

**Lekkoatletyka** – jedna z najstarszych dyscyplin sportu, oparta na naturalnym ruchu.

Podstawowe konkurencje lekkoatletyczne: biegi, skoki, rzuty, pchnięcia i chód mają swój początek w zachowaniach pradawnych ludzi. Były one w naturalny sposób uprawiane i trenowane przez człowieka, który musiał biegać, skakać przez przeszkody terenowe oraz rzucać oszczepem czy kamieniem. Z biegiem lat, dla rozrywki, człowiek zaczął stosować różne formy rywalizacji i wtedy obok sportów walki pojawiły się konkurencje lekkoatletyczne. Starożytni Grecy podczas swoich igrzysk wprowadzili konkurencje rzutu dyskiem i biegi na krótkim dystansie, nieco później skok w dal z miejsca. Bieg maratoński jest konkurencją olimpijską od czasów pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich, wprowadzono ją dla upamiętnienia wyczynu Filippidesa, który po zwycięstwie Greków nad Persami w bitwie pod Maratonem pobiegł do Aten zanieść tę nowinę.

### **Lista konkurencji zaliczanych do lekkoatletyki:**

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

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

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

**Wieloboje:** triathlon, pięciobój nowoczesny

### **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.

**Proszę zapoznać się z materiałem. Pozdrawiam Bogusław Sierżęga**