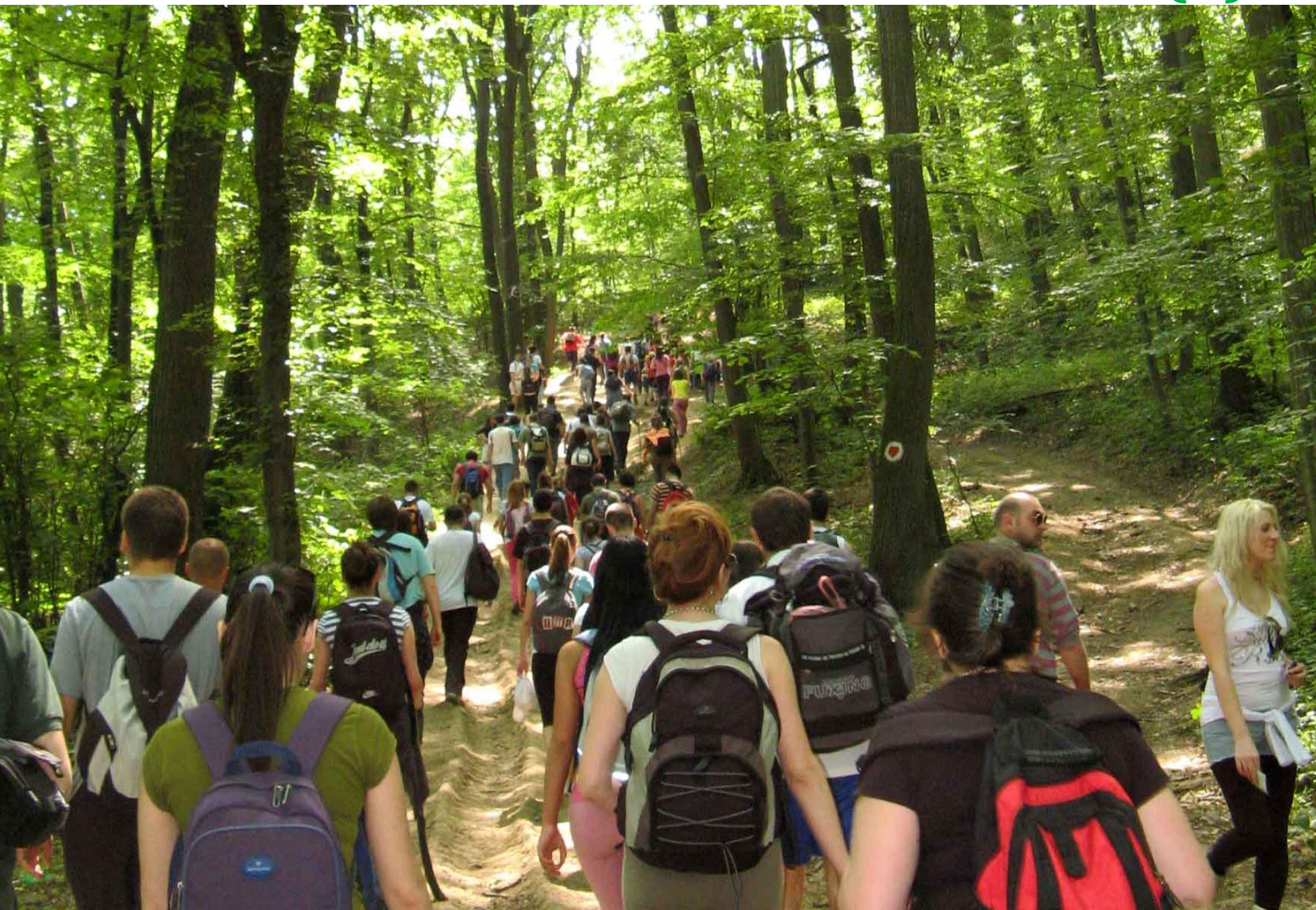


СПОРТСКО-РЕКРЕАТИВНИ ТУРИЗАМ (4)





Пешачење у Аргентини

- Крај 19. века
- Леонард 1891. пешач. по Језерском дистрикту – оцењивање (“прво туристичко вредновање”).
- 1876. Клуб Апалачких пл. – 2000 миља,
- 1892. Сиера клуб,
- 1904. Лутајуће птице (Немачка),
- Пенински пут 265 миља од 1965.



Пешачење (ходање) - *записано у генима* - по путевима или стазама, али и ван обележених путања. Брзо или спортско пешачење омогућава да, без обзира на старост, бављење или не спортом, постигнемо и одржимо завидну телесну и психичку кондицију. Редовно пешачење утиче позитивно на здравље и расположење, јер повећава капацитет плућа и проток кисеоника организмом, срчани капацитет и стабилизује крвни притисак, повећава мишићну масу, јачину, издржљивост и покретљивост мишићног ткива, релаксира, опушта, штити од свакодневнога стреса и чини човека задовољнијим. Пешачење знатно мање оптерећује организам, а посебно зглобове, од трчања и оно је идеалан облик спортске рекреације не само за особе средње и старије доби већ и посебан облик рехабилитације оболелих од кардиоваскуларних и локомоторних болести. Оно претходи планинарењу.



За избегавање озбиљних проблема као што су губљење у природи, невреме и слично неопходно је припремити:

- карту терена на који се иде;
- познавати пут, висину, висин. разлику, имати оријентир;
- познавати знакове којим је пут у природи обележен;
- трајање пешачења, раскрснице и могућа склоништа;
- временску прогнозу за локацију;
- имати одговарајућу одећу и обућу;
- опрему за пешач., ранчеви, шатори, кухињ. прибор и др.
- довољне залихе хране и воде.

Код организама, здравље је вид равнотеже
 - баланс **уноса и износа** енергије.

Ризици при пешачењу су:
 изгубити се, сунчаница,
 дехидрација, висинска болест,
 удар грома, поплаве, отровне и
 опасне животиње.

Здравље није само
 одсуство болести већ
 и потпуно физичко,
 психичко и друштвено
 благостање.

Неки од услова здравља: **уравнотежена исхрана, редовна телесна активност и хигијена**, као и **стабилне породичне и друштвене околности**.

Здравств. стање	Ознака	Психолошка димензија	Физичка димензија	Социјална димензија
1	Нормално здрав	Здрав	Здрав	Здрав
2	Песимистичан	Болестан	Здрав	Здрав
3	Социјално болестан	Здрав	Здрав	Болестан
4	Хипохондар	Болестан	Здрав	Болестан
5	Физички болестан	Здрав	Болестан	Здрав
6	Мученик	Болестан	Болестан	Здрав
7	Оптимиста	Здрав	Болестан	Болестан
8	Озбиљно болестан	Болестан	Болестан	Болестан



Топографска карта

Подела карата по размери

Планови - најкрупније размере – до 1:10.000 (1:5.000, 1:2.500, 1:1.000, 1:500, 1:250, 1:100);

Топогр. карте средње размере - разм. од 1:10.000 до 1:200.000;

Географске или прегледне карте.

Подела карата по садржају

(природни и вештачки објекти) - карте различитог садржаја:

Потпуне карте - садрже све природне и вештачке објекте, који се могу приказати, а уз објекте су и подаци о њима, као што су коте, називи река, планина, насеља;

Неме карте - садрже све објекте које садрже и потпуне карте, али су њихови називи изостављени;

Слепе карте - само природни објекти, тј. изохипсе са над. вис. и сви водотоци који се могу приказати и њихови називи.

Подела карата према начину израде:

Класичне топогр. карте - базиране на подацима непосредно мереним на терену;

Фотограметријске топографске карте - урађене на основу аеро или терестричких стереоснимача, уз неопходне контролне тачке мерене на терену.



А В А Л А
16.9.2017. у 9:30 ч

“ПОДМЛАДАК ЈЕ НАША БУДУЋНОСТ”
Пешачимо и уживамо у природи!
- придружите нам се -



Пешачење у

БЕОГРАДУ

НЕДЕЉА, 22. МАРТ 2015. године

Почетак пролећа, СВЕТСКИ ДАН ВОДА И СВЕТСКИ ДАН ШУМА

ЧЕКАМО ВАС НА СТАЗАМА ЗЕЛЕНОГ БЕОГРАДА

1. АВАЛА, Стаза 1

полазиште подножје (Пиносава),
бус бр. 401; 403; 405; 407 (од Бањице 2)

2. АВАЛА, Стаза 2

полазиште Бели Поток-школа,
бус бр. 402; (од Бањице 2)

3. КОШУТЊАК

Полазиште Шумарски факултет,
бус бр. 23; 37; 49; 51; 52; 53; 57; 58; трамвај. 12; 13

4. МИЉАКОВАЧКА ШУМА

Полазиште Општина Раковица,
бус бр. 37; 42; 50; 59

5. БОЈЧИНСКА ШУМА (Прогар)

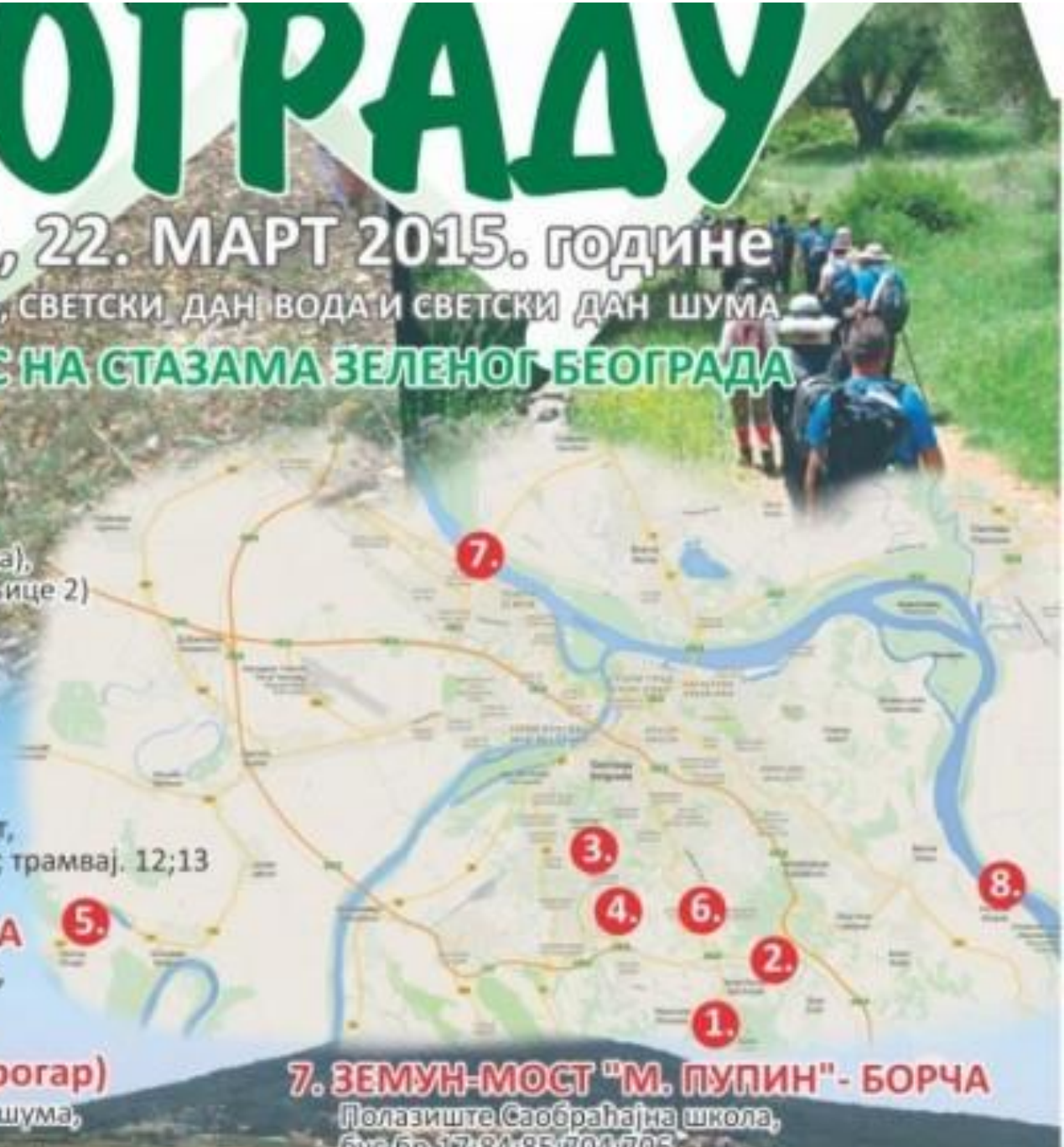
Полазиште станица Бојчинска шума,
бус бр. 605; (од Блока 45)

6. ЈАЈИНЦИ - КУМОДРАЖ

7. ЗЕМУН-МОСТ "М. ПУПИН" - БОРЧА

Полазиште Саобраћајна школа,
бус бр. 17; 84; 85; 704; 706

8. ВИНЧА - РИТОПЕК



Стаза 5: БОЈЧИНСКА ШУМА

Кружна стаза: Етно ресторан „Бојчинска колеба“ – Партизанске базе – Ресторан „Бојчинска колеба“

дужина 5,6 км
предвиђено време преласка 2 ч
тежина стазе: лака
координате старта: x = 7434081 y = 4954035
градски превоз до места старта:
аутобус бр. 605 (полази од блока 45 у Новом Београду)



PK Železničar – Beograd



Стаза 6: ЈАЈИНЦИ – КУМОДРАЖ

Спомен парк Јајинци – црква св. Тројице у Кумодражу – споменик војводи Степи Степановићу – спомен музеј војводе С. Степановића

дужина 3,5 км
предвиђено време преласка 1,5 ч
тежина стазе: лака
координате старта: x = 7459642 y = 4953955
градски превоз до места старта:
аутобуси бр. 401 до 408 (од Бањике II)
и аутобуси бр. 401



Стаза 7: ВИНЧА – РИТОПЕК

Црква св. Петра и Павла у Винчи – археолошки локалитет Винча – мост – Водича (трешчар) – центар Ритопека

дужина 5,6 км
предвиђено време преласка 2,5 ч
тежина стазе: лака
координате старта: x = 7469623 y = 4956573
градски превоз до места старта:
аутобус бр. 307 (од краја Устанике)



PK Železničar – Beograd

Стаза 8: ЗЕМУН – БОРЧА

Саобраћајна техничка школа „Михајло Пуплин“ – Дунавски насип – Црвеник – насип поред Дунава – Борча

дужина 5,1 км до Црвенике и 8,9 км до Борче
предвиђено време преласка 2 ч до Црвенике, 3 ч до Борче
тежина стазе: лака
координате старта: x = 7451334 y = 4968500
градски превоз до места старта:
аутобуси бр. 17, 84, 85, 704 и 706



РАЗВОЈ ЗДРАВИХ НАЧИНА ЖИВОТА У СРБИЈИ МАЛИ ВОДИЧ ЗА ПЕШАЧЕЊЕ У БЕОГРАДУ

НЕДЕЉА, 22. МАРТ 2015. ГОДИНЕ
Почетак пролећа, СВЕТСКИ ДАН ВОДА И СВЕТСКИ ДАН ШУМА
ЧЕКАМО ВАС НА СТАЗАМА ЗЕЛЕНОГ БЕОГРАДА



1. АВАЛА, Стаза 1
2. АВАЛА, Стаза 2
3. КОШУТЊАК
4. МИЉАКОВАЧКА ШУМА
5. БОЈЧИНСКА ШУМА (Прерађ)
6. ЈАЈИНЦИ – КУМОДРАЖ
7. ЗЕМУН – МОСТ „МИ ПУЛИН“ – БОРЧА
8. ВИНЧА – РИТОПЕК

Планинарски савез Србије у подршку Министарства оmlадине и спорта и планинарских друштва из Београда развијају „Програм здравих начина живота у Србији“ кроз пешачење и планинарење.

Пешачење је један од најздрављих начина рекреације. Медицинска истраживања показала су да пешачење смањује ризик од појаве хроничних болести дијабетеса, гојазности, кардио-васкуларних болести и осталих тежих оболења. Пешачење смањује ризик за чак 30% али има благотворан утицај на ментално здравље и расположење. Савремени начин живота за последицу има мање времена за рекреацију и кретање. Савремене информатичке технологије све више нас везују за столицу испред компјутера. На тај начин се повећава опасност оболевања најмлађих и код деце предшколског и школског узраста.

НАЈБОЉИ ЛЕК ДА САЧУВАЈЕ ЗДРАВЉЕ ЈЕ ПЕШАЧЕЊЕ И БОРБАВ А У ПРИРОДИ!

Пешачење је лек и превентива. Лекари препоручују одраслим особама минимум 30 минута пешачења дневно, а деци је за правилан раст потребан најмање 1 сат дневно.

Широм Београда, недалеко од вашег дома, школе или радног места налазе се пешачке стазе у парковима, шумама, поред река, које одишу свежњом и летоптом.

ПРОШЕТАЈТЕ ОВИМ СТАЗАМА, НЕКА ВАМ ТО БУДЕ ЗДРАВА И ЛЕПА НАВИКА!

ПОЗИВАМО ВАС ДА НАМ СЕ ПРИДРУЖИТЕ НА ПЕШАЧЕЊУ СТАЗАМА ЗЕЛЕНОГ БЕОГРАДА!

ПОЧИЊЕМО НА ПРВИ ДАН ПРОЛЕЋА 22. МАРТА 2015. ГОД.

НАШИ ВОДИЧИ ЧЕКАЈУ ВАС НА ПОЧЕТКУ СВАКЕ СТАЗЕ.

ПЕШАЧКЕ СТАЗЕ СУ ОБЕЛЕЖЕНЕ И УБЕДУЈЕ ИХ МОЖЕТЕ КОРИСТИТИ САМОСТАЛНО. ВАШЕ ЈЕ ДА БУДЕТЕ УПОРНИ!

Од опреме за пешачење потребне су вам полубудале, ципеле или патике, одећа у складу са временским приликама, заштитна јакна, капа, флашица воде, слаткиши... Кад заволите пешачење можете понети штапове и мали руксак.

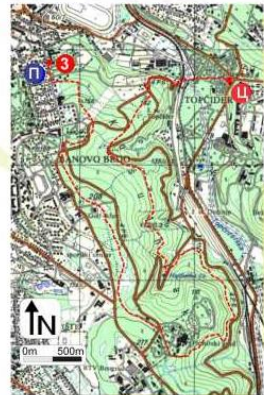
Авала

Стаза 1: Подножје Авале (код села Пиносава) – извор Сајинац – Мала Авала (ТВ торањ) – споменик Русима – споменик Незнаном јунаку (врх Авале – 506 м), - планинарски дом „Чаргаићев брест“ – село Бели поток

дужина 7 км
предвиђено време преласка 2,5 ч
тежина стазе: средња
координате старта: x = 7460977 y = 4950323
градски превоз до места старта:
аутобуси бр. 401, 403, 405, 407 (од Бањике II)

Стаза 2: Подножје Авале (школа у селу Бели поток) – извор Каменац – планинарски дом „Чаргаићев брест“ – село Бели поток.

дужина 3,5 км
предвиђено време преласка 1,5 ч
тежина стазе: лака
координате старта: x = 7461490 y = 4950903
градски превоз до места старта:
аутобус бр. 402 (од Бањике II)



Стаза 3: КОШУТЊАК

Шумарски факултет – Видиковац – Споменик из Првог светског рата – ресторан Гоф – Пионирски парк – Споменик Кнезу Михајлу – Хадучина чесма – Топчидерско гробље – ресторан Милошев конак

дужина 8 км
предвиђено време преласка 3 ч
тежина стазе: средња
координате старта: x = 7454721 y = 4959899
градски превоз до места старта:
аутобус бр. 23, 37, 49, 51, 52, 53, 57, 58; трамвајске линије 12 и 13



Стаза 4: МИЉАКОВАЧКА ШУМА

Кружна стаза – градска општина Раковица – Миљаковач – градска општина Раковица

дужина 6 км
предвиђено време преласка 2 ч
тежина стазе: лака
координате старта: x = 7456368 y = 4955511
градски превоз до места старта: аутобус бр. 37, 42, 50 и 59



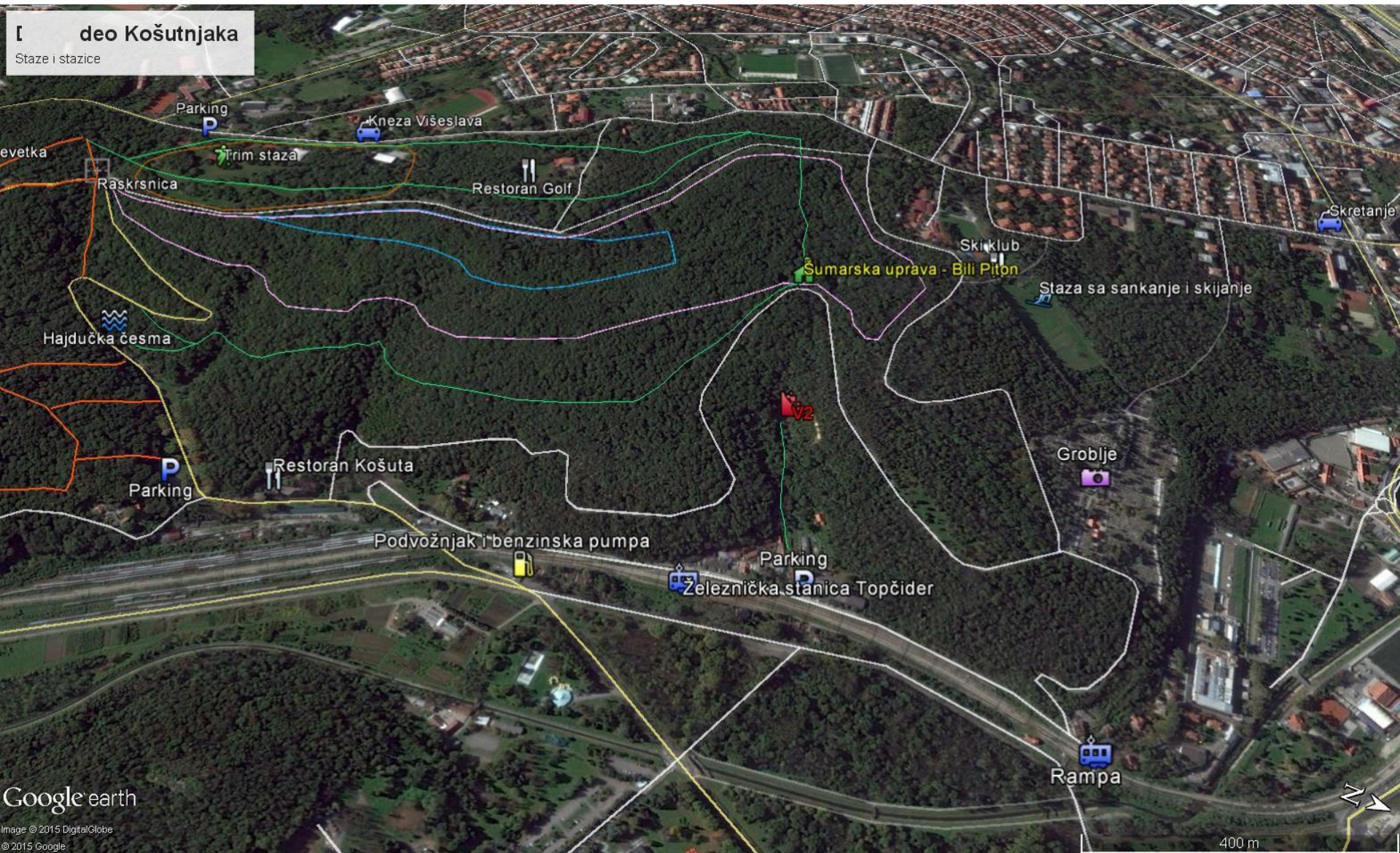
Планинарски савез Србије
11000 Београд, Андрићев венац 2,
тел. 011 3231374, 011 3343137, www.pss.rs
Планинарско-сумчарски клуб „Авала“,
11000 Београд, Мурска 14,
тел. 064 18 79 739, www.psdavala.org
Планинарски клуб „Балкан“,
11000 Београд, Радомира Смиљанића Циге 10,
тел. 064 18 24 440 www.pk.balkan.org
Планинарски клуб „Железничар“,
11070 Београд, Бул. М. Пупина 165А,
тел. 06478 333 115 www.zeleznicar.org.rs
Планинарски клуб „Полицајац – Јосиф Панчић“,
11000 Београд, Булевар Деспота Стефана,
тел. 064 29 08 926 www.vjrnas.org.rs
Планинарско сумчарски клуб „Колоњик“,
11000 Београд, Змај од Ноћаја 9/ИВ,
тел. 064 15 52 607 www.psd-koraoanik.org.rs
Планинарско сумчарски клуб „Дунав“,
11000 Београд, Македонска 4
тел. 011 322 18 47
Планинарски клуб „Победа“,
11000 Београд, Манванска 8,
тел. 011 2455781, www.pdpobeda.rs
Планинарско друштво „ПТТ“,
Београд, нб. 376,
тел. 064 61 02 946, 064 12 13 678 www.pdppt.org

JP Srbijaume, SG Beograd
JKP Zelenilo Beograd



Водич за пешачење у Београду и околини

I deo Košutnjaka
Staze i stazice



Кошутњак - стазе за пешачење и трчање

САВЕТИ ЗА БОРАВК У ПРИРОДИ

1. Шатор најбоље поставити на ивици шуме (никада у шуми и уз усамљено дрво - мета громава). После кише у шуми сатима капље или цури вода, а јак ветар ломи гране.
2. Против инсеката – крема, мрежа, биљке (испод ораховог лишћа ни комарци ни мушице).
3. Време – када се дим праволинијски издиже увис наредна 24 часа без кише.
4. Никада ватру палити усред шуме – пожар.
5. Шта јести у природи? Најчешће: јестиве биљке, печурке, ракове, пужеве, жабе, рибе, шкољке, змије, гуштере, корњаче, скакавце, птице, птичја јаја, дивљач, итд.
6. Како пећи (месо, рибу...) – увити у алу-фолију и пећи у врелом жару и пепелу (не на пламену). Риба печена за 15 мин. (7-8 мин. са сваке стране), месо за 40 мин.
7. Устајала или мутна вода није за пиће, мада ни бистрина не значи да је исправна.
8. Опште правило да од дивљих животиња не прети опасност ако их не узнемиравамо.
9. Прилоком несреће у планинама спасиоци се дозивају помоћу 6 сигнала (три кратка, три дуга) у минути (сваких 10 сек. један сигнала). После паузе од једног мин. поново.
10. Како се решити крпеља? Концем завезати чвор око крпеља (на врату) и увртати конач постепено стежући омчу. Врло брзо крпељ испада напоље и не оставља откинуте делове тела (главу).

