SKAKAČKE DISCIPLINE

 Skakačke discipline su:

 SKOK U DALJ

 Skok udalj u atletici, je sportska disciplina, u kojoj atletičar izvodi skok iz zaleta, sa odrazom jedne noge radi postizanja što veće dužine. Sadašnja međunarodna pravila za atletska takmičenja priznaju samo skok udalj sa zaletom. Ova takmičenja se izvode na skakalištu koje mora da ima zaletište sa odskočnom daskom i doskočište (jama sa peskom). Dužina zaletišta, koje je obavezno vodoravno, neograničena je, a obično iznosi 40 do 50 metara. Jama za doskok treba da je široka najmanje 2,75 m, a duga najmanje 9 metara. Odskočna daska ne sme bude udaljena od jame za doskok manje od 1 metara. Odraz se vrši sa odskočne daske koja je ukopana u zemlju na nivou sa površinom zaletišta i jame za doskok i koja na sme biti udaljena. Ivica daske prema jami za odskok zove sa linija odraza. U odrazu, noga ne sme da dotakne tlo iza te linije. Da bi se to registrovalo neposredno iza linije odraza postavlja se dašćica pokrivena plastičnom ili nekom drugom masom kako bi se video otisak noge ako takmičar prilikom skoka pređe liniju odraza. Prilikom skoka takmičar može da odskoči pre dolaska do odskočne daske, što se neće računati kao neuspeo pokušaj. Dužina skoka meri se pod pravim uglom od otiska najbližeg liniji odraza koji takmičar napravi bilo kojim delom tela u jami za doskok. Tehnika skoka udalj je srazmerno jednostavna. Skakač nastoji da zaleotm postigne što veću brzinu, koju odrazom pretvara u što veću dužinu skoka. Dužina zaleta zavisi od sposobnosti skakača. Za slabije takmičare, početnike i žene iznosi 25—35 metara, a za bolje skakače 35—50 metara. Zalet pri skoku u dalj mora biti tačno izmeren i takvog ritma da u momentu odraza skakačeva noga dođe na odraznu dasku. U poslednjem delu zaleta skakač se priptrema ta odraz. Bolji skakači smanjuju dužinu poslednjeg koraka, tako da je on 20—40m cm kraći od pretposledljeg koraka. se pri tom postavlja na dasku celim stoplalom. Čim koleno zamajne noge prođe ispod odrazne noge počinje aktivno opružanje noge i ruku. Odraz završava potpunim opružanjem zamajne noge, a projekcija kretanja tela usmerena je napred-gore. Posle faze odraza sledi faza leta. Putanja težišta skakačevog tela u vazduhu određena je odrazom i na nju skakač ne može uticati za vreme leta. Međutim, dobrim izbacivanjeme nogu u doskoku, skakač možeda poveća dužinu skoka.Prema kretanju pojedinih delova tela ili položaja tela razlikuju se uglavnomtri tehike skoka udalj: zgrčena, sa uvinućem i koračna.

 TROSKOK

 Troskok je vrsta atletske discipline skakanja udalj sa zaletom , a izvodi se od tri uzastopna skoka, tj odskokom, korakom i skokom. Odskok i prvi korak izvode se na istoj nozi. Troskok je zahtevna disciplina i samo istinski šampioni postižu dobre rezultate. Sadašnja međunarodna pravila za atletska takmičenja priznaju samo skok sa zaletom. Takmičenja se izvode na skakalištu koja moraju imati zaletište i doskočište. Dužina zaletišta koje je obavezno horizontalno je neograničena, ali je obično iznosi 40-50 m. Svi takmičari imaju pravo na tri skoka, a šestorica ili osmorica (zavisno od takmičenja) imaju pravo na još tri. Kao najbolji rezultat takmičara uzima se njegov najduži skok. Pri skoku skakač mora da se odrazi sa daske ukopane u zemlju i poravnane sa površinom zaletišta i jame za doskok. Ivica daske prema jami za doskok zove se linija odraza. U odrazu noga ne sme da dodirne tlo iza te linije. Dužina skoka meri se pod pravim uglom od otiska najbližeg liniji odskoka, koji takmičar učini bilo kojim delom tela u jami za doskok.

SKOK U VIS

 Skok u vis je standardna atletska disciplina za sve dobne kategorije i oba pola. Sasastoji od preskakanja vodoravno postavljene letvice na tačno određenoj visini bez ikakvih pomagala . Nalazi se na programu svih atletskih takmičenja od školskih do olimpijskih na otvorenom i zatvorenom prostoru.. Odraz u skoku sa zaletom mora da bude izveden jednom nogom. Za svaku visinu dozvoljena su tri pokušaja. Takmičar sam utvrđuje na kojoj će visini skakati (pojedine visine se može da propušta). Ako tri puta zaredom sruši letvicu ispada iz takmičenja. Visina se meri vertikalno od podloge do najnižeg dela gornje ivice letvice.Ako dva ili više skakača završe takmičenje sa istim rezultatom, bolji plasman ima onaj koji je poslednju visinu preskočio u manje polušaja. Ako su u tome jednaki onda bolji plasman ima onaj koji ima manje neuspelih pokušaja. Ako je i to isto takmičari dele mesto plasmana.Ranije je bilo prvilo da u poslednjem slučaju kada imaju isti broj neuspelih pokušaja takmičari pokušavaju četvrti put preskoče visini koju prethodno nisu preskočili. Ako u tome ne uspeju letvica se spušta, a ako preskoće letvica se diže. Takmičari skaču samo jedanput dok jedan takmičar ne pobedi.

 SKOK MOTKOM

 Skok motkom je atletska sportska disciplina koja podrazumeva upotrebu savitljive motke kako bi se preskočila lestvica postavljena na što većoj visini. Skok motkom je jedina disciplina u kojoj se upotrebljava pomagalo kako bi se preskočila određena visina. Kako istoričari tvrde, poreklo ove discipline možemo pratiti do drevnih vremena Stare Grčke. Postaje zvanična disciplina 1812. godine, u vreme održavanja prvih atletskih susreta u Engleskoj, a pojavljuje se i u šampionatima univerziteta Kembridž, 1857. Skok motkom je deo olimpijskog programa od prvih Olimpijskih igara 1896. Skok motkom za žene je postala olimpijska disciplina u Sidneju 2000.Današnje motke za skakanje se izrađuju slaganjem slojeva fiberglasa obloženih plastikom oko metalnog jezgra. One su blago iskrivljene da bi atletičaru dale veći odraz.