TUGAS 1 KD 3 ATLETIK-PJOK

Nama : Catherine Moserra Nicole Borumey

Kelas/No.absen : X MIPA 2 / 05

1. Sebutkan kategori olahraga lari!

**1. Lari Sprint** disebut juga lari jarak 100 meter. Jenis lari sprint ini sebenarnya hampir sama jenis lari jarak pendek. Namun, bedanya jangkauan lari jarak pendek adalah 50 meter hingga 400 meter.

**2. Lari Jarak Pendek** merupakan lari dengan waktu singkat yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish. Macam-macam lari jarak pendek dibedakan sesuai jarak tempuh, seperti 100 meter, 200 meter hingga 400 meter.

**3. Lari Jarak Menengah** merupakan lari dengan jarak sepanjang 800 hingga 1500 meter.

**4. Lari Jarak Jauh atau maraton.** Para peserta lari ini diharuskan menempuh lintasan yang memiliki jarak 3.000 meter, 5.000 meter dan 10.000 meter.

**5. Lari Estafet** dilakukan oleh satu kelompok yang terdiri dari beberapa pelari. Dengan begitu, perlombaan ini dilakukan dengan cara lari sambung yang menggunakan tongkat kecil sebagai medianya. Jarak tempuh dari lari estafet ini adalah 400 meter dan 1.600 meter.

**6. Lari Halang Rintang (Lari Gawang).** Dalam lomba lari jenis ini jarak yang harus ditempuh sejauh 3.000 meter. Saat berlari, para peserta akan mendapatkan banyak rintangan dan halangan yang sudah disiapkan. Adapun rintangan tersebut ialah water jump dan rintangan gawang.