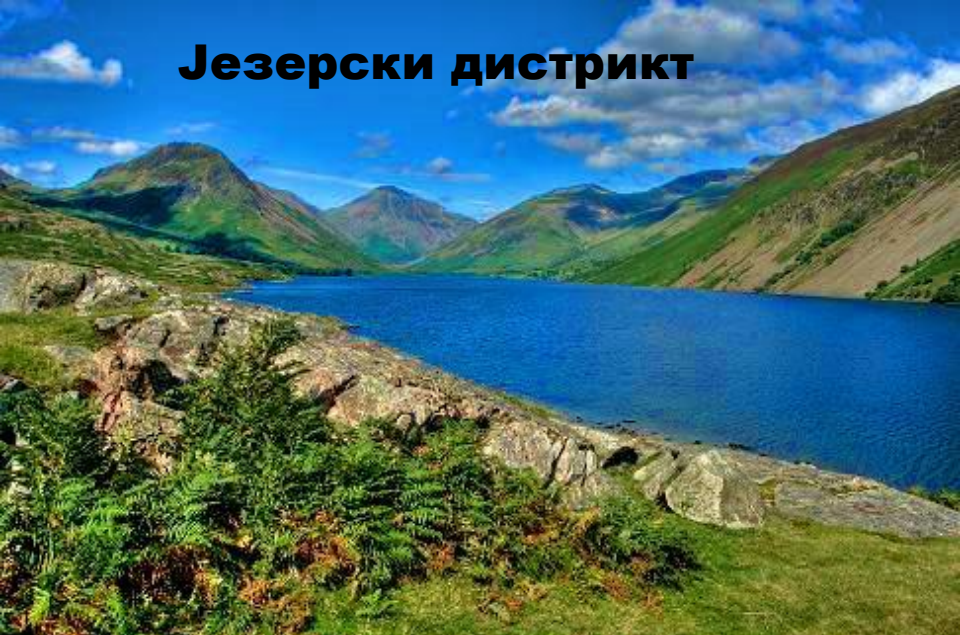




Хранилице



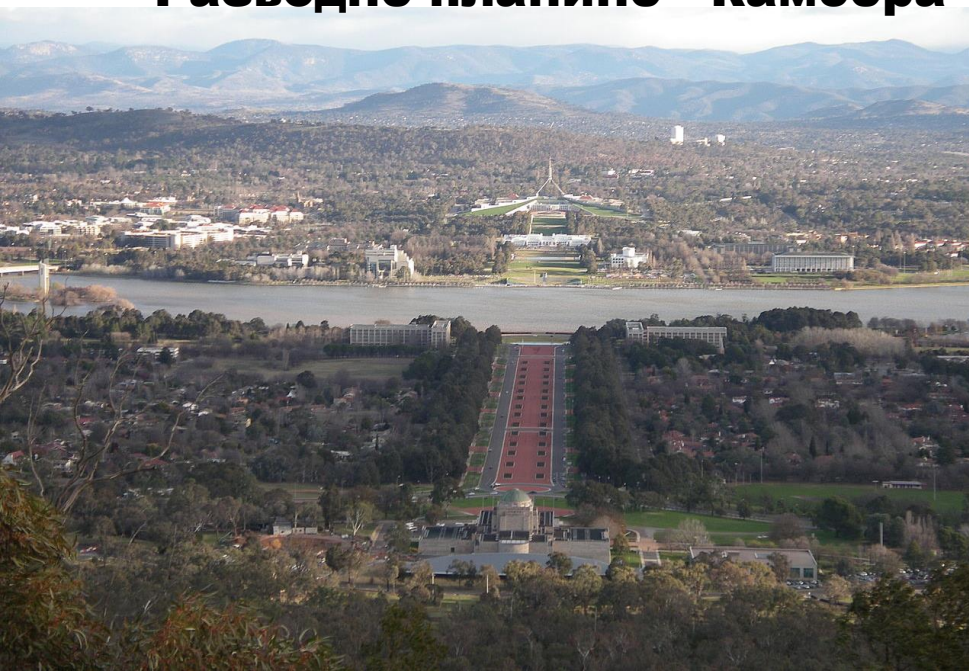
Језерски дистрикт



Апалачи



Разводне планине - Камбера



Шварцвалд



KAMPOVANJE

10

stvari bez kojih se ne ide na KAMPOVANJE

Šator i vreća za spavanje

Nema kampovanja bez šatora ili bar vreće za spavanje, a oko 1. maja kad je još sveže, biće vam potrebno i jedno i drugo.

Mapa ili GPS

Ako planirate da istražujete nepoznate predele, uštedete i vreme i živce ako što manje budete skretali s pravog puta.

Hrana i voda

Količinu hrane i vode određujete prema broju dana koje ćete provesti na kampovanju (dnevno vam treba minimum dve litre vode).

Pribor za jelo

Možda vam kamperski šporet ili frižider nisu neophodni, ali ne bi valjalo da prekasno shvatite da nemate čime da otvorite ni konzervu.

Lampa

Iskusni kamperi kažu da su lampe na propan-butan najbolje jer daju najviše svetla, ali poslužiće i obična baterijska.

Upaljač/šibice

Ili najbolje - i jedno i drugo. Čak i kada idete u kamp gde je paljenje vatre zabranjeno - nikad se ne zna kad će vam zatrebati.

Prva pomoć

Pribor za prvu pomoć, makar i najmanji, obavezan je na kampovanju, jer ako se nešto desi, on zaista može da vam spase život.



Toplija odeća

Garderobu ćete svakako birati u skladu sa vremenskim uslovima, ali uvek treba imati dugačke rukave i nogavice.



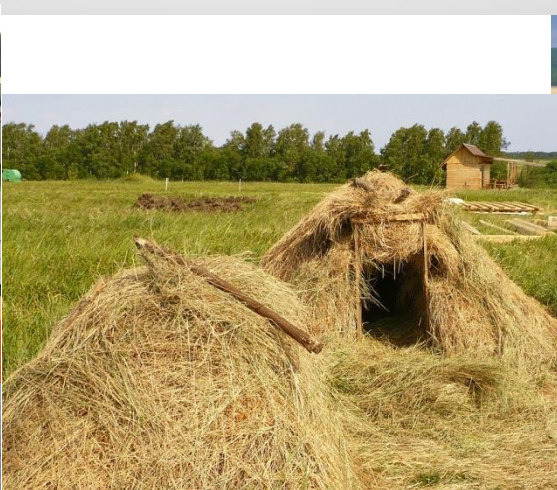
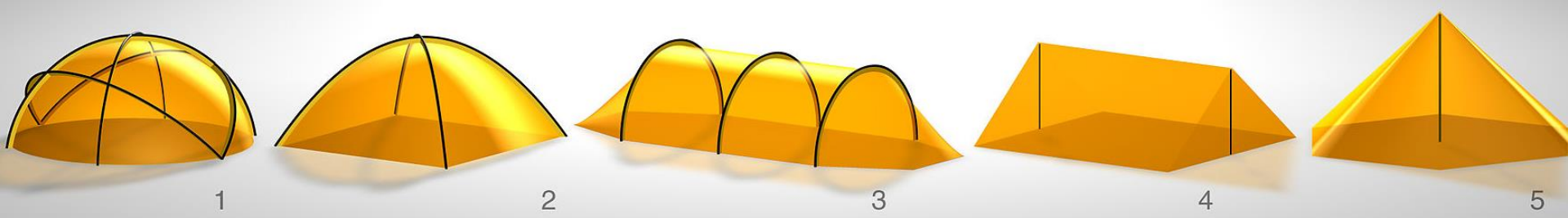
Kondomi

Vatra, zvezdano nebo, romantika - nemojte rizikovati da u presudnom momentu ostanete bez kondoma.

Sprej protiv insekata

Sprej, spirale, druga sredstva protiv komaraca i drugih insekata znatno će vam olakšati boravak u prirodi.



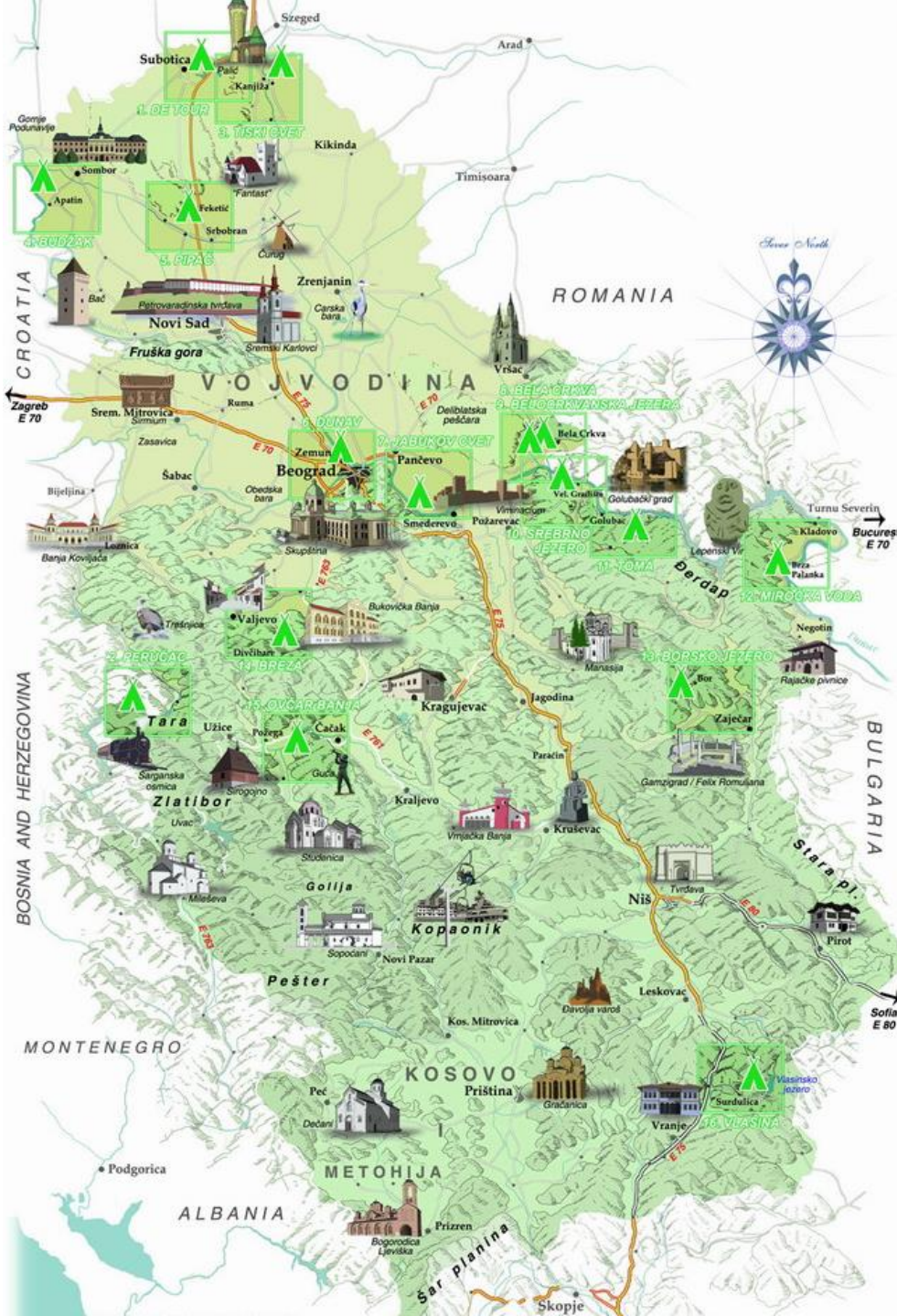


Вигвам или Типи 1871. и данас



КАМПОВИ У СРБИЈИ

Бреза (Дивчибаре)
Де тур (Палић, De Tour)
Тиски цвет (Кањижа)
Буџак (Апатин)
Засавица
“Србија” (Врачевгајско јез.)
Белоцркванска језера
Етно село Вранеша (Златар)
Тома (Голубац)
Дунав (Земун)
Јабуков цвет (Панчево)
Власина
Сребрно језеро
Овчар бања
Мирочка вода (Брза Паланка)
Пипач (Фекетић)
Борско језеро
Енигма мини камп (Врање)
Виљемовка мини камп (Ужице)
Борићи (Сокобања)



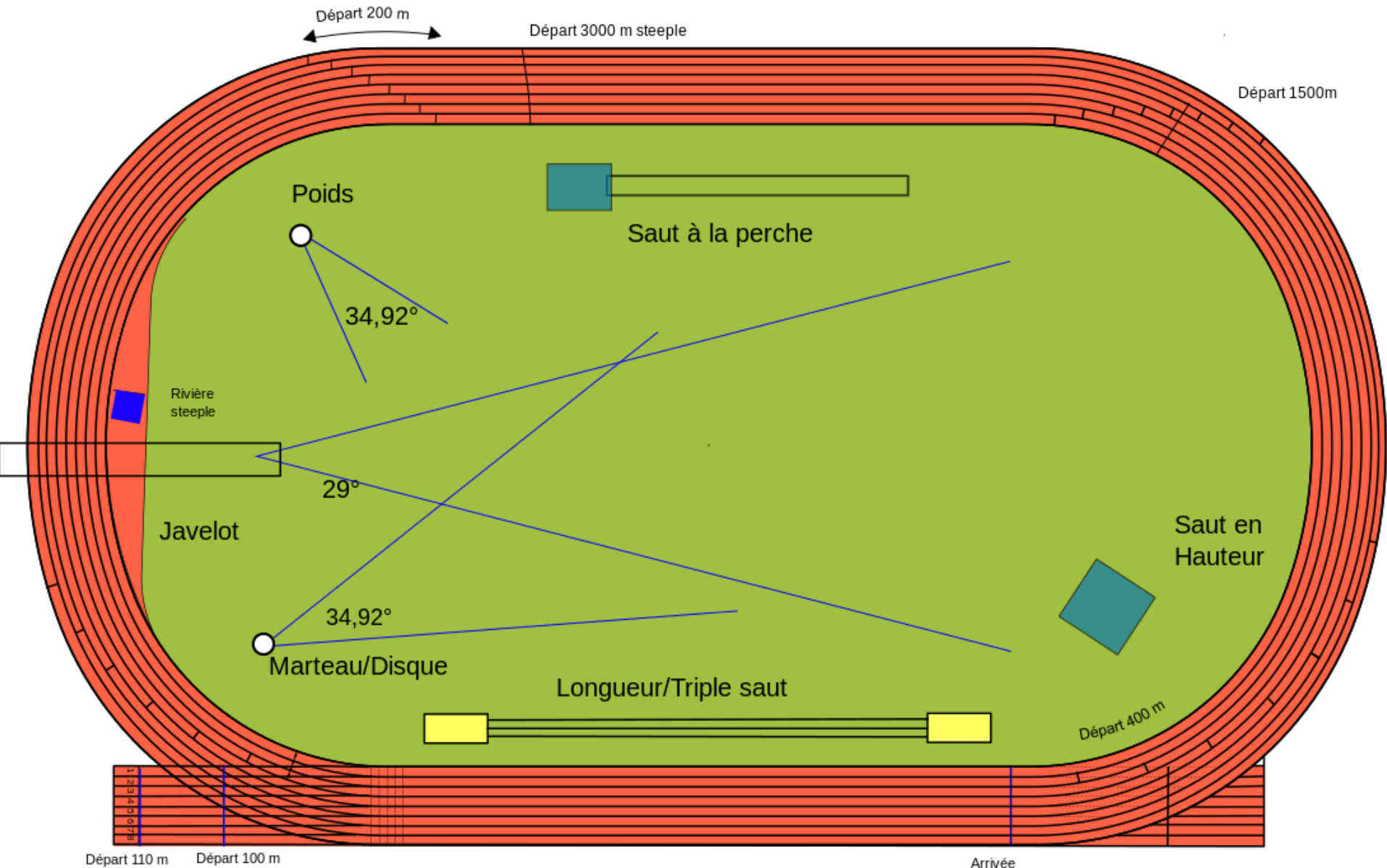


АТЛЕТИКА

- праисторија
- стари Еипат
2500.г.п.н.е.
(Сакара, гроб.)
- Тајлтеанске
игре у Ирској
(1800.г.п.н.е)
- ОИ 776. п.н.е.
- Котсволдове
олимпијске игре
(17. в. Енглеска)
- Олимпијада за
Републику
(Фр. 1796-98)
- модерне ОИ
- Светска и
континент.
првенства



АТЛЕТСКИ СТАДИОН



Départ 110 m Départ 100 m

Arrivée

Атлетика у сали



Атлетска стаза на крову школе - Кина





3000 m са препрекама

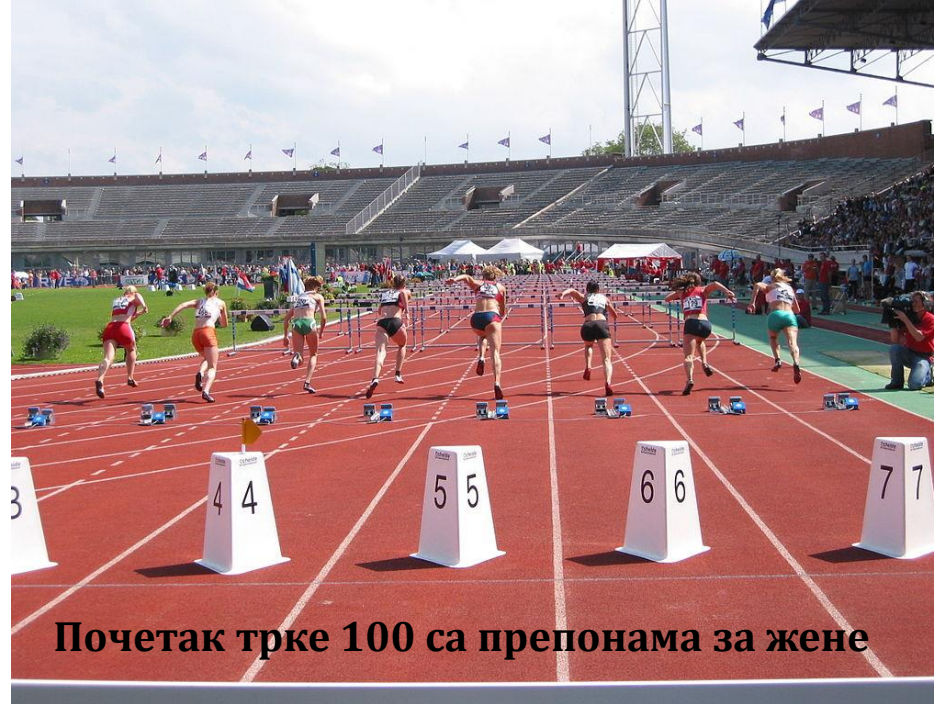


Завршетак трке на 100 m (фото-финиш)



Спринтерице

Крос



Почетак трке 100 са препонама за жене



Брзо ходање



У. Болт



Ивана лети



Скок у даљ



Стил маказе



Скок из места



Флоп Фосбери стил



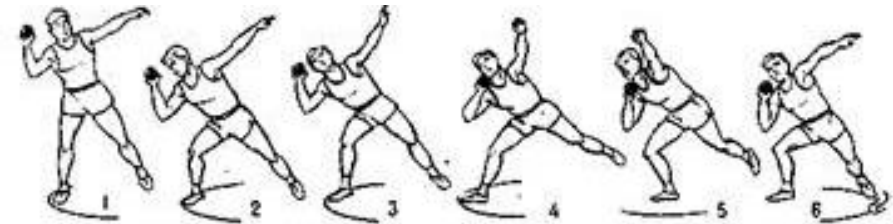
Скок са мотком



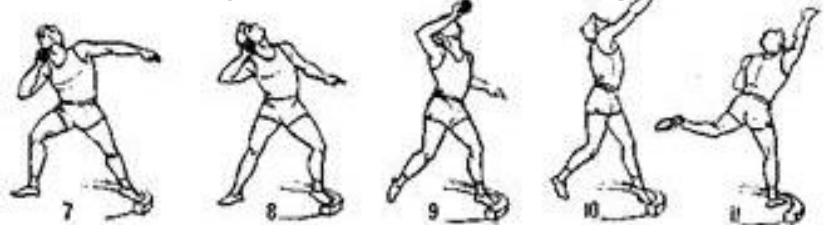
Стредл или Брумел стил



Бацање диска

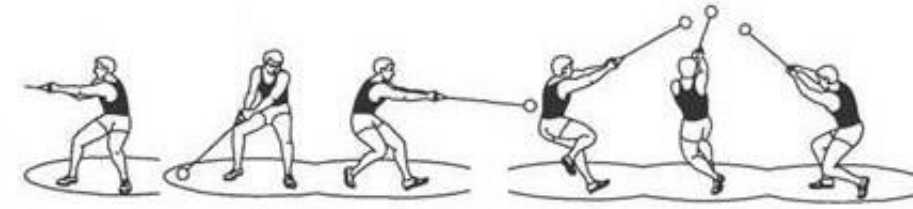


Бацање кугле - сен. 7,257 kg

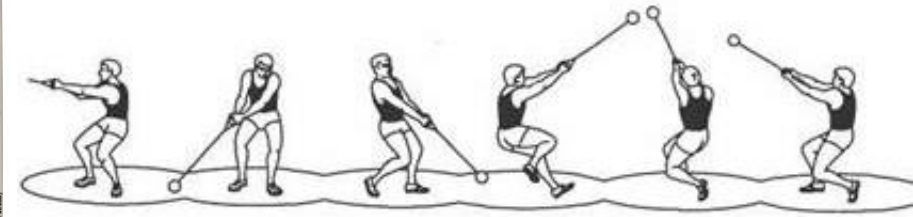
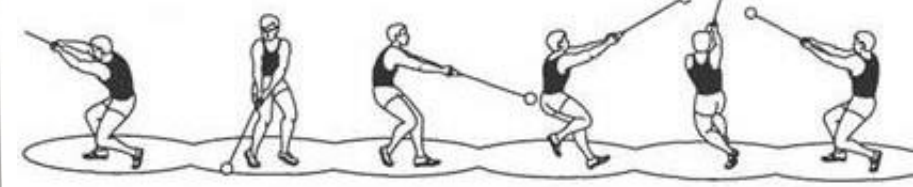


Јун. до 18 год. 6 kg, пионири 4 kg; цениорке, старије и млађе јуниорке 4 kg; пионирке 3 kg.

