



Lekkoatletyka



Przemysław Zamroczyński

Lekkoatletyka to jedna z najstarszych dyscyplin sportu, uważana za królową dyscyplin sportowych. Założenia konkurencji lekkoatletycznych oparte są na ruchu. Podstawowe konkurencje lekkoatletyczne: biegi, skoki, rzuty i chód. Były one w naturalny sposób uprawiane i trenowane przez człowieka, który polując 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 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 Filipiadesa, który po zwycięstwie Greków nad Persami w bitwie pod Maratonem pobiegł do Aten zanieść tę nowinę.

Lista konkurencji zaliczanych tradycyjnie do lekkoatletyki:

Rzuty:

- ✓ pchnięcie kulą,
- ✓ rzut oszczepem,
 - ✓ rzut młotem,
 - ✓ rzut dyskiem,

Rzut Oszczepem



Barbara Madejczyk

Pchnięcie Kulą



Tomasz Majewski

Rzut Dyskiem



Piotr Małachowski

Rzut Młotem



Anita Włodarczyk

Biegi:

- ✓ na krótkim dystansie, do 400 metrów: na 60 m, 100 m, 200 m, 400 m;
- ✓ na średnim dystansie, od 600 do 2000 metrów: na 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m;
- ✓ na długim dystansie: 3000 m, 3000 m z przeszkodami, 5000 m, 10000 m;
- ✓ przez płotki: na 60 m, 100 m, 110 m, 400 m;
 - ✓ maraton – 42 195 metrów;
 - ✓ sztafetowe: 4 x 100 m, 4 x 400 m;

Skok przez płotki



Sztafeta



Bieg z przeszkodami



Bieg długodystansowy



Skoki:

- ✓ skok wzwyż,
- ✓ skok w dal,
- ✓ trójskok,
- ✓ skok o tyczce,

Skok wzwyż



Skok o tyczce



Skok w dal



Trójskok



Wieloboje:

- ✓ czwórbój lekkoatletyczny,
- ✓ pięciobój lekkoatletyczny,
- ✓ siedmiobój lekkoatletyczny,
- ✓ dziesięciobój lekkoatletyczny,

Chód:

- ✓ zazwyczaj na 10 km, 20 km, 50 km;



Pchnięcie Kulą

Pchnięcie kulą (lub *rzut kulą*) – konkurencja lekkoatletyczna, polegająca na wypchnięciu kuli jednorącz z koła o średnicy 2,13 m.

Kobiety pchają kulą o masie 4 kg (juniorki mł. 3 kg), młodzicy 5 kg, juniorzy mł. – 5 kg, juniorzy starsi – 6 kg, seniorzy – 7,26 kg. Kula przed wypchnięciem musi mieć kontakt z szyją zawodnika. Po wykonaniu pchnięcia zawodnik musi opuścić koło jego tylną częścią, w przeciwnym wypadku pchnięcie nie zostanie uznane.

Stosowane są dwie podstawowe techniki pchnięcia kulą:

z doślizgu – zawodnik ustawia się tyłem do kierunku pchnięcia i wykonuje "doślizg" do progu, skręt biodra i wypchnięcie kuli,

obrotowa – zawodnik wykonuje obrót (podobny do tego w rzucie dyskiem) zakończony wypchnięciem kuli.

Odległość mierzy się wzdłuż linii przechodzącej przez środek koła i ślad kuli, od wewnętrznej krawędzi progu do najbliższej krawędzi śladu.

Pchnięcie kulą jest w programie olimpijskim od pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich w 1896.

Rzut oszczepem – konkurencja sportowa wchodząca w skład lekkoatletyki i wywodząca się ze starożytności.

Należy do konkurencji technicznych.

Zawodnicy i zawodniczki rywalizują w rzucie oszczepem podczas igrzysk olimpijskich (mężczyźni od 1908, a kobiety od 1932 roku), mistrzostw Europy, mistrzostw świata oraz licznych mityngów lekkoatletycznych. Rzut oszczepem jest także rozgrywany w ramach rywalizacji w siedmioboju i dziesięcioboju.

