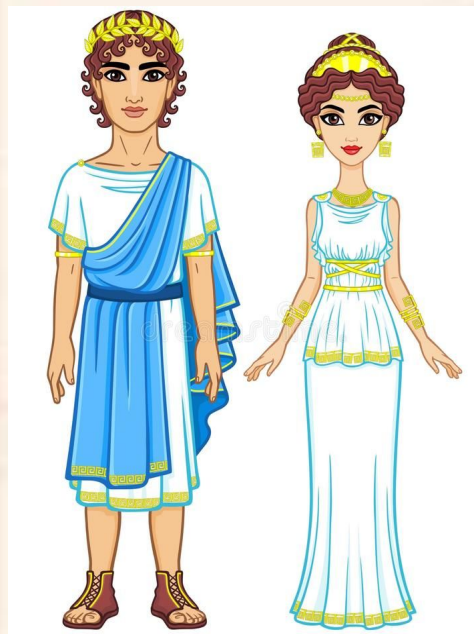
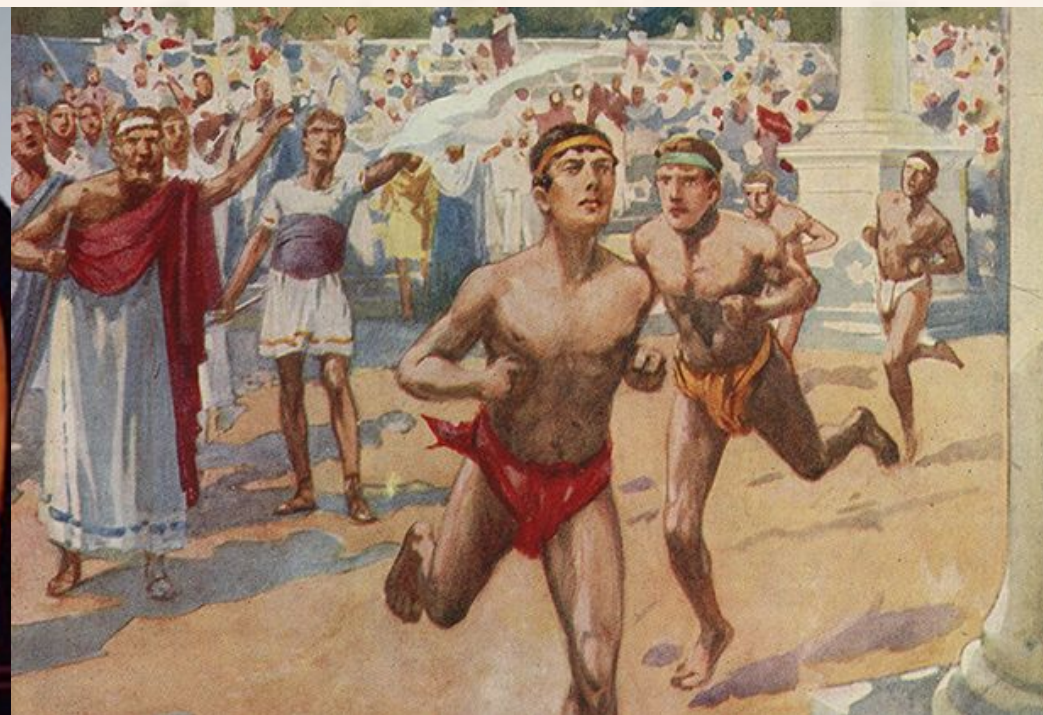




«Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай»



Соревнования по бегу проводились еще на самых первых
Олимпийских играх



Соревнования по бегу — это один из самых старых видов спорта, по которым были утверждённые правила соревнований, были включены в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года.



Олимпиада 1896 г.



Олимпиада 1980г.

Важнейшие качества бегуна:

- способность поддерживать высокую скорость на дистанции,
- выносливость (для средних и длинных дистанций),
- скоростная выносливость (для длинного спринта),
- реакция,
- тактическое мышление.



Спринт – бег на короткие дистанции (не более 400 метров).



Бег на средние дистанции (от 800 до 3000 метров, в том числе с препятствиями)



Бег на длинные дистанции (от 5 000 до 10 000 метров)



Барьерный бег



Эстафета



Все беговые олимпийские соревнования, чаще всего проводятся на стадионах, на специально оборудованных беговых дорожках, исключение может составлять бег на длинные дистанции.



Брагина Людмила Михайловна

Олимпийская чемпионка в беге на 1500 м.
(Мюнхен, 1972г.)



Привалова Ирина Анатольевна

Олимпийская чемпионка в беге на 400 м
с барьерами. (Сидней, 2000г.)





КОНИИ