Бацање копља

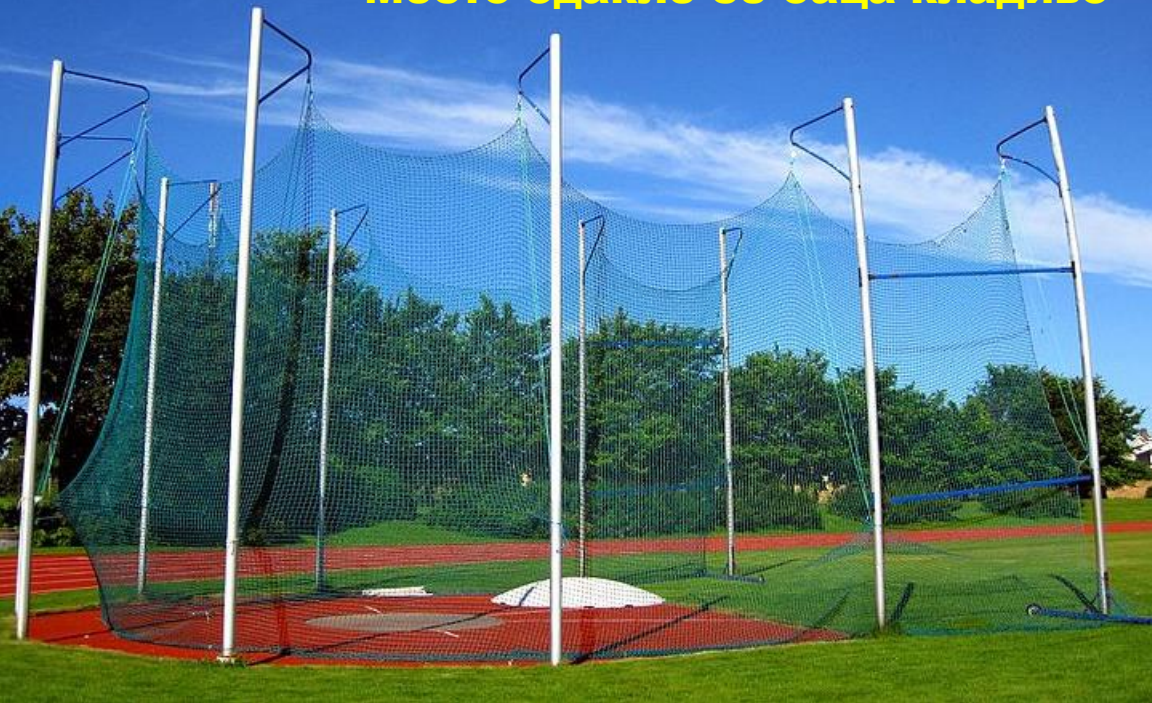


Бацање кладива



КОПЉЕ	Men	Women
Age Group	Weight	Weight
U13	400g	400g
U15	600g	500g
<u>U18</u>	700g	500g
<u>Junior (U20)</u>	800g	600g
<u>Senior</u>	800g	600g
35-49	800g	600g
50-74		500g
50-59	700g	
60-69	600g	
70-79	500g	
75+		400g
80+	400g	

Место одакле се баца кладиво



Кладиво

(мушкарци 7,26 kg, жене 4 kg)



Диск

Сен. и јун. (17-19 г) 2 kg; јун. до 17 г. 1,5 kg; сениорке, јуниорке, пионири и пионирке 1 kg



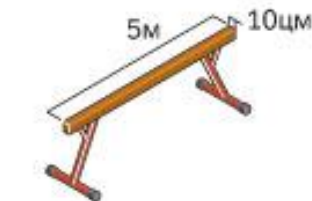
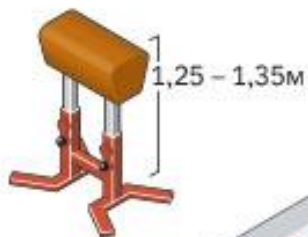
Гимнастика

- Стари Египат
- Крит
- Античка грчка (телесна конд. - гимназијум, тренинг војске)
- Антички Рим (тренинг легија)
- 1774. телесне вежбе у школи (Саксонија)
- 1877. прво такм. на справ. (Чешка)
- 1881. Међунар. гимн. савез
- ОИ 1896.
- 1903. прво СП

1 Партер
Уз музику треба да покажу умеће, агилност и координацију. Током вежбе треба покривати целу површину
Трајање – 70 секунди

2 Грета
Програм се састоји од скокова, гимнастике и акробатских елемената користећи целу греду
Трајање – 90 секунди

3 Прескок
Гимнастичари трче према справи и скачу, што им пружа више простора пре доскока



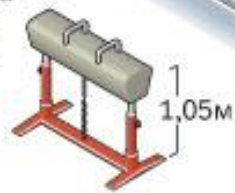
ПОДИЈУМ
(Распоред се може разликовати)

5 Довисински разбој
Гимнастичарке се пребацију са једне шипке на другу шипку неједнаке висине



6 Вратило
Укључује ротације, другачије правце и акробације

4 Коњ са хваталкама
Гимнастичари се рукама држе за хваталке док ногама круже користећи друге делове коња



Најлон траке везане су за челичне каблове који држе кругове на 2,55м од пода

7 Кругови (карике)
Захтева снажне мишиће руку и равнотежу гимнастичара, док су кругови у истој позицији

8 Разбој
Гимнастичар прикаже акробатске вештине и спортску снагу док се простире целом дужином шипки



Спортисткиња у жижи Симона Билс, 19 (САД) Прва жена која је освојила три повезане титуле првака света (2013, 2014, 2015). Она је најуспешнија гимнастичарка на свету са десет златних медаља

Извор: Олимпикс; Фото: Ројтерс/Луис Николсон

Гимнастичарке на ОИ 1908. у Лондону

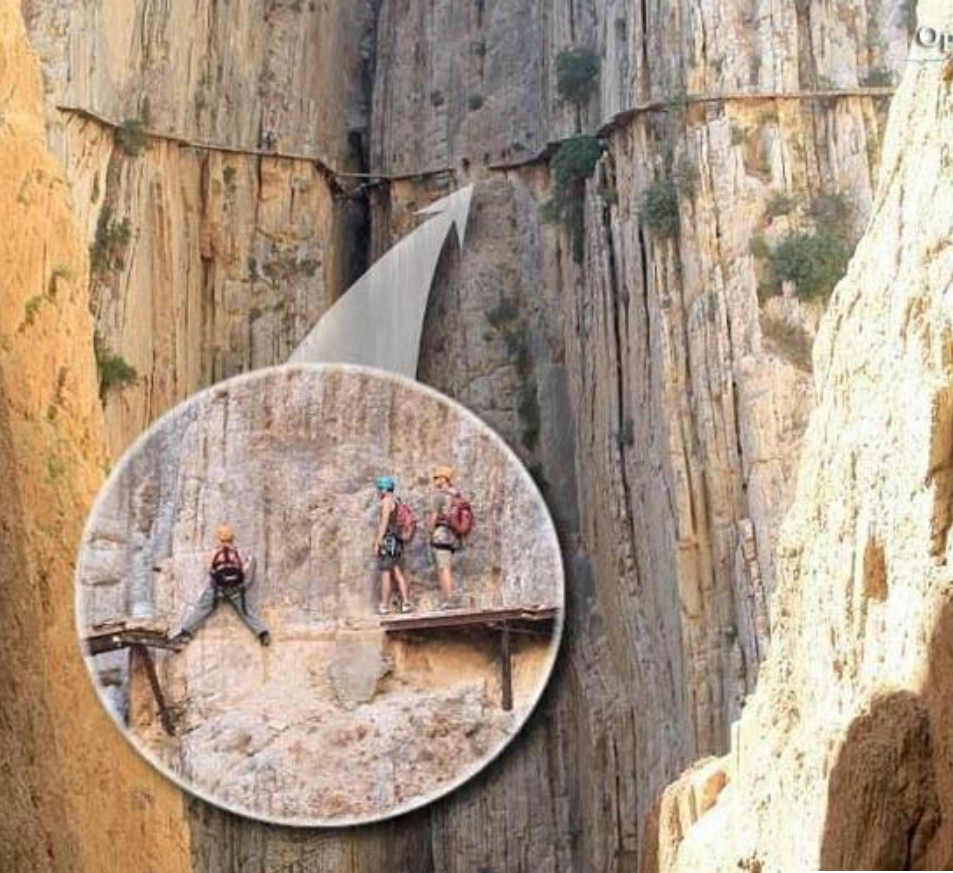


Гимнастичарке у Стокхолму почетком 20. века





ПЛАНИНАРЕЊЕ И АЛПИНИЗАМ



Триглав 2.864 m

- 1786. Мон Блан – Балмат и Пакард,
- 1827. Јунгфрау – Слајд и Браун,
- 1854-1872. Британци углавном студенти испењали 31 алпски врх
- 1857. Алпинистички клуб,
- почетак 20. века испењана већина алпских врхова и Матерхорн (сем два),
- први врх изнад 8000 m Французи 1950. под водством Херцога испењали Анапуру (8078 m),
- 1953. британска експедиција под водством Ханта испењала Монт Еверест (8848 m) – Новозеланђанин Хилари и Непалац Тенсинг,
- 1969. Међународно удружење алпиниста,
- тежина пењања – скала 1-6.



Високе Татре 2654 m



Аконкагва 6.960 m



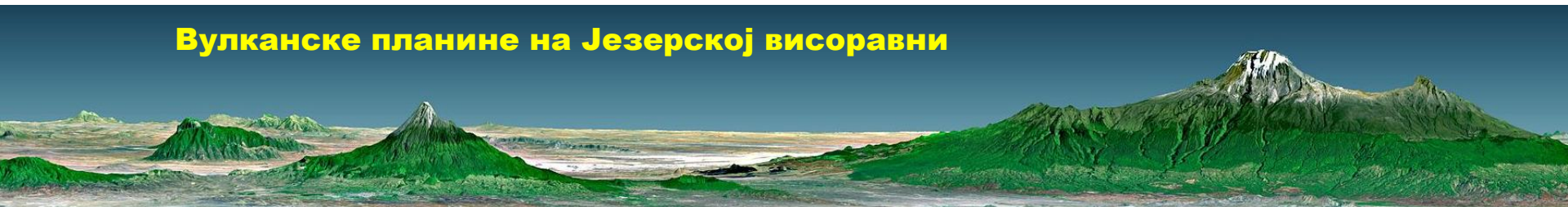
Сијера Невада (САД) 4421 m



Килиманџаро 5895 m



Вулканске планине на Језерској висоравни



Елбрус 5.642 m



**Проклетије - Језерски врх 2694 m
(Ђеравица 2656 m – највиши врх Србије)**



Тара 1.544 m - Збориште





Дерезе



Карабинер



Цепин



Одећа: веш, панталоне, чарапе, камашне, јакна, одећа за горњи део (више слојева), рукавице, капа.

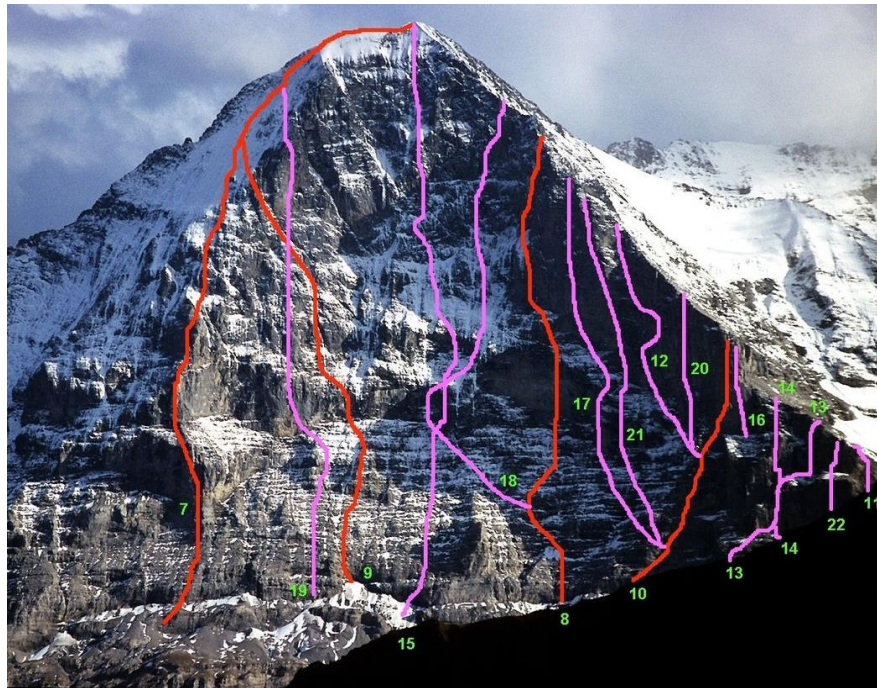
Разна опрема: наочаре за сунце, посуда за воду, лампа, ранац.

Пењачка опрема (техничка опрема): цепин, дерезе, штапови, карабинер, појас, шлем, клинови.

Камп опрема: врећа, подлога за врећу, шатор, примус (за кување).







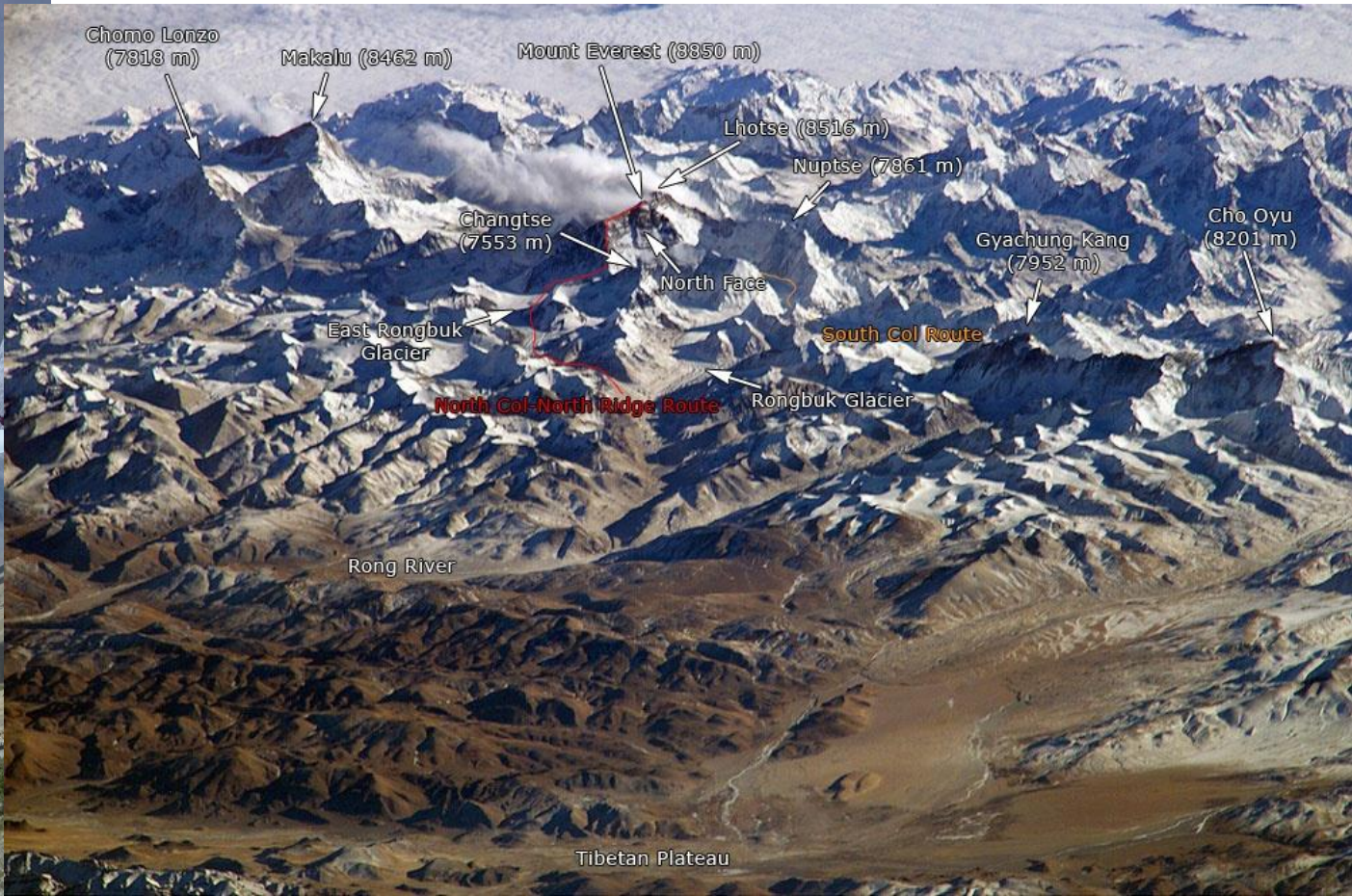
Ајгер



Ајгер (3.970 m), Монч (Менч, 4,107 m) и Јунгфрау (4.158 m)



Едмунд Хилари и Тензинг Норгай,
29. 05. 1953.



- Chomo Lonzo (7818 m)
- Makalu (8462 m)
- Mount Everest (8850 m)
- Lhotse (8516 m)
- Nuptse (7861 m)
- Cho Oyu (8201 m)
- Gyachung Kang (7952 m)
- Changtse (7553 m)
- North Face
- East Rongbuk Glacier
- Rongbuk Glacier
- South Col Route
- North Col-North Ridge Route

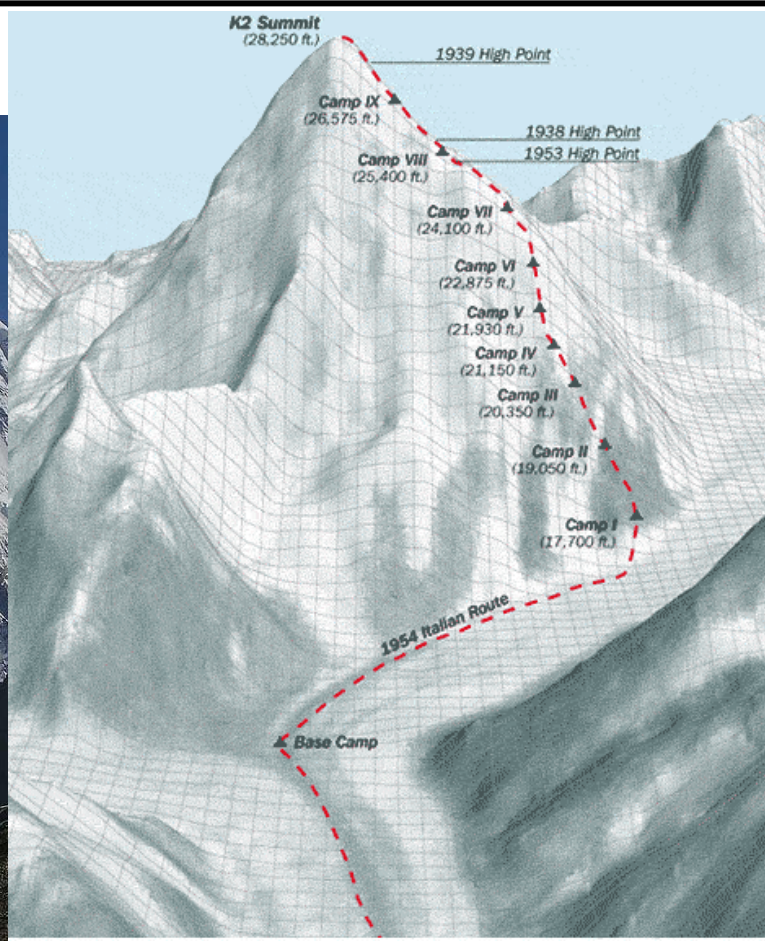
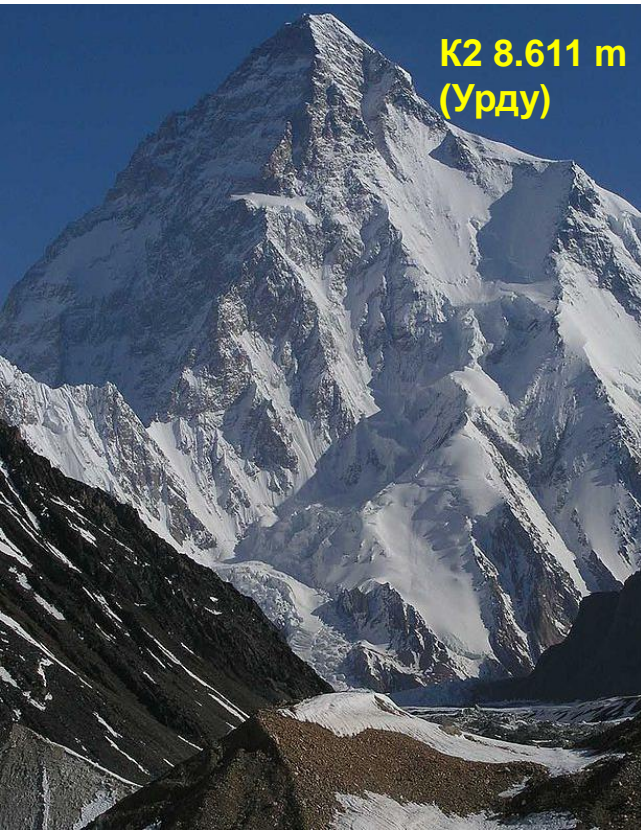
Rong River

Tibetan Plateau



Висина (m)	Атмосф. прит. (милиб.)
0	1013
1000	899
2000	795
3000	701
4000	616
5000	540
6000	472

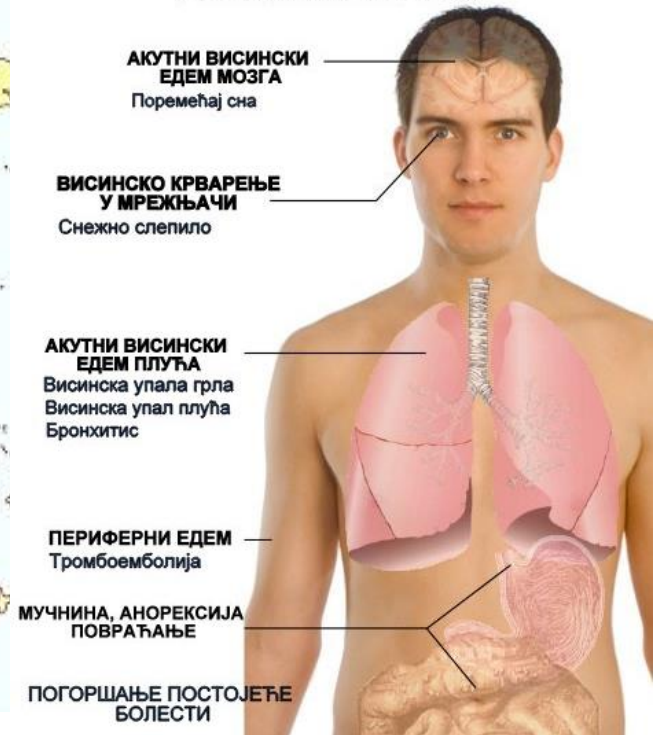
Висина	Радна спос. %
Неаклиматизован на 5.000 m	50
Аклиматизован током 2 месеца на 5.000 m	68
Домородац који живи на 4.500 m, а ради на 5.000 m (чилеански рудари раде на висини 4.000-5.000 m, изложени су повременој хипоксији - 4-8 дана рада на висни, 4-8 дана одмора на мору)	87
Непалски шерпаси на Хималајима на преко 8.000 m	Више сати без O ₂



**Рајнхолд Меснер, први
испењао свих 14 врхова
преко 8.000 m.**

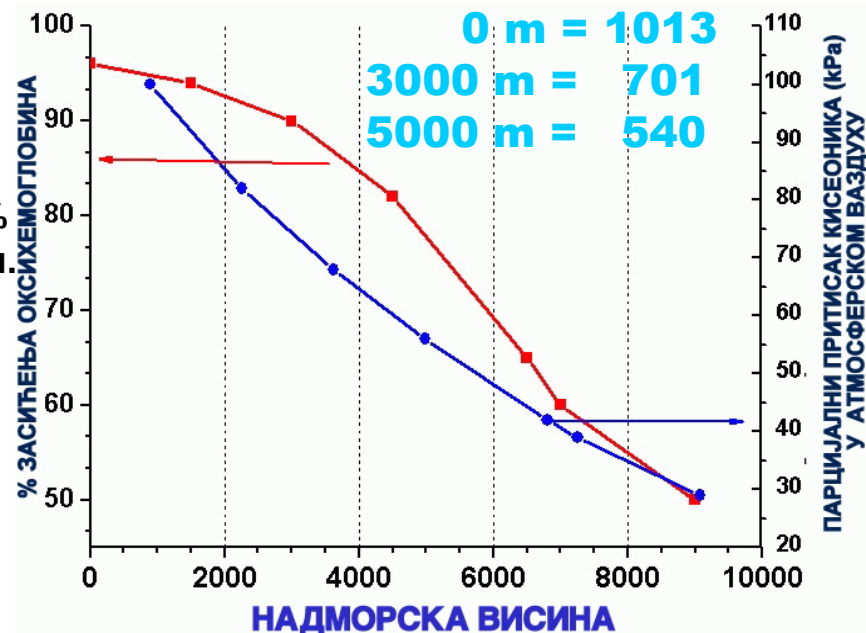


СИМПТОМИ ВИСИНСКЕ БОЛЕСТИ



Подела висине по опасностима за појаву висинске болести

1. Здрави људи на **0-1.525 m** - **ниска висина** - засићење хемоглобина у артеријској крви изнад 96%.
2. На **1.525-2.440 m** – **средња висина** - нормално или изнад 92%, утицаји висине благ и привремен.
3. На висинама **2.440-4.270 m** – **висока висина** - 80%-92% - висинска болест и смањене способности све чешћи.
4. На **4.270-5.490 m** - **веома високе висине** - крива засићења хемоглобина је све „стрмија“, висинска болест и умањене физичке способности озбиљно угрожавају здравље.
5. Висине **5.490-8.848 m** – **екстремна висина** - 50% или испод тог нивоа - ако се не компензује додатним O₂ изазива тешки облик висинске болести, кому и смрт.



