

Dzień dobry,

Na wstępie dziękuję wszystkim którzy wysłali potwierdzenie aktywności w domu – gratuluje i życzę dalszego zapału. Kolejne zagadnienia i propozycje ćwiczeń 15-17.04.2020r.

**T: Nauka rzutu oszczepem – proszę zapoznać się z techniką i ćwiczeniami.**

<https://www.youtube.com/watch?v=o9fdAVfDYj4>

**T: Rodzaje biegów w lekkiejatletyce.**

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.

**Bieg średniodystansowy** odbywa się na dystansach [800 m](#) i [1500 metrów](#) oraz na dystansach: [jednej mili](#) i [1000 metrów](#) (konkurencje nieolimpijskie występujące na niektórych [mityngach](#)).

- 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** odbywa się na dystansach [3000 metrów](#) (konkurencja nieolimpijska), [3000 metrów z przeszkodami](#), [5000 metrów](#), [10 000 metrów](#), [półmaraton](#) (21 097 metrów, konkurencja nieolimpijska) i [maraton](#) (42 195 metrów).

Wszystkie biegi lekkoatletyczne do 10 000 m odbywają się na 400-metrowej bieżni stadionu, start i meta biegu maratońskiego (oraz półmaratonu) mogą znajdować się na stadionie, a trasa może wieść przez ulice i okolice wielkich aglomeracji. Organizowane są też okolicznościowe i pokazowe [biegi uliczne](#) na dystansach od 1500 m do 100 km ([ultramaratony](#)).

**Bieg ultramaratoński** odbywa się na dystansach większych od maratonu. Odbywa się w dwóch formach: na dystans ([bieg na 50 kilometrów](#), [bieg na 100 kilometrów](#)) oraz na czas ([bieg 12-godzinny](#), [bieg 24-godzinny](#), [bieg 48-godzinny](#), [bieg 72-godzinny](#), [bieg 6-dniowy](#)). Są to konkurencje nieolimpijskie.

**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.

Poza tymi podstawowymi konkurencjami biegowymi odbywają się również nieolimpijskie konkurencje biegowe takie jak: biegi górskie, [biegi przełajowe](#) i [biegi po schodach](#)

**T:Stretching - ćwiczenia rozciągające – można spróbować wykonać w domu.**

[https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\\_8k](https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k)

Wykonujemy codzienne ćwiczenia z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń, który co jakiś czas będziecie przysyłać.

**UWAGA: Proszę o podeślanie zdjęć uzupełnionych dzienniczków lub rozpiskę w wiadomości, kto jeszcze tego nie wykonał. To Wasze zaangażowanie będzie oceniane z aktywności. Oceny czekają na wszystkich którzy wyślą dzienniczek aktywności.**

Życzę powodzenia, ze sportowym pozdrowieniem

Daniel Boroń