

ATLETIKA

ŠPRINT

Maksimalno hiter in energijsko potraten tek, pri katerem se peta nikoli ne dotakne tal, koraki pa so visoki in grabeči. Značilen je štart iz štartnega bloka.

Cilj: čim hitreje preteči krajšo razdaljo



TEK NA DOLGE PROGE

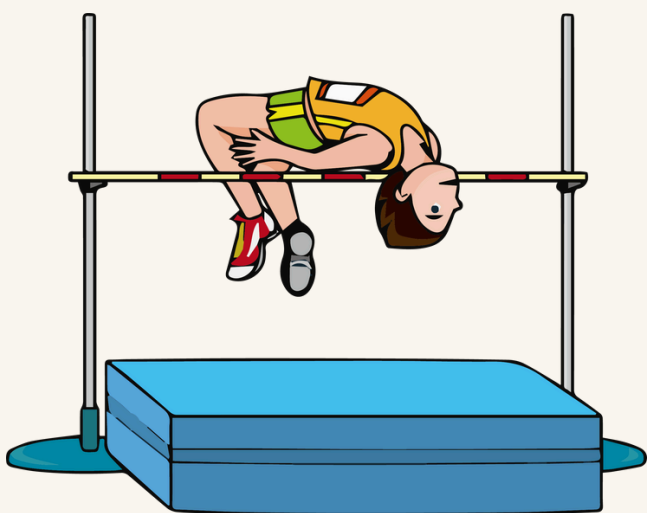
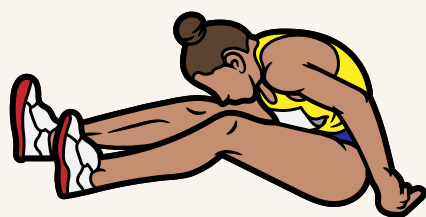
Počasnejši tek na razdalje med 5000 in 10 000 metri, pri katerem je ključno ohranjanje energije za celoten čas teka. Tekmovalci morajo biti kondicijsko zelo dobro pripravljene.

Cilj: čim hitreje preteči daljšo razdaljo

SKOK V DALJINO

Disciplina, sestavljena iz zaletnega teka, odriva, faze leta in doskoka. V zaletu športnik razvije maksimalno hitrost, ki jo prenese v odriv in na to doskoči v mivko.

Cilj: čim daljši skok



SKOK V VIŠINO

Sestavljajo ga krajši zalet, odriv, faza leta in pristanek na blazino. V zaletu športnik ritmično razvije hitrost, ki jo potrebuje za dober odriv.

Cilj: čim višji skok

MET KOPJA

Sestavlja ga zalet s kopjem, 6 - 8 križnih korakov, doskok in izmet kopja. V zaletnem teku tekmovalec razvije hitrost, ki jo prenese v kopje.

Cilj: vreči kopje čim dlje