СКИЈАЊЕ

- 20.000-35.000 год. стари цртежи скијања у Кини (Алтај),
- око 4.500 година налази о скијама код Хотинга у Швед.,
- око 550. скије користили Лапонци,
- 1119. норвешки краљ Свере – скије у војне сврхе,
- 1520. шведски краљ Густав Васа пред Данцима побегао на скијама (Васалопет 90 km),
- 1770. код Кристијаније прво такмичење - спуст
- 1866. прво такмичење у више дисциплина код Кристијаније (Осло) скијашко трчање и скокови,
- 1856-1867. Јенс Томпсон “Снежна ципела” - скијање у Калифорнији - Клуб Албатрос Снежна ципела (1867),
- 1875. ски клуб у Ослу,
- 1878. скијање у Алпима (Анри Дијамел),
- 1892. Аустријско скијашко друштво (Беч),
- 1893. прво европско такмичење (Аустрија - Мирцушлаг),
- 1896. књига “Технике алпског скијања (М. Здарски),
- 1950. дрвене скије обложене металом, а 1960. пластичне.



- **Алпске дисциплине**
(спуст, слалом, велеслалом,
паралел слалом,
супер-велеслалом, алпска
комбинација – слалом и спуст)

- **Нордијске дисциплине**
(скокови, нордијска
комбинација – нордијско
скијање и скокови;
бијатлон – нордијско
скијање и стрељаштво)



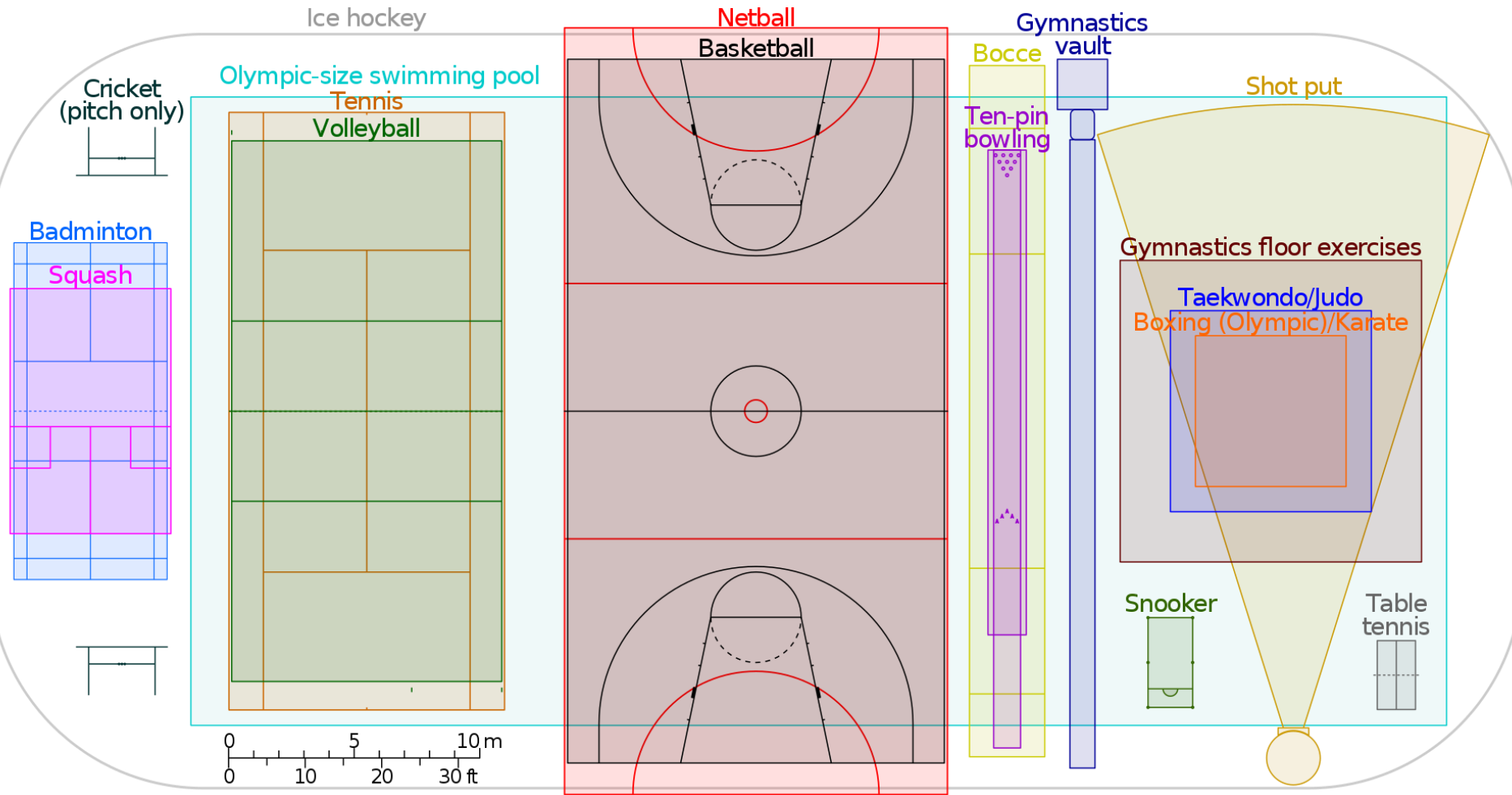


Нордијска комбинација (трчање и скокови)



Бијатлон (трчање и стрелаштво)

Игралишта за разне спортове



90-120m

ФУДБАЛ



45-90m

16,5m

5,5m

11m

9,15m

5,5m

11m

40,3m

9,15m

централни круг

централна тачка

казнени простор

гол
7,32m
x
2,44m

тачка за извођење
једанаестераца

- Кинези, Јапанци, Вавиленци, Грци, Римљани, Инке, Маје;
- Данашњи облик средином 19. века;
- 1963. Фудбалски савез Енглеске и прва правила;
- Шефилд најстарији клуб 1857;
- 1872. прва међународна утакмица Шкотска – Енглеска;
- 1895. прва службена правила у Лондону;
- 1904. ФИФА
- 1930. прво Светско првенство,
- 1955. УЕФА;
- 1896. прва лопта донета у Београд.

68 m

1 m

105 m



Игралиште за игру са лоптом у Монте Албану – главни град Запотека (Мексико, 10 km од Оаксаке)

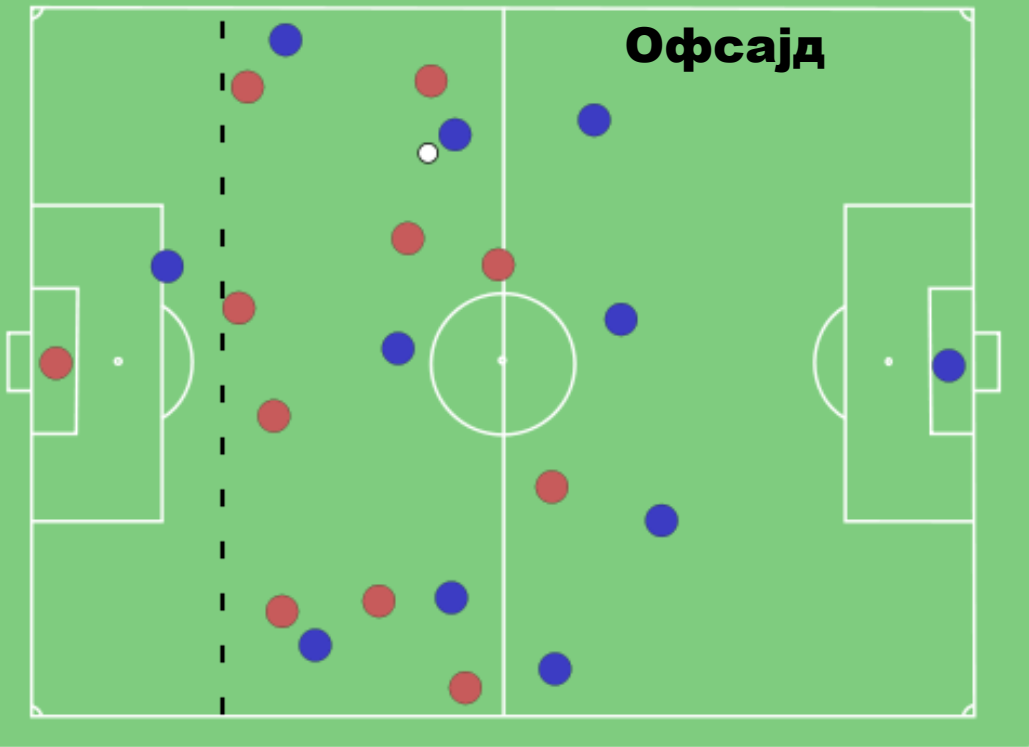


Игра лоптом код Индијанаца (Мексико)

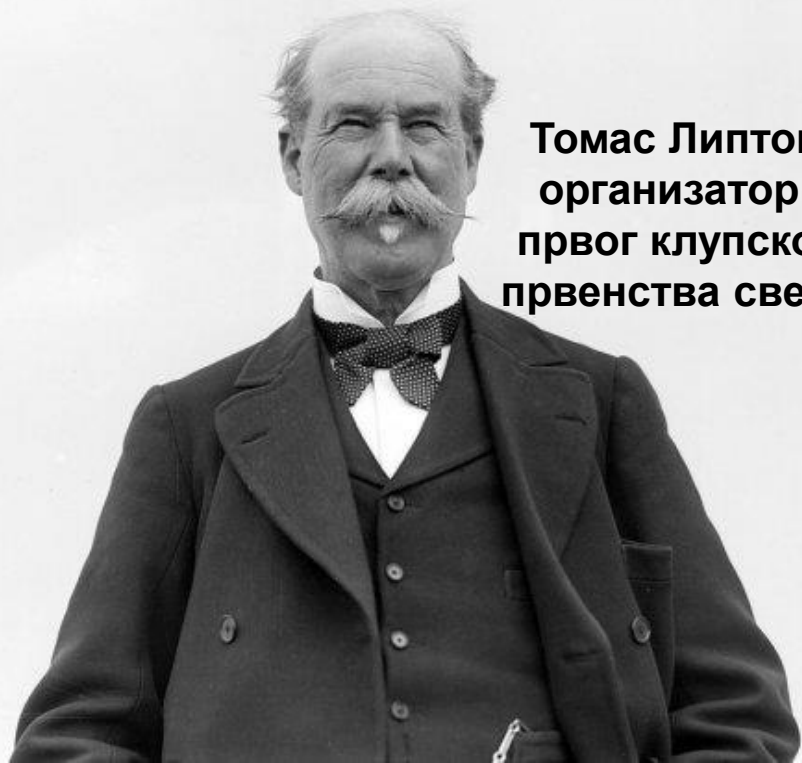


„Гол“ кроз који су Маје пробацивале гумену лопту – игра пелоте (Чичен Ица, Јукатан)

Офсајд



Шангајке за мали фудбал



**Томас Липтон
организатор
првог клупског
првенства света**



**Вест Окленд (WAFC) - тим рудара -
неочекивани јунаци и победници необичног
клубског првенства света 1909. и 1911.**



**Санкт Петербург –
Константиновска палата
16. 02. 2015. одржан
састанак Организационог
комитета за СП 2018. и
делегације ФИФА**



Константиновска палата из 18. в.



23. марта 1895.
године, одиграна је
прва утакмица два
женска фудбалска
клуба у Лондону
(Север надиграо Југ
са 7:1, пред чак
10.000 гледалаца).



Ирски (гелски) фудбал



Први меч 1308. Галско фудбалско игралиште по величини слично рагбију, али шире. Правоугаоно, дуж. 130-145 м, шир. 80-90 м. На два краја налазе се голови у облику слова Н - две стативе висине најмање 7 м и пречка на висини од 2,5 м. Попречне линије на игралишту су на растојању 13, 20 и 45 м. Мања поља са малим капијама користе омладински и дечији тимови (до 15 година). Стандардне утакмице трају 60 мин. (два пута по 30 мин.). Пауза на полувремену 10-15 мин. У случају нерешеног резултата два продужетка од 10 мин. или се меч понавља. Свака гелска фудбалска екипа има 15 играча на терену - голман, шест дефанзивца, два везна играча и шест нападача и 15 резервних (6 замена у регулар. делу, 3 у продужетку). Сваки играч у стартној постави има број од 1 до 15: голман је увек бр. 1, а резервни голман бр.16. Округла кожна лопта од 18 кожных делова, Споља подсећа на одбојкашку, али је већа. Обим 68-70 цм, сува маса 480-500 г. Са лоптом играч може да направи највише четири корака, након тога мора је се или ослободити додавањем или ударањем у гол, или је бацити на травњак и ухватити након одскока. Лопта се може шутнути или додати руком, али при додавању мора бити на шаци. Може се ударити отвореним дланом или стиснутом песницом (када је лопта у ваздуху и нико је не поседује). Гол се постиже ударањем лопте песницом или бацањем из шаке. "Ознака" (Mark) у гелском фудбалу (слична оној у аустралијском фудбалу и рагбију), појавила се у правилима 2017. Ако је шутнуту лопту ухватио играч дуге екипе на линији 45 м или пре (док не додирне травњак), тада примач зарађује „оцену“ што сигнализира судији (гласом или дизањем руке) и има право на слободан ударац. Играч може или одмах пуцати из ове позиције у гол, или додати лопту. Ако играч не пуца у року од 5 секунди, судија поништава одлуку о „ознаци“. Од 2019. у гелском фудбалу играч може зарадити ознаку унутар зоне од 45 м ако је лопта летела више од 20 метара и не додирује тло или било ког играча. Играчу може бити досуђена техничка, агресивна и неспортска грешка.

Гол	Wide
Point 1 	
 Goal 3	

Аустралијски фудбал

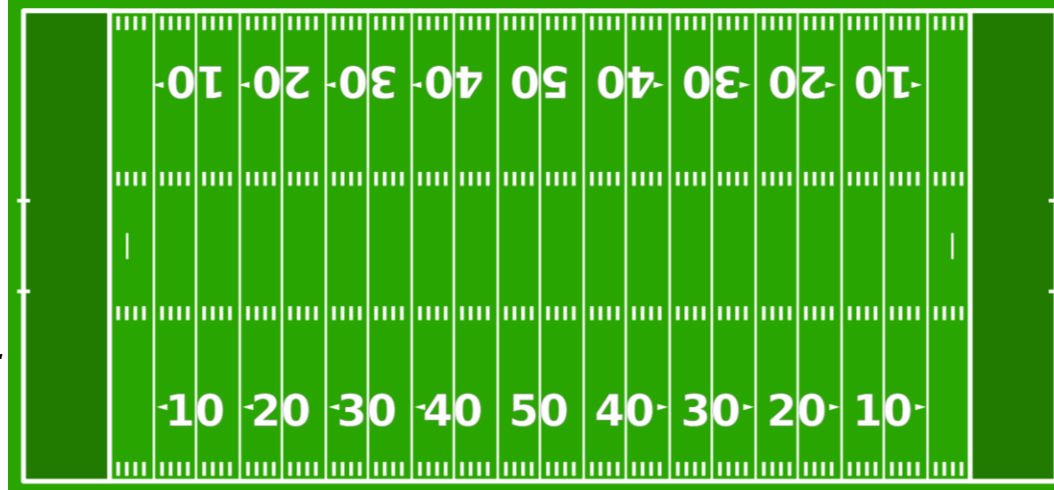


Циљ сваке екипе је да се креће напред на терену са лоптом, погоди гол противничке екипе и постигне што више поена. Свака екипа има два гола (капије) смештена један у другом,. За лопту у великом голу тим добија 1 поен, за гол у ужем унутрашњем делу 6. Висина капије није ограничена. Са лоптом у руци може се трчати не више од 15 метара, након чега се лопта мора или додати, или наставити са кретањем уз обавезно ударње лопте о земљу. Лопта се додаје у било ком смеру ногама и рукама. Свака екипа има 18 играча + четири резервна. Терен је овалан: дужина 135-185 m, ширина 110-155 m. Око центра је зона од 50 метара, у којој напад на играча који је чисто примио лопту није дозвољен. Лопта је овална, просечна тежина је око 670 г. Меч се састоји од четири периода од 20 минута, укупно 80 минута; узима се у обзир само чисто време играња. Током утакмице играчи трче у просеку 20-22 км (у обичном фудбалу око 9 км). Поени се постижу шутирањем овалне лопте између средњих врата (6 бодова) или између средишње и спољне стативе (1 бод). Лопта се креће ударањем, додавањем руком и трчањем с лоптом. Постоје правила о начину корошћења лопте, на пример, играчи који трче с лоптом морају са прекидима одскочити или је ударити о земљу. Карактеристичан је део игре када се добије "ознака," (mark) где се играчу било где на терену који ухвати лопту из ударца (под одређеним условима) додељује посед. Играчи могу да ометају противника користећи руке или цело тело. Опасан физички контакт (попут гурања противника у леђа), сметње код извођења "ознаке" и намерно успоравање игре кажњавају се слободним ударцима, казнама на даљину или суспензијом за одређени број мечева, у зависности од тежине повреде. У игри су честа физичка контакти, спектакуларне "ознакае", брзо кретање играча и лопте и много поена.

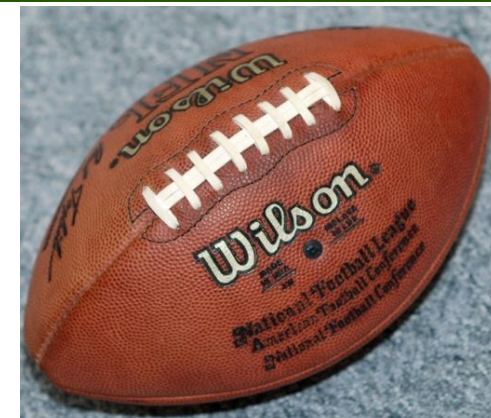
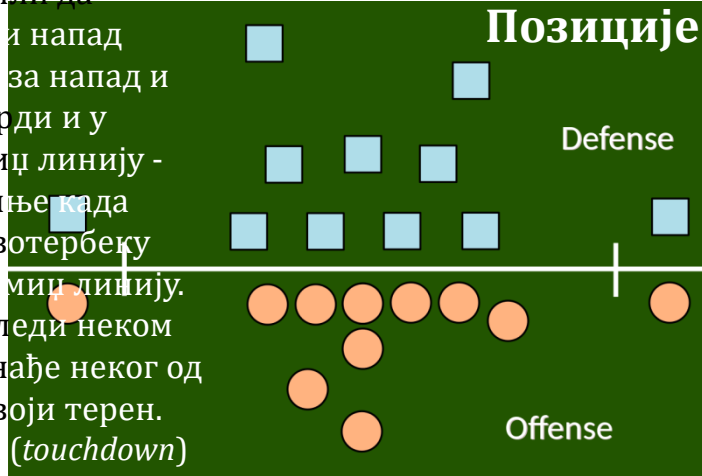
РАГБИ. Грци, Римљани. Званично од 1823. градић Рагби (Rugby) у грофовији Ворикшир у Средњој Енглеској. Игралиште за рагби-фудбал (рагби) 100 m дужине и 70 m ширине. Амерички, канадски и аустралски фудбал, развили су се из **рагбија**. Под појмом *рагби* данас се разликују две форме: *ругбу унија* и *ругбу лига*. Олимпијска верзија са седам играча, *рагби 7*, уведена је на ОИ 2016. У обје форме *рагбуја* игра се овалном лоптом коју је забрањено рукама додавати према напред, а испуцавање лопте ногом дозвољено је у смеру противничког гола. Такође, поени се у обе форме освајају полагањем у простор иза противничког гола (капија) или на начин да лопта напуцана ногом прође између обе стативе и изнад пречке. Поени се могу зарадити на три начина: претварањем (истрчавање са лоптом до гол линије), ударцем ногом лопте избачене из руке (drop kick) или из казненога ударца. Код рагби уније на терену је 15, а код рагби лиге 13 играча. Разлике су код игре после обарања противничког играча. Играчи *уније боре* се за посед лопте након обарања, а *лига* не допушта наставак игре након обарања, већ се игра наставља тако да играч на којему је обарање направљено преда лопту према натраг ногом (копачком). Осим тога, ако се у *лиги* погодак или полагање не оствари унутар 6 обарања које су направили противници, екипа која је претрпела обарања губи посед лопте. *Унија* нема такво правило; екипа може стално држати лопту у поседу без обзира на број обарања, све док не направи грешку. Прекиди у оба спорта укључују *скуп*, када се играчи обе екипе гурају настојећи изгурати противнике што даље и тако отворити пут својим брзим играчима на путу за полагање, те враћање лопте у игру на начин да се играчи две екипе распореде окренути једни другима настојећи ухватити лопту коју баца играч из аута.



АМЕРИЧКИ ФУДБАЛ. Терен дуж. 110 m (120 јарди) и на крајевима се налази поље дужине 10 јарди које представља крајњу (енд) зону, поље до ког је циљ доћи како би се постигли поени. Остатак терена подељен је на поља дужине 5 јарди, док се голови налазе на крајевима. Сваки тим мора из 4 покушаја да најмање пређе 10 јарди. Ширина је 48,7 m или 53,3 јарде. Сваки тим на терену има 11 играча, а у профес. лиги укупно 56. **Ток игре, освајање терена.**



Тим који поседује лопту (напад) има 4 покушаја да пређе десет јарди и избори се за 4 нова покушаја (*first down*). Уколико тиму који напада то не успе, могу у четвртном покушају да испуцају лопту што даље од свог гола (*punt*), или да покушају и у последњем да освоје нови напад. Ако не успеју, на терен излази напад противничког тима са места из ког је кренуо четврти напад. Постоји време за напад и уколико у том времену напад не крене у освајање терена добиће казну 5 јарди и у следећем нападу морати да освоји 15 за нови. Лопта се поставља на скримид линију - замишљена линија паралелна са основном (*line of scrimmage*) и акција почиње када центар тима који напада изведе (*snap*) лопту и проследи је свом бацачу - квотербеку (*quarterback*). Пре него што центар изведе лопту нико не сме да пређе скримид линију. Када се лопта успешно изведе и нађе у рукама бацача на њему је да је проследи неком од тркача - ранинг бек (*running back*) или фул беку (*full back*), да пасом пронађе неког од својих хватача (*tight end* или *wide receiver*), или пак да сам истрчи и тако освоји терен. Када један тим успе да уђе у енд зону, било пасом или трчањем, осваја 6 поена (*touchdown*) и има прилику за додатно претварање шутом за 1 поен (*extra point*) или поново акцијом за 2 (*two-point conversion*). Ако тим у 3. покушају буде заустављен на удаљености с које њихов шутер може да погоди гол (*field goal*) у 4. ће покушати тако да освоје три поена. Уколико било који нападач током акције буде ухваћен у својој енд зони, екипа која то уради добија 2 поена (*safety*) и посед лопте. Игра се 4 четвртине по 15 мин. чисте игре. Када нерешеног је продужетак 15 мин, а побеђује екипа која прва постигне тачдаун. Уколико нека од екипа у продужетку постигне гол шутирањем (филд-гол) то се омогућава и другој екипи. Ако и у продужетку буде нерешено, утакмица ће се тако и завршити. 7 судија, свирају 6 казних ситуација (офсајд, неправилно померање нападача, непрописно држање играча који има лопту, блокирање играча са леђа, хватање за маску на лицу, контакт са хватачем кад хвата лопту).



Калчо Фјорентино

- ☀ Сваке године 24. јуна у Фиренци.
- ☀ Из 16. в. - међу најнасилнијим спорт. (превише малобројани за рат, а преокрутани за разоноду - Анри III).
- ☀ Након 17. в. заборављен, обновљен на иницијативу Мусолинија.
- ☀ Правила једноставна: стићи до гола и постићи гол; противника зауставити на разне начине – рвање, шутирање, песницење ...
- ☀ Утакмица 50 мин. на тргу Санта Кроче. Терен 80 x 40, екипе са по 27 играча.
- ☀ Четири екипе из разних делова града (Санта Кроче, Санта Марија Новела, Санто Спирито, Сан Ђовани).
- ☀ У сваком мечу могу да учествују особе рођене у Фиренци или које живе у тој регији бар 10 година.
- ☀ Навијање изузетно, победници се славе као хероји. Није само спортски догађај, већ и прослава Фиренце – дефиле костима, параде током дана ...



