

Biegi lekkoatletyczne



Biegi dzielą się na:

- Biegi sprinterskie (biegi krótkie),
- Biegi średnie,
- Biegi długie,
- Biegi przez płotki,
- Biegi sztafetowe



Biegi Sprinterskie

- **Sprint** to bieg na krótkich dystansach: **60 m (hala), 100 m, 200 m, 400 m, sztafety 4 x 100 m i 4 x 400 m**, oraz biegi płotkarskie: 60 m (hala), 100 m (kobiety), 110 m (mężczyźni), 400 m (kobiety i mężczyźni). Na dystansie 60 m ustawionych jest pięć płotków, a na pozostałych dystansach po dziesięć. Zawodnicy startują na sygnał (strzał) startera z bloków startowych. Każdy zawodnik biegnie po swoim torze (przed zawodami odbywa się losowanie torów albo też numer toru przydzielonego zawodnikowi wynika z miejsca, które zajął on w biegu eliminacyjnym). O kolejności na mecie decyduje pierś zawodnika.

Bieg na 100 metrów

- Najkrótszy dystans w biegach lekkoatletycznych na otwartym stadionie (w hali biega się 60 metrów), klasyczny bieg sprinterski. Rekordzistów świata na tym dystansie określa się często mianem "najszybszego mężczyzny/najszybszej kobiety świata". Rywalizacja na tym dystansie przyciąga zawsze wiele uwagi.



Bieg na 200 metrów

- Bieg sprinterski rozgrywany zarówno na otwartym stadionie, jak i w hali. Zawodnicy biegnący na otwartym stadionie będą najpierw pierwsze 100 m na wirażu, a drugie 100 m na prostym odcinku.



Bieg na 400 metrów

- Konkurencja lekkoatletyczna, najdłuższy dystans spośród biegów krótkich. Na standardowym stadionie 400 m stanowi dokładnie jedno okrążenie stadionu po wewnętrznym torze. W hali jest to dystans dwóch okrążeń.



Sztafeta 4 x 100 m

- Konkurencja lekkoatletyczna, jeden z dwóch rodzajów biegów sztafetowych rozgrywanych na międzynarodowych zawodach lekkoatletycznych. Biorą w niej udział 4 osoby i każda z nich musi przebiec 100 m po swoim torze przekazując sobie pałeczkę sztafetową, którą trzymają w dłoni. Zawodnicy podczas zmian przekazują sobie pałeczkę w wyznaczonej strefie zmian. Zgubienie pałeczki lub przekroczenie strefy zmian równoznaczne jest z dyskwalifikacją sztafety.

Sztafeta 4 x 400 m

- W biegach sztafetowych biorą udział zespoły czteroosobowe, konkurencja polega na biegu z pałeczką sztafetową trzymaną w dłoni. Zawodnicy podczas zmian przekazują sobie pałeczkę w wyznaczonej strefie zmian. Zgubienie pałeczki lub przekroczenie strefy zmian równoznaczne jest z dyskwalifikacją sztafety. W biegu 4x400 m pierwsza zmiana biegnie po torach, druga biegnie po torach tylko pierwszy wiraż (100 m), po czym zawodnicy mogą biec po wewnętrznym torze.

Bieg na 100 m przez płotki

- Jedna z biegowych konkurencji lekkoatletycznych, najkrótszy dystans płotkarski dla kobiet na otwartym stadionie. Zawodniczki muszą w jak najszybszym czasie pokonać dziesięć płotków o wysokości 84 cm rozstawionych na dystansie 100 m. Pierwszy płotek pokonują po 13 m od startu, kolejne są co 8,5 m, a od ostatniego płotka do mety dzieli je 10,5 m. Konkurencja ta pojawiła się po raz pierwszy na igrzyskach olimpijskich w 1972. Wcześniej od 1932 kobiety biegały na dystansie 80 m.