Rzut młotem

Jedna z technicznych konkurencji lekkoatletycznych, polegająca na rzucie kulą, do której przymocowana jest stalowa linka zakończona uchwytem. Zawodnik wykonuje rzut z koła o średnicy 2,135 m, otoczonego siatką ochronną. Kobiety rzucają młotem o wadze 4 kg (juniorki młodsze 3 kg), młodzicy (do 15 lat) - 5 kg, juniorzy młodszy (16-17 lat) - 5 kg, juniorzy starsi (18-19 lat) - 6 kg i seniorzy - 7,26 kg.

Opis techniki rzutu młotem:

zawodnik staje w kole tyłem do kierunku rzutu
chwyta oburącz uchwyt młota
wykonuje zamachy ponad głową
prostując ramiona w łokciach wykonuje trzy do
czterech obrotów całego ciała
wyrzuca młot w pole rzutów

Podczas obrotów i po wykonaniu rzutu (lecz zanim młot spadnie) nie wolno zawodnikowi nadepnąć lub przekroczyć metalowej obręczy koła. Koło opuszcza się jego tylną częścią.

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 średniodystansowy odbywają się na dystansach 800 m i 1500 metrów oraz na dystansach: jednej mili i 1000 metrów .

Bieg na 800 m (dwa okrążenia bieżni) – start odbywa się bez bloków startowych, zawodnicy biegną po torach pierwszy wiraż (100 m), po czym mogą biec po wewnętrznym torze.

Bieg na 1500 m – zawodnicy startują z linii startu wyznaczonej na początku przeciwległej prostej z pozycji stojącej. Tuż po starcie zawodnicy mogą zająć pozycje na wewnętrznym torze.

Bieg długodystansowy odbywają się na dystansach 3000 metrów (konkurencja nieolimpijska), 3000 metrów z przeszkodami, 5000 metrów, 10 000 metrów, półmaraton (21 097 metrów) i maraton (42 195 metrów).

Wszystkie biegi lekkoatletyczne do 10 000 m odbywają się na 400-metrowej bieżni stadionu, start i meta biegu maratońskiego (półmaratonu) znajduje się często na stadionie, natomiast trasa wiedzie przez ulice i okolice wielkich aglomeracji.

Organizowane są też okolicznościowe i pokazowe biegi uliczne na dystansach od 1500 m do 100 km

Biegi płotkarskie obejmują konkurencje 60 metrów (hala), 100 metrów (kobiety), 110 metrów (mężczyźni), 400 metrów (kobiety i mężczyźni). Na dystansie 60 m płotków ustawionych jest pięć, a na pozostałych dystansach po dziesięć.

Skok wzwyż – konkurencja

lekkoatletyczna, polegająca na odbiciu się (po wykonaniu rozbiegu) i przeniesieniu całego ciała ponad poprzeczką zawieszoną na pionowych stojakach. Zawodnicy mają trzy próby na pokonanie danej wysokości. Po strąceniu poprzeczki istnieje możliwość przeniesienia pozostałych prób na następną wysokość. Trzy kolejne nieudane próby eliminują z konkursu.

Skok w dal – konkurencja lekkoatletyczna, w której zawodnicy wykonują rozbieg, odbijają się z jednej nogi z belki i lądują na piaszczystej części skoczni. Na krawędzi belki znajduje się listwa z plasteliną. Jeśli zawodnik podczas odbicia dotknie butem plasteliny, skok jest nieważny (decyduje ślad na plastelinie). Wynik skoku jest mierzony od linii między plasteliną a belką do ostatniego (najbliższego belce) śladu pozostawionego na piasku pod kątem prostym.

Skok o tyczce – konkurencja lekkoatletyczna, w której skok odbywa się na takich zasadach jak w skoku wzwyż, z tą różnicą, że zawodnik do pokonania poprzeczki używa tyczki.

Dawniej tyczkarze używali tyczek sztywnych, wykonanych z drewna, bambusu, aluminiowych rur (do końca lat 60.), dziś skaczą na tyczkach elastycznych wykonanych z wysokiej jakości tworzyw sztucznych. Tyczki te sprzyjają uzyskiwaniu lepszych rezultatów. Dla porównania rekord świata mężczyzn w skoku o tyczce sztywnej wynosi 4,82 m, a o tyczce nowej generacji 6,14 m.