Лело или лело бурти је грузијски народни спорт, тимска игра лоптом, слична традиционалном рагбију. У грузијској рагби терминологији реч „лело“ значи „покушај“, што је резултирало традиционалним скандирањем обожавалаца „Лело, лело, Сакартвело“ (покушај, покушај, Грузија). 2014. лело бурти и борилачка вештина хридолија укључени су грузијске нематеријалне споменике културе. Лело се помиње у грузијској песми 12. века „Витез у кожи пантера“. Овај спорт је посебно популаран у провинцији Гурија на западу земље, као и у Аџарији, Самегрелу и Кутаисију. Правила се веома разликују од правила класичног рагбија. У почетку је изабрано поље, које се звало „лело“: чешће између два водотока. Тимови би се састојали од неколико десетина или чак стотина људи без старосних ограничења. Постоје случајеви када су се утакмице играле уз учешће 2.000 људи. У центар терена бачена је лопта (тежине до 16 кг), а онај ко је ухватио, покушао је да се пробије кроз редове противника. Циљ је био однети лопту на противничку половину у одређено подручје: на пример, бацити је у реку. Понекад би поље могло у средини да буде подељено другим потоком. Лопта се могла додавати напред рукама или ногама, понекад се играло на коњима (у једном мечу је било 500 коњаника. Веровало се да победници гарантују себи велику жетву. Игра је била трауматична, готово све је било дозвољено (осим намерних повреда), чак је било и смртних случајева. У Грузијској ССР одржана су званична такмичења са строгим правилима, која су и даље на снази. Игралиште дуго 90-135 м, а широко 60-90 м. Лопта је округла и направљена од коже, пуњена травом, коњском длаком или овчјом вуном. Лопта је тешка 2,5 кг, обим јој је 85-90 цм. У тиму је 15 људи. За разлику од рагбија, дозвољено је додавање напред и можете избити лопту противнику из руку, али не можете нападати играче без лопте, саплетати их, гурати или скочити на противника. Циљ је убацити лопту у гол који се зове „мак“. Играчи могу држати лопту највише 5 сек. пре додавања. Играју се 2 полувремена од 30 мин. Паузе 10 мин.

Верзија настанка игре. У лето 1855. године, Хасан-бег Тавдгиридзе са 9.000 војника, напао је Грузију. На грузијској страни борило се 2000 гуријанских бораца, тзв. милиције и 500 руских војника. Гуријани су отерали војску Тавдгиридзеа до Ланшхутија, а главна битка (Битка код Шухутпердија). одиграла се у центру тадашњег села Шухути, а Гуријани су протерали војску Тавдгиридзеа, истог дана је и сам Хасанбег пронашао свој вечни дом. У бици је погинуло више од 5.000 његових војника, а Гуријани су изгубили само до 300 људи. Од тада се на том месту, у селу Шухути, сваке године на дан Ускрса одржава „лело“. Чувена песма „Хасанбегур“ написана је о томе да је Хасанбегу Тавдгиридзеу племенити Ерасти Чконија одрубио главу мачем, а игра лела у Шухутију је одјек те битке. Лело почиње у пет сати увече, и потпуно је немогуће предвидети када ће се завршити. Горњи и Доњи Шухути се међусобно боре лоптом. Лело је врло тешка игра и искључиво је за мушкарце. Сваки пут када се кожна лопта шије, пуни се песком натопљеним у вино, вуном и пиљевином. Лопту увек баца свештеник локалне цркве, па следи пуцањ из пиштоља и житељи Доњег и Горњег Шухутија почињу жестоку борбу. Победник је део села чији становници односе лопту на своју страну и положи је на мост преко реке. И још једна традиција, после игре лопта је сахрањена на гробу последњег становника који умре у селу. Гробље је „музеј спортске славе“.



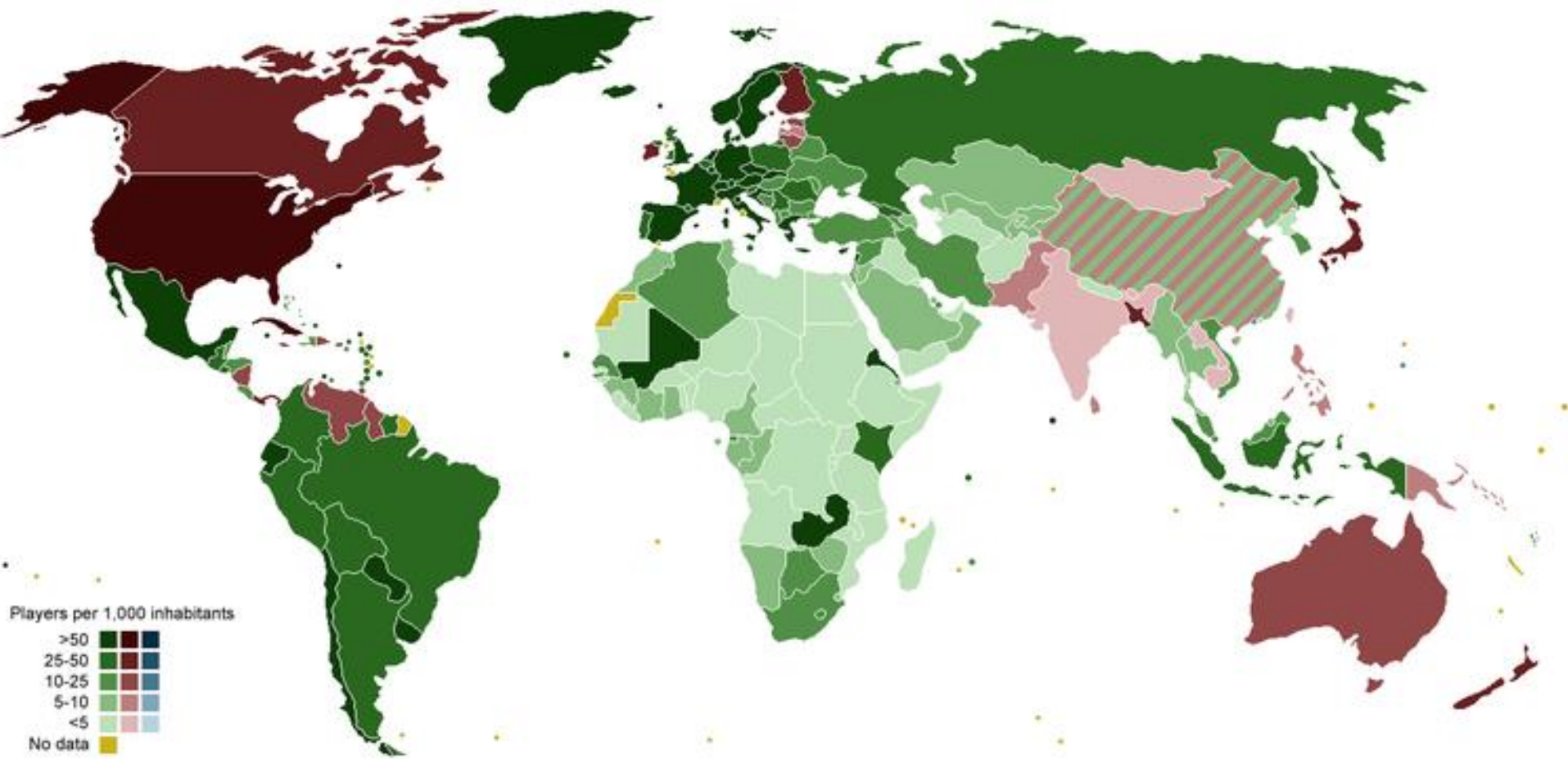


Традиционални лело бурти

Савремени лело

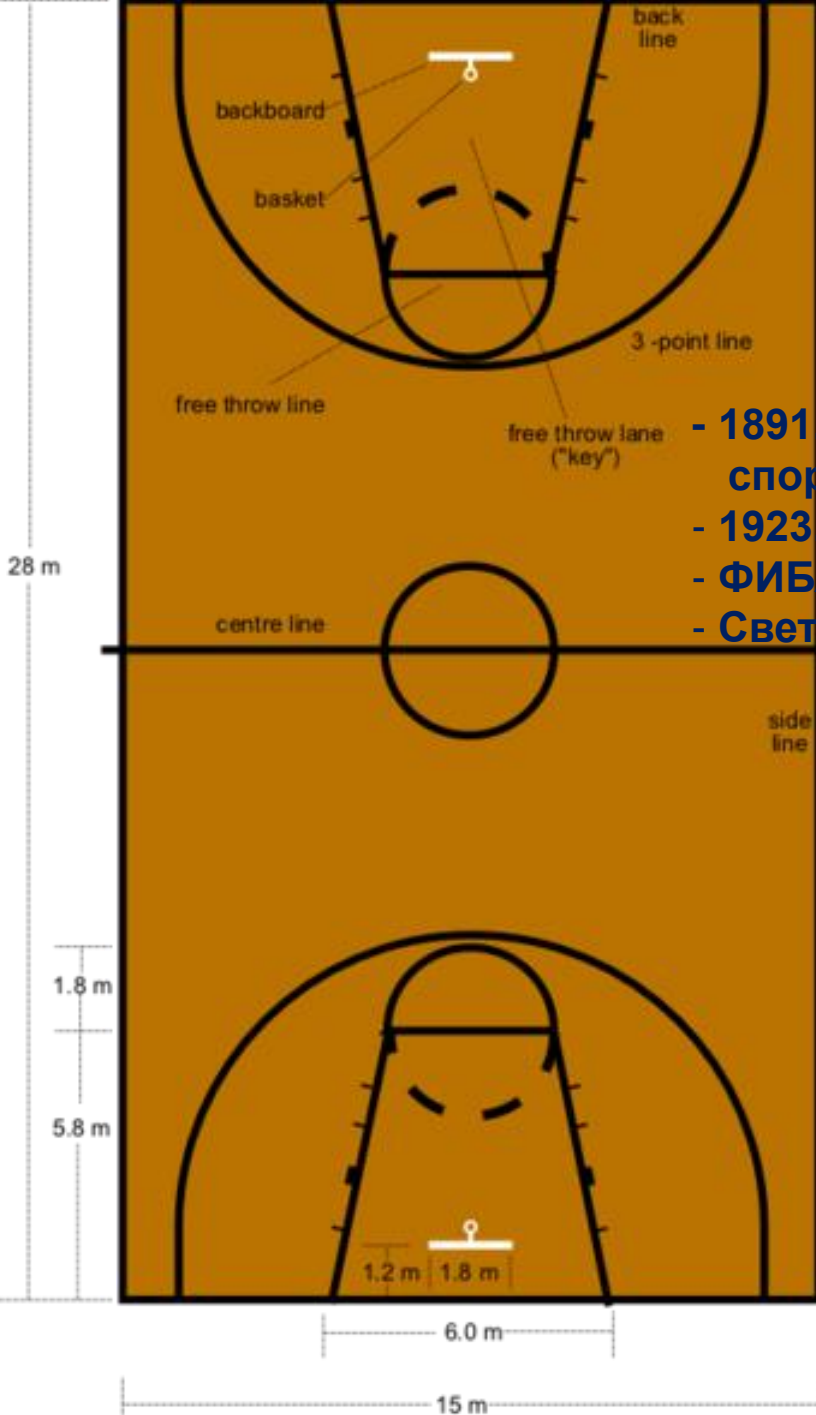






У ЗЕМЉАМА ОБОЈЕНИМ ЗЕЛЕНОМ БОЈОМ ФУДБАЛ ЈЕ НАЈПОПУЛАРНИЈИ СПОРТ

КОШАРКА



- 1891. Џемс Неисмит као допунски спорт за амерички фудбал;
- 1923. у Србији (В. Вилард Црвени крст);
- ФИБА 1932. седиште у Минхену;
- Светско првенство од 1950, а Европско од 1935.



Шангајке (Кина, 1970-80)



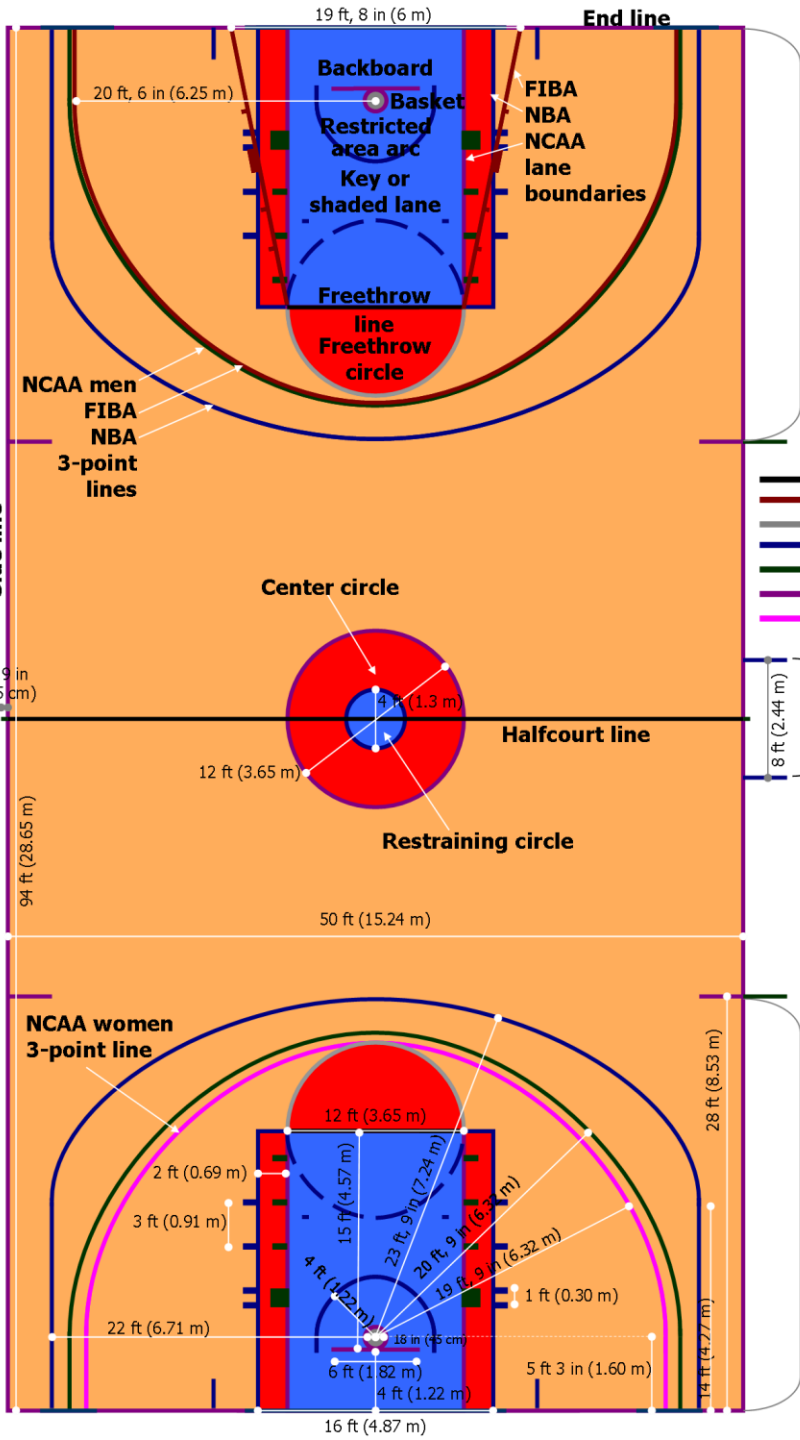
Coaching box
Bench

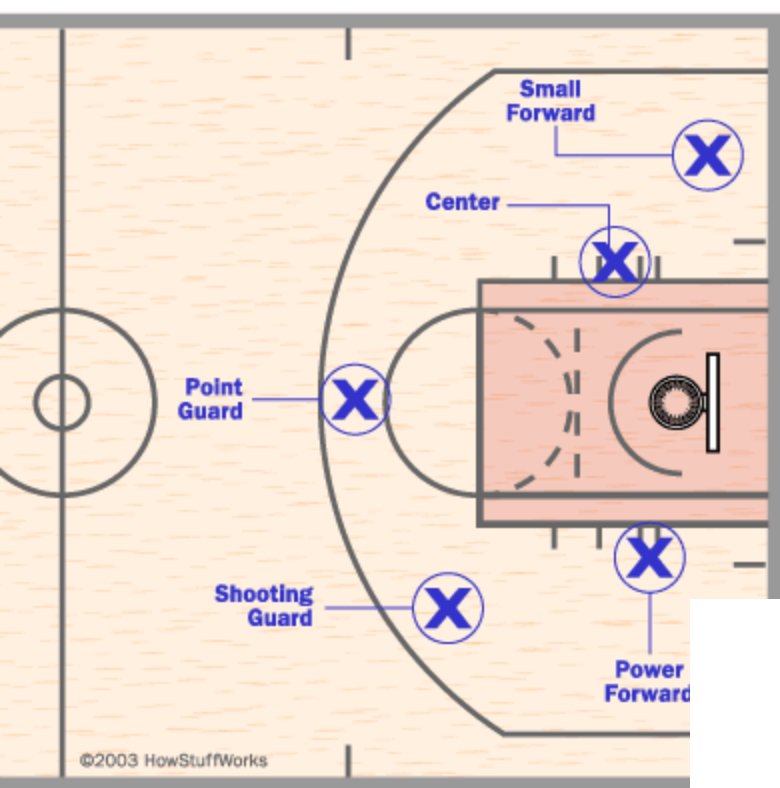
- Universal
- FIBA
- FIBA & NBA
- NBA
- NCAA
- NBA & NCAA men
- NCAA women

Substitution box
Game officials

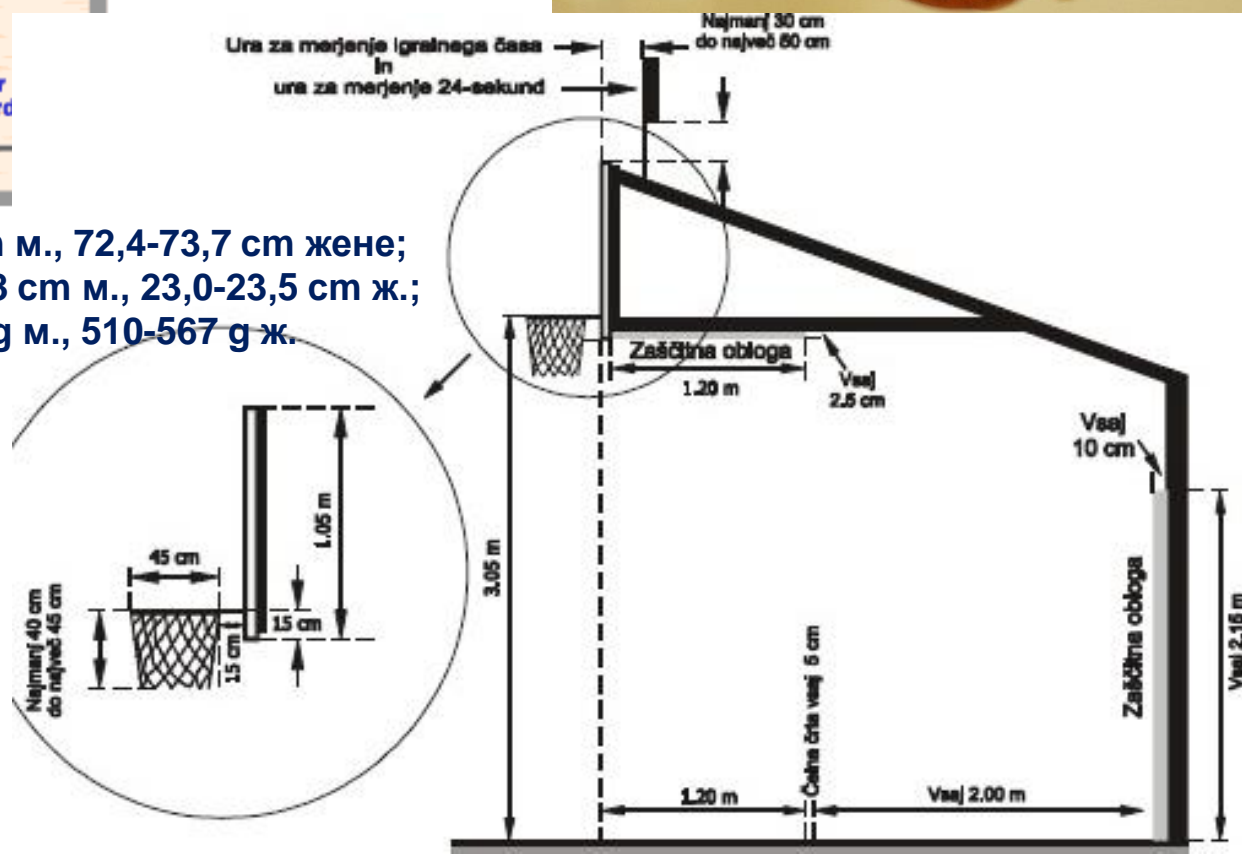
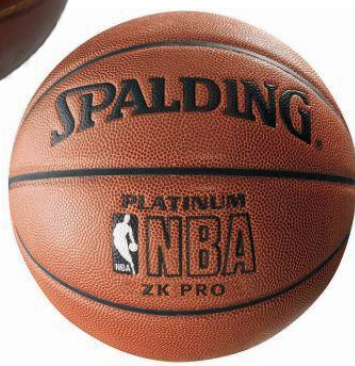


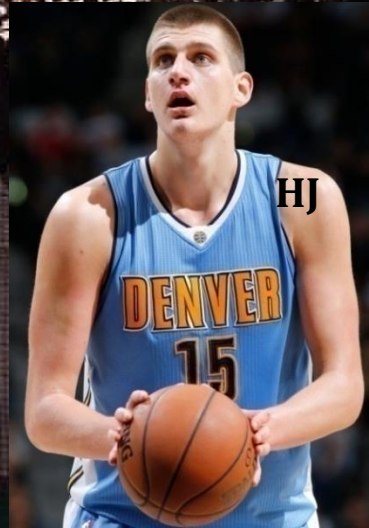
Coaching box
Bench





Обим 74,9-78 см м., 72,4-73,7 см жене;
 промер 23,8-24,8 см м., 23,0-23,5 см ж.;
 тежина 567-650 г м., 510-567 г ж.







МЦ



АБ

ПД

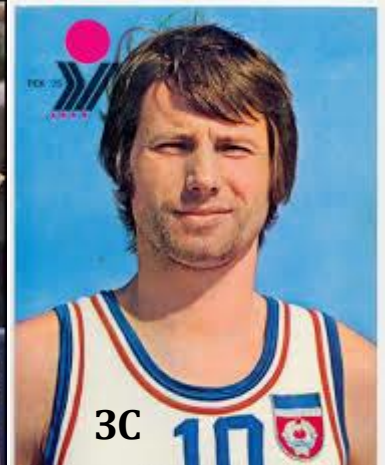
ДБ

ЖР



ВД

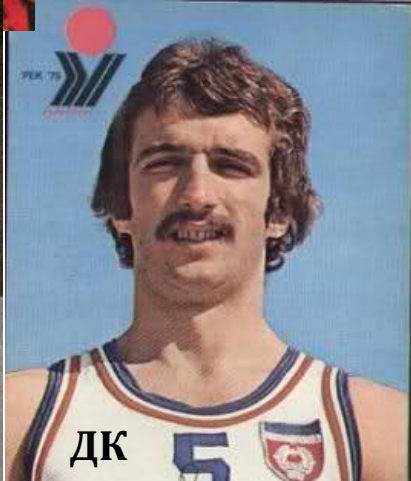
ПС



ЗС



ЛС



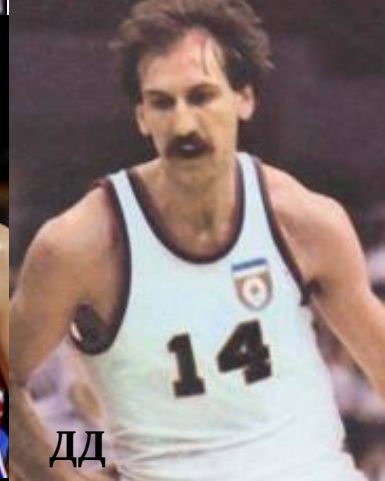
ДК



ЗС



ДП



ДД



КЪ



РК

ИД



ТК



КБ



АБ



Првакиње Европе 2015.



**Сестре
АД и МД**



ММ



JM



СП



Бронза
ОИ 2018.



