

«Королева спорта»

Легкая атлетика

Лёгкая атлетика

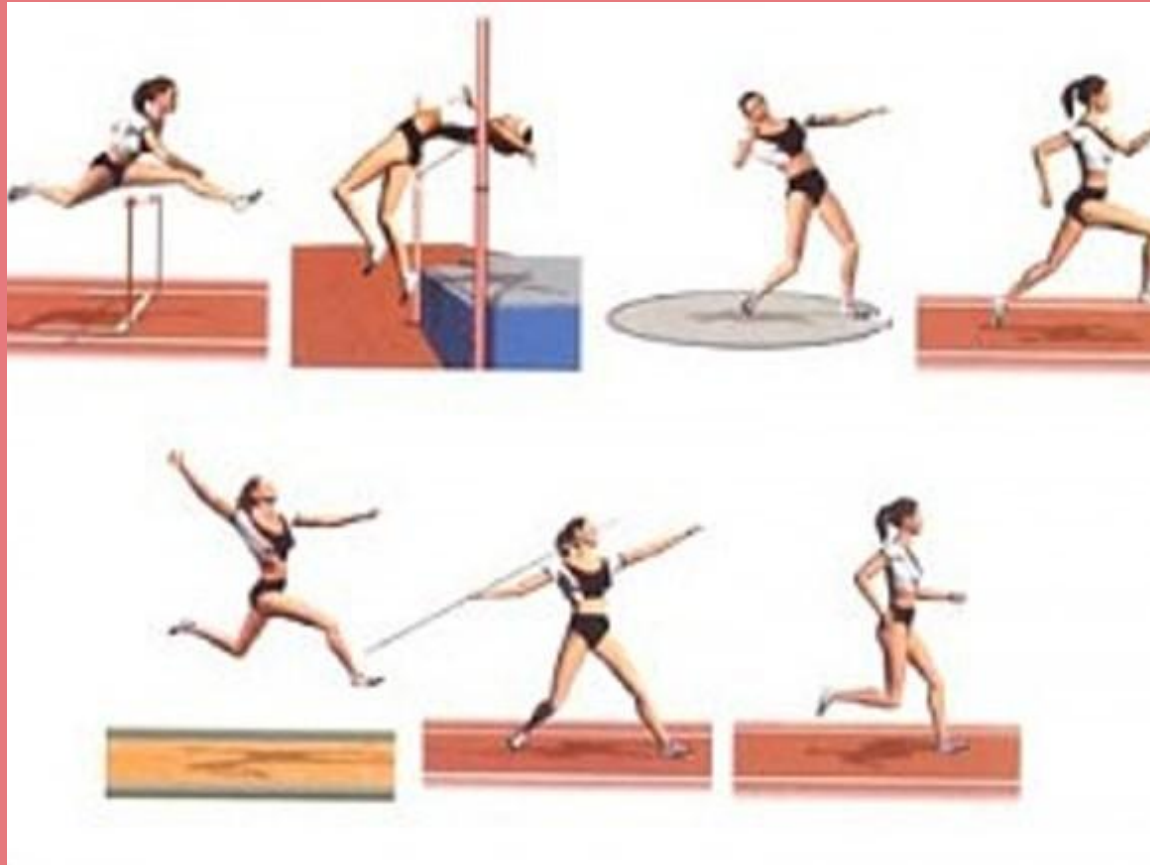


включающий в себя бег, прыжки, ходьбу и метания.

Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



Соревнования в беге, прыжках, метании диска известны с древнейших времен.



Легкая атлетика включает в себя основные виды движений человека.



