

Комплекс ЗРВ для рук

1. В.п. — о.с.

1—2. Крок лівою вперед, руки вгору.

3—4. В.п.

Те ж з другої ноги.

2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1—2. два пружинячих нахила вправо, ліву руку вгору.

3—4. В.п.

5—8. Те ж в другу сторону.

3. В.п. — руки вперед.

1. Коло руками до низу.

2. Нахил вперед, торкнутися руками підлоги.

3. Не розгинаючись, ривком руки назад.

4. В.п.

4. В.п. — упор сидячи ззаду.

1—2. Упор _____ лежачи ззаду.

3—4. В.п.

5. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.

1. Упор лежачи на стегнах.

2. Упор лежачи.

3—4. В.п.

6. В.п. — упор лежачи.

1. Зігнути руки, ліву назад.

2. В.п.

3—4. Те ж з другої ноги.

7. В.п. — упор лежачи, ліва рука зігнута, права в сторону пряма.

1—2. Розгинаючи ліву руку, зігнути праву.

3—4. Те ж в другу сторону.

8. В.п. — руки в сторони.

10

1. Мах правою вперед, хлопок в долоні під ногою.

2. В.п.

3—4. Те ж другою ногою.

9. В.п. — упор присівши позаду на правій, ліву вперед.

1. Поштовхом правої змінити положення ніг.

2. Поштовхом лівої в.п.

10. В.п. — руки в сторони.

1. Стрибок з хлопком в долоні перед собою.

2. Стрибок з хлопком за спиною.

Ходьба на місці.

Комплекс ЗРВ для м'язів ніг

1. В.п. — о.с.

1—2. Крок правою вперед, руки вгору.

3—4. В.п.

2. В.п. — руки назад.

1. Присід на всій ступні, коліна разом, руки вперед.

2. В.п.

3. В.п. — руки в сторони.

1. Випад вправо з нахилом вліво, руки вгору.

2. В.п.

3—4. Те ж в другу сторону.

4. В.п. — основна стійка.

1—2. Присід на правій, ліву вперед, руки вперед.

3—4. В.п.

5—8. Те ж на лівій нозі.

5. В.п. — упор сидячи.

1. Упор сидячи зігнувши ноги, не торкаючись носками підлоги.

2. Упор сидячи кутом.

3—4. В.п.

6. В.п. — основна стійка.

1. Мах правою в сторону, хлопок руками над головою.

2. В.п.

3—4. Те ж з лівої ноги.

7. В.п. — руки в сторони.

1. Мах лівою вперед, праву руку вперед, торкнутися руки ногою.

2. В.п.

3—4. Те ж з другої ноги.

8. В.п. — руки на поясі.

1—2. Два стрибки на лівій, праву вперед-вниз.

3—4. Два стрибки на правій, ліву вперед-вниз.

Ходьба на місці.

Комплекс ЗРВ без предметів

1. В.п — о. с.

1 Стійка на носках, руки дугами назовні вгору.

2. Опускаючись на всю ступню, руки дугами назовні і в.п.

3—4. Те ж .

2. В.п. — руки назад, пальці з'єднані.

1. Стійка на носках, руки назадвгору.

2. В.п.

3—4. Те ж .

3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1. Зігнути ліву на носок.

2. В.п.

3—4. Те ж з правої ноги.

4. В.п. — стійка ноги нарізно.

1. Присід, руки в сторони.

2. В.п.

3 — 4. Те ж .

5. В.п. — о.с.

1. Присід.

2. Упор стоячи зігнувшись.

3. Присід.

4. В.п.

6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1—3. Пружні нахили тулуба вліво.

4. В.п.

5—8 Те ж вправо.

7. В.п. — упор лежачи.

1. Зігнути руки, повернути голову вліво.

2. В.п.

3—4. Те ж .

8. В.п. — лежачи на спині, руки навхрест на грудях.

1. Підняти голову і верхню частину тулуба, не відділяючи
12

поперек від підлоги.

2. В.п.

3. Підняти ноги до прямого кута.

4. В.п.

9. В.п. — о.с.

1. Мах лівою вперед, руки назад.

2. Мах лівою назад, руки вгору.

3. Мах лівою вперед, руки назад.

4. В.п.

10. В.п. — руки унизу схрещені.

1. Мах лівою в сторону, руки в сторони.

2. В.п.

3—4. Те ж з правої ноги.