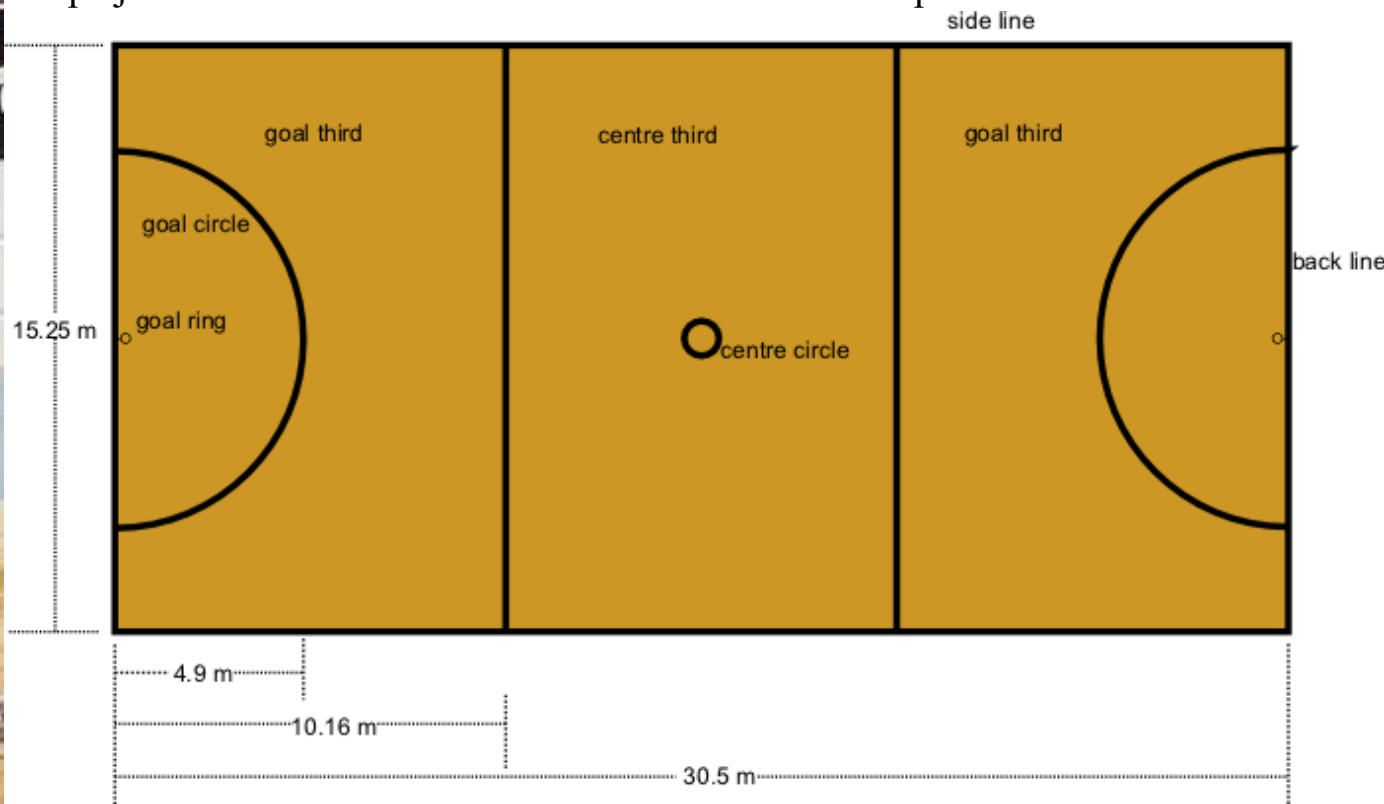
НЕТБОЛ - традиционално женски спорт - 1893. предложила Мартина Бергман-Остерберг.

Две екипе, кош (циљ) на 3,05 м – промер 380 мм. Лопта 27- 28 мм, 397-454 г. Игралиште 15,25-30,5 м - три зоне. На обе стране полукружне зоне - од линије 4,9 м. Екипе 7 до 9 играча (у нисоземском нетболу - корфбол, екипа 12 играча).

Год 1960. формирана Међународна федерација нетбола (IFNA).

4 четвртине по 15 мин. Лопта се преноси дуж терена од играча до играча, а играчи морају додирнути лопту у свакој трећини терена, односно лопта се не може бацити из одбрамбене зоне у зону напада. Играчи могу да држе лопту највише 3 сек. и морају се ослободити пре него што нога на којој су стајали у тренутку пријема лопте поново додирне тло - забрањено кретање са лоптом - један играч не може да преноси лопту кроз целу трећину.

Игра је са мање контаката и више тактике него кошарка..





КОРФБОЛ (бацање логне у корпу)

Од 1902. у Низоземској по угледу на шведски рингбол (обруч на 3 м). Корпа на стубу на висисни 3,5 м, пречник корпе 39-42 см. Стуб је на 2/3 растојања од центра до аут линије. Терен 20 • 40 м. Екипа 8 играча, 4 мушкарца и 4 жене. Низоземска (100.000 играча), Белгија, Тајван, САД, Немачка, Тајпех... Игра се на травнатим теренима, на бетону, у сали и на песку.

2019

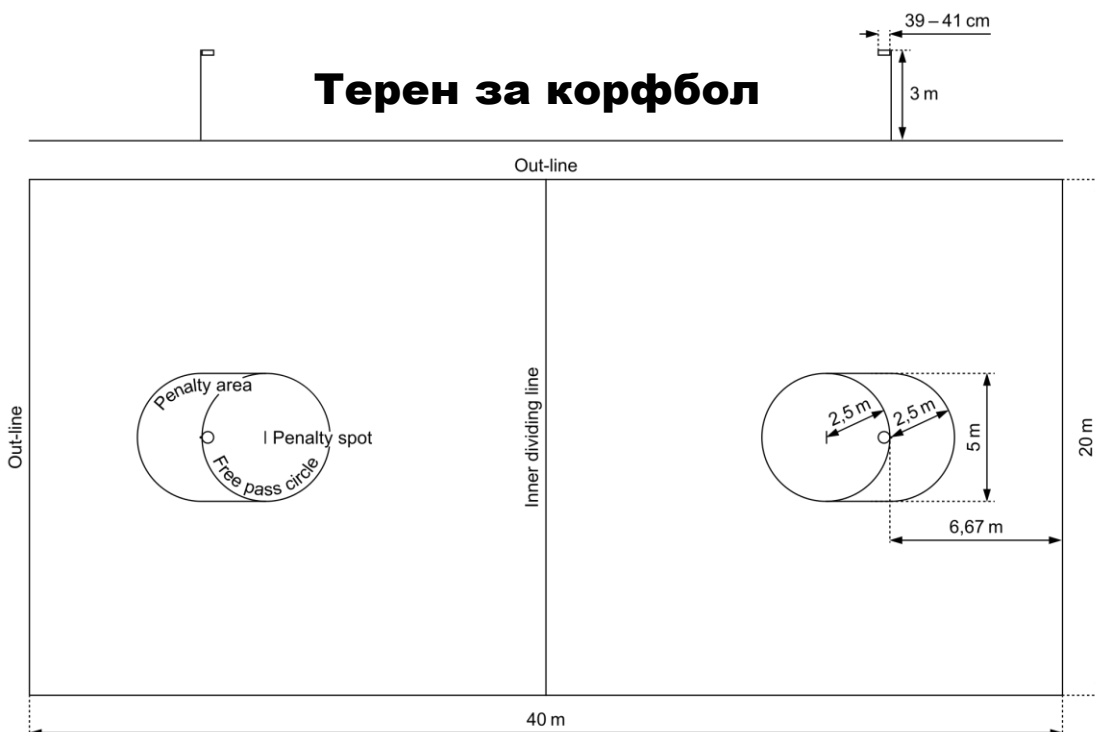
UPCOMING EVENTS

#korfbal

www.ikf.org

INTERNATIONAL
KORFBALL
FEDERATION

Терен за корфбол



IKF Beach Korfbal World Cup (Asia) 2019

March 9 @ 8:00 am - March 10 @ 5:00 pm
Yin Tip Road Artificial Sand Court



IKF U19 World Korfbal Championship 2019

April 19 @ 9:00 am - April 21 @ 5:00 pm
t Kalverdijkje



IKF U21 Asia Oceania Korfbal Championship 2019

May 20 @ 8:00 am - May 25 @ 5:00 pm
Unnamed Venue



U17 Korfbal World Cup 2019

June 28 @ 8:00 am - June 30 @ 5:00 pm
Sportcenter De Vijfkamp



U15 European Korfbal Championship 2019

July 5 @ 8:00 am - July 9 @ 5:00 pm



IKF Beach Korfbal World Cup (Europe) 2019

July 6 @ 8:00 am - July 7 @ 5:00 pm
Rue de Stade



IKF World Korfbal Championship 2019

August 1 @ 8:00 am - August 10 @ 5:00 pm
Durban Westville Campus



IKF U21 European Korfbal Championship 2019

October 15 @ 8:00 am - October 19 @ 5:00 pm
Unnamed Venue

Најзначајнија такмичења у 2019.

So what is korfball?

Team

Each team contains 4 men and 4 women split into two 'divisions' of 2 men and 2 women. One division **attacks** and the other **defends**.

Pitch

Split into 2 halves one for each team's attack and defence. Each half has a 'korf' or basket.



Aim

- In **attack**: to score by shooting the ball into the korf.
- In **defence**: to stop the opposing team from scoring and return the ball to the attacking division.
- After every 2 goals scored the divisions **switch** roles and change ends. Attackers become defenders and vice versa.

Defending

Men mark men and women mark women.

An attacker is '**defended**' when the defender is stood between the attacker and the korf, facing the attacker with one arm up to block the shot.



Shooting Techniques

Running In Shot:

Having run past their defender the player receives the ball on the move and jumps upward, moving the ball under arm and releasing it up into the basket.



Long Shot:

The player shoots from standing. Only allowed when not being defended, having moved away from the defender e.g. by taking a step backwards.

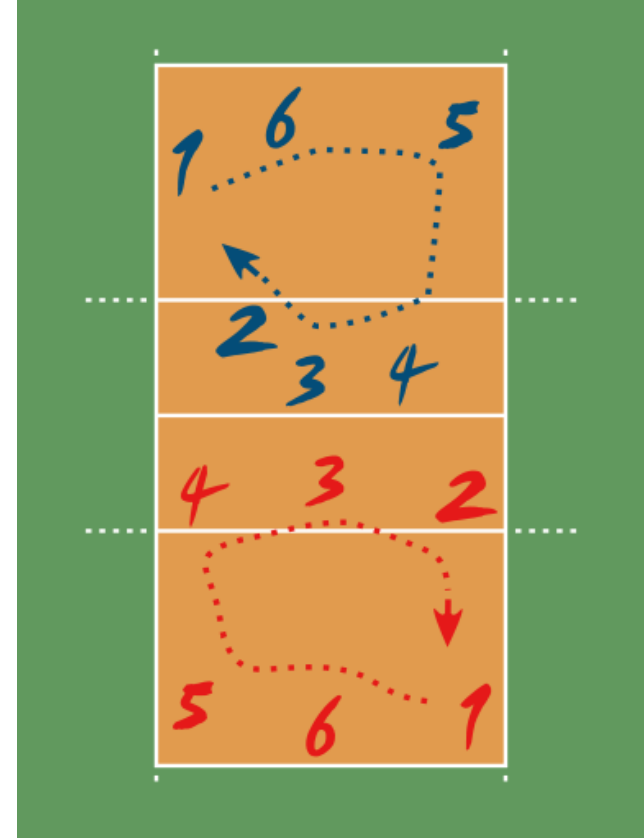
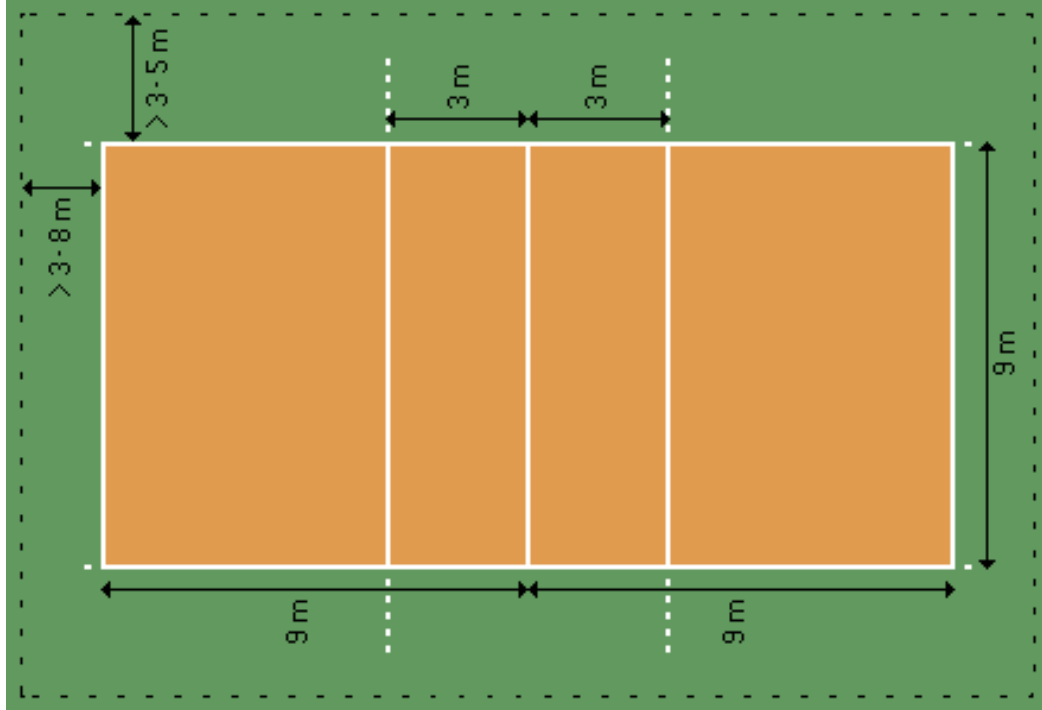


Rules

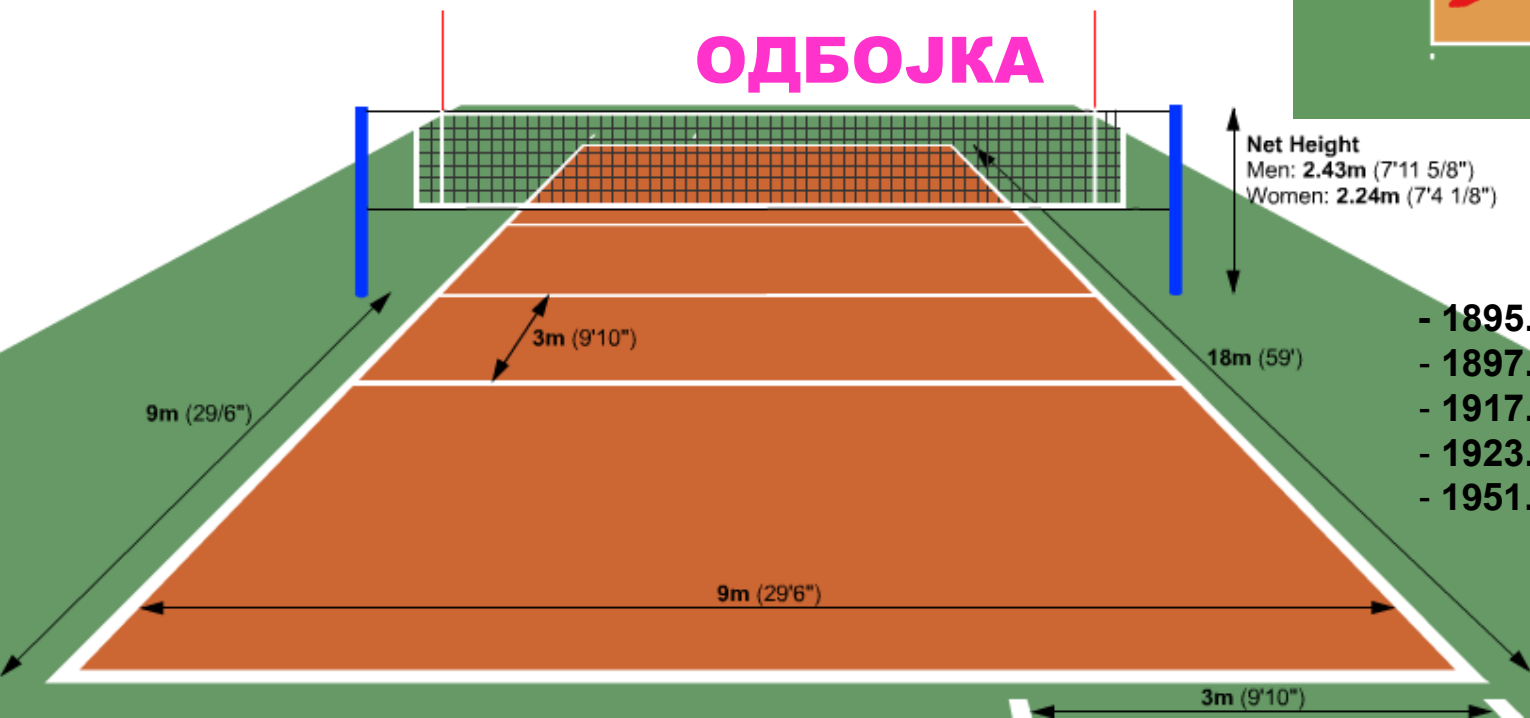
- No running with the ball
- No bouncing the ball
- No deliberate physical contact
- Taking a shot whilst 'defended' gives the ball to the other team.

Why is Korfball so unique?

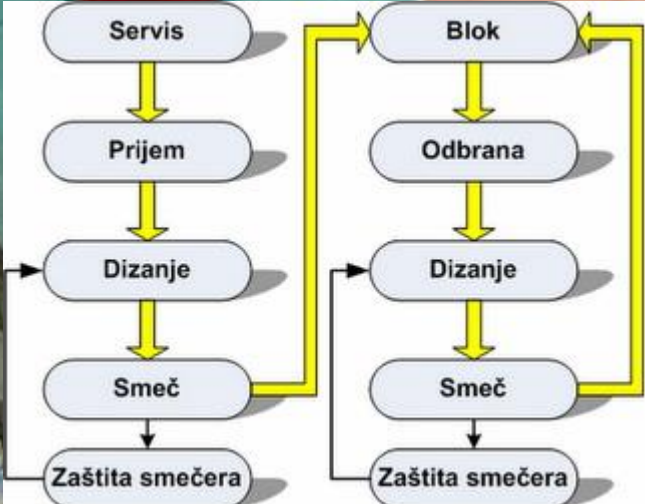
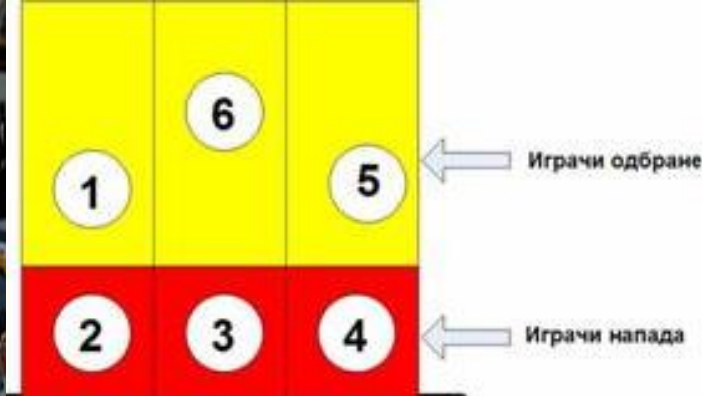
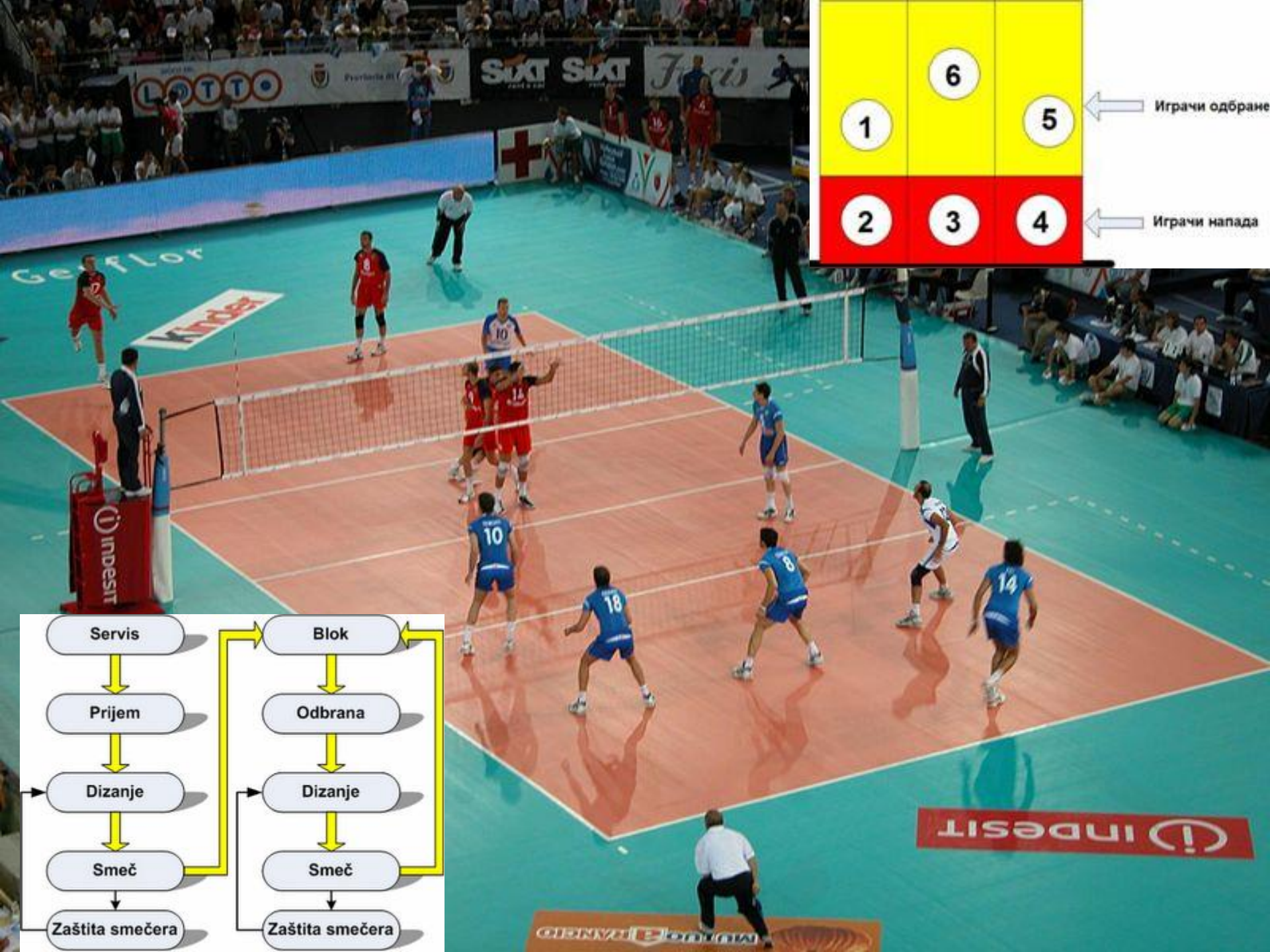
The only truly gender equal sport in the world, it was invented in the Netherlands to allow boys and girls to play a sport together at school, today it is played in 57 countries. In the UK the majority of players start as adults, so in tournaments and local leagues there are always lots of beginners looking to learn the sport and get fit!



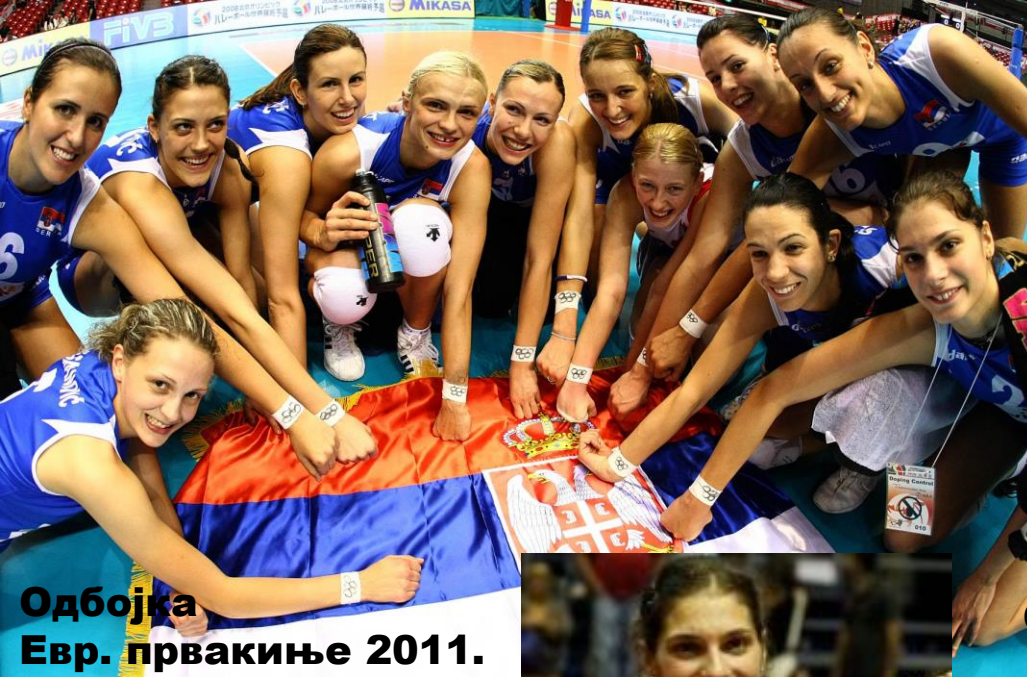
ОДБОЈКА



- 1895. америкаца Морган;
- 1897. прва правила;
- 1917. игра се у Еврпи;
- 1923. Краљевина Југосл.
- 1951. ФИВА.







