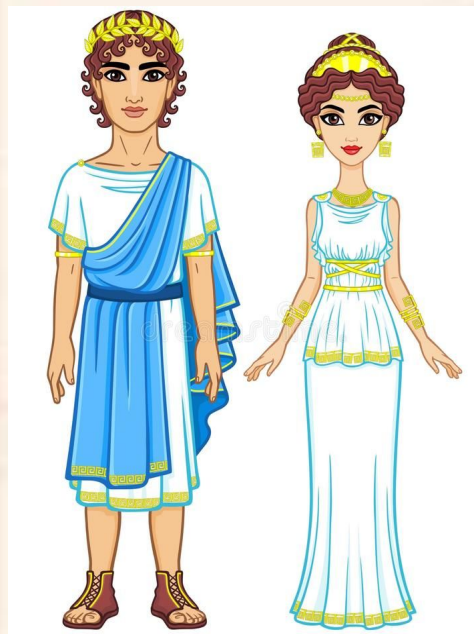
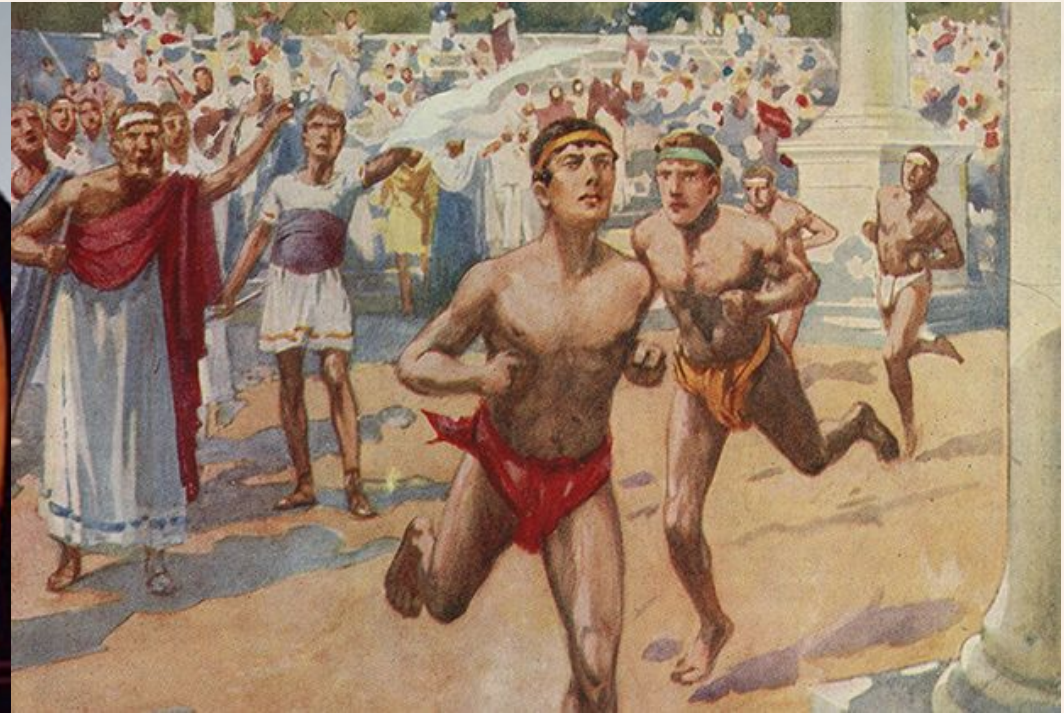




«Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай»



Соревнования по бегу проводились еще на самых первых  
Олимпийских играх



Соревнования по бегу — это один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены 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

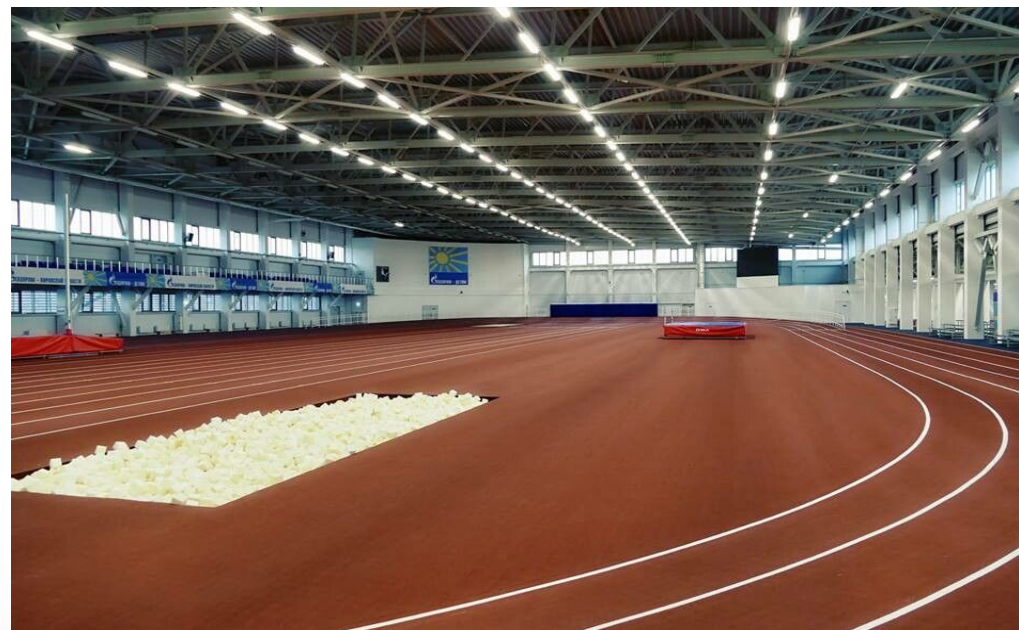




# Эстафета



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.)





КОИИИИ