

С К А К А Ч К Е Д И С Ц И П Л И Н Е



С К О К У В И С

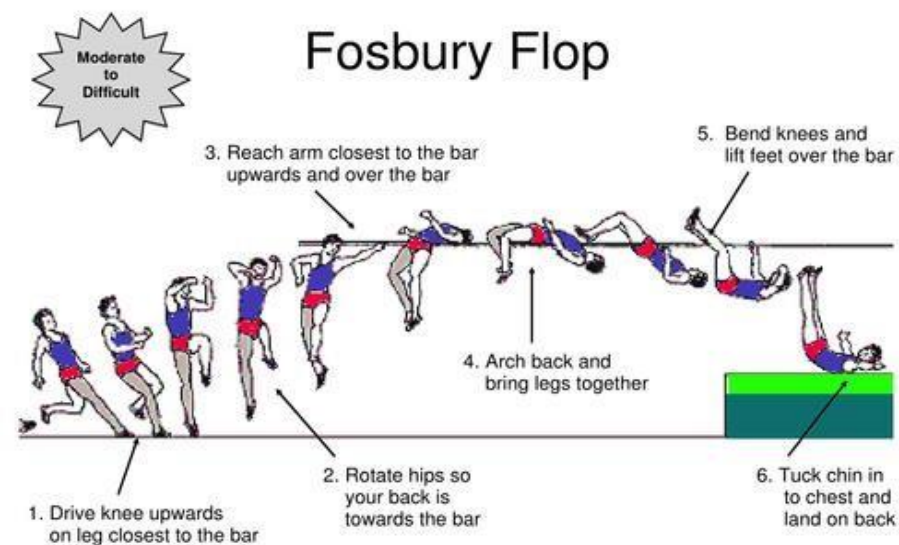
- Састоји се од прескакања водоравно постављене летвице на тачно одређеној висини, без икаквих помагала
- Одраз у скоку са залетом мора да буде изведен једном ногом. За сваку висину дозвољена су три покушаја. Такмичар сам одлучује на којој ће висини скакати (поједине висине се могу пропустити). Ако три пута за редом сруши летвицу испада из такмичења.
- Светски рекорд 2,45 м (М) и 2,09

SKOK U VIS FOSBURY FLOP

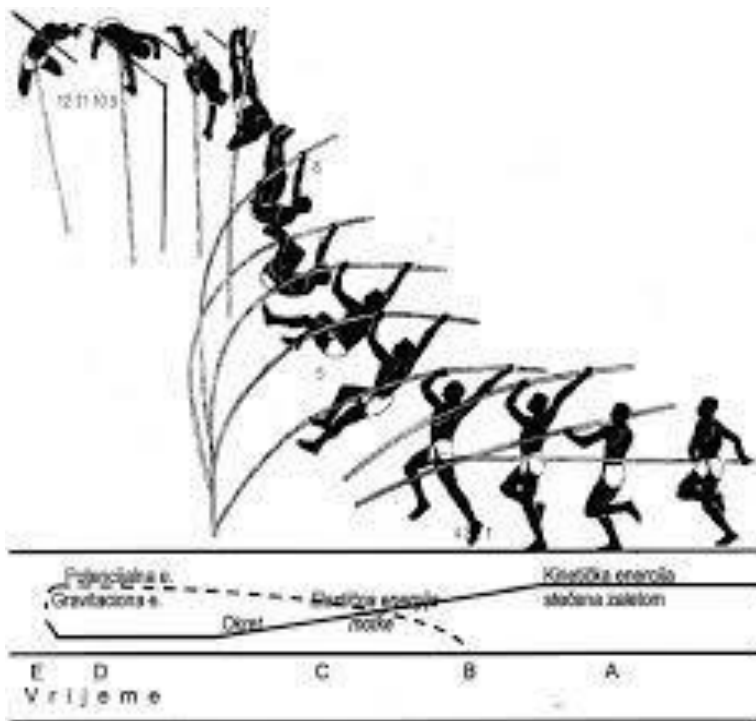


ФЛОП ТЕХНИКА

- Данас овом техником скачу сви скакачи у вис. Она, као и све технике које су јој предходиле, има више варијанти, које се разликују у појединим елементима и начину њиховог извођења
- Саставни елементи ове технике су
 - залет,
 - одраз,
 - лет
 - доскок.
- Њену велику промоцију је направио Ричард Даглас Фосбери 1968. године на Олимпијским играма у Мексико Ситију.



СКОК МОТКОМ



- **СКОК МОТКОМ** је атлетска спортска дисциплина која подразумева употребу савитљиве мотке како би се прескочила лествица постављена на што већој висини
- Данашње мотке за скакање се израђују слагањем слојева фибергласа обложених пластиком око металног језгра. Оне су благо искривљене да би атлетичару дале већи одраз

Светски рекорд 6,14 м (М) и 5,06 м (Ж)



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

Срђан Живковић, наст. физ. и здрав. вас.