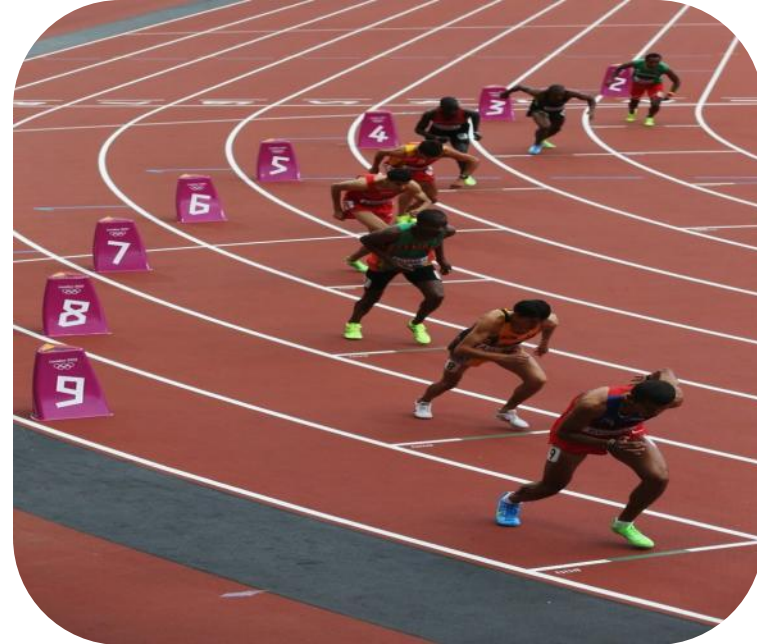




**Легкая
атлетика**



Бег на различные дистанции
(бег на скорость, есть бег с низкого и с высокого старта)



Эстафетный бег

(бег на скорость и чёткая передача)



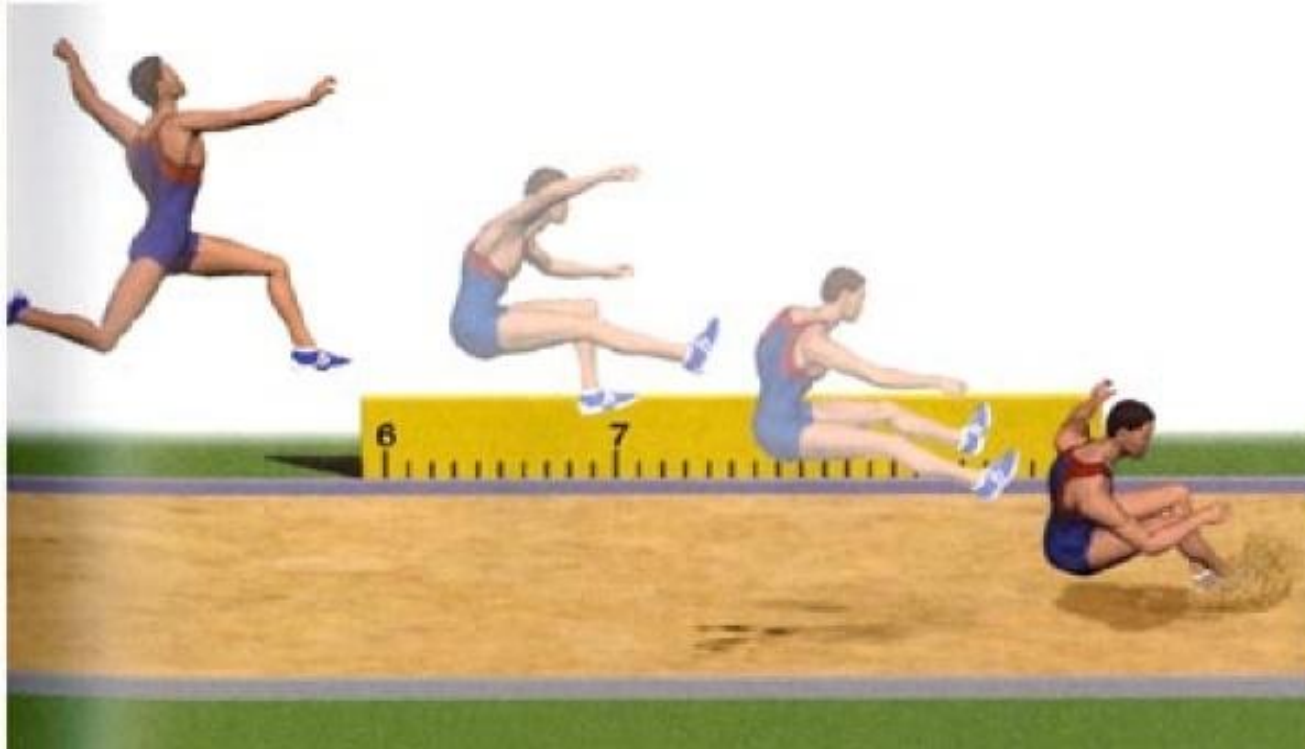
ФОТО: А.Р. МАНЦЕВИЧА (СПЛО)

