**ATLETIKA**

**Atletika** potiče iz grčke reči ATHLOS što znači  takmičenje. Atletskim vježbama stiče se fizička snaga, izdržljivost, brzina i okretnost a učvršćuju se svojstva volje kao što su hrabrost, odlučnost i upornost.

Discipline atletike odlikuju se motoričkim kretanjima koja se uspješno mogu primjenjivati u toku obrazovnog procesa ili kroz druge oblike vježbanja, pomoću kojih se značajno utiče na podizanje opšte psihofizičke sposobnosti pojedinca. Atletika je polazište i temelj za sve ostale sportove.

**Zbog svoje sveobuhvatnosti zovemo je, i istinski jeste, kraljica sportova.**

[](https://sites.google.com/site/kraljicasportovaatletika/atletske-discipline/4270420_orig.png?attredirects=0)

**Atletske discipline su brojne, koje obično delimo na trkačke, bacačke, skakačke i višeboj. (ovde su date discipline koje se nalaze na programu olimp.igara)**

**-**Kratke staze ili sprint :trke na deonici do 400m:

60m(jedino u dvorani),

100m

200m

400m

-Srednje staze:

800m

1500m

3000m

Duge staze:

5000.

10000m

Polumaraton(21,0975km) maraton(42,195 km) I ultramaraton (100km)

**Štafete.**

4x100m

4x400m

**Preponske trke:**

visoke prepone:

60m(u dvorani)

100m-žene

110m-muškarci

niske prepone:

400m prepone I 3000m prepreke(stipl).

**Bacčke discipline:**

-Koplje

-Disk

-Kugla

-Kladivo

**Skakačke discipline –skokovi**

-Skok udalj

-Skok uvis

-Skok motkom

-Troskok

**Brzo hodanje.**10km,20km I 50km

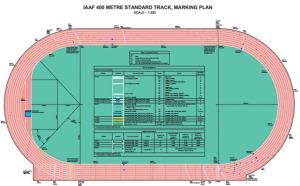
**Višeboj:**

**-sedmoboj**(žene):200m,800m,100msa preponama,skok udalj,skok uvis,bacanje kugle I bacanje koplja.

-**desetoboj** (muškarci):100m,400m,1500m,110m sa preponama,skok udalj, skok uvis, skok sa motkom,bacanje kugle, koplja i diska.

**Standardno borilište za takmičenje u atletici je atletski stadion.**

Atletski stadion ima za trčanje 8 staza ,jedan krug na atletskom stadionu iznosi 400m

[](https://sportzasvakoga.files.wordpress.com/2015/02/iaaf_400m_track.jpg)[](https://sportzasvakoga.files.wordpress.com/2015/02/787ae9ec9023a82f5aa7e4c1a64f73cb_xl.jpg)