Бігові дистанції розподіляються на: - гладкий біг; - біг з перешкодами; - естафетний біг; - кросовий біг. Гладкий біг, в свою чергу, включає: - біг на короткі дистанції ( відрізки від 30 до 400 м); - біг на середні дистанції (відрізки 800 – 1500 м); - біг на довгі дистанції (відрізки від 3000 м і більше). Найдовша легкоатлетична дистанція (марафон) дорівнює 42 км 195 м. Біг на короткі дистанції (спринт) проводиться з низького старту. Середні та довгі дистанції проводяться з високого старту. Біг з перешкодами розподіляється на два виді: - біг з бар’єрами на відрізках 100 м та 400 м. - біг з перешкодами на відрізках 2000 м (жінки) та 3000 м. (чоловіки). Естафетний біг – командний, у якому дистанція розділена на етапи однакової ( 4 х 100 м, 4 х 400 м) або різної ( 100 м + 200 м + 300 м та ін.) довжини. Мета естафетного бігу – як найшвидше пронести естафету ( ( ( (естафетну паличку) від старту до фінішу

Історія виникнення та розвитку бігу на короткі дистанції. Основними дистанціями в спринтерському бігу є 100 м, 200 м, 400 м, естафети 4 x 100 м і 4 x 400 м. У Англії, США, Австралії і деяких інших країнах змагання проводяться ще і на ярдові дистанції -100, 220, 440 ярдів, що складає відповідно 91,44 м, 201,17 м, 402,34 м. Біг на короткі дистанції – один з якнайдавніших видів легкої атлетики. Ще у Стародавній Греції, в 776 р. до н.е., на самих перших Олімпійських іграх, атлети змагалися в бігу на один стадій (антична міра довжини), що в перерахунку на сучасну метричну систему становило близько 200 м. Ще через 50 років до програми Ігор увійшла дистанція два стадія близько 400 м). В організації античних змагань бігунів було багато спільного із сучасністю. Так, археологічні розкопки в Олімпії виявили, що місце старту та фінішу було відмічене кам’яними смугами, розділеними дерев’яними стовпами на проміжки в 1,2 м завширшки, тобто, на бігові доріжки. Грецькі бігуни використовували високий старт, причому для старту використовували прообраз сучасних стартових колодок - 2 поглиблення, видовбаних в кам'яній смузі на старті. Зображення бігунів-олімпійців на античній амфорі. Змагання з бігу складалися із попередніх забігів і фіналу. Атлети бігли по окремих розмічених доріжках, а їх розподіл по забігах і доріжках проводився шляхом жеребкування. В забігу могли взяти участь до 20 спортсменів одночасно. Біг починався по особливому сигналу або команді. Атлетів, які стартували раніше сигналу, карали паличними ударами. Для цього позаду лінії старту розташовувалися помічники суддів - "мастікторес" (паличники).Надзвичайною популярністю користувався у стародавніх греків і "лампадериомас" - естафета зі смолоскипами, запаленими на честь богів вогню. У цьому бігу брали участь команди у складі 40 чоловік кожна. Причому потрібно було не тільки бігти швидко, але і не дати згаснути смолоскипу. Якщо смолоскип згасав, то команду дискваліфікували – вона вибувала з боротьби. Давньогрецька атлетика, на відміну від сучасного спорту, взагалі не знала поняття «рекорд». Не збереглося ні одного достовірного свідоцтва про швидкість древніх бігунів на короткі дистанції. Навряд чи можна розцінювати як достовірну розповідь про атлета, якого глядачі бачили лише на старті і на фінішу, а на дистанції навіть не встигали замітити, так швидко він її пробігав. Так само поетичним перебільшуванням є повідомлення про бігуна, який, пробігаючи по піщаній доріжці, навіть не залишав на ній слідів. Один з античних авторів наводить цікаву історію про пастуха Поліместора, переможця Ігор у 632 р. до н.е. Цей юнак міг доганяти та ловити зайців! Якщо врахувати, що заєць біжить із швидкістю 14 м/с, то нескладний розрахунок показує феноменальний результат: Полиместор пробігав 100 м за 7,2 с, тоді як сучасний рекорд складає «лише» 9,58 с В техніці бігу і методах підготовки бігунів стародавні греки багато в чому передбачили наш час.