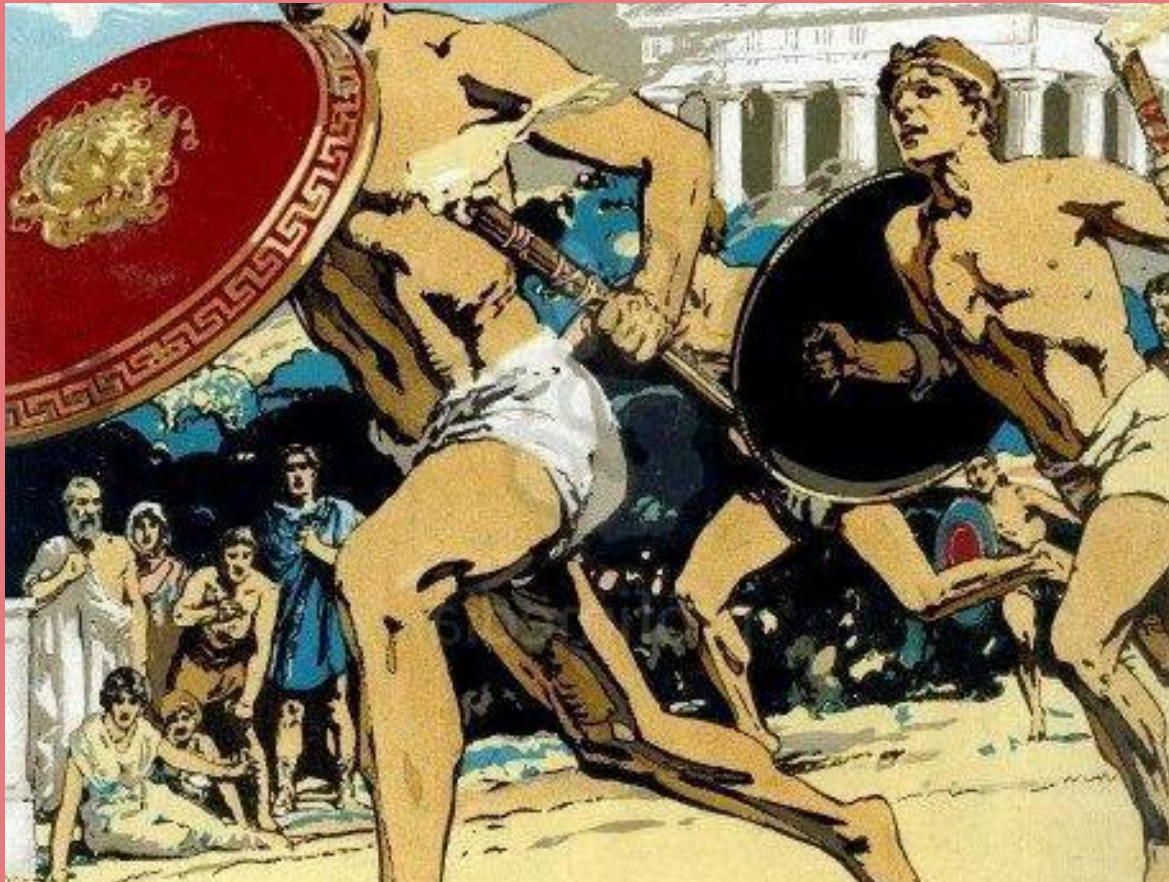
Это самый зрелищный вид спорта.



Он требует от спортсмена
проявления всех его
физических качеств.



Поэтому легкую атлетику называют «королевой спорта».



Соревнования в беге, прыжках, метании диска известны с древнейших времен.



Легкая атлетика начала свою историю с соревнований в беге на первых Олимпийских играх.



Виды бега:

- Спринт (короткие дистанции: 100 м, 200 м и др.)
- Средние дистанции (например, 1500 м, 3000 м)
- Стайерские дистанции (длинные дистанции: 10000, марафон)



Эстафетный бег



Также можно выделить
барьерный бег



И стипль-чез



Спортивная ходьба



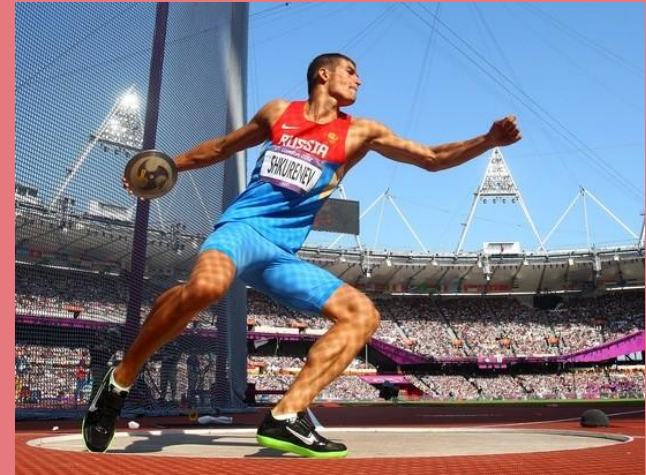
Виды прыжков:

- В длину
- В высоту
- В высоту с шестом





Также существует тройной прыжок в длину



Виды метания:

