Istorija atletike

Istorija atletike

Atletika je jedna od najstarijih sportova,još od vremena originalnih Olimpijskih igara iz vremena stare Grčke pa do modernih Olimpijskih igara današnjih dana. Atletska takmičenja u trčanju,hodanju,skakanju i bacanju su među najstarijim od svih sportova ,njihovi koreni su praistorijski. Atletski događaji su prikazani u drevnim egipatskim grobnicama u Sahari.

 Atletske discipline

 Atletske discipline delimo na trkačke,bacačke skakačke i višeboj. Trkačke discipline: Kratke staze (sprint): trke do 400 metara.Uobičajne deonice su : 60 metara,100 metara,200 metara i 400 metara. Srednje staze: trke od 800 metara do 3000 metara.Uobičajne deonice su: 800 metara,1.500 metara, 3.000 metara i maraton Duge staze:trkačke discipline na udaljenosti veće od 5.000 metara.Uobičajne deonice su: 5.000 metara,10.000 metara i maraton. Štafete:ove trke uključuju nastup od 4 takmičara iz jedne ekipe, koji naizmenično trče pojedine deonice izmenjujući štafetnu palicu.Uobičajne štafete su 4 x 100 metara i 4 x 400 metara. Preponske trke: uključuju tzv. visoke prepone(60 metara prepone u dvorani, 100 metara prepone za žene, 110 metara prepone za muškarce) , zatim tzv. niske prepone(400 metara prepone) Brzo hodanje:uključuje deonice od 10 km,20 km i 50 km.

 [Skakačke discipline](https://e-ucionica.ddns.net/moodle2/mod/lesson/view.php?id=4104" \o "SKAKAČKE DISCIPLINE): Skok u dalj Skok u vis Skok motkom Troskok Bacačke discipline: Koplje Kugla Disk Kladivo

 Maraton

Maraton je najduža trkačka atletska disciplina. Maratonska trka se standardno izvodi na deonici od 42,195 km. Maraton se smatra najtežom atletskom disciplinom ali i jednom od najtežih sportskih disciplina uopšte. Start i cilj maratonske trke su na sportskom stadionu na atletskoj stazi, a nih najveći deo pruge je na ulicama. Zbog različitosti staze za maratonsku disciplinu ne vode se službeni rekordi.

 Višeboj

 Višeboj podrazumeva skop više disciplina. Tu spadaju desetoboj (za muškarce) i sedmoboj (za žene) kao i sedmoboj (u dvorani za muškarce) i petoboj (u dvorani za žene)

 Desetoboj

 Desetoboj se sastoji od četiri trkačke discipline, tri [skakačke discipline](https://e-ucionica.ddns.net/moodle2/mod/lesson/view.php?id=4104" \o "SKAKAČKE DISCIPLINE) i tri bacačke discipline, i sve ukupno traje dva dana. Prvog dana atletičari nastupaju u trci na 100m, potom sledi skok u dalj, bacanje kugle, skok u vis te na kraju dana trka na 400m. Trkom na 110m sa preponama počinje drugi dan takmičenja, potom se baca disk, sledi skok s motkom, pa bacanje koplja i na kraju trka na 1500m. U desetoboju atletičari dobijaju bodove za svaku od disciplina na temelju rezultata i ti se bodovi sabiraju. Pobednik je onaj atletičar koji osvoji najviše bodova. U slučaju jednakog ukupnog broja bodova pobednik je atletičar koji je osvojio veći broj bodova od drugog u većem broju disciplina. Ako sa na ovaj način ne može odrediti pobednik, bolji je onaj koji osvojio najveći broj bodova u bilo kojoj od disciplina višeboja. Ako su atletičari jednaki i po ovom kriterijumu, pobednik je onaj sa drugim najvećim brojem bodova po disciplini. U slučaju da se atletičar ne pojavi na startu trke, ili ne napravi barem jedan pokušaj u disciplinama skokova i bacanja, neće mu biti dozvoljen nastup u sledećoj disciplini višeboja, jer se na taj način smatra da je on odustao od daljnjeg takmičenja. Ova pravila važe i za sedmoboj.

 Sedmoboj

 Sedmoboj se sastoji od tri trkačke discipline, dve [skakačke discipline](https://e-ucionica.ddns.net/moodle2/mod/lesson/view.php?id=4104" \o "SKAKAČKE DISCIPLINE) i dve bacačke discipline, kao i kod muškaraca, održava se u dva dana. Prvog dana žene nastupaju u trci na 100m s preponama, skoku u vis, bacanju kugle i trci na 200m. Drugog dana sledi skok u dalj, bacanje koplja i trka na 800m. Takmičarke u sedmoboju dobijaju bodove za svaku disciplinu na temelju rezultata i ti bodovi se sabiraju. Naravno, pobednica u sedmoboju je atletičarka sa najviše bodova.