

✦ Т Р Ч А Њ Е



СРЕДЊЕ ПРУГЕ 800 И 1500 М

- ✦ 800 м
- ✦ Ова дисциплина комбинује брзину тркача на 400м са издржљивошћу миљаша. За разлику од спринтерских дисциплина у којима се трчи у стазама, ово је борба на слободном тркалишту. Трчи се два круга око игралишта, креће се из високог старта. Стазе се користе само док се не изађе из прве кривине. Затим се тркачи боре за унутрашњу стазу, тражећи најкраћи пут.
- ✦ 1500 м
- ✦ Трка се састоји од 4 круга око тркалишта. Почиње високим и то каскадним стартом. Спринтом за унутрашњу позицију почиње трка, после чега се формира колона.



ДУГЕ ПРУГЕ 3-5-10 000 М

- ★ Трчање на дуге стазе је борба против нагомилавања млечне киселине у ћелијама мишића. Рационална техника код ових дисциплина огледа се у дужини корака који се користи у трчању.



МАРАТОН

- ✦ Маратон је трка на 42.195 м
- ✦ Име „маратон“ долази из легенде о Филипидесу, грчком војнику, који је , према легенди, трчао од Маратонског поља до Атине да јави да су Персијанци поражени у Маратонској битци, а одмах потом је издахнуо.
- ✦ Користе се патике специјално за маратонско трчање, без клинова, тешке од 220-250г
- ✦ Такмичари стартују на главном стадиону, направе један круг и изађу у оближње градске улице. Крај трке је такође на стадиону.





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

Наставник Физичког и здрав. васпитања

Срђан Живковић