**Одбојка
Евр. првакиње 2011.**



Одбојка - олимпијски шампиони 2000.



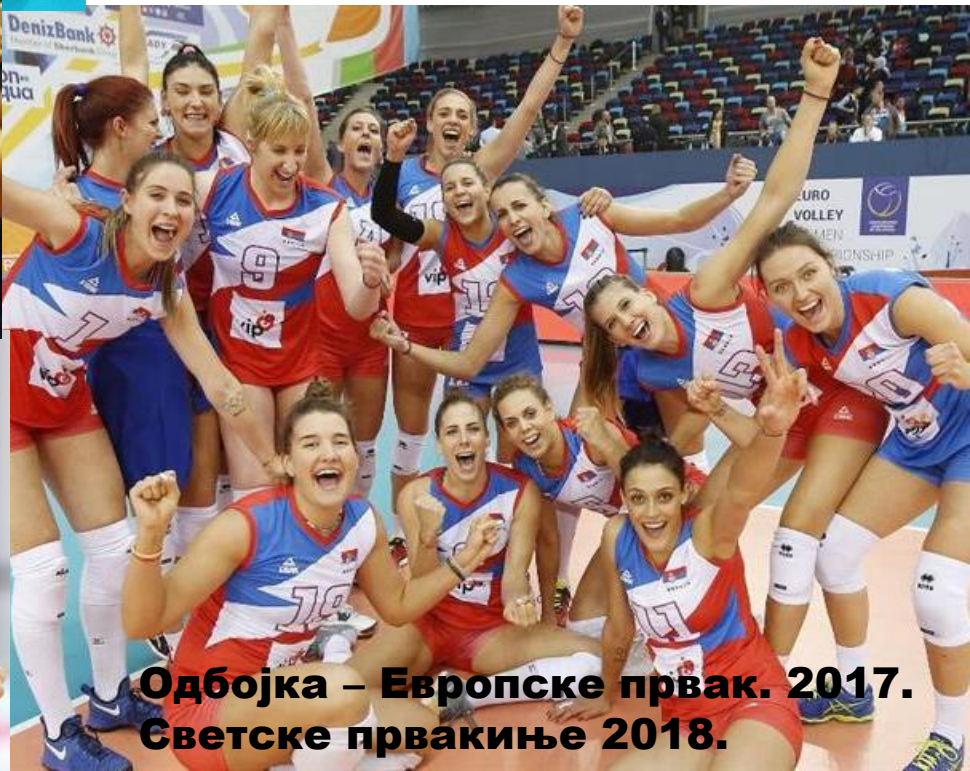
**Браћа
ВГ и НГ**



ЈБ



ТБ



**Одбојка – Европске првак. 2017.
Светске првакиње 2018.**



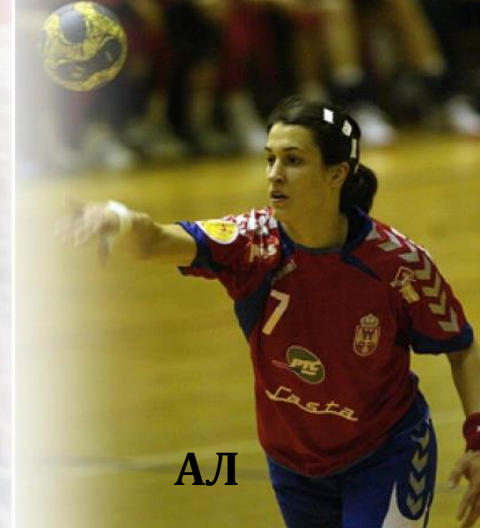
**Пољска – Србија ЕП у одбојци 2017. пред 65.000 гледалаца
(фудбалски стадион)**



РУКОМЕТ



- Скандинавија 1898. у школама;
- почетком 20. века у Чешкој хазена;
- 1928. Међународна аматерска орг.;
- 30-их 20. века у Србији;
- 1949. Рукометни савез Југославије.





Репрезентција Југославије

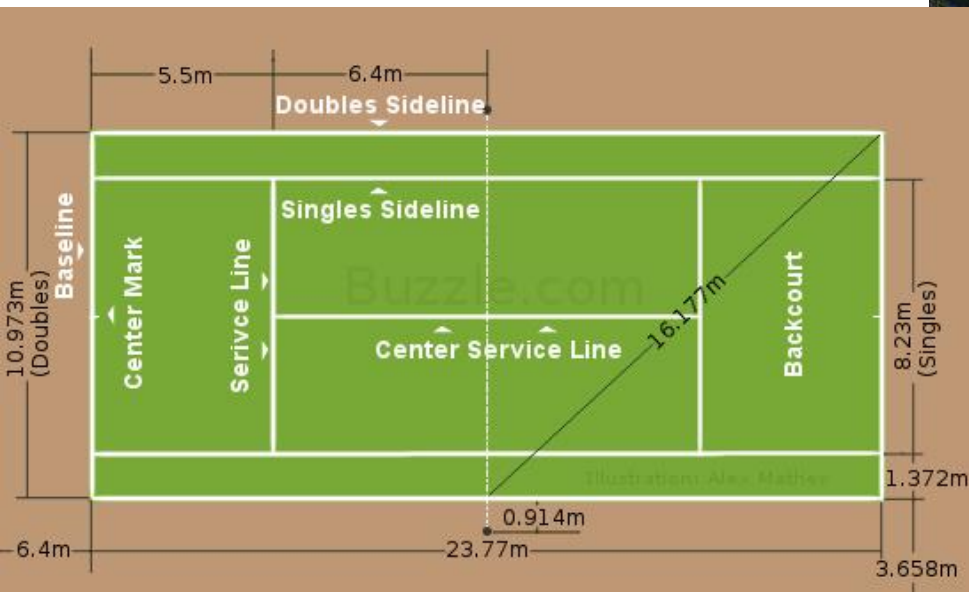


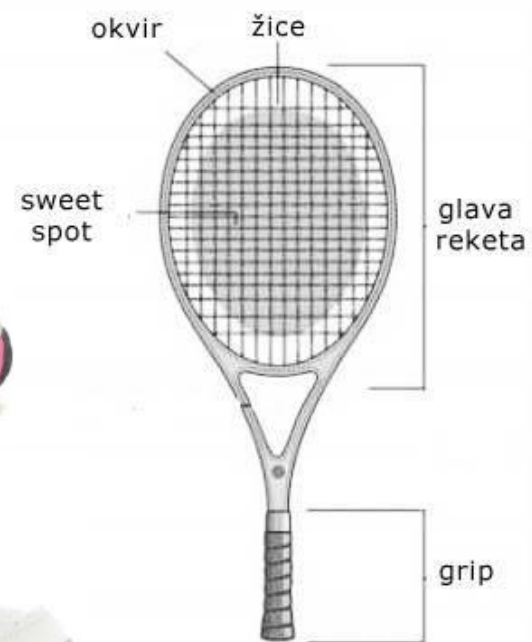
Хазена 1909.

ТЕНИС

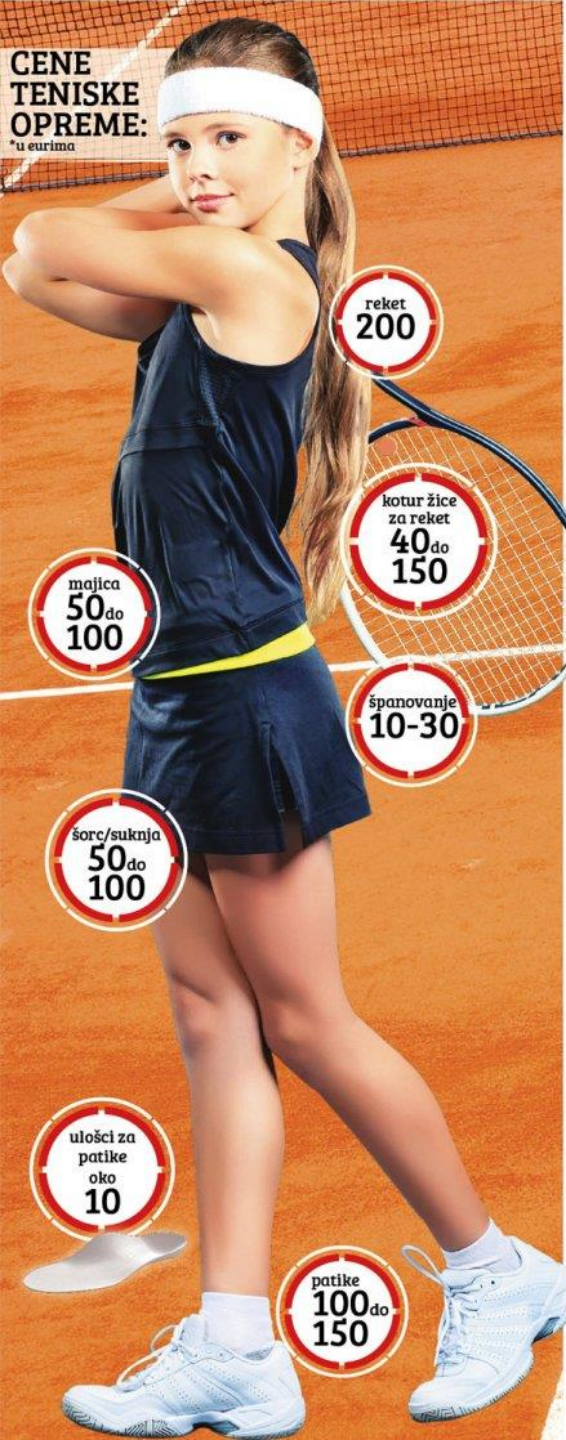


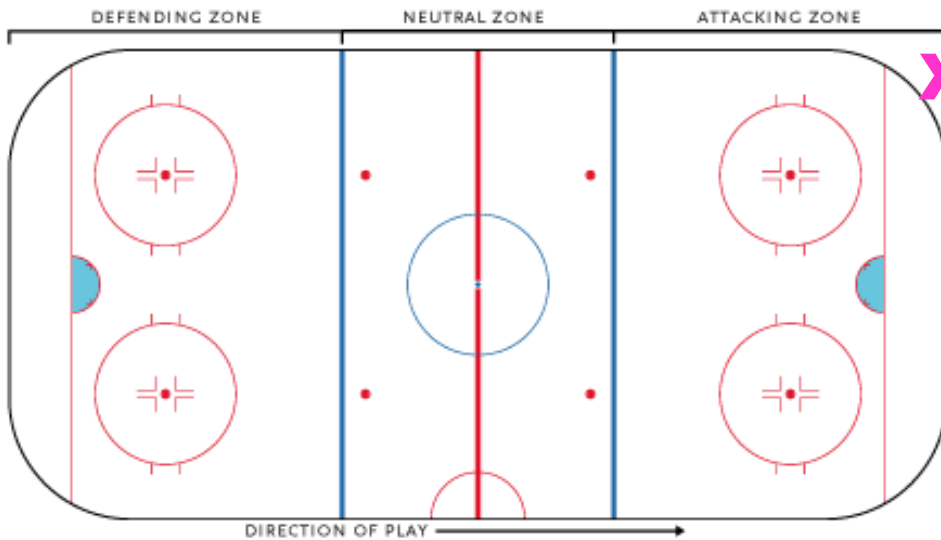
- Кина, Перу; - Француска 17. и 18. в.; - 1873. прва правила;
- 1877. прво такмичење; - 1913. Међународна тен. федер.;
- крајем 19. в. на простору бивше СФРЈ;





**CENE
TENISKE
OPREME:**
*u eurima





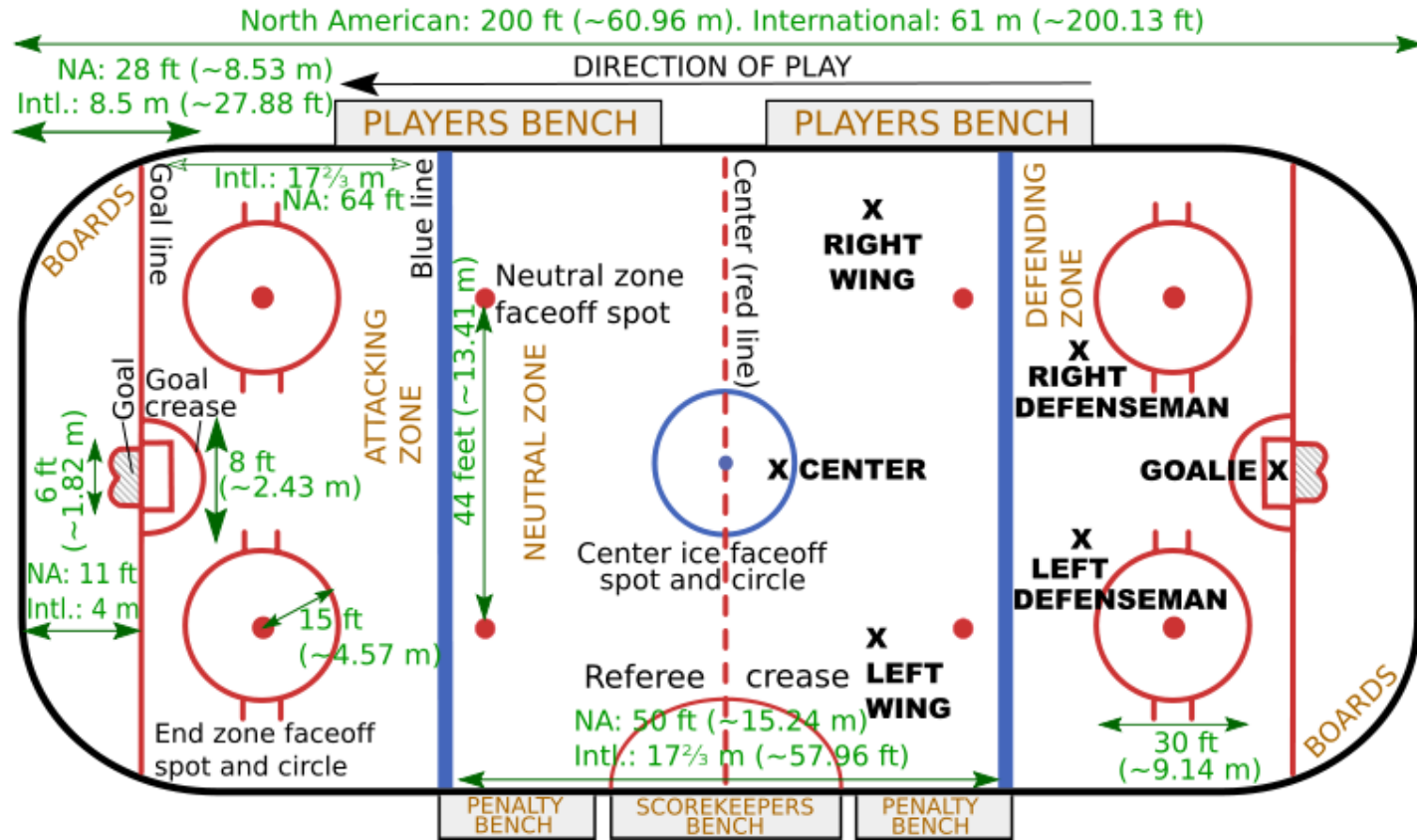
ХОКЕЈ
6 играча

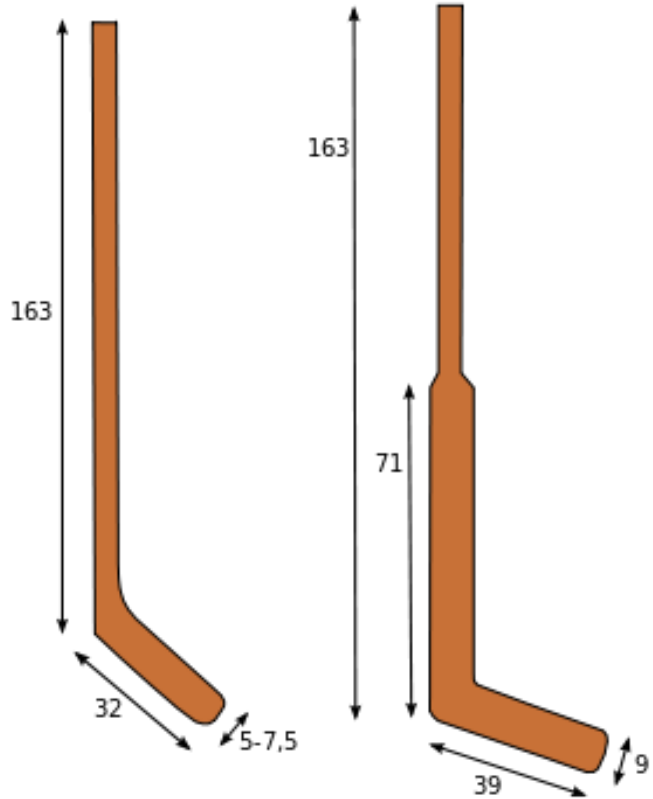


122 cm висине и 183 cm ширине

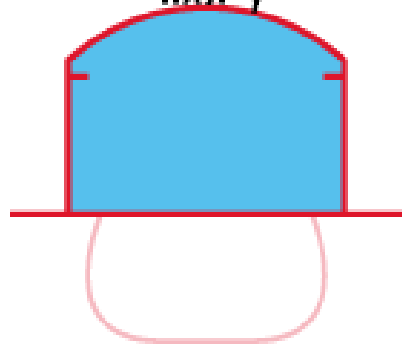
- У Канади сред. 19. в.
- Крај 19. в. у Евр.
- 1908. Међунар. савез
- почет. 20. в. код нас.

North American: 85 ft (~25.9 m). Intl.: 30 m (~98.42 ft)





Голманска зона у
НХЛ-у



Положај гола

Голманска зона у аматерском
и међународном хокеју



Положај гола



ARMURES MODERNES
POUR LE SPORT



L'athlète moderne, héritier d'un
l'art chevalier du Moyen Âge,
composée avec les pièces d'or
populaires à la fin du Moyen Âge.
Comme, sous sa casquette des évé-
cure ou de parchemin que les
luis. Les casques furent portés
les Hussards. Les joueurs de hockey
Les chevaliers portaient des gants
Dura le hockey moderne des ga-
pout protégeant les joueurs comme
et blèmes d'acier pour des jeux à
été de mettre en profit par un au







Хокеј под водом



Ваздушни хокеј (или хокеј у ваздуху) је стона игра за два такмичара у којем је главни циљ добијање бодова убацавањем пака у противнички гол користећи ручну палицу. За играње је потребан посебни сто који је избушен са ситним рупама на подножњу стола кроз које шишти ваздух на којем пак лебди.

Ваздушни хокеј



Хокеј под ледом



Правила

Игралиште: 9 x 6 m

Екипа: два рониоца на дах

Трајање: 3 x 10 min

Све је дозвољено осим скидања маске противнику и држања за пераје. Пак је дозвољено играти само палицом.

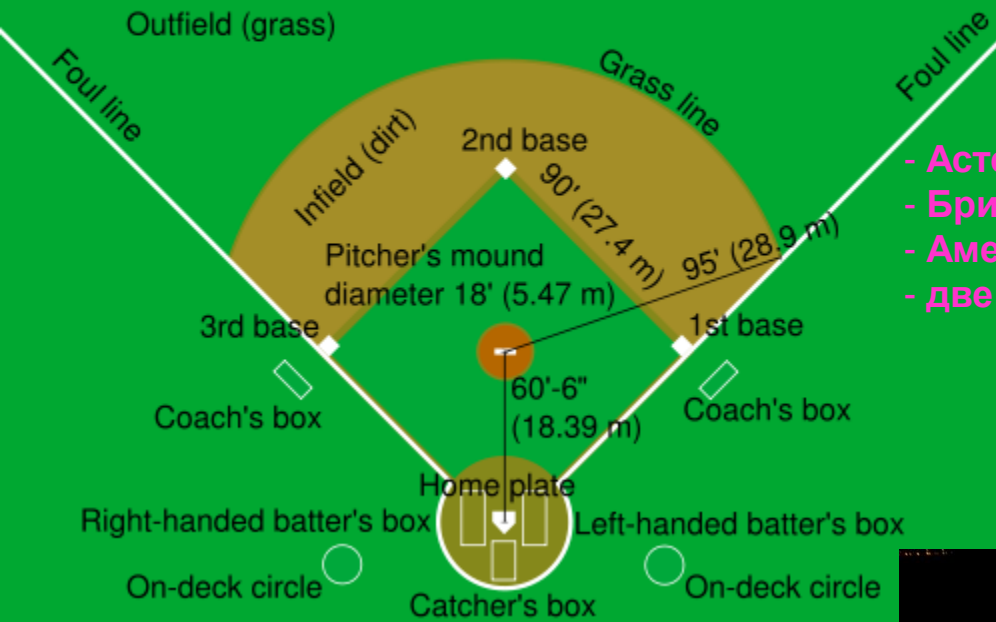
Светско првенство

Прво 25. 02. 2007. у Корушкој (Аустрија) На Језеру Веисен (Weissen).

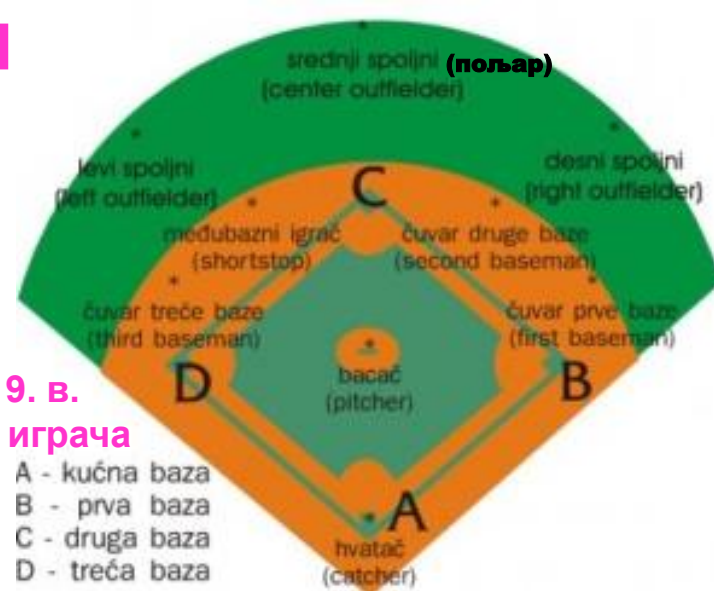
Осам репрезентација – Аустрија, Немачка, Словенија, Низоземска, Чешка, Пољска, Финска и Словачка. Победила Финска.

Distance from home plate to fence can vary.
MLB parks vary between 302' to 355' on the foul line
and 390' to 435' at center field.

