

Az atlétika versenyszámai 1.

1. Futószámok

- Síkfutás:

100 m, 200 m, 400 m – ezeken a távokon a rajt, térdelőrajtból történik.



800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m – ezeken a távokon, állórajtból indulnak a versenyzők.

Maraton futás – ez egy 42 195 méter távú futóverseny. A táv teljesítése sokak szerint emberfeletti teljesítményt jelent, ezért e sportág a kitartás egyik szimbólumává vált.



4x100 m váltó, 4x400 m váltófutás - Célja a váltótagok által, a szabályok betartásával, a váltóbotnak, a rajttól a célig történő legrövidebb időn belüli eljuttatása.

- Gátfutás:

100/110 m gát, 400 m gátfutás - Rövid távú futás, melyben a futó a pályán felállított gátakon lépő mozdulattal jut át.



Válaszolj a kérdésekre!

1. Mely versenyszámokon rajtolnak a versenyzők állórajtból?
.....
2. Mely versenyszámokon rajtolnak a versenyzők térdelőrajtból?
.....
3. Hány méter a maratoni futás távja?
4. Sorold fel a váltófutások távjait?
5. Milyen eszközt használnak a váltófutásnál a váltásokhoz?