

СКАКАЧКЕ ДИСЦИПЛИНЕ



Скок у Даљ

Скок у даљ у атлетици је спортска дисциплина у којој атлетичар изводи скок из залета са одразом једне ноге ради постизања што веће дужине скока



www.shutterstock.com · 15096313

- Такмичења се изводе на скакалишту које мора да има залетиште са одскоком даском и доскочиште (јама са песком). Дужина залетишта које је обавезно 40 до 50 метара. Јама за доскок треба да буде широка најмање 2,75 м, а дуга најмање 9 м.
- У одразу, нога не сме да дотакне тло иза линије за одскок. Да би се то регистровало, непосредно иза линије одраза поставља се дашћица покривена пластичном или неком другом масом како и се видео отисак ноге ако такмичар приликом скока пређе

СКОК У ДАЉ

- Дужина скока мери се под правим углом од отиска најближег линији одраза који акмичар направи било којим делом тела у за доскок.(Ивана Шпановић – коса)
- Према кретању појединих делова тела или положаја тела разликују се углавним три технике скока у даљ :
- Згрчена
- Са увинућем
- Корачна.
- Светски рекорд 8,95м (М) и 7,52м (Ж) – 1988.g
- Ивана Шпановић 7,24м



ТРОСКОК

- **Троскок** је врста атлетске дисциплине скакања у даљ са залетом , а састоји се од три узастопна скока тј одскок-корак-скок. Одскок и први корак изводе се на истој ноzi. Троскок је технички захтевна дисциплина
- Сви такмичари имају право на три скока, а шесторица или осморица најбољих (у зависности од такмичења) имају право на још три покушаја. Као најбољи резултат сваког такмичара узима се најдужи скок из свих серија. Светски рекорд



18,29 м (М) и 15,50 м (Ж)



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

Наставник Физичког и здрав. васпитања

Александар Суботић