**Легкая атлетика**

Легкая атлетика считается «Королевой» спорта и это не спроста. В нее входит 56 видов спорта, из них насчитывается 50 женских видов спорта и все 56 считаются – мужскими. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

**Ходьба**

Ходьба – это циклический вид, требующий проявления специальной выносливости.

**Бег**

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

**Гладкий бег** – это циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300м – 600м), специальной выносливости.

**Спринт** или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 метров.

**Длинный спринт** проводится так же на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 метров,

**Бег на выносливость:**

Различают несколько видов:

1. средние дистанции: 800, 1000, 1500 метров

2. длинные дистанции: 3000, 5000, 10000 метров – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 метров)

3. сверхдлинные дистанции: 15; 21,975; 42,195; 100 км – проводятся на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе)

4. ультрадлинные дистанции: суточный бег на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Так же проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится на стадионе и в манеже.

**Бег с препятствиями** – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится на стадионе, и в манеже. Дистанции: 2000, 3000 метров.

**Эстафетный бег** – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам спорта, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. *Классические виды* 4х100 метров и 4х400 метров проводятся на стадионе. Так же проводятся в манеже эстафетный бег на 4х200 метров и 4х400 метров. Еще могут проводиться соревнования на стадионе с различной длинной этапов и разным их количеством.

**Кроссовый бег** – бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в парковой или лесной зоне.

**Легкоатлетические прыжки делятся на 2-е группы:**

**1. прыжки через вертикальное препятствие:**

– прыжки в высоту с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится на стадионе и в манеже

– прыжки с шестом с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится на стадионе и в манеже.

**2. прыжки на дальность:**

– прыжки в длину с разбега – по структуре относятся к смешанному виду, требующих от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости.

– тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующих от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится на стадионе и в манеже.

**Легкоатлетические метания можно разделить на группы:**

1. метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега (метание копья);

2. метание снарядов из круга (метание диска, метание молота);

3. толкание снаряда из круга (толкание ядра).

**Многоборья.**

**Классическими видами многоборья являются:**

- Десятиборье у мужчин, туда входит: бег 100м, толкание ядра, прыжки в высоту, бег 400м., бег 110м с / б, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 метров.

- Семиборье у женщин, входят следующие виды: бег 100 м с / б, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 200 м, прыжки в длину, метание копья, бег на 800метров.