11. В.п. — ліву в сторону на носок, руки на поясі.

1—16. Стрибки з ноги на ногу, приземлення на одному і
тому ж
місці.

Комплекс ЗРВ в упорах, сідах, лежачи

1. В.п.—о.с.

1. Упор присівши.

2. Упор лежачи.

3. Переставляючи руки до ніг, встати з прямими ногами.

4. Стрибком поворот наліво кругом.

5—8. Те ж з поворотом направо.

2. В.п. — упор присівши на лівій, права позаду на носку.

1—32. Стрибком зміна положення ніг.

3. В.п. — стійка на колінах, руки в сторони.

1. Сід на лівому стегні, руки вправо.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

4. В.п. — стійка на колінах, руки вгору.

1. Упор стоячи на лівому коліні боком, права рука та нога в сторону.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

5. Упор сидячи позаду ноги нарізно.

1—3. Пружинні нахили вперед-вліво, вперед, вперед-вправо.

4. В.п.

5—7. Упор сидячи позаду кутом.

8. В.п.

6. В.п. — упор сидячи позаду.

1. Упор лежачи позаду.

2. Мах лівою ногою вперед.

3—4. В.п.

5—8. Те ж правою ногою.

7. В.п. — упор сидячи позаду ноги нарізно.

1. Упор лежачи лівим боком, праву руку вгору.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

8. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.

1. Розгинаючи руки, мах лівою ногою назад.

2. В.п.

3—4. Те ж махом правої ноги.

9. В.п. — упор лежачи.

1—2. Поштовхом рук та ніг стрибки вліво.

3. Упор присівши.

4. Упор лежачи.

5—8. Те ж у другу сторону.

Ходьба на місці.

Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики

1. Вступ

2. Історія виникнення легкої атлетики

3. Види легкої атлетики та їх характеристика

1. Вступ

Легка атлетика є комплексним видом спорту, що включає в себе різні види дисциплін. Вона по праву вважається королевою спорту, недарма, два з трьох призовів у девізі "Швидше, вище, сильніше" можна не замислюючись віднести до саме легкоатлетичних дисциплін. Легка атлетика становила основу спортивної програми перших олімпійських ігор. Свої позиції легкої атлетики вдалося завоювати за рахунок простоти, доступності та, якщо хочете, природності своїх змагальних дисциплін. Це один з основних і найбільш масових видів спорту.

Легка атлетика змогла завоювати свою популярність завдяки тому, що для заняття її не потрібно дорогого обладнання. За рахунок цього, легка атлетика змогла стати популярною навіть у таких країнах як Азія, Африка та Латинська Америка. Саме у зв'язку з широким розвитком, великою популярністю цього виду спорту, його постійно прогресуючою еволюцією легка атлетика отримала визнання, по суті, в усьому світі в другій половині XX століття і отримала назву "Королеви спорту". За багато десятиліть ніхто не засумнівався в законності цього гучного титулу. Легка атлетика дійсно править спортивним світом, її люблять і шанують у найвіддаленіших куточках планети.

2. Історія виникнення легкої атлетики

Легка атлетика - один з найдавніших видів спорту. Так, ще за багато століть до нашої ери деякі народи Азії та Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав у Стародавній Греції. Боротьбу, кулачний

бій і взагалі всі вправи, які розвивали сипу, греки відносили до важкої атлетики. Ясно, що назва "легка атлетика" сьогодні досить умовна, адже важко назвати, наприклад, біг на наддовгі дистанції - марафон або метання молота "легкими" фізичними вправами. Найдавнішим змаганням атлетів, безсумнівно, є біг.

Перші Олімпійські ігри давнини, про яких збереглася достовірний запис, відбулися в 776 р. до н.е. Тоді в програму змагань входив лише біг на 1 стадій (192 м 27 см). У 724 р. до н.е. проводився біг вже на 2 стадія, а ще через чотири роки відбувся перший олімпійський забіг на довгу дистанцію - 24 стадія. Перемога на іграх цінувалася дуже високо. Чемпіонам надавали великі почесті, обирали на почесні посади, в їх честь будували монументи.

Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину і естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному палаючий смолоскип. Пізніше в програму Олімпійських ігор були включені метання диска і метання списа, а в 708 р. до н.е. вперше були проведені змагання з багатоборства - пентатлону, в який входили біг на 1 стадій, метання диска, списа, стрибок у довжину (під час розбігу атлет тримав у руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба (панкратіон) .

