



ATLÉTIKA

“AZ ATLÉTIKA A SPORTOK KIRÁLYNŐJE”

Vajon miért mondják ezt?

Az atlétika a világon a legnépszerűbb sportág.

- az ókori olimpiák első versenyszáma is atlétikai versenyszám volt (stadionfutás - 192.27 m)

- az atlétika az alapja az összes többi sportágnak

AZ ATLÉTIKAI VERSENYSZÁMOK FELOSZTÁSA

Az atlétika három alapvető mozgásformára épül:

1. Futások
2. Ugrások
3. Dobások

Fotó:
Atlétika világbajnokság, 2019.
Doha, Katar.

@<https://www.flotrack.org/articles/6568306-jakob-ingebrigtsen-reinstated-after-5k-disqualification>



Ti az iskolában a következőket tanuljátok a futásoknál:

- állórajt
- térdelőrajt (rajt utáni futás)
- rövidtáv futás (30 méteres síkfutás)
- középtáv futás (Cooper futás, 12 perces futás)

A FUTÁSOK FELOSZTÁSA

Távok szerint:

- rövid távfutás (pl. 100 m-es síkfutás)
- középtáv futás (pl. 1500 m-es síkfutás)
- hosszútáv futás (pl. 10000m-es síkfutás)

Akadályok szerint:

- síkfutás (itt nincs akadály)
- gátfutás (gát az akadály)
- akadályfutás (pl. vizesárok az akadály, a veszprémi Stadionban is látható)

Terep szerint:

- versenypályás futás
- mezei futás
- országúti futás

A futás jellege szerint:

- egyéni futások
- csapatfutások
- váltófutások

Fotó: 35. Atlétikai
Európa-bajnokság, Glasgow,
2019

@<https://www.whatsonglasgow.co.uk/event/057881-european-athletics-indoor-championships-glasgow-2019/>