

## Course – Бег – Yugirish

marche f (course ) à pied — спортивная ходьба – sportcha yurish

ralentir le pas — замедлить шаг – qadamni sekinlatmoq

presser (hater) le pas — ускорить шаг-qadamni tezlatmoq

pas m de route (sans cadence) — вольный шаг – tekin qadam

pas cadence — шаг в ногу, мерный шаг-qadam surati

pas т gymnastique — беглый шаг –yengil qadam

marquer le pas — шаг на месте – joyida qadam tashlamoq

calculer son élan — а) рассчитать прыжок; б) рассчитать свои силы – а) sakrashni sanash; б) o'z kuchini sinash

prendre son élan — разбежаться; пуститься бежать –har tomonga yugurmoq

arrache т final — бросок на ленточку-bir siltova lentadan sakrash

ruban т d'arrivée — ленточка финиша-finish lentasi

ligne f d'arrivée — линия финиша – marra chizig'i

demi-fond т — средняя дистанция – o'rtacha masofa

course plate (en plate) — гладкий бег-ravon yugirish

course de demi-fond — бег на средние дистанции – o'rtacha masofada yugirish

course de fond — бег на длинные дистанции – uzun masofaga yugirish

course d'obstacles — бег с препятствиями – to'siqlardan o'tish poygasi

parcours m d'obstacles — пробег по пересеченной местности – to'siqlardan o'tish yo'li