

Atletika

Projektna naloga pri predmetu multimedija

Uvod

- Oprema
- Treningi
- Discipline
- Prizorišča
- Tekmovanja
- Rekordi

ZAKAJ?

- Ker treniram atletiko
- Je del mojega življenja
- Obožujem atletske prireditve, tekmovanja...

Postopek:

- Izbira literature,
- Iskanje podatkov, slik,
- Izdelava same predstavitve.

Oprema

Športni
copati



Šprintarice





Treningi

1. Ogrevanje, ki je najpomembnejši del za nadaljnje upravljanje treninga.

Cardio treningi ali treningi moči: v fitnesih ali telovadnicah.

Treningi kondicije: večinoma se izvaja v parki, lahko pa tudi na stadionu.

Treningi tehnike: samo na stadionu, tehnika teka pri teku čez ovire, tehnika odrida in zaleta pri skoku v daljino ipd.

PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.	SOB.	NED.
Trening tehnike	Trening moči (fitnes)	Trening moči (telovadnica)	pavza	Trening tehnike	Pavza/tekmovanja	

Discipline

● Tekaške

ŠPRINTI: 100 m, 200m, 400m
(ovire)

SREDNJE PROGE: 800 m (ovire),
1500m

DOLGE PROGE: 3000 m (ovire),
5000m

Maraton (42 km) in polmaraton
(21 km)



● Tehnične

SKOKI: v daljino, v višino, skos s
palico

METI: met kladiva, met diska, met
kopja, met krogle.



Prizorišča



Tekmovanja

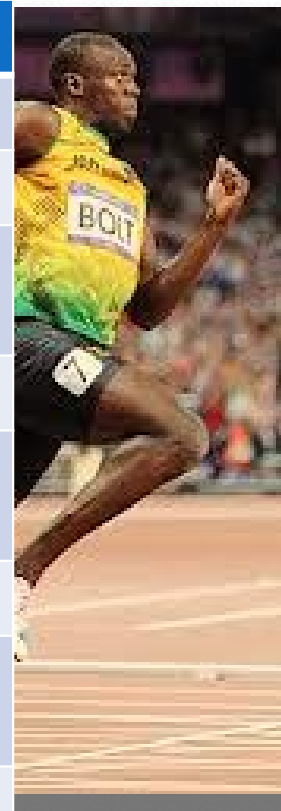
- Olimpijske igre
- Svetovno prvenstvo
- Evropsko prvenstvo
- Diamantna liga
- Mitingi



Reko

www.sporting-her

Disciplina	Atlet	Rekord
100m	Usain Bolt ▶	9.58 s
200m	Usain Bolt	19. 19 s
400m	Michael Johnson	43.18 s
800m	David Rudisha	1:40,91
1500m	Hicham El Guerrouj	3.26.00 s
Skok v daljico	Mike Powell	8.95 m
Skok v višino	Javier Sotomayor	2.45 m
Skok ob palici	Sergej Bubka	6.14 m
Troskok	Jonathan Edvards ▶	18.29m
Met kopja	Jan Železny	98.48m



Zaključek

- Informacije ni bilo težko najti, ker sem že sam veliko vedel o atletiki, saj z njo živim.
- Za konec pa še kratek video...

Viri in literatura

- http://sl.wikipedia.org/wiki/Svetovni_rekordi_v_atletiki
- <http://www.youtube.com/watch?v=By1JQFxfLMM>
- <http://www.youtube.com/watch?v=KtMPf9Y1uJQ>
- Google slike
- Knjiga: PRAVILA IGER, P. Janez, DZS, d.d., Nemčija 1994