У середньовіччя великих змагань з легкої атлетики не проводилося, хоча є відомості, що у святкові дні люди розважалися, змагаючись у метанні каміння, стрибках у довжину та у висоту, в бігу на швидкість. Пізніше в Західній Європі біг, стрибки і метання увійшли в систему фізичного виховання лицарів.

Чітких правил змагань в цей період ще не було, тому на кожному змаганні вони встановлювалися за домовленістю між спортсменами. Однак поступово правила ставали все більш стабільними. Одночасно вдосконалювалися та легкоатлетичні снаряди. Після винаходу в XIV столітті вогнепальної зброї від метання важкого каменя перейшли до штовхання металевого гарматного ядра. Ковальський молот в метаннях поступово замінили молотом на ланцюгу, а потім ядро на ланцюгу (в даний час - ядро на сталевий дріт з ручкою).

Легка атлетика як вид спорту почала складатися лише до кінця першої половини XIX століття. Зафіксовані результати в стрибку з жердиною в 1789 р. (1 м 83 см, Д. Буш, Німеччина), в бігу на одну милю в 1792 р. (5.52.0, Ф. Поуелл, Великобританія) і 440 ярдів в 1830 р. (2.06.0, А. Вуд, Великобританія), в стрибку у висоту в 1827 р. (1.57.5, А. Уїлсон, Великобританія), в метанні молота в 1838 р. (19 м 71 см, Район, Ірландія), у штовханні ядра в 1839 р. (8 м 61 см, Т. Каррадіс, Канада) та ін Вважається, що початок історії сучасної легкої атлетики поклали змагання в бігу на дистанцію близько 2 км учнів коледжу міста Регбі (Англія) в 1837 р., після чого такі змагання стали проводитися в інших навчальних закладах Англії. Пізніше в програму змагань стали включати біг на короткі дистанції, біг з перешкодами, метання тяжкості, а в 1851 р. - стрибки в довжину і висоту з розбігу. У 1864 р. між університетами Оксфорда і Кембриджу були проведені перші змагання, що стали надалі щорічними, поклали початок традиційним двостороннім матчів.

У 1865 р. був заснований Лондонський атлетичний клуб, що популяризував легку атлетику, проводив змагання і спостерігав за дотриманням статусу про аматорство. Вищий орган легкоатлетичного спорту - любительська атлетична асоціація, - який об'єднав всі легкоатлетичні організації Британської імперії, був організований в 1880 р.

Дещо пізніше, ніж в Англії, стала розвиватися легка атлетика в (атлетичний клуб в Нью-Йорку організувався в 1868 р., студентський спортивний союз - в 1875 р.), де швидко досягла широкого поширення в університетах. Це забезпечило в наступні роки (до 1952 р.) домінування американських легкоатлетів у світі. До 1880-1890 р. в багатьох

країнах світу були організовані любительські легкоатлетичні асоціації, які об'єднали окремі клуби, ліги і отримали права вищих органів з легкої атлетики.

Відродження в 1896 Олімпійських ігор сучасності дуже вплинуло на розвиток легкої атлетики. У програму Ігор I Олімпіади в Афінах (1896) були включені 12 видів легкоатлетичних змагань. Майже всі медалі на цих Іграх завоювали американські легкоатлети.

17 липня 1912 в Стокгольмі була створена Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (IAAF - International Amateur Athletics Federation) - орган, керівний розвитком легкої атлетики і організуючий змагання з цього виду спорту. У момент створення федерації в неї входили 17 країн. В даний час членами ІААФ є національні федерації легкої атлетики з 210 країн.

Відповідно до Статуту Міжнародна легкоатлетична федерація розвиває співпрацю між національними федераціями з метою розвитку легкої атлетики в світі, складає правила і положення про змагання з легкої атлетики для чоловіків і жінок, вирішує спірні питання між членами федерації, співпрацює з Міжнародним олімпійським комітетом, стверджує світові рекорди, вирішує технічні питання з легкої атлетики. Для керівництва розвитком легкої атлетики в країнах Європи та регулювання календаря європейських змагань, їх проведення у 1967 р. була створена Європейська легкоатлетична асоціація, що об'єднує легкоатлетичні федерації європейських країн. У 2002 р. федерація змінила свою назву, зберігши колишню аббревіатуру. Тепер вона називається Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій {IAAF – International Association of Athletic Federations}.

