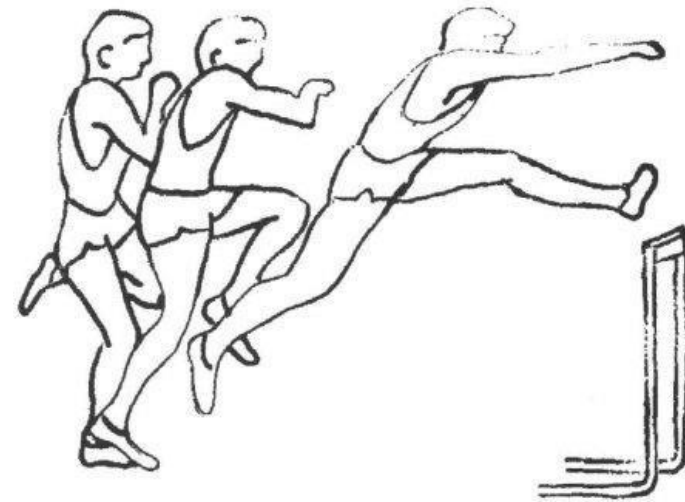


✦ Т Р Ч А Њ Е



ПРЕПОНСКО ТРЧАЊЕ

- ★ 110 (100) м препоне
- ★ У трци се користи десет препона висине 106,7 цм (83,8 цм) које су равномерно распоређене целом дужином стазе. Оне су такве конструкције да их атлетичар може оборити што се не рачуна као грешка, али значајно смањује почетну брзину. Такмичари у овој дисциплини стартују из стартних блокова, исто као они који трче 100м без препона...



ПРЕПОНСКО ТРЧАЊЕ

- ✦ 400 м препоне
- ✦ Циљ је претрчати један круг на атлетској стази (400 метара) и при томе прескочити десет препона распоређених на једнакој удаљености. Висина препона је 91cm
- ✦ 3000 м - стипл
- ✦ Трка се базира на савлађивању препрека у виду препона и водених препрека. Трка има 28 сувих препона висине 91cm за мушкарце и 76cm за жене и седам водених препрека.





110(100) метара препоне википедија

[https://sr.wikipedia.org/sr-](https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%A2%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%20100%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B0)

[ec/%D0%A2%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%20100%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B0](https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%A2%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%20100%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B0)

[https://sr.wikipedia.org/sr-](https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%A2%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%20110%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B0)

[ec/%D0%A2%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%20110%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B0](https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%A2%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%20110%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B0)





400 метара препоне википедија

[https://sr.wikipedia.org/sr-](https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%A2%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0400%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B0)

[ec/%D0%A2%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0400%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B0](https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%A2%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0400%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B0)

Емир Бекрић 400 метара препоне Москва 2013

<https://www.youtube.com/watch?v=4XCmiFkALBw>



Пратите активности за физичко и здравствено васпирање и прекоТВ-а!

Наставник Физичког и здрав. васпитања
Срђан Живковић

