

# Виды легкой атлетики

Подготовил: учитель физической культуры МБОУ СОШ №5  
города Донецка, Прохоров Евгений Владимирович

# ВИДЫ ЛЕТКОИ АТЛЕТИКИ



# Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.



**Беговые виды лёгкой атлетики объединяют следующие стадионные дисциплины: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег и эстафета.**

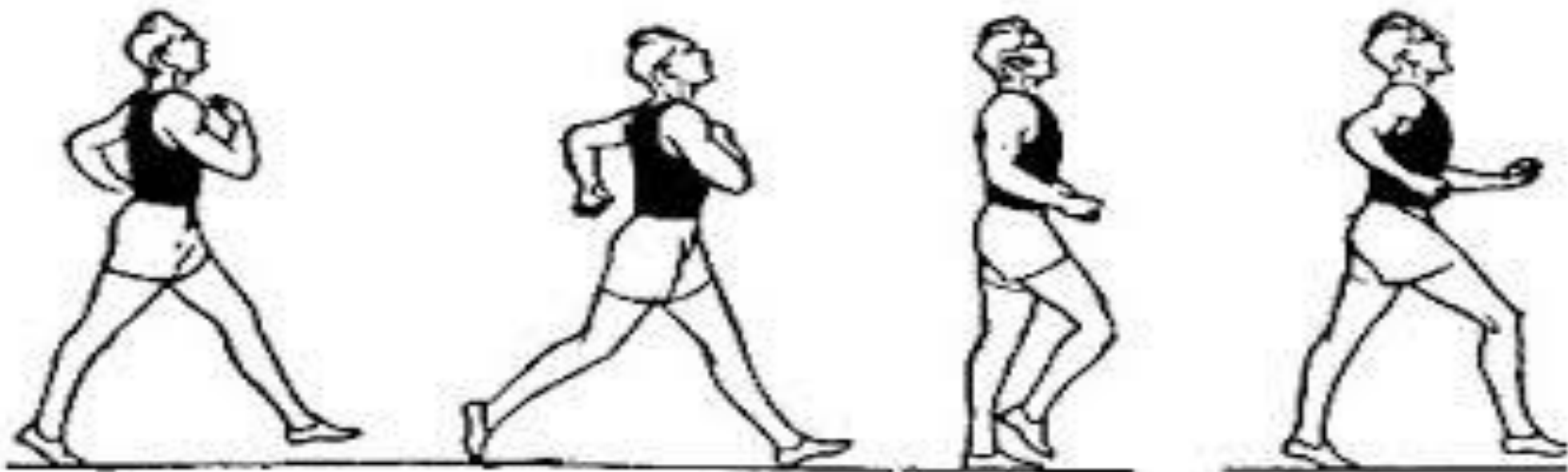
На старте спортсмены занимают свои позиции согласно жребию или местам, занятым на предыдущих этапах соревнований. При команде «на старт» («on your marks») занимают места у стартовой линии или в колодках (спринт). При команде «внимание» («set») готовятся к старту и должны прекратить всякое движение (команда применяется только в спринте). Команду «марш» даёт стартер выстрелом стартового пистолета, с которым на больших соревнованиях соединён электронный таймер. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш, и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.



Спортивная ходьба — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. Также, вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Технику ходьбы оценивают судьи на дистанции, которых должно быть от 6 до 9

Ходьба в легкой атлетике является единственным видом, в котором присутствует субъективное судейство. Если в беге спортсменов снимают с дистанции только в исключительных случаях, то в практике ходьбы дисквалификация на дистанции обычное явление. Бывают случаи, когда атлетов дисквалифицируют после финиша.



# Технические дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие виды:

- Вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом;
- Горизонтальные прыжки: прыжок в длину
- Метания: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

## Прыжок с шестом

Соревнования происходят в специальном секторе, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 см.

Попытка считается неудачной, если:

- в результате прыжка планка не удержалась на стойках;
- спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью, проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом;
- спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения.



## Прыжки в высоту и длину

Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления.

При выполнении прыжка в длину, атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.





## Толкание ядра

Участники соревнований выполняют бросок в круг диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от окружности круга до точки падения снаряда. Вес ядра в мужских соревнованиях — 7,257 кг (= 16 фунтов), а в женских — 4 кг.



# Метание диска

Так же как и при метании ядра участники соревнований выполняют бросок из круга. Вес диска у мужчин — 2 кг, у юниоров 1,75 кг, у юношей 1,5 кг. У женщин — 1 кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин.

Метание диска производится из ограждённого сеткой сектора с разрешённым горизонтальным углом вылета не более  $35^\circ$ , а точнее  $34,92^\circ$ , иначе диск не сможет вылететь в поле и врежется в сетку или опоры.



# Метание молота

Молот представляет собой металлический шар, соединённый стальной проволокой с рукоятью. Длина молота составляет 117—121,5 см, а вес равен весу ядра, используемого спортсменами соответствующего пола. Как спорт метание молота возникло в Шотландии и Ирландии, где изначально бросали какой-либо массивный груз с прикреплённой деревянной рукоятью. С 1896 года в практику тренировки и соревнований введён современный молот с ручкой в виде стального гибкого троса. Современная техника при метании молота обычно включает два круга молотом над головой без вращения туловища и далее 3 - 4 поворота вместе с молотом. Атлет начинает движение стоя спиной к сектору и отпускает снаряд стоя лицом.



# Метание копья

При метании копья не засчитываются попытки, при которых спортсмен пересёк линию в конце дорожки для разбега. Также не учитываются попытки, в которых копье вылетело за пределы отведённого сектора, или не воткнулось в землю.

