

Witajcie

Dzisiaj trochę informacji dla poszerzenia wiedzy na temat lekkoatletyki, szczególnie skupimy się na biegach. Sami możecie spróbować swoich sił na podanych dystansach. Poniżej jeszcze więcej informacji na temat konkrecji lekkoatletycznych.

Biegi lekkoatletyczne:

<http://stacjasport.pl/dyscypliny/lekkoatletyka/>

Lista konkurencji zaliczanych do lekkoatletyki:

Biegi: sprinty (biegi krótkie), biegi średnie, biegi długie, biegi przez płotki

BIEGI

Sprint to bieg na krótkich dystansach: **60 metrów (hala), 100 m, 200 m, 400 m, sztafety 4 × 100 metrów i 4 × 400 m**. 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.

Biegi średnie to biegi obejmujące takie dystanse jak **800 m, 1500 m oraz 1 milę**. Okazyjnie rozgrywa się także **biegi na dystansach 600, 1000 oraz na 2000 m**.

Biegi długie biegi lekkoatletyczne obejmujące w swój skład dystanse **dłuższe od biegu na 3000 m**.

Biegi przez płotki to rodzaj biegowych konkurencji lekkoatletycznych, w którym zawodnicy podczas biegu pokonują równomiernie rozstawione płotki.

Rzuty: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, rzut młotem, rzut dyskiem

Skoki: skok w dal, trójskok, skok wzwyż, skok o tyczce

Wieloboje: triathlon, pięciobój nowoczesny