Trójskok – konkurencja lekkoatletyczna, w której zawodnik musi wykonać trzy następujące po sobie skoki:

pierwszy – odbicie z jednej nogi i lądowanie na nogę odbijającą
drugi – lądowanie na nogę przeciwną,
trzeci – lądowanie na piaszczystej skoczni obunóż.

Zasady rozbiegu, odbicia, lądowania i mierzenia są identyczne jak w skoku w dal. Dwa pierwsze skoki odbywają się na twardej bieżni, trzeci skok kończy się na piasku.

Czwórbój lekkoatletyczny – zawody lekkoatletyczne rozgrywane wśród uczniów klas szkoły podstawowej. Szkołę reprezentuje 6 zawodników lub 6 zawodniczek, obowiązkowo startujących we wszystkich konkurencjach.

Rozgrywki polegają na przeprowadzeniu czterech konkurencji lekkoatletycznych:

Bieg na 60 m ze startu niskiego.

Rzut piłką palantową na odległość.

Skok w dal na odległość lub skok wzwyż.

Bieg na 600 metrów (dziewczęta),
1000 metrów (chłopcy).

Po zakończeniu wszystkich konkurencji wyniki każdego zawodnika przeliczane są na punkty wg tabel lekkoatletycznych.

Pięciobój lekkoatletyczny – dyscyplina sportowa składająca się z pięciu konkurencji, rozgrywana zarówno przez mężczyzn jak i przez kobiety. Do 1980 włącznie pięciobój był podstawową wielobojową konkurencją lekkoatletyczną wśród kobiet, rozgrywaną podczas igrzysk olimpijskich. W 1981 zastąpiony został siedmiobojem.

Siedmiobój – (heptatlon) dyscyplina lekkoatletyczna, składająca się z 7 konkurencji. Na otwartym stadionie rozgrywana wyłącznie przez kobiety (mężczyźni rozgrywają tam dziesięciobój) a w hali przez mężczyzn (kobiety w hali startują w pięcioboju).

Konkurencje siedmioboju kobiet na otwartym stadionie rozgrywane są w ciągu 2 dni w następującej kolejności:

I dzień: bieg na 100 metrów przez płotki, skok wzwyż, pchnięcie kulą, bieg na 200 metrów,
II dzień: skok w dal, rzut oszczepem, bieg na 800 metrów.

Konkurencje siedmioboju mężczyzn w hali rozgrywane są w następującej kolejności:

I dzień:bieg na 60 metrów, skok w dal, pchnięcie kulą,
skok wzwyż

II dzień:bieg na 60 metrów przez płotki, skok o tyczce,
bieg na 1000 metrów.

Konkurencje biegowe odbywają się seriami na czas. W konkurencjach technicznych przeprowadza się trzy kolejki, natomiast skok wzwyż (oraz skok o tyczce wśród mężczyzn) rozgrywany jest na normalnych zasadach. Wyniki uzyskane przez zawodniczki, przeliczane są na podstawie tabel wielobojowych na punkty i sumowane. Suma punktów decyduje o zajęтым miejscu.

Dziesięciobój – konkurencja lekkoatletyczna na otwartym stadionie, rozgrywana tylko przez mężczyzn, w skład której wchodzi 10 konkurencji.

Dziesięciobój rozgrywany jest w ciągu 2 kolejnych dni:

I dzień: bieg na 100 m, skok w dal, pchnięcie kulą, skok wzwyż, bieg na 400 m;

II dzień: bieg na 110 m przez płotki, rzut dyskiem, skok o tyczce, rzut oszczepem, bieg na 1500 m.

Chód sportowy – specjalność lekkoatletyczna polegająca na pokonywaniu trasy marszem.

Najważniejsze przepisy chodu sportowego nakazują zawodnikowi ciągły kontakt z podłożem (zawsze jedna ze stóp musi dotykać podłoża), co uniemożliwia pokonywanie trasy biegiem oraz wyprostowanie w kolanie nogi pozostającej z tyłu. Za złamanie tych zasad sędziowie rozmieszczeni wzdłuż trasy mogą dać zawodnikowi ostrzeżenie. Trzy ostrzeżenia powodują wykluczenie z zawodów