3. Види легкої атлетики та їх характеристика

Легка атлетика - вид спорту, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки (у довжину, висоту, потрійний, з жердиною), метання (диск, спис, молот, і штовхання ядра) і легкоатлетичні багатоборства. Один з основних і найбільш масових видів спорту. Легка атлетика відноситься до вельми консервативним видам спорту. Так програма чоловічих дисциплін в програмі Олімпійських ігор (24 види) не змінювалася з 1956 року. У програму жіночих видів входить 23 види. Єдина різниця це ходьба на 50 км, якої немає в жіночому списку. Таким чином, легка атлетика є найбільш медалеємким видом серед всіх олімпійських видів спорту.

В англomовних країнах легка атлетика поділяється на дві групи змагань: «трекові» і «польові». Кожен вид легкої атлетики має свою історію, свої тріумфи, свої рекорди, свої імена.

Види легкої атлетики прийнято поділяти на п'ять розділів: ходьбу, біг, стрибки, метання і багатоборства. Кожен з них, у свою чергу, підрозділяється на різновиди. Спортивна ходьба - на 20 км (чоловіки та жінки) і 50 км (чоловіки). Спортивна ходьба - це циклічний локомоторний рух помірної інтенсивності, яке складається з чергування кроків, при якому спортсмен повинен постійно

здійснювати контакт з землею і при цьому винесена вперед нога повинна бути повністю випрямлена з моменту торкання землі і до моменту вертикалі.

Біг - на короткі (100, 200, 400 м), середні (800 і 1500 м), довгі (5000 і 10 000 м) і наддовгі дистанції (марафонський біг - 42 км 195 м), естафетний біг (4 x 100 і 4 x 400 м), біг з бар'єрами (100 м - жінки, 110 м - чоловіки, 400 м - чоловіки і жінки) і біг з перешкодами (3000 м). Змагання з бігу - один з найстаріших видів спорту, за якими були затверджені офіційні правила змагань, і були включені в програму з самих перших олімпійських ігор 1896 року. Для бігунів найважливішими якостями є: здатність підтримувати високу швидкість на дистанції, витривалість (для середніх і довгих), швидкісна витривалість (для довгого спринту), реакція і тактичне мислення. Бігові види входять як до складу дисциплін легкої атлетики, так і в багато популярні види спорту окремими етапами (в естафетах, багатоборство). Змагання з бігу проводяться на спеціальних легкоатлетичних стадіонах з обладнаними доріжками. На літніх стадіонах зазвичай 8-9 доріжок, на зимових 4-6 доріжок. Ширина доріжки - 1.25 м, лінії, що розділяє доріжки - 5 см. На доріжки наноситься спеціальна розмітка вказує старт і фініш усіх дистанцій, і коридори для передачі естафетної палички. Самі змагання майже не вимагають скільки-небудь особливих умов. Певне значення має покриття, з якого виготовлена бігова доріжка. Історично спочатку доріжки були земляними, гаревим, асфальтовими. В даний час доріжки на стадіонах виготовлені з синтетичних матеріалів, таких як тартан, рекартан, регапол та інших. Для великих міжнародних стартів технічний комітет IAAF сертифікує якість покриття по декількох класах.

В якості взуття спортсмени використовують спеціальні бігові туфлі - шиповки, що забезпечують хороше зчеплення з покриттям. Змагання з бігу проводяться практично в будь-яку погоду. У спекотну погоду в бігу на довгі дистанції можуть також організовуватися пункти харчування. У ході бігу спортсмени не повинні заважати один одному, хоча при бігу особливо на довгі та середні дистанції можливі контакти бігунів. На дистанціях від 100 м до 400 м спортсмени біжать кожен по своїй доріжці. На дистанціях від 600 м - 800 м починають на різних доріжках і через 200 м виходять на загальну доріжку. 1000 м і більше починають старт загальною групою у лінії, що позначає старт. Виграє той спортсмен, який першим перетинає лінію фінішу. При цьому у разі спірних ситуацій залучається фотофініш і першим вважається той легкоатлет, частина тулуба якої першою перетнула лінію фінішу. Починаючи з 2008 року IAAF початку поступове впровадження нових правил, з метою підвищення видовищності та динамізму змагань. У бігу на середні, довгі дистанції і стіпльчезі знімати 3 гірших за часом спортсменів. У гладкому бігу на 3000 м і стіпльчезі послідовно за 5, 4 і 3 кола до фінішу. У бігу на 5000 метрів також трьох за 7, 5 і 3 кола відповідно. Починаючи з чемпіонату Європи 1966 року і Олімпійських ігор 1968 року для реєстрації результатів у бігу на великих змаганнях, використовується електронний хронометраж, що оцінює результати з точністю до сотої частки секунди. Але і в сучасній легкої

атлетики електроніка дублюється суддями з ручним секундоміром. Рекорди світу і рекорди більш низького рівня фіксуються у відповідності з правилами IAAF.