Бег с препятствиями (барьерный бег)
(Сплошной барьер, раздельный, преодоление водного барьера)



Ходьба

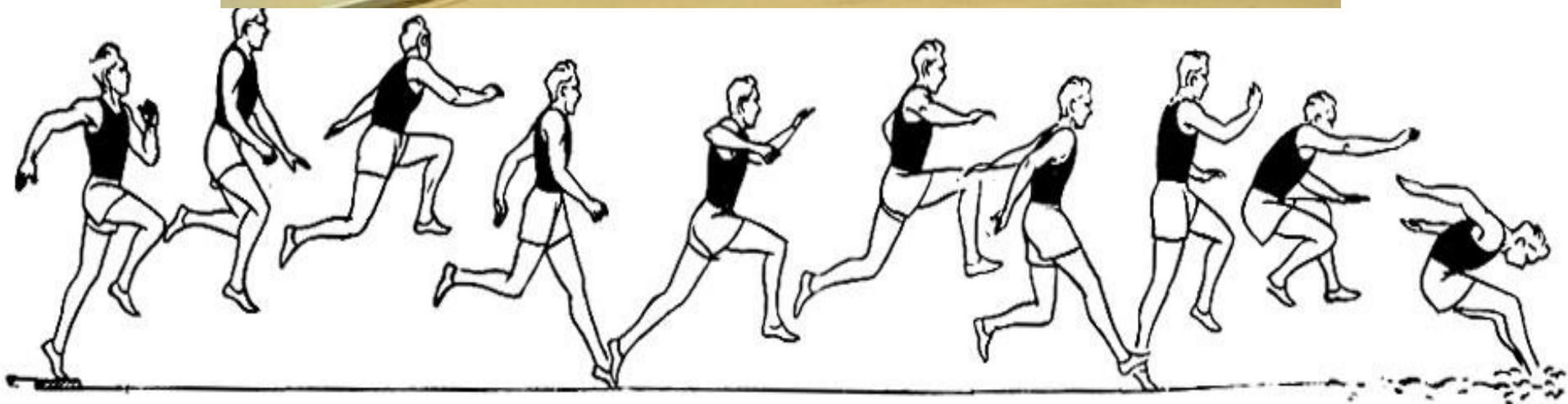
(основное правила ходьбы: переставлять ноги так, чтобы они постоянно соприкасались с дорогой, не отрывать от земли (перекат ноги с пятки на носок))



Прыжки в длину

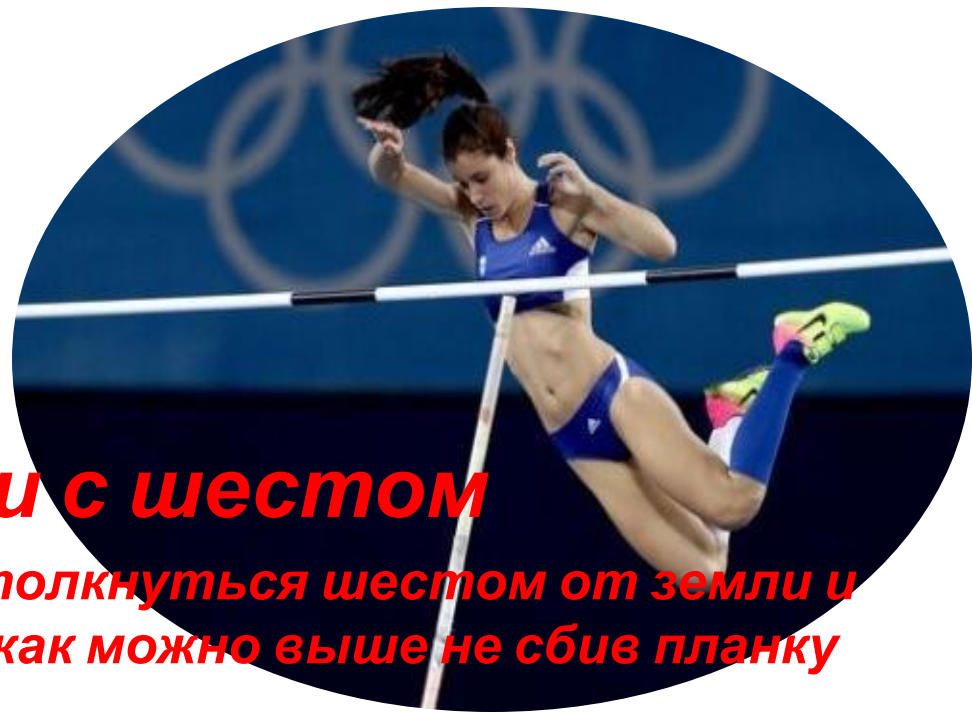
(разбегаются, отталкиваются ногой от линии и прыгают в длину как можно дальше)





Тройной прыжок

(разбег, оттолкнуться от линии как можно дальше, приземлится на одну ногу, опять оттолкнуться этой ногой, и последний третий раз приземлится на ногу, оттолкнуться и приземлиться на две ноги)



