

Lekkoatletyka – Skoki

Skok wzwyż - konkurencja polegająca na odbiciu się (po wykonaniu rozbiegu) i przeniesieniu całego ciała ponad poprzeczką zawieszoną na pionowych stojakach. Zawodnicy mają trzy próby na pokonanie danej wysokości. Po strąceniu poprzeczki istnieje możliwość przeniesienia pozostałych prób na następną wysokość. Trzy kolejne nieudane próby eliminują z konkursu.

Sposób skoku był stale modyfikowany, stosowano dotąd techniki: kuczną, naturalną (tzw. nożycową), obrotową (lub kalifornijską), przerzutową. Obecnie stosuje się rodzaj techniki zwany flopiem, który pierwszy raz zademonstrował podczas Igrzysk Olimpijskich w Meksyku w 1968 roku zawodnik USA Dick Fosbury. W technice tej dzięki odpowiedniemu ułożeniu ciała skoczek jego środek ciężkości przechodzi pod poprzeczką, co umożliwia oddanie wyższego skoku.

Skok w dal - konkurencja lekkoatletyczna, w której zawodnicy wykonują rozbieg, odbijają się z jednej nogi z belki i lądują na piaszczystej części skoczni. Na krawędzi belki znajduje się listwa z plasteliną. Jeśli zawodnik podczas odbicia dotknie butem plasteliny, skok jest nieważny (decyduje ślad na plastelinie). Wynik skoku jest mierzony od linii między plasteliną a belką do ostatniego (najbliższego belce) śladu pozostawionego na piasku pod kątem prostym. Aktualny rekord świata należy do Mike'a Powella 8,95 m, choć Iván Pedroso skoczył 8,96 m, lecz podczas zawodów wystąpiły wątpliwości do pomiaru siły wiatru, zatem tego rezultatu nie można było uznać za rekord świata.

Zwykle podczas zawodów (finałowych) wszyscy zawodnicy wykonują trzy próby, a najlepszych ośmiu jeszcze trzy skoki finałowe. O zwycięstwie decyduje najdłuższa odległość w konkursie. Jeżeli dwóch zawodników uzyska taką samą odległość o pozycji decyduje odległość drugiego najdłuższego skoku każdego z nich.

Trójskok - konkurencja, w której zawodnik musi wykonać trzy następujące po sobie skoki: pierwszy – odbicie z jednej nogi i lądowanie na nogę odbijającą, drugi – lądowanie na nogę przeciwną, trzeci – lądowanie na piaszczystej skoczni obunóż.

Zasady rozbiegu, odbicia, lądowania i mierzenia są identyczne jak w skoku w dal. Dwa pierwsze skoki odbywają się na twardej bieżni, trzeci skok kończy się na piasku.

Skok o tyczce - skok odbywa się na takich zasadach jak w skoku wzwyż, z tą różnicą, że zawodnik do pokonania poprzeczki używa tyczki. Dawniej tyczkarze używali tyczek sztywnych, wykonanych z drewna, bambusu, aluminiowych rur (do końca lat 60.), dziś skaczą na tyczkach elastycznych wykonanych z wysokiej jakości tworzyw sztucznych. Tyczki te sprzyjają uzyskiwaniu lepszych rezultatów.

WIELOBOJE

Czwórbój lekkoatletyczny - zawody rozgrywane wśród uczniów klas szkoły podstawowej. Szkołę reprezentuje 6 zawodników lub 6 zawodniczek, obowiązkowo startujących we wszystkich konkurencjach.

Rozgrywki w wieloboju polegają na przeprowadzeniu czterech konkurencji lekkoatletycznych:

- Bieg na 60 m ze startu niskiego
- Rzut piłką palantową na odległość
- Skok w dal na odległość lub skok wzwyż
- Bieg na 600 metrów (dziewczęta), 1000 metrów (chłopcy)

Po zakończeniu wszystkich konkurencji wyniki każdego zawodnika przeliczane są na punkty według tabel lekkoatletycznych. Wyniki poszczególnych zawodników są dodawane do siebie. Na wynik zespołu składa się 5 najwyższych wyników.