Результати в бігових дисциплінах на стадіоні вимірюються з точністю до 1/100 сек., В шосейному бігу з точністю до 1/10 сек.

Стрибки поділяються на вертикальні (стрибок у висоту і стрибок з жердиною) і горизонтальні (стрибок у довжину та потрійний стрибок).

Стрибок у висоту з розбігу - дисципліна легкої атлетики, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів. Складові стрибка - розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, перехід через планку і приземлення. Вимагає від спортсменів стрибучості і координації рухів. Проводиться в літньому і зимовому сезоні. Є олімпійською дисципліною легкої атлетики для чоловіків з 1896 року і для жінок з 1928 року. Змагання зі стрибків у висоту відбуваються в секторі для стрибків, обладнаному планкою на власниках і місцем для приземлення. Спортсмену на попередньому етапі і у фіналі дається по три спроби на кожній висоті. Спортсмен має право пропустити висоту, при цьому невикористані на пропущеній висоті спроби не накопичуються. Якщо спортсмен зробив невдалу спробу або дві на який-небудь висоті і не хоче більше стрибати на цій висоті, він може переносити невикористані (відповідно, дві або одну) спроби на наступні висоти. Приріст висот у ході змагань визначається суддями, але він не може бути менше 2-х сантиметрів. Спортсмен може почати стрибати з будь-якої висоти, попередньо сповістивши про це суддів. Відстань між власниками планки 4 м. Розміри місця приземлення 3 x 5 метрів. При спробі спортсмен повинен відштовхуватися однією ногою. Спроба вважається невдалою, якщо: у результаті стрибка планка не втрималася на стійках; спортсмен торкнувся поверхні сектора, включаючи місце приземлення, розташоване за вертикальною проекцією ближнього краю планки, або між, або за межами стійок будь-якою частиною свого тіла до того, як він подолав планку.

Вдалу спробу суддя наголошує підняттям білого прапора. Якщо планка впала зі стійок після підняття білого прапора, спроба вважається зарахований. Зазвичай суддя фіксує взяття висоти не раніше, ніж спортсмен залишив місце приземлення, але остаточне рішення про момент фіксації результату формально залишається за суддею.

Стрибок з жердиною - дисципліна, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів стрибучості, спринтерських якостей, координації рухів. Стрибок з жердиною серед чоловіків є олімпійським видом спорту з Першої літньої Олімпіади 1896 року, серед жінок - з Олімпійських ігор 2000 року в Сіднеї. Входить до складу легкоатлетичного багатоборства. Змагання зі стрибків у висоту відбуваються в секторі для стрибків обладнаному планкою на власниках і місцем для приземлення. Спортсмену на попередньому етапі і фіналі дається по три спроби на кожній висоті. Приріст висот у ході змагань визначається суддями, він не може бути менше 5 сантиметрів. Зазвичай на малих висотах планка піднімається з кроком 10-15 см і потім крок переходить до 5 см.

Відстань між власниками планки 4 м. Розміри місця приземлення 5 x 5 метрів. Довжина доріжки для розбігу не менше 40 метрів ширина 1.22 метра. Спортсмен має право попросити у суддів відрегулювати розташування стійок для планки від 40 см перед задньою поверхнею скриньки для упору жердини, до 80 см у напрямку до місця розбігу. Спроба вважається невдалою якщо: у результаті стрибка планка не втрималася на стійках; спортсмен торкнувся поверхні сектора, включаючи місце приземлення, розташоване за вертикальною площиною проходить через дальній край ящика для упору, будь-якою частиною тіла або жердиною; спортсмен у фазі польоту руками спробував утримати планку від падіння. Вдалу спробу суддя наголошує підняттям білого прапора. Якщо планка впала зі стійок після підняття білого прапора, це вже не має значення - спроба зарахована. Якщо при виконанні спроби жердину зламається, спортсмен має право виконати спробу наново.