Прыжки с шестом

Разбег, оттолкнуться шестом от земли и прыгнуть как можно выше не сбив планку



Прыжки в высоту

**(разбег, оттолкнуться
ногами от земли и
прыгнуть как можно выше
не сбив планку)**



Метание молота

(нужно хорошо раскрутить молот и бросить его как можно дальше)





Метание копья

***(нужно хорошо
замахнуться и метнуть
копье как можно дальше)***





Метание диска

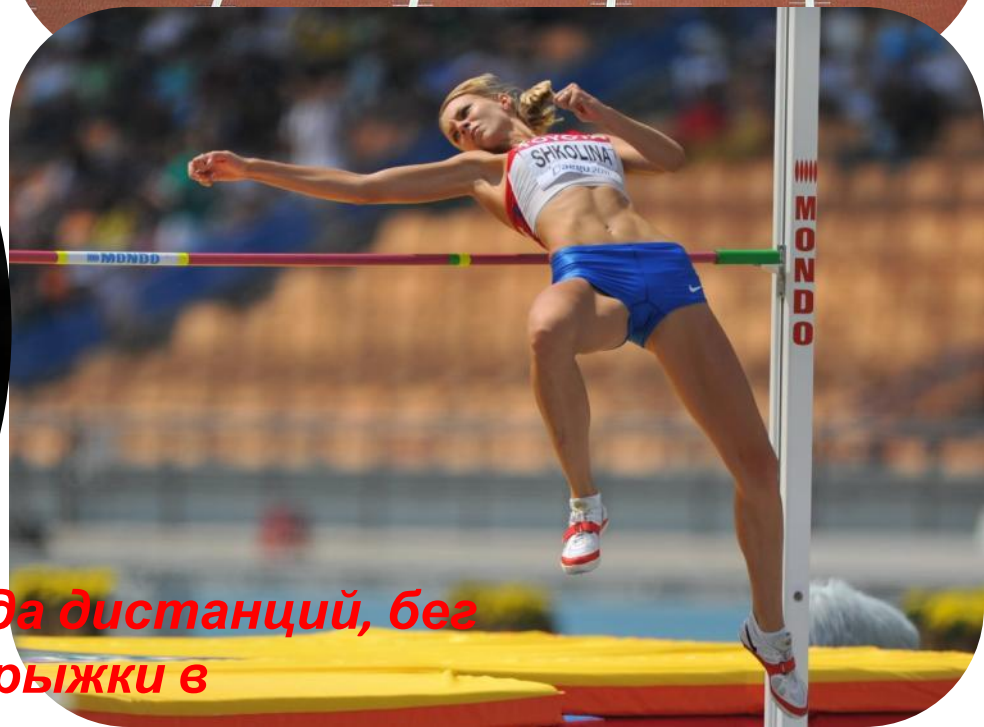
***(нужно хорошо раскрутить диск и метнуть его с
даль)***



Толкание ядра

(со всей силы толкнуть ядро в

ь)



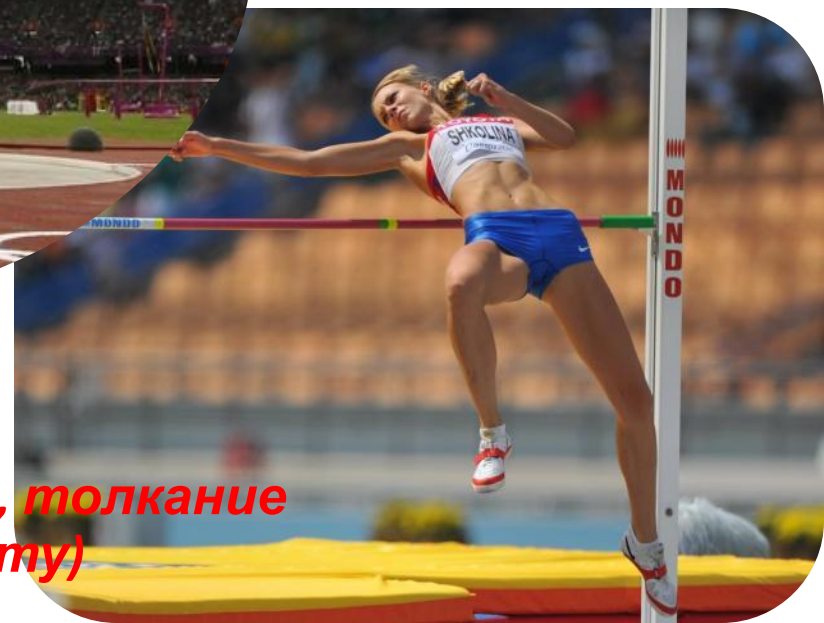
Десятиборье

(входят 10 дисциплин: бег на 3 вида дистанций, бег с барьерами, прыжки с шестом, прыжки в



Десятиборье

...толкание ядра, метание диска,
метание копья и прыжки в длину)



Пятиборье

(входят 5 видов: бег, бег с барьерами, толкание ядра, прыжки в длину, прыжки в высоту)



К каким видам спорта относятся эти спортивные атрибуты и как они называются?



Копье



Диск



Ядро



Молот



Молодцы!!!