В России легкая атлетика появилась в 1888 г.



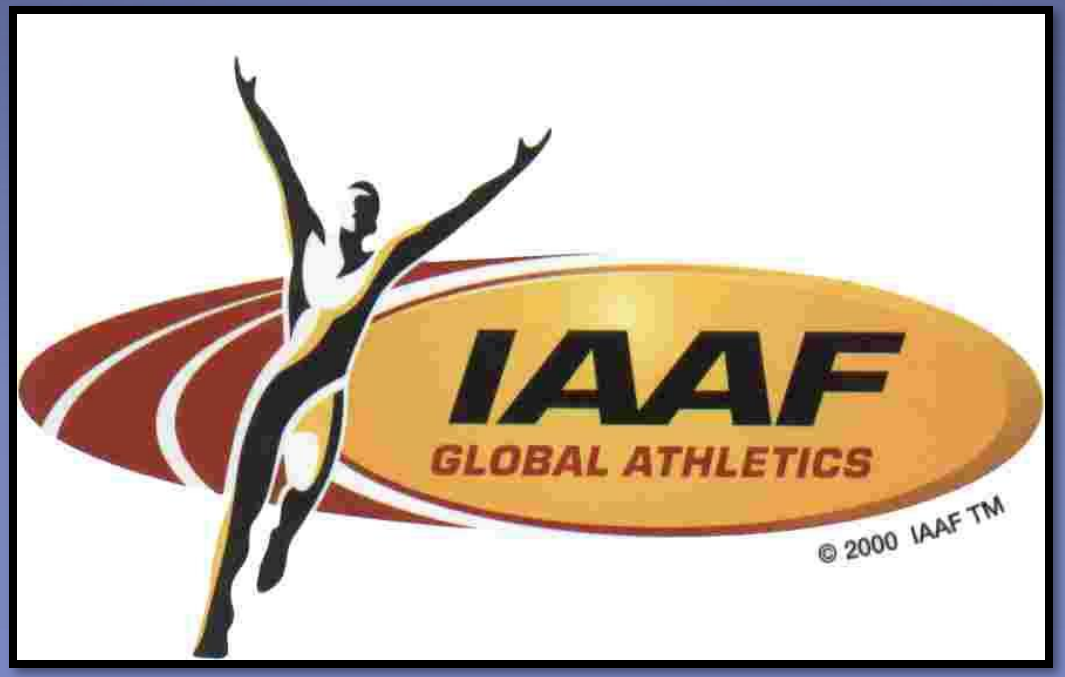
# История развития легкой атлетики

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.— EAA, объединяющая 35 национальных федераций

# Организация

**Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ).**

**ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов.**



# Виды лёгкой атлетики

- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Метания

**<u>СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА</u>** — 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.

**С препятствиями** - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются на дистанциях, в которых необходимо преодолевать барьеры. Подразделяется на:

**бег с препятствиями** на дистанцию 3000 метров (стипль-чез).

**бег с барьерами** на спринтерских дистанциях.

**Бег в естественных условиях по пересеченной местности** (кросс).

**Эстафетный** - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

TOYOTA
739
TOYOTA
672
12
TOYOTA
TOYOTA
767
TOYOTA
436
TOYOTA
847
OSAKA
NISHI

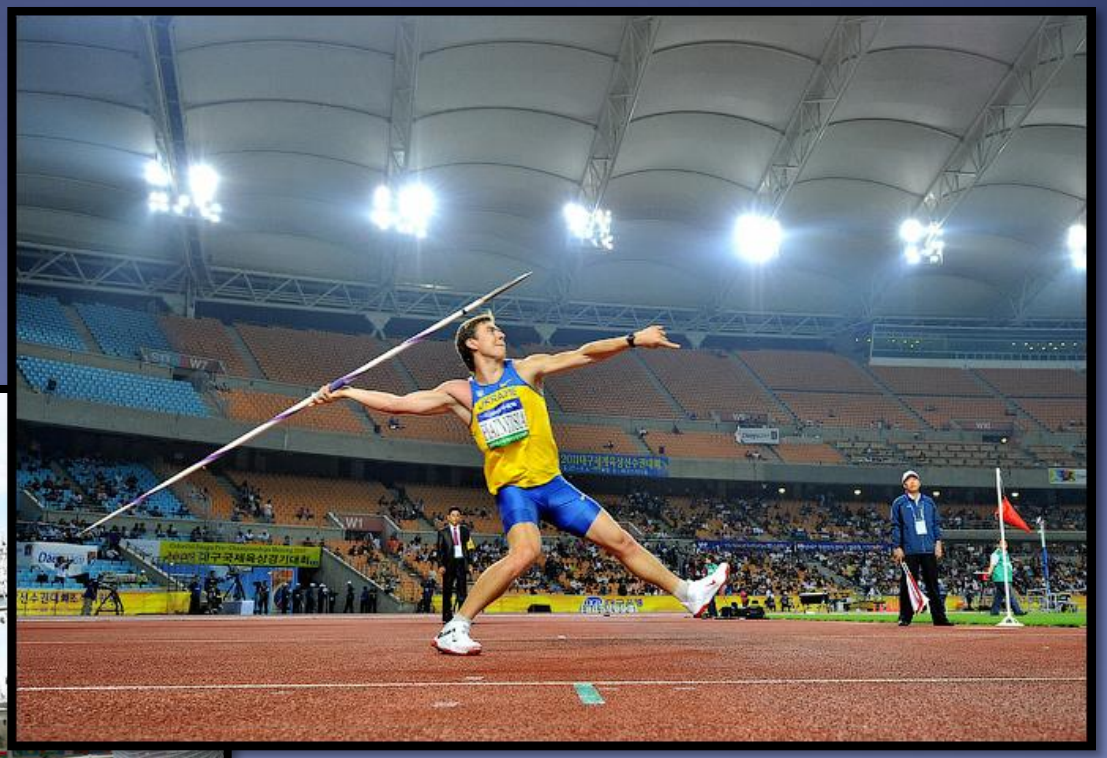
**<u>ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА</u>**, подразделяются на:

**Вертикальные прыжки** — прыжок в высоту, прыжок с шестом.

**Горизонтальные прыжки** — прыжок в длину, тройной прыжок.

**<u>МЕТАНИЯ</u> -** Комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий:

**Метание диска**
**Метание молота**
**Метание копья**
**Толкание ядра**



London 2012