Стрибок у довжину - дисципліна, що відноситься до горизонтальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів стрибучості, спринтерських якостей. Стрибок у довжину входив в програму змагання античних Олімпійських ігор. Є сучасною олімпійською дисципліною легкої атлетики для чоловіків з 1896 року, для жінок з 1948 року. Входить до складу легкоатлетичного багатоборства. Завдання атлета - досягти найбільшої горизонтальної довжини стрибка з розбігу. Стрибки у довжину проводяться в секторі для стрибків горизонтальних за загальними правилами, встановленими для цього різновиду технічних видів. При виконанні стрибка атлети в першій стадії здійснюють розбіг по доріжці, потім відштовхуються однією ногою від спеціальної дошки і стрибають в яму з піском. Дальність стрибка розраховується як відстань від спеціальної мітки на дошці відштовхування до початку лунки від приземлення в піску. Відстань від дошки відштовхування до далекого краю ями для приземлення повинно бути не менше 10 м. Сама лінія відштовхування повинна бути розташована на відстані до 5 м від ближнього краю ями для приземлення. У чоловіків атлетів світового класу, початкова швидкість при відштовхуванні від дошки досягає 9.4 - 9.8 м / с. Оптимальним кутом вильоту центра мас спортсмена до горизонту вважається 20-22 градуси і висота центру мас щодо звичайного положення при ходьбі - 50-70 см. Найвищою швидкості атлети зазвичай досягають на останніх трьох-чотирьох кроків розбігу. Стрибок складається з чотирьох фаз: розбігу, відштовхування, польоту та приземлення. Найбільші розбіжності, з точки зору техніки, зачіпають польотну фазу стрибка. Метання - штовхання ядра, метання списа, метання диска і метання молота. У 1896 р. в програму Ігор включили метання диска і штовхання ядра; в 1900 р. - метання молота, в 1904 р. - метання списа.

Багатоборства - десятиборстві (чоловічий вид) і семиборстві (жіночий вид), які проводяться протягом двох днів поспіль у наступному порядку. Десятиборстві - перший день: біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту і біг 400 м; другий день: біг ПО м з бар'єрами, метання диска, стрибок з жердиною, метання списа і біг 1500 м.

Семиборство - перший день: біг 100 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, біг 200 м; другий день: стрибок у довжину, метання списа, біг 800 м. За кожен вид спортсмени отримують певну кількість очок, які нараховуються або за спеціальними таблицями, або за емпіричними формулами. Змагання з багатоборства на офіційних стартах IAAF завжди проводиться в два дні. Між видами обов'язково визначений інтервал для відпочинку (як правило не менше 30 хв). При проведенні окремих видів існують поправки характерні для багатоборства: в бігових видах дозволено зробити два фальстарту (замість одного як у звичайних бігових видах); у стрибку в довжину і в метаннях учаснику надається тільки по три спроби.

Крім перерахованих олімпійських видів змагання з бігу та ходьби проводяться на інших дистанціях, по пересіченій місцевості, в легкоатлетичному манежі; в метаннях для юнаків використовуються полегшені снаряди; багатоборстві проводять по п'яти і семи видів (чоловіки) і п'яти (жінки).

Правила в легкій атлетики досить прості: переможцем вважається атлет або команда, які показали найкращі результати у фінальному забігу або фінальній спробі технічних дисциплін.

Перше місце у всіх видах легкої атлетики, крім багатоборстві, марафону і ходьби проходять у декілька етапів: кваліфікація, $\frac{1}{4}$ фіналу, $\frac{1}{2}$ фіналу. Потім проводиться фінал, в якому визначаються учасники, що зайняли призові місця. Кількість учасників визначається регламентом змагань.

Література

1. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
2. Бондарчук А. П. Треніровка легкоатлета. – К.: Здоров'я, 1986. – 160 с.
3. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с.
4. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
5. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
6. Куду Ф. О. Легкоатлетические многобоья. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 144 с.
7. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
8. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с .

9. Легка атлетика. Правила змагань. – К.: Федерація легкої атлетики України, 2003. – 119 с.
10. Легкоатлетические метания / Под ред. А. П. Бондарчука. – К.: Здоров'я, 1984. – 168 с.
11. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
12. Максименко Г. М. Спортивно – педагогічне вдосконалювання (легка атлетика). – К.: Вища школа, 1992. – 294 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
15. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.