РАЗНОВИДНОСТИ БЕГА

Беговые виды [**лёгкой атлетики**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) объединяют следующие стадионные дисциплины: [спринт](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82_%28%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29) (100 м, 200 м и 400 м), [бег на средние дистанции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8) (от 800 до 3000 м, в том числе [бег на 3000 м с препятствиями](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_3000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2_%D1%81_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8)), [бег на длинные дистанции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8) (классические дистанции 5000 м и 10 000 м), [барьерный бег](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D1%81_%D0%B1%D0%B0%D1%80%D1%8C%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8) (110 м, 400 м) и [эстафета](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B5%D1%82%D0%B0) (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м). Все они проходят на дорожке стадиона.

**Спринт** — совокупность [легкоатлетических](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу [Олимпийских игр](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

**Бег на средние дистанции** — совокупность [легкоатлетических](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем [спринтерские](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82_%28%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29), но короче, чем [длинные](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8). В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, [800 м](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_800_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2), [1000 м](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_1000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2), [1500 м](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_1500_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2), [1 миля](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_1_%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8E), [2000 м](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_2000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2), [3000 м](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_3000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2), [3000 м с препятствиями](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_3000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2_%D1%81_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8) (стипль-чез). Наиболее престижными, [олимпийскими](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B), являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

**Бег на длинные дистанции** — совокупность [легкоатлетических](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) [беговых дисциплин](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) на стадионе, объединяющая дистанции к которым относят [2 мили](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_2_%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B8) (3218 метров), [5 000 м](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_5000_%D0%BC) (5 километров по шоссе), [10 000 м](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_10000_%D0%BC) (10 километров), и реже — 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20 000 метров), [полумарафон](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%83%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD), 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и [часовой бег](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D0%B1%D0%B5%D0%B3). Классическими, [олимпийскими](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B), являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.

**Барьерный бег** — совокупность [легкоатлетических](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры. Не путать с [бегом с препятствиями](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_3000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2_%D1%81_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8) (стипльчез).

**Эстафе́та** — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей [эстафетной палочки](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1) (стадионные виды) или ленты (экиден); в лыжных видах — физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании — касании бортика. Задача эстафетной команды — первой добраться до финиша.