

**PREZENTACJA
BIEG NA 60M**

TAKTYKA

- START ODBYWA SIĘ NA WIRŻU , BLOKI USTAWIA SIĘ Z PRAWEJ STR TORU- TAK BY POCZATEK BIEGU ODBYWAŁ SIĘ PO LINI PROSTEJ . BIEGNAC PO ŁUKU ZAWODNIK MUSI POKONYWAĆ SIŁĘ ODŚRODKOWA KTÓRA JEST TYM WIEKSZA IM WIĘKSZA SZYBKOŚĆ I IM BLIŻEJ WEWNETRZYNYPH TORÓW , ZALEŻY ONA TAKŻE OD CIĘŻRU CIAŁA ORAZ DŁUGOŚCI I CZĘSTOŚĆ KROKÓW .



GDZIE SIĘ ODBYWA ?

- BIEG NA 60 M TO KONKURENCJA LEKKOATLETYCZNA , ROZGRYWANA W ZAWODACH HALOWYCH .



LEKKOATLETYKA

- TO JEST JEDEN Z NAJSTARSZYCH SYSCYPLIN SPORTU, OPARATA NA NATURALNYM RUCHU OBOWIZUJE RÓWNIEŻ STROJ MUSI BYĆ WYGODNY , ORAZ OBUWIE WYGODNE Z MIEKIMI PODESZFAMI (BEZ KOLCÓW)

REKORDY W BOIEGU NA 60M

- REKORD ŚWIATA NA TYM DYSTANSIE NALEŻY OD 20 STYCZNIA 2018r DO AMERYKANINA KTÓREGO WYNIK WYNOSI 6,37s ,ORAZ DO ROSJANINKI KTÓRA MIAŁA CZAS 6,92s.



Biegi sprinterskie płaskie indywidualne

- biegi lekkoatletyczne na krótkich dystansach, rozgrywane jako odrębne konkurencje lub w ramach wielobojów. Z punktu widzenia fizjologii zaliczyć je można do krótkotrwałych, beztlenowych wysiłków szybkościowo-siłowych, wykonywanych w strefie mocy maksymalnej. Struktura ruchowa biegów krótkich płaskich składa się z trzech charakterystycznych elementów: (1) startu i wybiegu startowego, (2) biegu na dystansie z największą możliwą prędkością i (3) finiszu

- **DZIEKUJE ZA OBEJRZENIE
PREZENTACJI**

**WYRAŻAM ZGODE NA
UDOSTĘPNIENIE PREZENTACJI**