Bieg na 110 m przez płotki

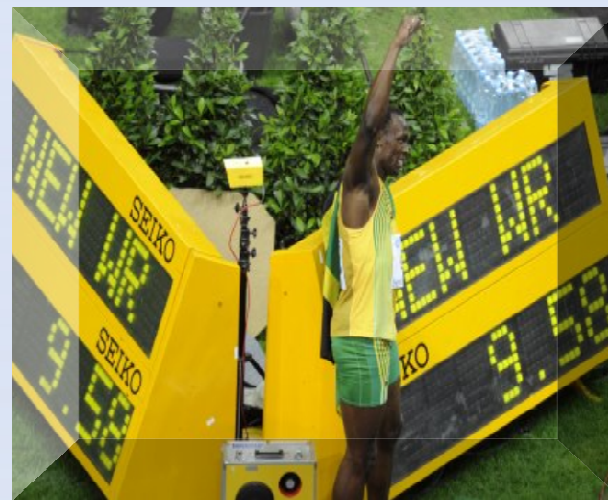
- Jedna z biegowych konkurencji lekkoatletycznych, najkrótszy dystans płotkarski dla mężczyzn na otwartym stadionie. Zawodnicy muszą w jak najszybszym czasie przebiec 110 m, pokonując po drodze dziesięć płotków o wysokości 106,7 cm. Pierwszy płotek znajduje się 13,72 m od startu, kolejne są rozstawione co 9,14 m, a od ostatniego płotka do mety dzieli ich 14,02 m. Konkurencja ta pojawiła się już na pierwszych Igrzyskach Olimpijskich w 1896.

Bieg na 400 m przez płotki

- Jedna z biegowych konkurencji lekkoatletycznych, bieg płotkarski rozgrywane na otwartym stadionie zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. Zawodnicy muszą pokonać 10 płotków rozmieszczonych równomiernie na dystansie równym jednemu okrążeniu stadionu. Mężczyźni pokonują płotki o wysokości 91,40 cm, a kobiety – o wysokości 76,20 cm. Płotki są niższe o kilkanaście centymetrów od tych ustawianych w biegach na 100 m kobiet i 110 m przez płotki mężczyzn.

Najszybszy człowiek świata

- Najszybszym człowiekiem na świecie jest obecnie Usain Bolt pochodzący z Jamajki, należący do niego rekordy świata na 100 i 200m. Swoją dominację na dystansach sprinterskich pokazał na ostatnich igrzyskach olimpijskich w Pekinie.



Biegi średnie

- **Bieg średniodystansowy** odbywają się na dystansach 800 m i 1500 m oraz na dystansach: jednej mili i 1000 m (konkurencje nie olimpijskie występujące na niektórych mityngach).
- Bieg na 800 m (dwa okrążenia bieżni) – start odbywa się bez bloków startowych, zawodnicy biegną po torach pierwszy wiraż (100 m), po czym mogą biec po wewnętrznym torze.
- Bieg na 1500 m – zawodnicy startują z linii startu wyznaczonej na początku przeciwległej prostej z pozycji stojącej. Tuż po starcie zawodnicy mogą zająć pozycje na wewnętrznym torze.



Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Mławie



Bieg na 800 m

- Lekkoatletyczna konkurencja biegowa, zaliczana do biegów średnich. Na otwartym stadionie bieg na 800 m to dwa okrążenia stadionu. Pierwsze 100 m zawodnicy biegną po swoich torach, po czym zbiegają ku wewnętrznemu torowi.
 - Bieg na 800 m mężczyzn jest w programie olimpijskim już od pierwszych igrzysk w Atenach. W przypadku występów kobiet bardzo długo uważano, że nie są one w stanie wytrzymać tego dystansu. Wprawdzie na igrzyskach olimpijskich w 1928 wprowadzono tę konkurencję dla kobiet, ale ze względu na zmęczenie jakiego doświadczyły zawodniczki, rozgrywanie tego biegu zawieszono, by wprowadzić go ponownie na igrzyskach w 1960. Obecnie kobiety biegają na znacznie dłuższych dystansach.

Bieg na 1500 m

- Lekkoatletyczna konkurencja biegowa, zaliczana do biegów średnich. Na otwartym stadionie zawodnicy biegną najpierw 300 m odcinek, a później trzy pełne okrążenia stadionu.
- Powstanie tego nietypowego dystansu (3 i 3/4 okrążenia stadionu) wiąże się z początkami lekkoatletyki na kontynencie europejskim, gdzie biegano na bieżni o długości 500 m.
- Bieg na 1500 m mężczyzn pojawił się już w programie olimpijskim pierwszych Igrzysk w Atenach. Za to kobiety biegają 1500 m na Igrzyskach dopiero od 1972. W programie mistrzostw Europy bieg na 1500 m rozgrywany jest od 1934 dla mężczyzn i od 1969 dla kobiet.

