

# Бег на короткие дистанции

Выполнила: Илларионова Юля  
7В класс



**К коротким – спринтерским классическим дистанциям в легкой атлетике относятся: бег на 100, 200 и 400 м. В зимнее время, когда соревнования проходят в закрытых помещениях – манежах, к вышеперечисленным дистанциям прибавляется бег на 60 м.**





# Бег на 60 метров

**Бег на 60 метров** — дисциплина лёгкой атлетики. Относится к спринтерским дисциплинам. В настоящее время забеги на 60 метров проводятся как правило на внутренних чемпионатах и коммерческих соревнованиях. Дистанция *60 метров* была в программе Летних Олимпийских игр 1900 и 1904 годах, позже была отменена. В настоящее время *бег на 60 метров* не входит в программу Олимпийских игр. Входит в программу Чемпионата мира и Европы в помещениях.

Мировой рекорд у мужчин — 6,39 (Морис Грин)

Мировой рекорд у женщин — 6,92 (Ирина Привалова)



# Бег на 100 метров



**Бег на 100 метров** — дисциплина легкой атлетики, включённая в олимпийскую программу с момента проведения Первых Олимпийских игр. Относится к спринтерским дисциплинам. Представляет собой забег от края линии старта, дальше от финиша, до края линии финиша, ближе к старту, на дистанцию 100 метров по прямой, проводится набеговой дорожке стадиона. Старт забега производится из стартовых колодок.

По состоянию на июль 2010 года мировой рекорд в беге на 100 метров среди мужчин, установленный 16 августа 2009 года, принадлежит уроженцу Ямайки Усэйн Болту и составляет 9,58 секунды.



# Бег на 200 метров

**Бег на 200 метров** – спортивная дисциплина легкой атлетики, включенная в олимпийскую программу с момента проведения II Олимпийских игр для мужчин и с олимпиады 1948 года для женщин. Относится к спринтерским дисциплинам. Представляет собой забег от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту, на дистанцию 200 метров по прямой, проводится на беговой дорожке стадиона. Каждый спортсмен должен бежать по своей индивидуальной дорожке шириной не менее 1.22 м и не более 1.25 м, обозначенной линиями шириной 5 см. Все дорожки должны быть одинаковой ширины. На любых международных соревнованиях должно быть восемь отдельных беговых дорожек.



# Бег на 400 метров



**Бег на 400 метров** — дисциплина, относящаяся к спринтерским дистанциям беговой легкоатлетической программы. Её также иногда называют длинным спринтом или спринтерским марафоном. Требуется от спортсменов спринтерских качеств, специальной скоростной выносливости. Проводится в летнем (400 метровая дорожка) и зимнем сезоне (200 метровая дорожка). Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1964 года.



# Правила



Спортсмены в беге на 400 метров принимают старт с низкой позиции из стартовых колодок. Каждый спортсмен от старта до финиша бежит по своей дорожке (400 метровая дорожка). На 200-метровой дорожке первые два виража спортсмены проходят по своим дорожкам и после этого выходят на общую дорожку.

Ошибкой является фальстарт спортсменов и выход на чужую дорожку. Однако эти ошибки (особенно вторая) редко встречаются на официальных соревнованиях.

# Тактика и техника

Для достижения достаточно высоких результатов достаточно иметь чисто спринтерские данные и умение грамотно распределить силы. Однако для результатов мирового уровня спринтерских качеств недостаточно — нужна ещё и особая «скоростная выносливость». Поэтому бег на 400 метров считается довольно узкой специальностью. Если на остальных дисциплинах спортсмены могут совмещать виды (например 100 и 200 метров, 800 и 1500) то 400-метровую дистанцию совмещают значительно реже.

Спортсмены высокого класса способны пробежать каждую из четырёх стометровок быстрее 11,5 секунд. Специалисты отмечают, что решающими при прохождении дистанции 400 метров являются третьи сто метров. В зимнем 200-метровом манеже чрезвычайно важно выиграть первый круг, после которого спортсмены переходят на одну дорожку.

