

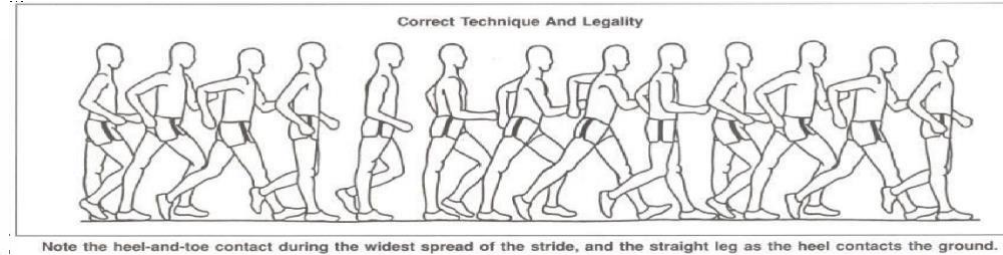
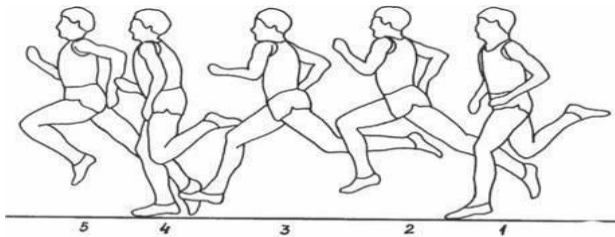
✦ ТРЧАЊЕ



ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ



- ✦ Ходање и трчање су природни облици кретања локомоторног карактера, цикличног типа које човек користи у остваривању своје комуникације са околином.
- ✦ Ходање и трчање као основни природни облици кретања човека у својој суштини имају сличности. То су циклична кретања у којима се смењују периоди ослонца и замаха.
- ✦ Основна разлика је у томе што код ходања имамо непрекидно ослањање и мењање појединачног и двојног ослонца а код трчања, уместо непрекидног ослањања имамо фазу лета.



ТРКАЧКЕ ДИСЦИПЛИНЕ

- ◆ **Кратке стазе или спринт:** трке на деоницама до 400 метара. Уобичајене деонице су : 60 метара (једино у дворани), 100 метара, 200 метара и 400 метара.
- ◆ **Средњестазе :** тркачке дисциплине на удаљености од 800 до 3000 метара. Уобичајене деонице: 800 метара, 1.500 метара, 3000 метара
- ◆ **Дуге стазе :** тркачке дисциплине на удаљености већаој од 5000 метара. Уобичајене деонице: 5.000 метара, 10.000 метара и маратон



ТРКАЧКЕ ДИСЦИПЛИНЕ



Штафете: ове трке укључују наступ по 4 такмичара из једне екипе, који наизменично трче поједине деонице измењујући штафетну палицу. Уобичајене штафете: 4 x 100 метара, 4 x 400



Препонске трке укључују тзв. високе



препоне (60 м препоне у дворани, 100 м препоне жене, 110 м препоне мушкрци), затим тзв ниске препоне (400 м препоне) и 3.000 м препоне (стипл).



КРАТКЕ ПРУГЕ – СПРИНТ 100, 200 И 400

- ◆ Делови трке: старт и стартно убрзање, трчање по дистанци и финиш. Од свих делова трке старт је најважнији. Постављање стопала на стартне блокове варира у зависности од стила тркача. Најкраће растојање између предње и задње плоче је 28цм а најдуже 53-66 цм.
- ◆ Стартер даје вербалне команде са довољно размака између њих : „на своја места! Позор!“ Затим следи хитац из пиштоља. Код погрешног старта, стартер који опозива тркаче (помоћно званично лице) пуца из пиштоља да заустави трку и враћа их на стартну линију. Један погрешан старт (пре знака) доноси опомену а други дисквалификацију.



КРАТКЕ ПРУГЕ – СПРИНТ 100, 200 И 400 М ПРАВИЛА

Такмичари трче свако у својој стази од старта до циља. Ако такмичар омета другог такмичара или „чепа“ унутрашњу линију своје стазе, биће дисквалификован

Такмичар завршава трку када било којим делом тела – трупапрође замишљену циљну линију

Време се мери ручно или аутоматски. Стазу чине два паралелна радна дела и две кривине истог полупречника.

Стаза је ширине најмање 1,22 м, а највише 1,25 м оивичена линијама ширине 5 цм



СТАРТНИ БЛОК СПРИНТЕРИЦЕ

Стартни блок је уређај који се користи у атлетици у спринтерским дисциплинама, како би спринтери брже кренули из ниског старта. Спринтерице са клиновима у Ђоновима, теске су око 170 грама и направљене су углавном од fine телеће или кенгурове коже или вестачких материјала. Клинови су ограничени на дужину од 8,4мм.



Наставник Физичког и здравственог
васпитања Александар Суботић



