

SZÖVEGÉRTÉS

Az atlétika versenyszámai 2.

2. Ugrószámok

Távolugrás: Célja, hogy nekifutásból elrugaszkodva a lehető legtávolabbra ugorjon a távolugró. A leérkezőhely legalább 9 m hosszú, 2,75 m széles és 30 cm mély homokkal töltött gödör.



Hármasugrás: A hármásugró egymást követően háromszor ugrik el az első két ugrás azonos, a harmadikat az ellenkező lábáról indítja. A nekifutó terület 45 m hosszú és 1,22 m széles.

Magasugrás: A magasugrónak két állvány között elhelyezett lécz felett kell átugrania anélkül, hogy a léczet leverné. A nekifutó legalább 15 m hosszú, az ugróléc pedig 3m 9 cm - 4 m 52 cm hosszú, tömege 2 kg.



Rúdugrás: A rúdugrónak egy rugalmas rúd segítségével, nekifutásból kell átugornia a két állvány között elhelyezett léczet. A pálya hossza legalább 40 m, az állványok magassága 6–6 m, a lécz hossza 4,3–4,4 m, a tömege legfeljebb 2,25 kg.

Válaszolj a kérdésekre!

1. A magasugrásnál hány méter hosszú a nekifutó pálya?

.....

2. Mi a célja a távolugrónak?

.....

3. Milyen magas a rúdugrásnál az állvány?

.....

4. Sorold fel az ugrószámokat:

.....

5. Hányszor ugrik el a hármásugró?

.....