**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.**



**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

