

1. БАЦАЊЕ КОПЉА

Način igre:

1. Koplje se sa svojim umotanim dijelom položi u udubljenje dlana, s jedne strane ga pridržava palac, a s druge strane srednjak, ostali prsti obuhvaćaju koplje.

2. Za vrijeme zaleta koplje se nosi iznad desnog ramena rukom savijenom u laktu, lakat smjera naprijed. Vrh koplja usmjeren je prema naprijed i dolje, a rep koplja je nešto uzdignut.

Dužina zaleta iznosi oko 20 do 25 metara. Trčanje mora biti ritmičko sa postepenim ubrzavanjem i bez zastoja pred izbačaj. 4 koraka pred izbačaj bacač spušta koplje prema nazad i povećava brzinu.

3. Prvi korak pred izbačaj započinje dolaskom noge na određenu značku, noga se potpuno opruža i odbija prema naprijed uz pomoć snažnog zamaha koljena desne noge prema naprijed, desna ruka se ispruža prema nazad.

4. Drugi korak se vrši s prelazom s desne na lijevu nogu i povećanjem brzine, ruka je gotovo ispružena pozadi trupa.

5. U trećem koraku prelazi se s lijeve na desnu nogu, izvodi se kao skok, tijelo se za vrijeme leta okreće u desnu stranu, tako da je bacač bokom okrenut prema smjeru bacanja, ruka je potpuno opružena.

6. U četvrtom koraku prenosi se težište na lijevu nogu, lijeva se noga iznosi pred tijelo s prstima okrenutim u desno. te se bacač ukopava tom nogom u zemlju, ruka se s kopljem uzdiže, kukovi se izbacuju naprijed. tijelo se okrene ulijevo, napinje poput luka i sprema za izbačaj.

7. Dolaskom lijeve noge na zemlju započinje izbačaj da se tijelo preko desne noge izdiže od zemlje i okreće lijevo u smjeru bacanja, koplje povuče energično iznad glave i snažnim trzajem iz ramena i lakta izbacuje prema naprijed i gore, a izbacuje se bar 2 metra pred oznakom za bacanje.

8. Da se zaustavi inertnost pokreta i ne pređe oznaka za bacanje, to se nakon izbačaja učini još jedan korak desnom nogom i time zaustavi prelaz oznake.

9. Za vrijeme bacanja ne smije se nagaziti na linije, kao ni na kružni luk. Mjerenje se vrši od mjesta gdje je šiljak dodirnuo zemlju do nutarnje ivice kružnog luka.

2. БАЦАЊЕ КУГЛЕ

Наћин игре:

1. Кугла се држи на корјенима прстију, а не на длану. Десна је рука згрћена и кугла лежи на кључној кости уз врат. Лијева је рука уздигнута у висину рамена. Тежина тијела је више на десној ноzi, док се лијева ослања на земљу предњим дијелом стопала. Тијело је спушћено у подчучањ, мало нагнуто напријед.

2. Тијело се из подчучња исправља издизањем лијевог ноге боћно до одножења с нешто савијеним колјеном, тежина је на десној ноzi и лако се издиже на прсте, затим се лијева нога истим путем враћа

до иза десне стојне ноге, а затим се снажно износи улијево у смјеру бацања, десна се потпуно испружа, снажно се отискује и брзо подвлачи под тијело. Доскок се врши на ногу која се одбила од земље и одмах послје доскока поставља се и предња нога на предњи дио стопала уз предњи руб круга. Скок мора бити брз, енергићан.

3. Код избаћаја десна се нога снажно отискује од земље, кукови и рамена окрећу се на лијево у правцу бацања, преносећи тежину на лијево ногу и код окрета одваја се десна рука с куглом од рамена, стрјеловито се опружа косо према горе и довршава се избаћај.

4. Да се избјегне испаданје из круга учини се код избаћаја прескок да се на мјесто гдје је стајала лијева нога брзо постави десна.

3. СКОК У ДАЉ - ИЗ МЕСТА

Начин игре:

1. Скакач стаје 2-5цм испред одскочне линије (да не би начинио преступ).
2. **Припрема за скок** подразумева: стати у благо раскорачни став (ноге су растављене највише до ширине кукова), тела савијеног у коленима и куковима и нагнутог напред. Руке и рамена су опуштени, ка земљи, поред тела.
3. **"Залет"** за скок узима се тако што се руке наизменично бацају, поред тела, напред и назад - што вишље изнад леђа.
4. **Скок** треба извршити у тренутку када су руке у задњем положају, изнад леђа (да би се телу у току скока дао највећи могући замах тј. одраз). У току скока руке поред тела прелазе у предњи или доњи положај (испред тела или доле-поред тела). Током скока (лета) горњи део тела се гура у напред како би скок био што дужи и како би се при доскоку избегао пад уназад.
5. **Доскок** се врши на цела стопала. У часу доскока мора се пазити да се руке и ноге с горњим делом тела јако избацују према напред како би доскок био што даљи да се спречи падање уназад.
6. **Мерење** се врши од предњег руба одразне даске до најближег отиска било ког дела тела на подлози

4. ТРОСКОК

„ ... Начин игре:

1. Сваки скакач у даљ и троскокаш мора бити не само брз, већ мора знати правилно трчати, да му прогресија (убрзавање) и ритам буду усклађени, тако да дужина залета буде по могућности увек иста, а тачност доласка на одразну даску потпуно сигурна.
2. **Залет** износи око 20 до 25 метара тако да се почне оштрим прогресивним (убрзавајућим) трчањем до потпуне брзине и у моменту највеће брзине треба да буде и отскочно место за појединог такмичара.
3. Залет зависи од брзине, од снаге одраза и од правилног степеновања брзине у другом и трећем скоку, тако да брзина добијена залетом буде распоређена на сва три скока.
4. **Први скок** врши се на одразну ногу, а други на замашну ногу (ону другу).
5. У последњем кораку залета пред одразном даском тело се мало спушта, али се нагиње назад као код скока у даљ. На одразну даску се поставља јача нога и то на пету, али прелаз од пете на цело стопало као и сам одраз мора бити врло брз.
6. Први скок је најдужи али и најтежи, тело је нагнуто напред, руке у ритму с ногама једна напред, друга позади, као и ноге. Доскок у првом скоку врши се на исту одразну ногу, задња нога се припрема за поновни замах према напред.
7. **Други скок** је најважнији у троскоку. Он је најкраћи, али нешто виши од првога. Замашна нога снажно се избацује напред, држећи кукове високо. Доскок је на замашну (предњу) ногу, на цело стопало и тежиште тела је изнад стопала.
8. **Трећи скок** и доскок једнак је скоку у даљ (из залета) Замашна нога снажно издиже тело напред и горе, уз истовремено отискивање одразне ноге која се при доскоку привлачи замашној нози и заједнички врше доскок на тло.
9. У часу **доскока** мора се пазити да се руке и ноге с горњим делом тела јако избацују према напред како би доскок био што даљи да се спречи падање уназад.
10. **Мерење** се врши од предњег руба одразне даске до најближег отиска било ког дела тела на подлози тј. до места на коме је скакач телом први пут додирнуо тло.“

5. ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

1. Техника трчања

Način igre:

1. Svaki skok u trčanju mora se izvoditi u odgovarajućem ritmu, ne brzo i prenaplo.
2. Odraz se vrši opružanjem noge i to najprije u kukovima, zatim u koljenima i gležnju i konačno odrazom i otiskivanjem prstima.
3. Nakon odraza, tj. otiskivanja stopala od zemlje tijelo ostavlja zemlju, prednja noga počinje se spuštati, a zadnja odrazna noga uslijed odraza mirno slijedi tijelo pri čemu stopalo pravi jednu kružnu putanju prema gore i naprijed, bez hotimičnog dizanja koljena i izbacivanja potkoljenice naprijed.
4. Dodir sa zemljom vrši se preko prednjeg centralnog dijela stopala.
5. U času dodira težište tijela treba da bude iznad stopala. Peta se spušta na niže, ali ne dodiruje zemlju. Čim noga dodirne zemlju prenosi se i težina tijela na nju.
6. Kukovi ne smiju nikada biti opušteni, niski i mlitavi, već u izvjesnoj napetosti, što omogućuje bolju kontrolu rada nogu.
7. Koljena vrše lagana kruženja, umjereno uzdižu i vuku naprijed.
8. Pravilan ritmički rad ruku mnogo olakšava i pomaže rad nogu. Ruke su u laktovima savijene do pravog kuta, prsti kod kretanja natrag dolaze do kuka, a kod naprijed do brade.
9. Ramena se polagano s rukama kreću naprijed i natrag.
10. Za vrijeme trčanja tijelo je u pravoj liniji od glave do stopala.
11. Disanje mora biti ravnomjerno i duboko.

Штафетно трчање:

Начин игре:

1. Тркачи трче један до другог (чланови различитих екипа);
2. Има онолико измена колико екипа има чланова;
3. **Старт:** Први члан екипе стаје на стартну црту, у положај високог старта (тело благо нагнуто унапред, полазна нога у искораку напред, држећи штафетну палицу у једној руци). На знак судије за старт, први тркач сваке екипе са стартне линије креће у трку;

4. **Тркачи наредне измене** одмах стају, свако у своју "стазу" и то у простор између циљне и стартне линије (најбоље је ближе циљној линији али не баш на њој). Заузима се такође став за високи старт али са погледом у назад и руком иза себе спремно да прихвати палицу.;
5. **Измена:** На циљној линији, тркач претходне измене предаје штафетну палицу у руку наредном тркачу али то се не сме десити ван за то обележеног дела стазе (део између стартне и циљне линије). То значи да тркач не сме пре циљне црте преузети палицу нити сме прећи стартну линију уколико у руци нема палицу;
6. **Циљ:** Трка је завршена када последњи члан екипе пређе циљну линију;
7. **Најуспешнија** екипа је она чији последњи члан прође кроз циљ.
8. **Дисквалификација** екипе следи у следећим ситуацијама:
 - Уколико неки члан екипе испусти палицу у току трке;
 - Уколико се палица у измени преузме пре циљне или после стартне линије;
 - Уколико тркач из једне екипе омета, гура или обори тркача друге екипе који трчи поред њега.