

## АТЛЕТИКА - Краљица спорта

Атлетика је једна од базичних и најраширенијих спортских грана, а која обухвата: тркачке, бацачке и скакачке дисциплине. Због своје свеобухватности зовемо је, а атлетика то заиста и јесте, краљица спорта!

Атлетским вежбама стиче се физичка снага, издржљивост, брзина и окретност а јачају се карактеристике као сто су храброст, одлучност и упорност.

### АТЛЕТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ ДЕЛИМО НА:

#### ТРКАЧКЕ ДИСЦИПЛИНЕ:

- **Кратке пруге или спринт:** трке до 400 м. Уобичајене деонице су: 60 м (углавном у дворани), 100 м, 200 м и 400 м.
- **Средње пруге:** тркачке дисциплине на 800 до 3000 м. Уобичајено: 800 м, 1500 м, 3000 м
- **Дуге пруге:** тркачке дисциплине на удаљености веће од 5000 м. Уобичајено: 5000 м и 10000 м, маратон
- **Штафете:** ове трке укључују наступ по 4 такмичара из једне екипе, који наизменично трче поједине деонице и између штафетну палицу. Уобичајене штафете: 4x100 м, 4x400 м
- **Препонске трке:** укључују тзв. високе препоне (60 м препоне у дворани, 100 м препоне жене, 110 м препоне мушкарци), затим тзв ниске препоне (400 м препоне) , стипл (3000 м препоне).
- **Брзо ходање:** деонице 10 км, 20 км, 50 км

#### БАЦАЧКЕ ДИСЦИПЛИНЕ:

- Копље • Диск • Кугла • Кладиво

#### СКАКАЧКЕ ДИСЦИПЛИНЕ:

- Скок у даљ • Скок у вис • Скок с мотком • Троскок

#### ВИШЕБОЈ:

- Седмобој (жене) • Десетобој (мушкарци)

Дисциплине атлетике одликују се моторичким кретањима која се успешно могу примењивати у току образовног процеса или кроз друге облике вежбања, помоћу којих се значајно утиче на подизање опште психофизичке способности појединца. Атлетика је старт и темељ за све остале спортове, па ћете атлетске вежбе пронаћи као надопуну за већину спортова (од игара са лоптом до боду буилдинга)..

Од 1896. године укључена је у редовни програм Олимпијских игара.

Атлетика је један од најстаријих облика спортског такмичења, још од времена оригиналних Олимпијских игара из времена старе Грчке па до модерних Олимпијских игара данашњих дана. Како се ради о основним дисциплинама трчања, скокова и бацања традиција таквих такмичења је стара колико и традиција спорта, па је историја атлетике у ствари и историја спорта уопште.



НАСТАВНИК: Александар Саша Ерић ☺