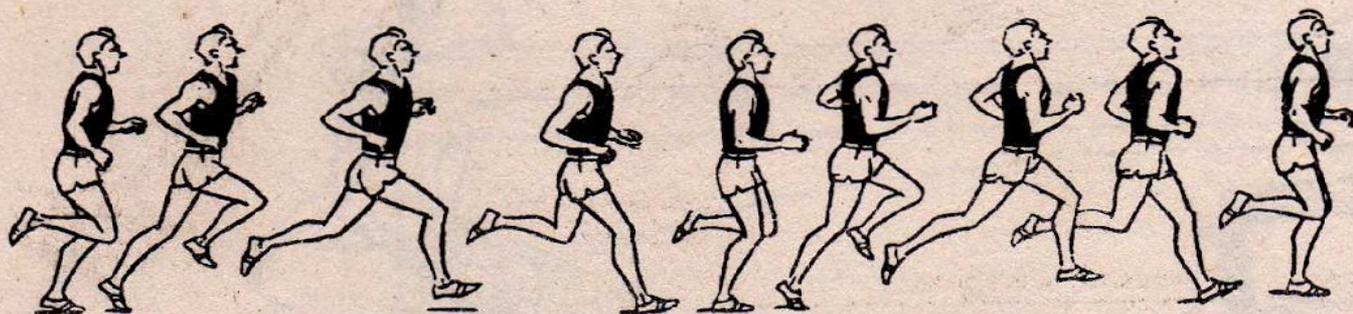


# Техника кроссового бега

*Бег по дистанции*



*По ровному гладкому грунту спортсмен бежит свободным, маховым шагом*



*Постановка ноги на опору*

# Техника кроссового бега



# Преодоление препятствий



Преодоление горизонтального препятствия «шагом»



Прыжок в «шаге» на возвышение



Прыжок в «шаге» через кусты

Преодоление вертикальных препятствий:



