

«Королева спорта»

**Легкая атлетика**

## Лёгкая атлетика

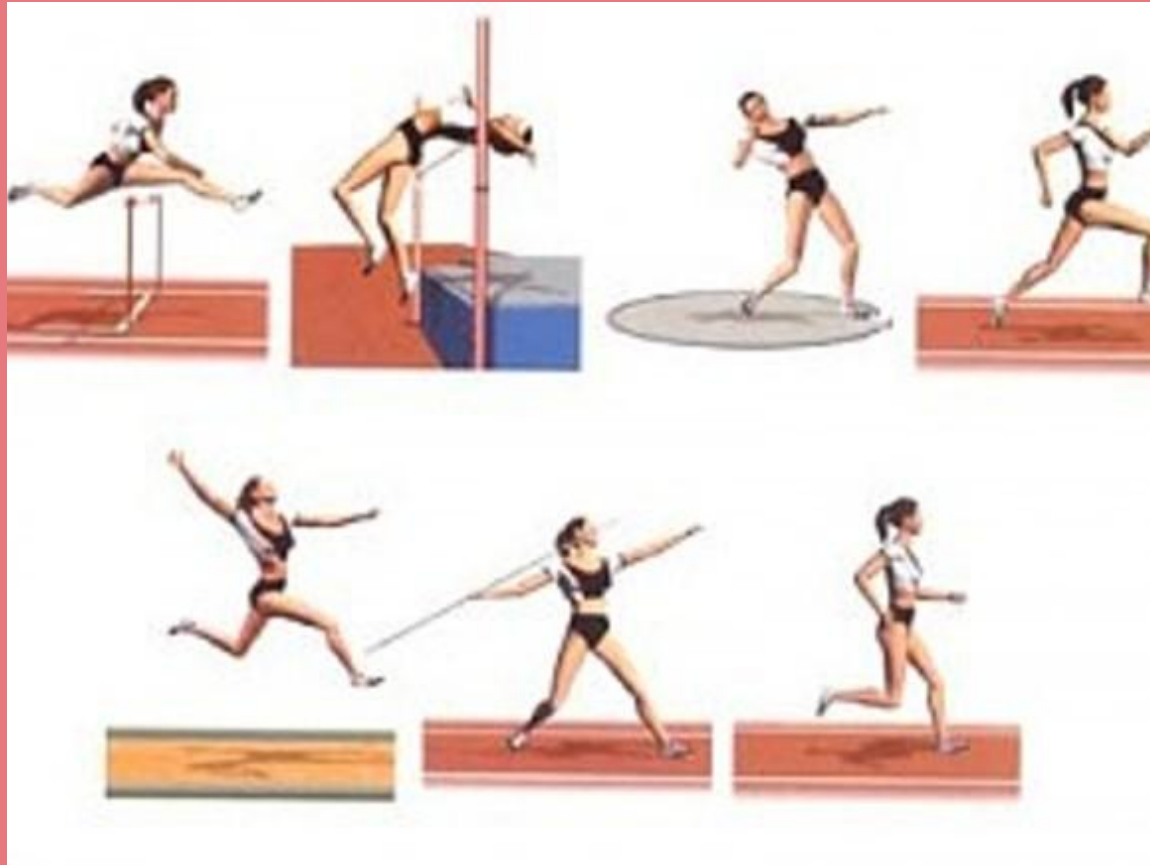


**включающий в себя бег, прыжки, ходьбу и метания.**

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.

