

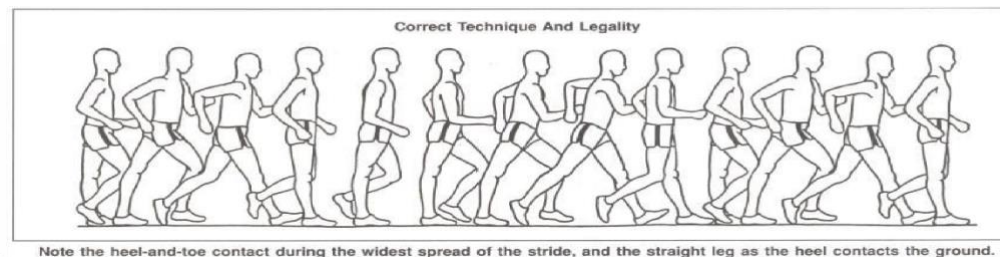
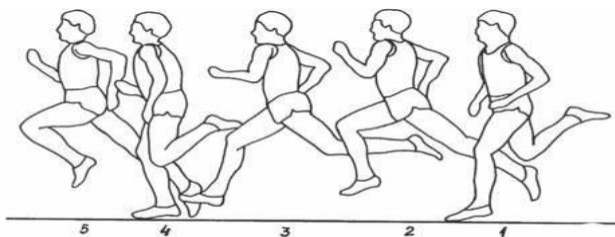
# ✦ ТРЧАЊЕ



ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ



- ✦ Ходање и трчање су природни облици кретања локомоторног карактера, цикличног типа које човек користи у остваривању своје комуникације са околином.
- ✦ Ходање и трчање као основни природни облици кретања човека у својој суштини имају сличности. То су циклична кретања у којима се смењују периоди ослонца и замаха.
- ✦ Основна разлика је у томе што код ходања имамо непрекидно ослањање и мењање појединачног и двојног ослонца а код трчања, уместо непрекидног ослањања имамо фазу лета.



# ТРКАЧКЕ ДИСЦИПЛИНЕ

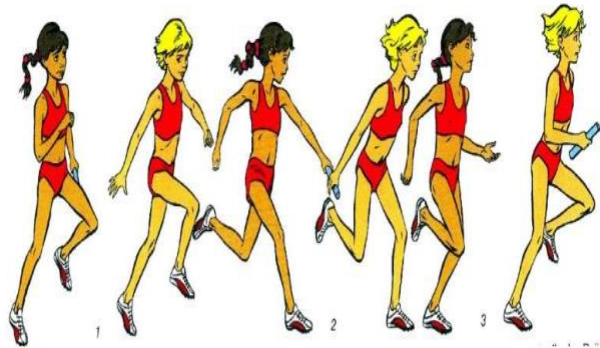
- ★ **Кратке стазе или спринт:** трке на деоницама до 400 метара. Уобичајене деонице су : 60 метара (једино у дворани), 100 метара, 200 метара и 400 метара.
- ★ **Средњестазе :** тркачке дисциплине на удаљености од 800 до 3000 метара. Уобичајене деонице: 800 метара, 1.500 метара, 3000 метара
- ★ **Дуге стазе :** тркачке дисциплине на удаљености већаој од 5000 метара. Уобичајене деонице: 5.000 метара, 10.000 метара и маратон



# ТРКАЧКЕ ДИСЦИПЛИНЕ



Штафете: ове трке укључују наступ по 4 такмичара из једне екипе, који наизменично трче поједине деонице измеђујући штафетну палицу. Уобичајене штафете: 4 x 100 метара, 4 x 400



Препонске трке укључују тзв. високе



препоне (60 м препоне у дворани, 100 м препоне жене, 110 м препоне мушкрци), затим тзв ниске препоне (400 м препоне) и 3.000 м препоне (стипл).



# КРАТКЕ ПРУГЕ – СПРИНТ 100, 200 И 400

- ★ Делови трке: старт и стартно убрзање, трчање по дистанци и финиш. Од свих делова трке старт је најважнији. Постављање стопала на стартне блокове варира у зависности од стила тркача. Најкраће растојање између предње и задње плоче је 28цм а најдуже 53-66 цм.
- ★ Стартер даје вербалне команде са довољно размака између њих : „на своја места! Позор!“ Затим следи хитац из пиштоља. Код погрешног старта, стартер који опозива тркаче (помоћно званично лице) пуца из пиштоља да заустави трку и враћа их на стартну линију. Један погрешан старт (пре знака) доноси опомену а други дисквалификацију.





# КРАТКЕ ПРУГЕ – СПРИНТ 100, 200 И 400 М ПРАВИЛА

Такмичари трче свако у својој стази од старта до циља. Ако такмичар омета другог такмичара или „чепа“ унутрашњу линију своје стазе, биће дисквалификован

Такмичар завршава трку када било којим делом тела –трупомпрође замишљену циљну линију

Време се мери ручно или аутоматски. Стазу чине два паралелна радна дела и две кривине истог полупречника.

Стаза је ширине најмање 1,22 м, а највише 1,25 м оивичена линијама ширине 5 цм



# СТАРТНИ БЛОК СПРИНТЕРИЦЕ

Стартни блок је уређај који се користи у атлетици у спринтерским дисциплинама, како би спринтери брже кренули из ниског старта. Спринтерице са клиновима у Ђоновима, теске су око 170 грама и направљене су углавном од fine телеће или кенгурове коже или вестачких материјала. Клинови су ограничени на дужину од 8,4мм.



Наставник Физичког и здравственог васпитања

Сржан Живковић