Bieg na 3000 m

- Lekkoatletyczna konkurencja biegowa, zaliczana do biegów długich. Na otwartym stadionie 3000 m odpowiada siedem i pół okrążeń.
- Ten nietypowy dystans jest rzadko rozgrywany, brany jest tylko pod uwagę na niektórych mityngach lekkoatletycznych, gdzie często zawodnicy robią sobie sprawdzian przed startami na innych dystansach. Jest on rozgrywany na Halowych Mistrzostwach Europy i Świata oraz w halowych mistrzostwach poszczególnych krajów.

Bieg na 3000 m z przeszkodami

- Konkurencja lekkoatletyczna, w którym zawodnicy biegną siedem i pół okrążeń stadionu, pokonując na każdym razem pięć przeszkód: cztery płoty o wysokości 91,4 cm dla mężczyzn i 76,2 cm dla kobiet oraz rów z wodą poprzedzony płotem o tej samej wysokości co pozostałe płoty. Rów z wodą umieszczony jest zazwyczaj po wewnętrznej stronie bieżni, tym samym w rzeczywistości zawodnicy pokonują okrążenie stadionu o długości ok. 390 m.



Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Mławie



Bieg na 5000 m

- Konkurencja lekkoatletyczna, zaliczana do biegów długich. Zawodnicy pokonują 12,5 okrążeń bieżni stadionu bądź 25 okrążeń w hali, choć ten dystans nie jest rozgrywany na najważniejszych imprezach halowych.
- Konkurencja rozgrywana jest przez mężczyzn od Igrzysk w Sztokholmie w 1912, natomiast przez kobiety dopiero od 1996 (wcześniej na Igrzyskach w 1984, 1988 i 1992 biegały na krótszym dystansie 3000 m).

Bieg na 10 000 m

- Konkurencja lekkoatletyczna, zaliczana do biegów długich. Zawodnicy pokonują 25 okrążeń bieżni stadionu.
- Konkurencja rozgrywana jest przez mężczyzn od Igrzysk w Sztokholmie w 1912, natomiast przez kobiety dopiero od 1988.



Półmaraton

- Bieg na dystansie 21 km i 97,5 metra; konkurencja lekkoatletyczna, zaliczana do biegów długich. Zawodnicy pokonują dystans równy połowie długości biegu maratońskiego po ulicach miasta, w którym bieg jest organizowany. Półmaraton rozgrywany jest tylko jako bieg uliczny, często przeznaczony dla wszystkich bez względu na wiek i stopień wytrenowania.

Maraton

- Bieg na dystansie 42 km 195 metrów. Nazwa pochodzi od miejscowości Maraton w Grecji. Według Herodota po zwycięskiej dla Greków bitwie z Persami pod Maratonem w 490 p.n.e., armia perska zaokrętowała i wypłynęła w kierunku bezbronnych Aten. Widząc to, Grecy udali się co sił w nogach do miasta, przybywając praktycznie równocześnie z okrętami perskimi.
- Michel Bréal, francuski filolog, zainspirowany historią marszu zasugerował Pierrowi de Coubertin, by włączył bieg na dystansie odpowiadającym odległości z Maratonu do Aten do programu pierwszych_nowożytnych_igrzysk_olimpijskich_w Atenach.

Chód sportowy

- Konkurencja lekkoatletyczna. Marsz, w czasie którego zawodnik zobowiązany jest do ciągłej styczności z podłożem. Podbieganie powoduje dyskwalifikację. Zawody rozgrywane są na bieżni stadionu i poza stadionem. Rekordy uznawane są tylko w konkurencjach rozgrywanych na bieżni (np. na 10 km). Na trasach otwartych uznawane są jako najlepsze wyniki. Męska konkurencja olimpijska rozgrywana jest na dystansie 20 i 50 km. Kobiety startują w igrzyskach olimpijskich od 1992, na dystansie 10 km, a od 2000 na 20 km.



Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Mławie





Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Mławie

Dziękuję za uwagę

**Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Mławie
06-500 Mława, ul. Władysława Stanisława Reymonta 4**

Tel./fax: 23 6543247

www.podnmlawa.pl

e-mail: odnmlawa@wp.pl