

Zapoznaj się informacjami na temat startu wysokiego i techniki biegu na dystansach długich.

Start wysoki – pozycja wykroczna, z której rozpoczyna się bieg na średnich lub długich dystansach.

Bieg średniodystansowy odbywa się na dystansach: 800m i 1500m.

Bieg długodystansowy odbywa się na dystansach: 3000m, 5000m, 1000m, półmaraton, maraton.



W starcie wysokim zawodnicy mogą zająć dowolne miejsce na bieżni przed linią startu i nie biegają po oddzielnych torach.

Obowiązuje tylko jedna komenda startowa: „**na miejsca**”, a po tej komendzie następuje **sygnał startowy**. Na zawodach sportowych przeważnie używa się kłapek startowych, natomiast na zajęciach sportowych jako sygnału startowego używa się gwizdka albo sygnału słownego „start”.

Po komendzie „na miejsca”:

Po tej komendzie zawodnicy zbliżają się do linii startowej. Linia startu należy do dystansu biegu. Żadna część ciała nie może się z nią stykać (zobacz na fotografii u góry) **Zawodnicy ustawiają się w pozycji wysokiej wykroczonej (ciężar ciała przesunięty jest na przód ciała na nogę wykroczną)**. Sędzia starter czeka aż wszyscy zawodnicy przyjmą wymaganą pozycję i znieruchomieją. Pomocnik startera sprawdza poprawność pozycji. Zawodnicy nie mogą wybiec przed sygnałem startowym.

Po sygnale startowym

Tuż po starcie, początkowe metry dystansu biegu to rywalizacja w dużej grupie. Nie wolno przeszkadzać sobie nawzajem, nie wolno popychać się ani potrącać się.