- Метание диска
- Метание молота
- Метание копья
- Толкание ядра

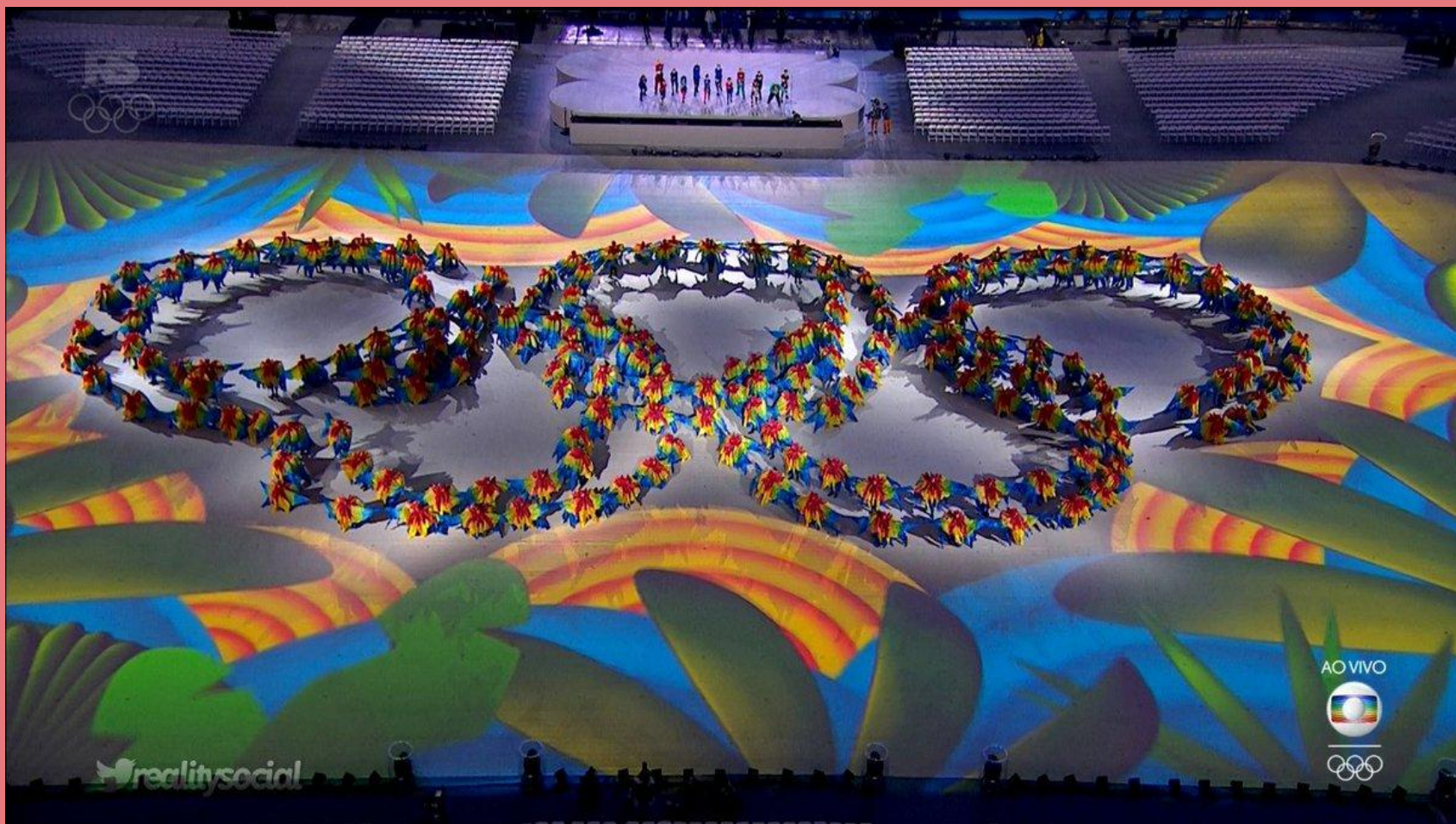


Многоборье в легкой атлетике
- десятиборье у мужчин и
семиборье у женщин.

В десятиборье входят:

1. Бег 100 м
2. Прыжок в длину
3. Толкание ядра
4. Прыжок в высоту
5. Бег на 400 м
6. Бег на 110 м с барьерами
7. Метание диска
8. Прыжок с шестом
9. Метание копья
10. Бег на 1500 м

Большие имена легкой атлетики



Усейн Болт -ямайский спринтер. он пробежал стометровку за 9,72 секунды – установив новый мировой рекорд.



Елена Исинбаева – российская легкоатлетка, выступавшая в дисциплине прыжки с шестом, олимпийская чемпионка и чемпионка мира и Европы.



Гензебе Дибоба - королева беговой дорожки на дистанции 1500 м, чемпионка Олимпийских игр и чемпионатов Мира



Серге́й Бу́бка советский и украинский спортсмен-
легкоатлет по прыжкам с шестом. Первый в мире
человек, прыгнувший выше шести метров.



Эштон Итон - Олимпийский чемпион в многоборье



Ольга Каниськина – олимпийская чемпионка по спортивной ходьбе.



Ян Желязны – рекордсмен в метании копья,
трехкратный олимпийский чемпион



Мохаммед Фарах – олимпийский чемпион на 1500 метров



- Любите
легкую
атлетику!