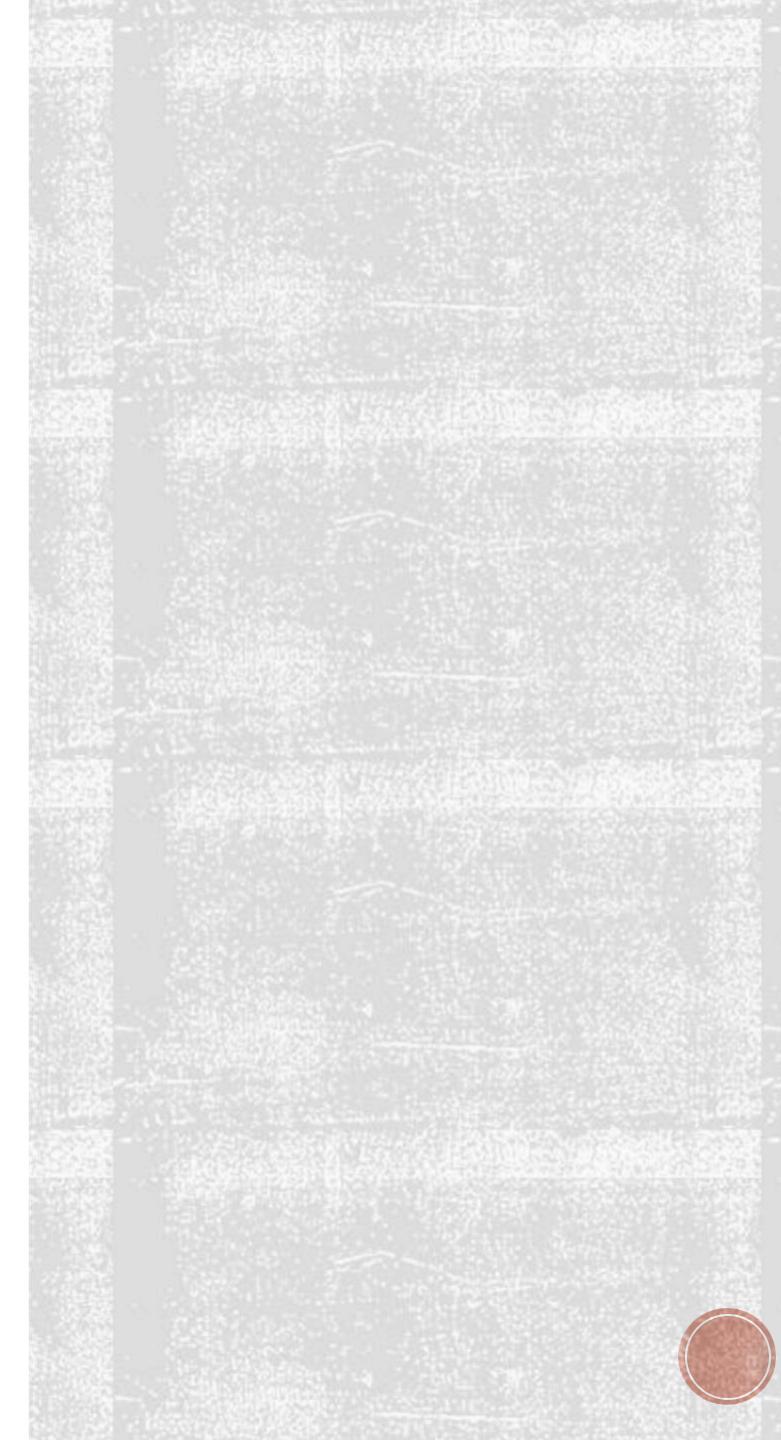


★ Т Р Ч А Н Ъ Е



ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

4×100 м. Штафетно трчање је атлетска дисциплина у којој најчешће четири тркача исте екипе настоје што пре да пртче свој део стазе са палицом у руци, предајући један другом да би што пре стigli до циља

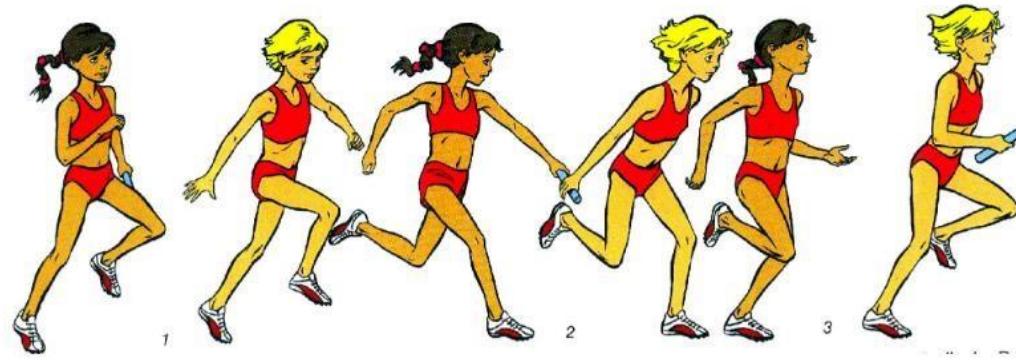
- ◆ Стартни блокови обавезни су у првој деоници штафете. Такмичари све време трче у одвојеним стазама.
- ◆ Зона примопредаје штафете је **20 м,**
10 м испред и 10м иза средње линије



ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

- ◆ **4×400 м**
- ◆ Штафета **4×400 м** захтева од сваког такмичара да покрије један круг око тркалишта и да преда палицу на свакој ознаци од **400 м**.
- ◆ Прву деоницу такмичари стартују из ниског старта и трче у одвојеним стазама, а онда теже да заузму позицију у унутрашњој стази.
- ◆ Зона примопредаје штафете је **20 м**, 10 м испред и 10м иза средње линије





Методске вежбе примопредаје штафете

<https://www.youtube.com/watch?v=icKAn75Q0mo&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=V1K0j2EcZMU&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=i1Kza064H3w&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=VdE5hFFTiy4&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=OF7jgNZG-9M&feature=youtu.be>

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

Наставник Физичког и здрав. васпитања

Срђан Живковић