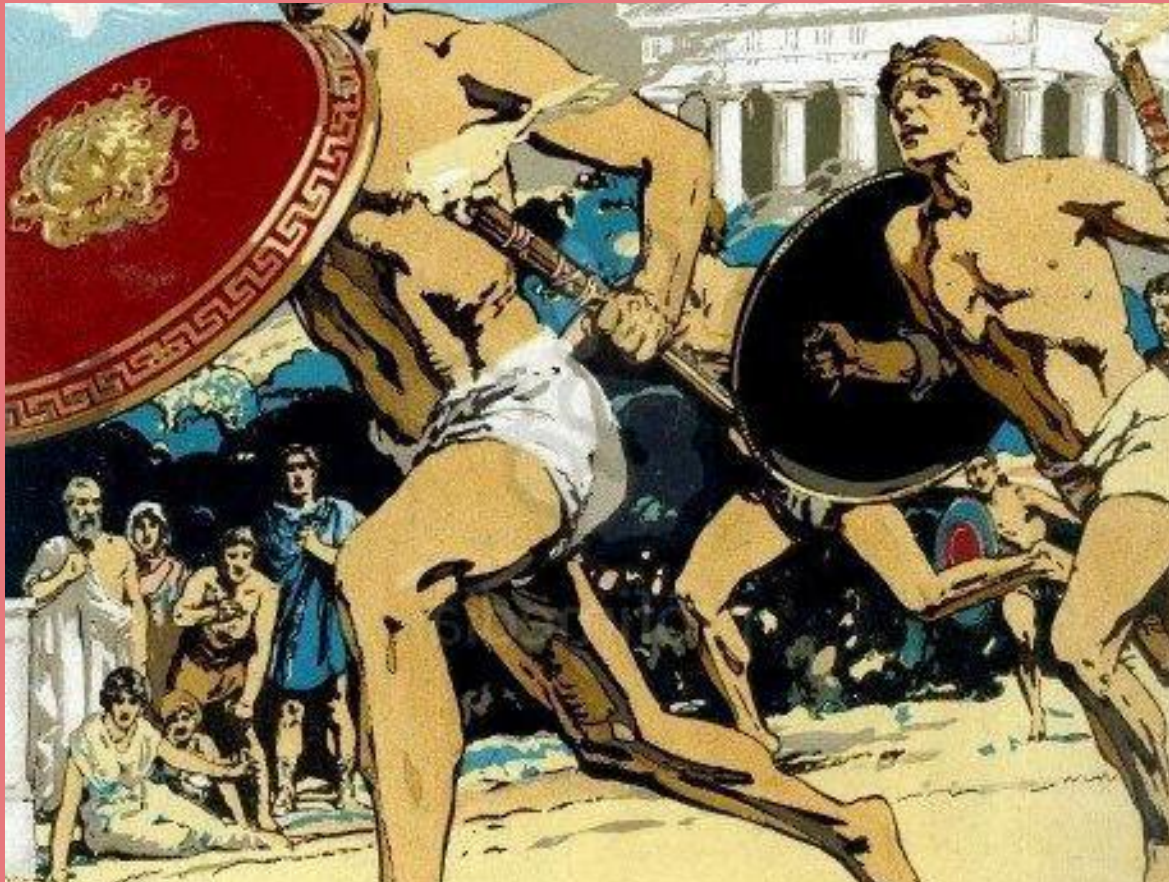


Он требует от спортсмена  
проявления всех его  
физических качеств.





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



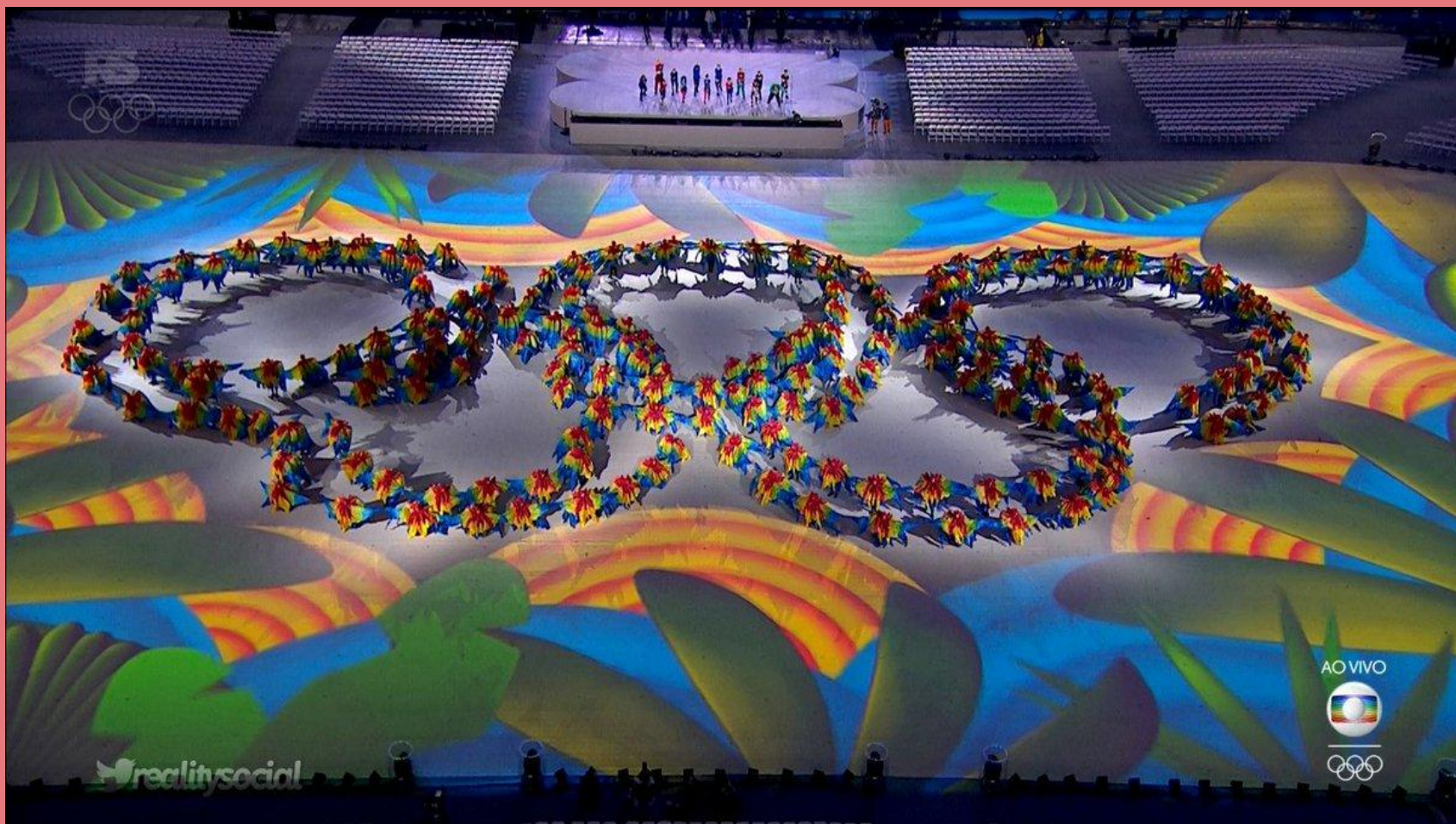


Многоборье в легкой атлетике  
- десятиборье у мужчин и  
семиборье у женщин.

# 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!