Pięciobój lekkoatletyczny (pentathlon) - dyscyplina sportowa składająca się z pięciu konkurencji, rozgrywana zarówno przez mężczyzn jak i przez kobiety. Do 1980 r. włącznie pięciobój był podstawową wielobojową konkurencją lekkoatletyczną wśród kobiet, rozgrywaną podczas igrzysk olimpijskich. W 1981 zastąpiony został siedmiobojem.

Konkurencje w pięcioboju męskim:

- skok w dal
- rzut oszczepem
- bieg na 200 metrów
- rzut dyskiem
- bieg na 1500 metrów

Konkurencje w pięcioboju kobiecym:

- bieg na 100 metrów przez płotki
- pchnięcie kulą
- skok wzwyż
- skok w dal
- bieg na 200 metrów

Konkurencje **siedmioboju kobiet** na otwartym stadionie rozgrywane są w ciągu 2 dni w następującej kolejności:

I dzień: bieg na 100 metrów przez płotki, skok wzwyż, pchnięcie kulą, bieg na 200 m

II dzień: skok w dal, rzut oszczepem, bieg na 800 m

Konkurencje siedmioboju mężczyzn w hali rozgrywane są w następującej kolejności:
I dzień: bieg na 60 m, skok w dal, pchnięcie kulą, skok wzwyż
II dzień: bieg na 60 m przez płotki, skok o tyczce, bieg na 1000 m

Konkurencje biegowe odbywają się seriami na czas. W konkurencjach technicznych przeprowadza się trzy kolejki, natomiast skok wzwyż (oraz skok o tyczce wśród mężczyzn) rozgrywany jest na normalnych zasadach. Wyniki uzyskane przez zawodniczki, przeliczane są na podstawie tabel wielobojowych na punkty i sumowane. Suma punktów decyduje o zajętych miejscach.

Siedmiobój lekkoatletyczny pojawił się na igrzyskach olimpijskich dopiero w 1984, wcześniej (1964-1980) wśród kobiet rozgrywany był pięciobój.

Dziesięciobój

Konkurencja lekkoatletyczna na otwartym stadionie, rozgrywana tylko przez mężczyzn, w skład której wchodzi 10 konkurencji. W hali mężczyźni rozgrywają siedmiobój.

Dziesięciobój rozgrywany jest w ciągu 2 kolejnych dni:

I dzień: bieg na 100 m, skok w dal, pchnięcie kulą, skok wzwyż, bieg na 400 m;

II dzień: bieg na 110 m przez płotki, rzut dyskiem, skok o tyczce, rzut oszczepem, bieg na 1500 m.

Konkurencje biegowe odbywają się seriami na czas, w konkurencjach technicznych przeprowadza się trzy kolejki. Skok wzwyż i o tyczce rozgrywany jest na normalnych zasadach. Wyniki uzyskane przez zawodników przeliczane są na podstawie tabel wielobojowych na punkty i sumowane. Suma punktów decyduje o zajętych miejscach.

Dziesięciobój został włączony do programu olimpijskiego w 1912 roku. W olimpijskiej historii tej konkurencji znajdujemy także polski akcent – w 1972 r. w Monachium Ryszard Katus zdobył brązowy medal.

Incydentalnie organizowane są również zawody kobiet w dziesięcioboju (na najważniejszych imprezach kobiety rywalizują w siedmioboju), nieoficjalną rekordzistką świata w tej konkurencji jest Litwinka Austra Skujytė (8358 pkt, 2005).

Pytania:

1. Wymień techniki pchnięcia kulą:

a.).....

b.).....

2. Konkurencje siedmioboju kobiet to:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

3. Aktualny rekord świata w skoku w dal wynosi:

.....

Proszę zapoznać się z materiałem, a następnie odpowiedzi przesłać na mojego e- mail boguslawsierzega@interia.pl. Pozdrawiam Bogusław Sierżęga