

Na dzisiejszej lekcji zdobędziesz wiedzę na temat konkurencji w lekkiej atletyce, jaką są:

Biegi sprinterskie

Sprintem nazywamy bieg na krótkim dystansie: 60, 100, 200, 400 metrów, bieg sztafetowy 4×100 i 4×400 metrów. Zawodnicy startują na sygnał dźwiękowy z posiadających regulowane oparcie na stopy bloków. Poruszają się w linii prostej lub po wirażu w zależności od długości pokonywanego dystansu. Każdy zawodnik biegnie po swoim, wcześniej przydzielonym torze o szerokości 1,22 metra. Start niski, bieg na dystansie i atak na linię mety to trzy podstawowe fazy jakie możemy wyróżnić w biegach krótkich.

Obejrzyj filmik opowiadający o biegach sprinterskich:

<https://www.youtube.com/watch?v=xwNHnCC-fAM>