а) шагом

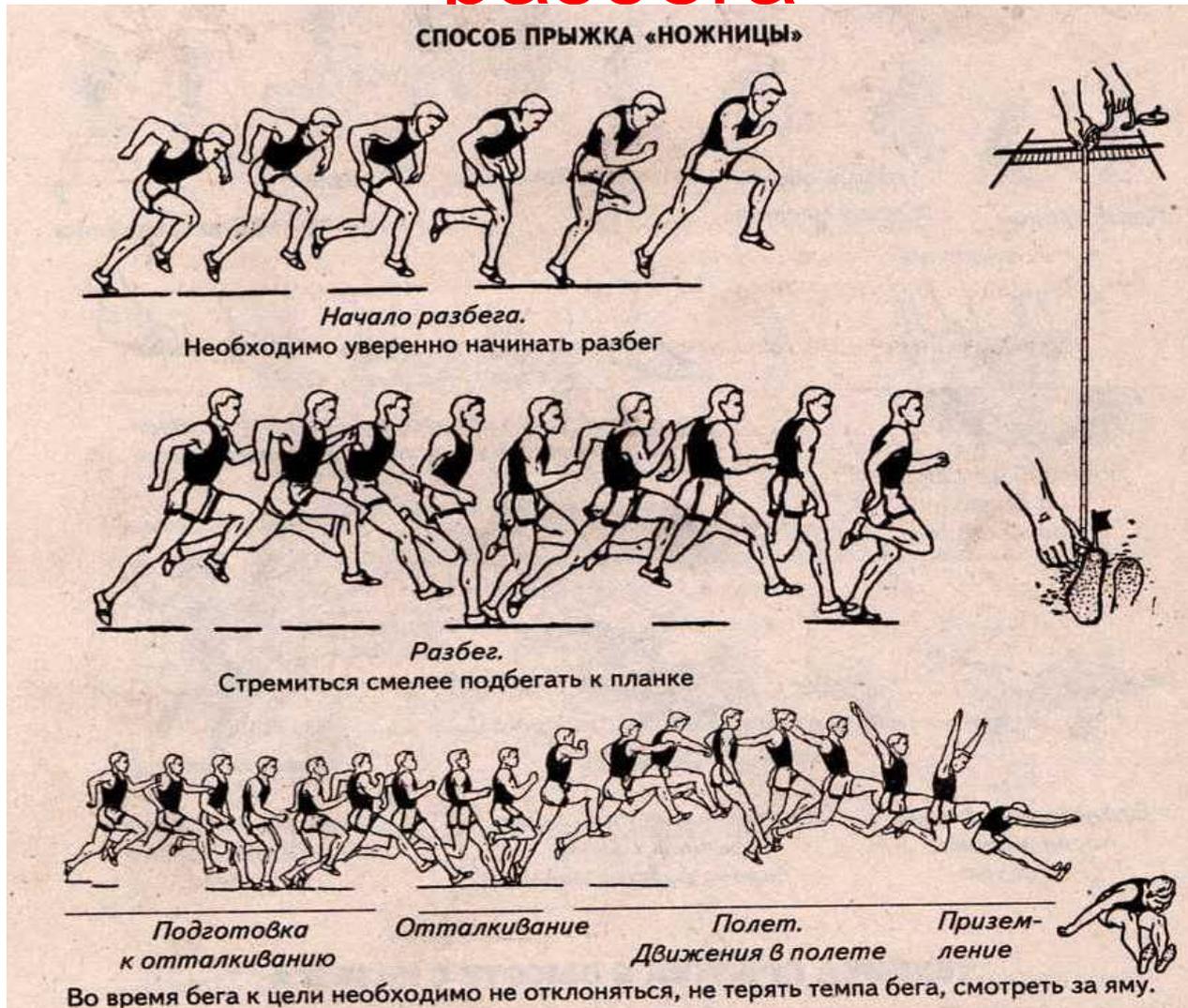


б) барьерным шагом



в) наступанием

# Техника прыжка в длину с разбега



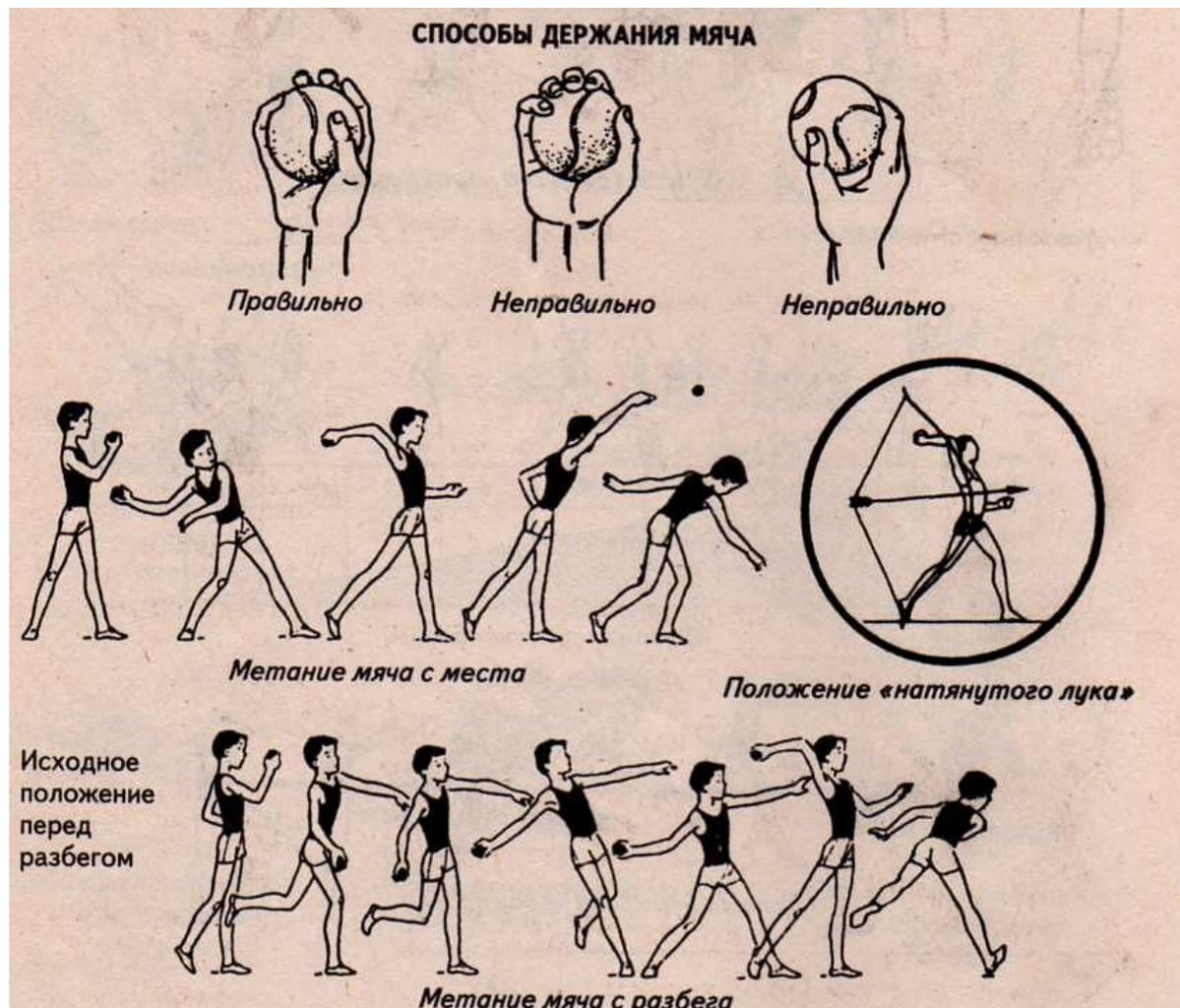
# Техника прыжка в длину с разбега



# Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»



# Техника метания малого мяча



**Легкую атлетику  
справедливо  
называют  
"королевой  
спорта"**

**Желаем  
удачи!!!**