**WF 27.05.20r.**

Temat: Technika startów i biegów krótkich.

Biegi w konkurencjach lekkoatletycznych dzielą się na:

**sprinty** (biegi krótkie),

biegi średnie,

biegi długie,

biegi przez płotki.

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

W biegach sztafetowych biorą udział zespoły czteroosobowe, konkurencja polega na biegu z pałeczką sztafetową trzymaną w dłoni. Zawodnicy podczas zmian przekazują sobie pałeczkę w wyznaczonej strefie zmian. Zgubienie pałeczki lub przekroczenie strefy zmian równoznaczne jest z dyskwalifikacją sztafety.

Bieg sztafetowy 4 × 100 m odbywa się po torach. W biegu 4 × 400 m pierwsza zmiana biegnie po torach, druga biegnie po torach tylko pierwszy wiraż (100 m), po czym zawodnicy mogą biec po wewnętrznym torze.

Oglądnij dowolne mistrzostwa Europy w lekkoatletyce. Zwróć uwagę na rodzaje startów w poszczególnych biegach. Przypomnij sobie jakie komendy są przy starcie niskim. Nie zapomnij o codziennej aktywności fizycznej.