БЕЈЗБОЛ



- Астеци;
- Британија;
- Америка поч. 19. в.
- две екипе по 9 играча



- A - kućna baza
- B - prva baza
- C - druga baza
- D - treća baza



Спортски комплекс у Лексингтону (Ј. Каролина)
- бејзбол, софбол, тенис, кошарка



Играч
у пољу



Тркач

Тим који баца лопту - играчи:

Бацач (лопте) (*Pitcher*)

Хватач (*Catcher*)

Прва база (*First baseman*)

Друга база (*Second baseman*)

Трећа база (*Third baseman*)

Пресретач (*Short-stop*)

Леви пољар (*Left fielder*)

Централни пољар (*Center fielder*)

Десни пољар (*Right fielder*)

Тим који прихвата лопту има на

терену од једног до 4 играча:

Ударац (*Batter*)



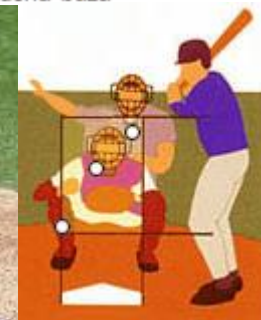
Ударац
и зона
ударца

strike
zona

кућна база



Маска,
панцир,
костобрани



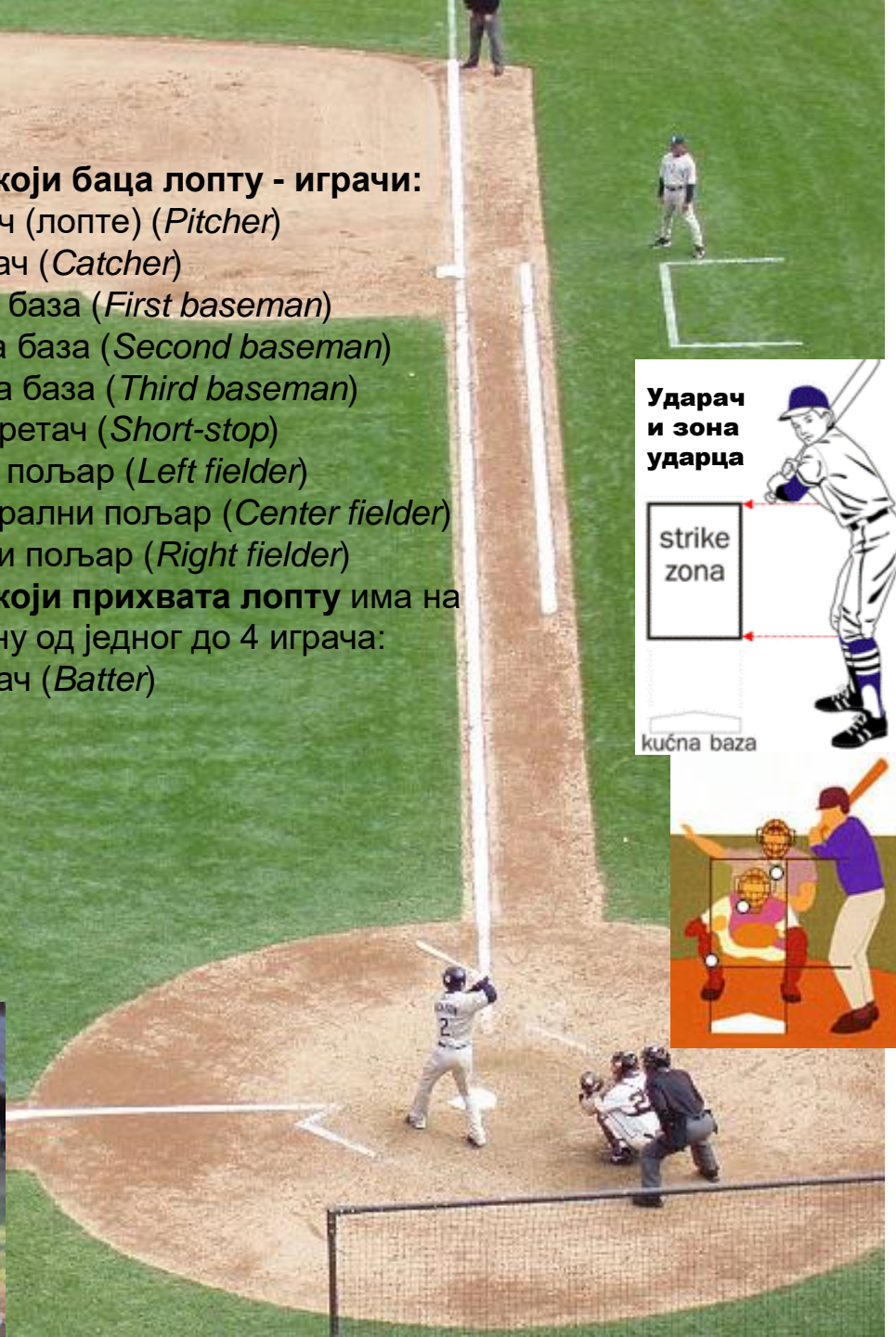
Бацач

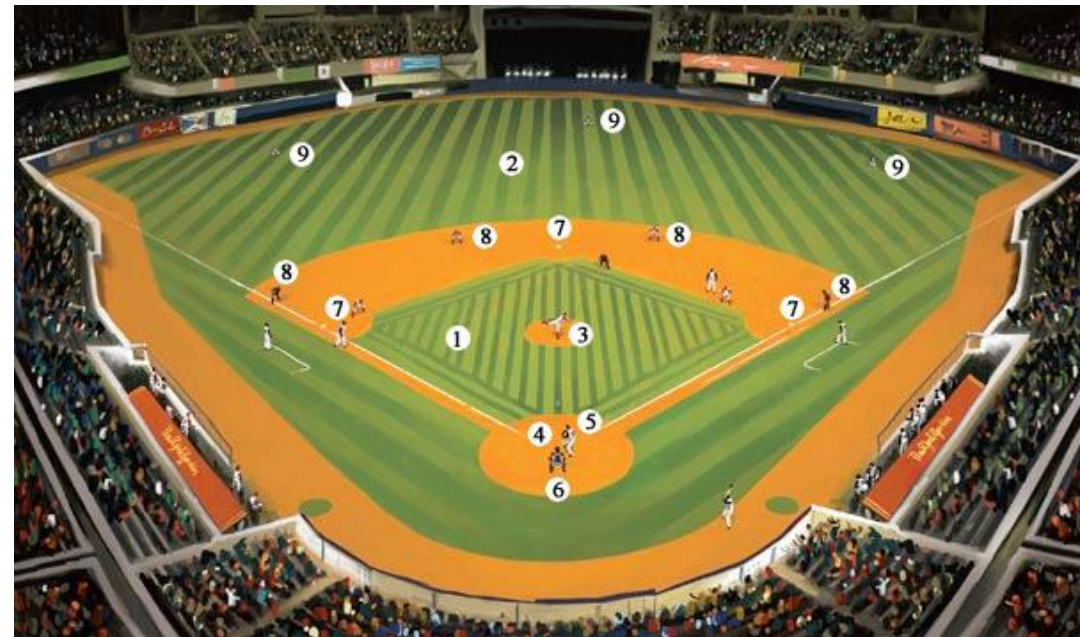
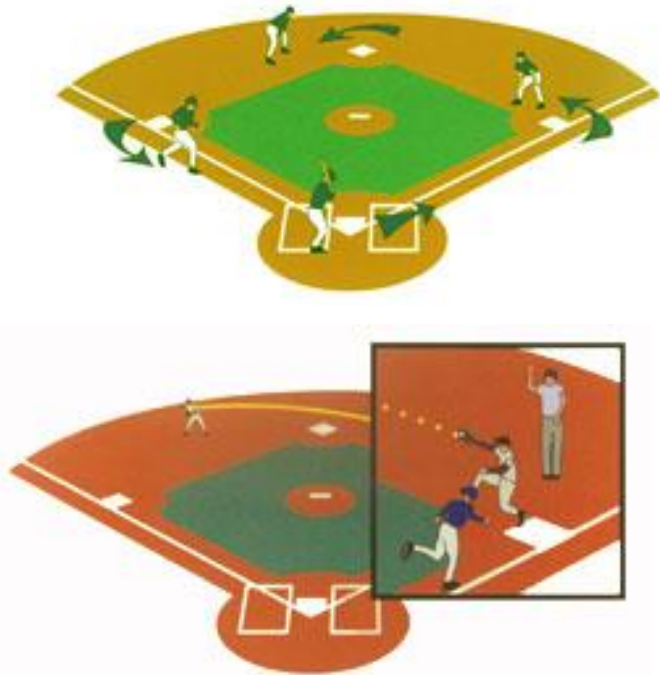
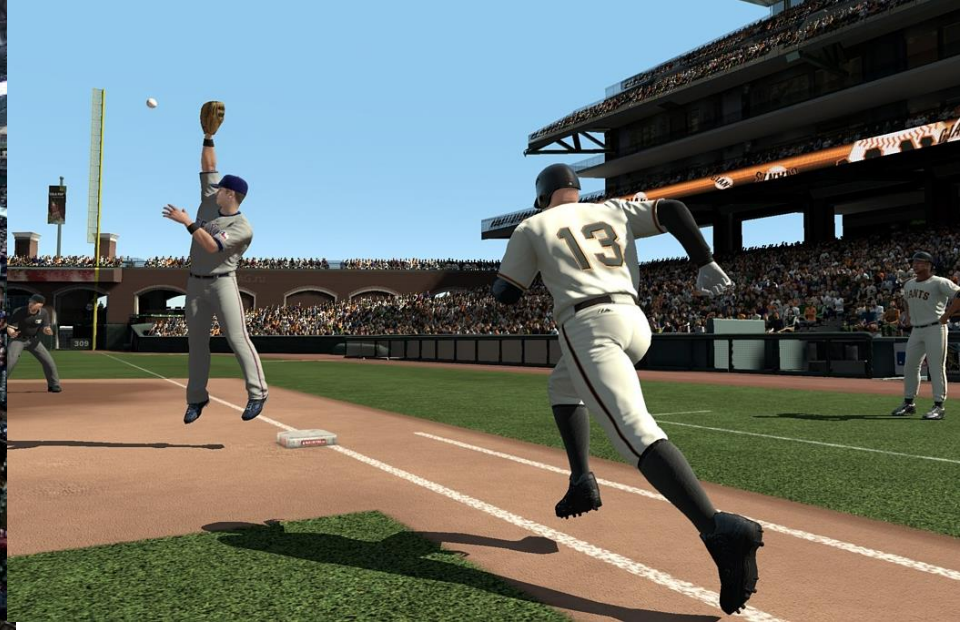


Судија

Хватач

Ударац







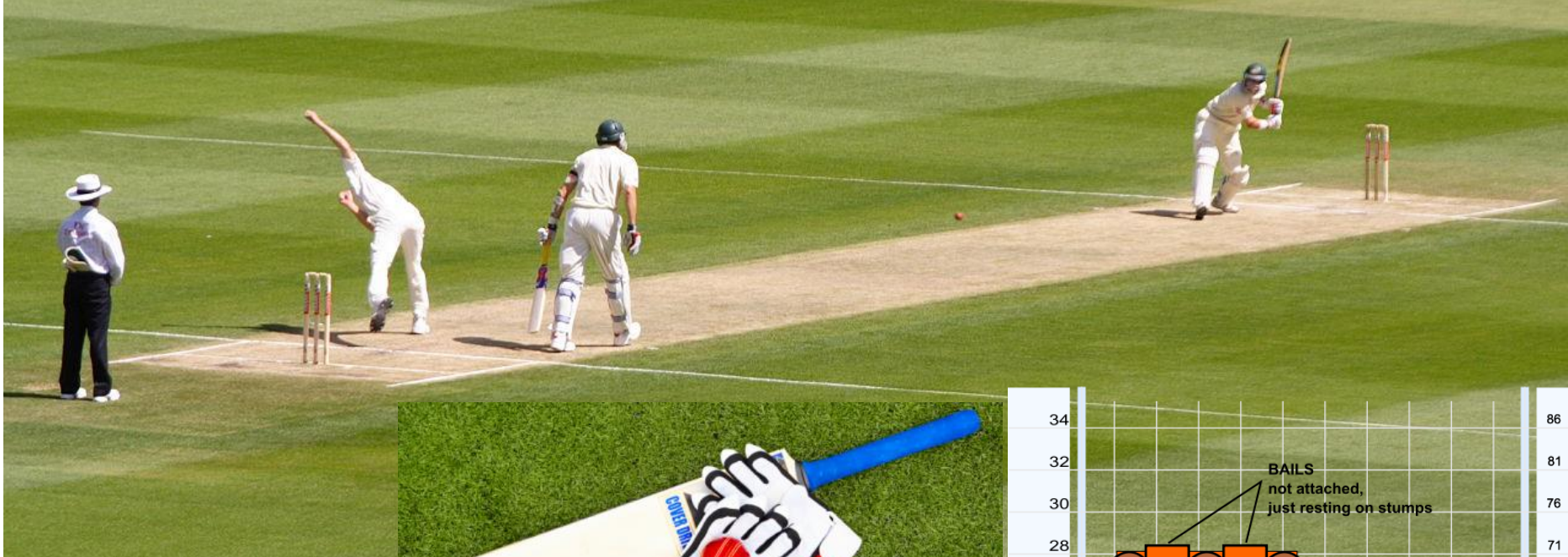
КРИКЕТ



- Енглеска око 1550.
- популарност расте од 18. в.
- енглески емигранти носе у Америку;
- 1835. такмичење у Канади;
- путовали пешке, на коњима, железница;
- 11 играча.

Тежина 155,9-163 g

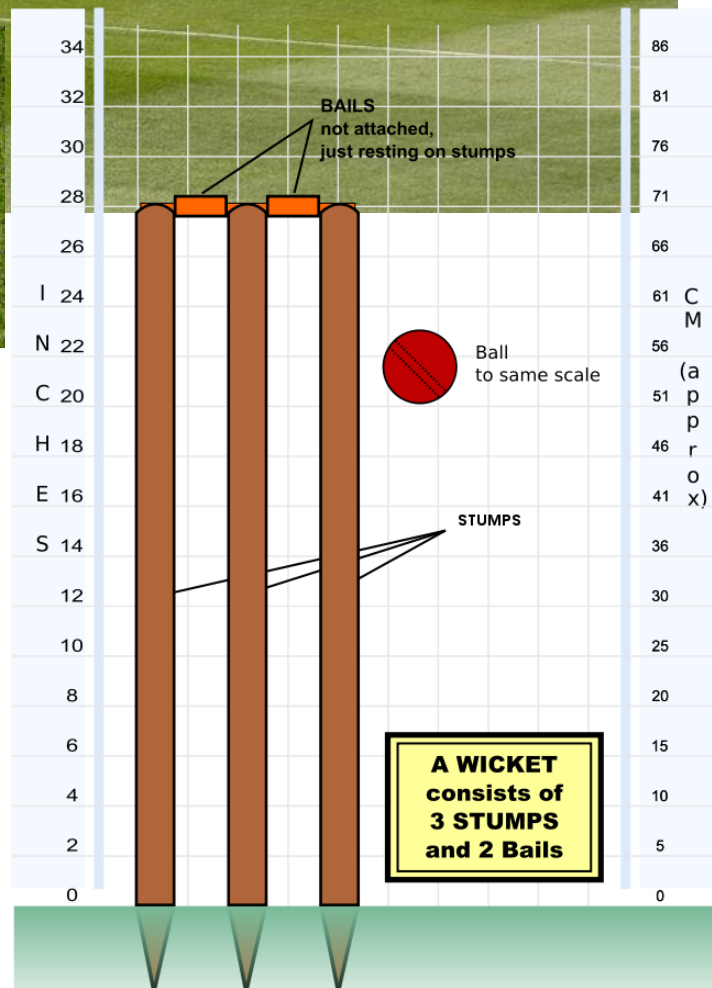
Обим 22,4-22,9 cm

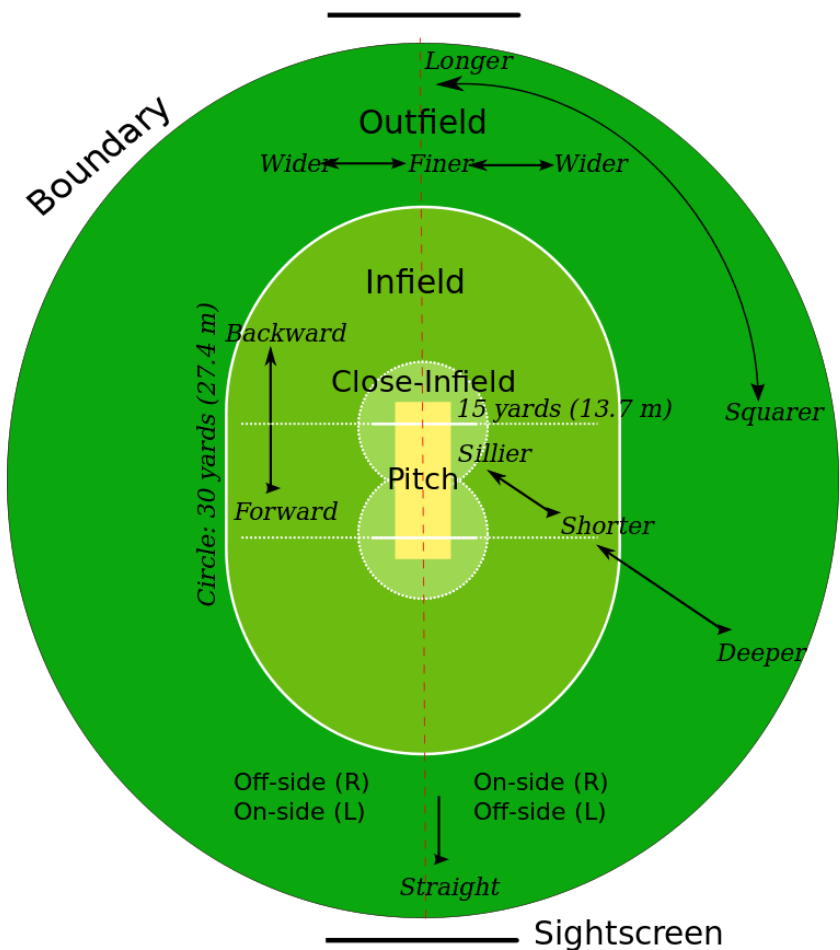


ДЛИНА
≤ 96,5 CM

ШИРИНА
≤ 10,8 CM

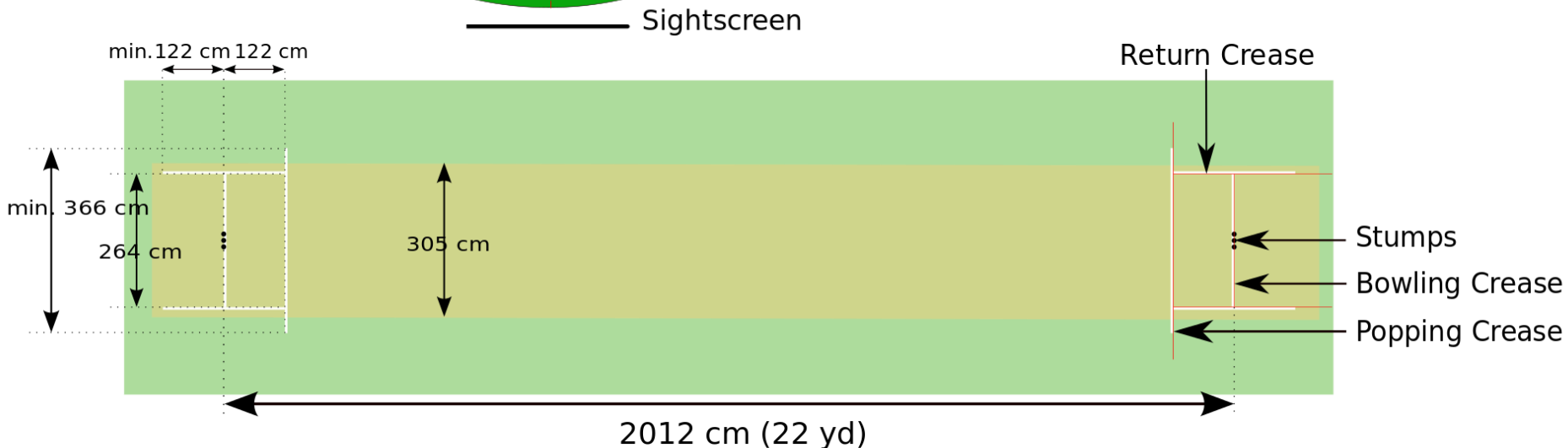
ВЕС
1,1 - 1,4 КГ



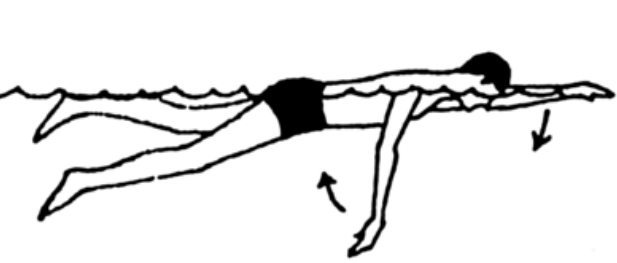


Скица игралишта за крикет

- ◇ **жута боја** – простор на коме су капије (питч),
- ◇ **светло зелена** (крugови) – око бацача - у промеру од 13,7 м (15 јарди),
- ◇ **зелена** (елипса унутар белог круга) – 27,4 м (30 јарди) – унутрашњи део игралишта,
- ◇ **зелена тамнија** – спољни део игралишта – 137-150 м (450-500 фити)



ПЛИВАЊЕ



- Од постанка човека,
- Модерно - Тихи океан,
- Аустралија, Ј. Амер.,
- 1867. прво пливачко друштво у Лондону



KORISTI OD PLIVANJA

Ublažava stres,
podiže energiju,
poboljšava san

Poboljšava
pokretljivost
mišića i zglobova,
jača mišiće

Jača
kapacitet pluća

Odličan način
za mršavljenje
i održavanje
telesne težine

Poboljšava
zdravlje srca
i krvnih sudova

Održava nivo
holesterola
i pritiska

Umanjuje rizik
od pojave
dijabetesa

Idealna vežba
za ljude koji imaju
artritis, bolne zglobove
i kolena



**Синхроно
пливање**



1898.



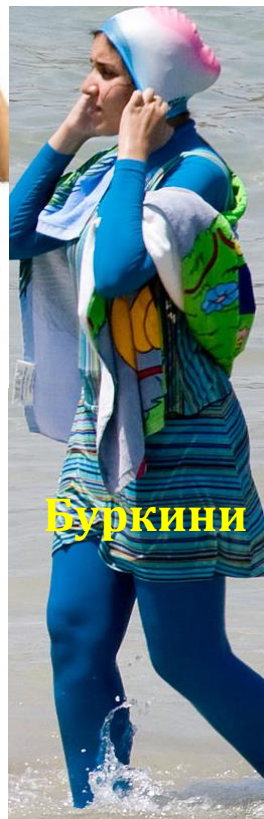
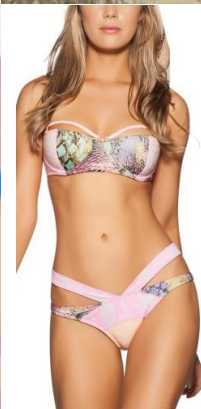
Мушки купаћи
костими 1900.



1949.



H.X.



Буркини



САД 1920.



Модерни петобој

- Стрелаштво (вазд. пишт.),
- Мачевање (свако са сваким),
- Пливање (200 м),
- Јахање (350-400 м, 12-15 преп.),
- Трчање (крос 3000 м).



Тријатлон

Скокови – Грчка – 470. п.н.е.



Скокови дисциплине ОИ:
- даска 1 m; - даска 3 m; - торањ 10 m

Неколико група класиф. спортских скокова:

1. Стојећи положај

- *лицем ка води*
- *леђима ка води*
- *стојећи на рукама;*

2. Став при залету

- *скок с места*
- *скок с залетом;*

3. Положај тела

- *ноге испружене једна уз другу*
- *тело савијено у појасу а ноге испружене*
- *у пару – колена савијена ка телу а руке обухватају доњи део ногу;*

4. Окретање и увијање

- *полуокрет – скок с окретом тела по поречној оси за 180°*
- *окрет – скок с окретом тела по поречној оси за 360° и скокови са 1,5, 2, 2,5, 3, 3,5 и 4,5 окрета*
- *полувијак – скок са окретом тела по уздужној оси за 180°*
- *вијак – скок са окретом тела по уздужној оси за 360° и скокови са 1,5, 2, 2,5 и 3 вијка;*

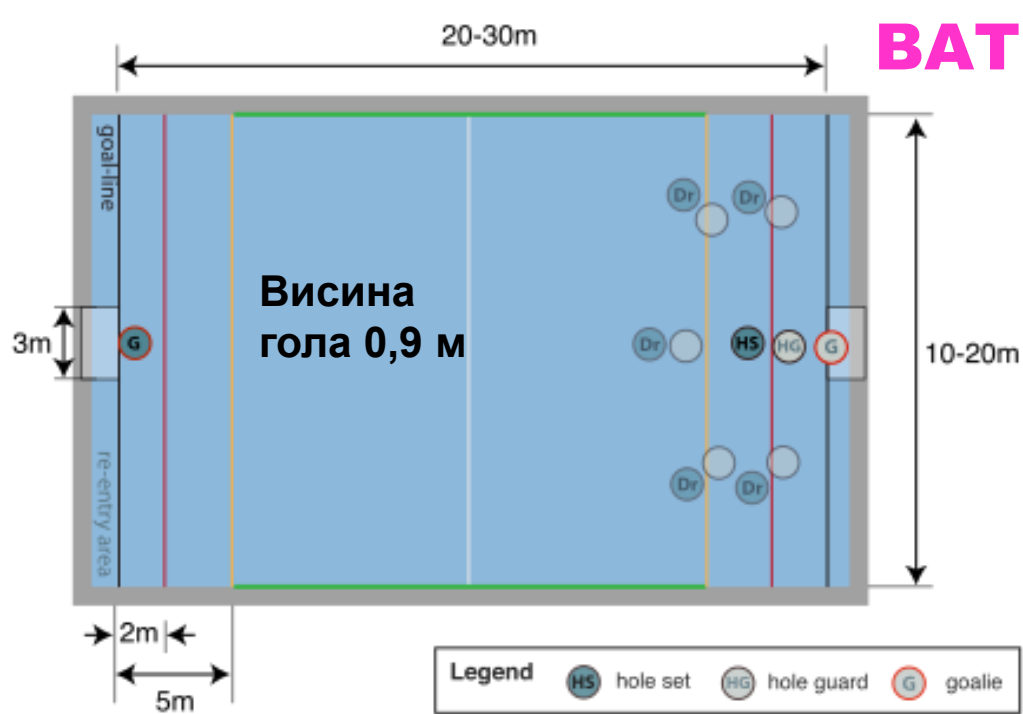
Комбинација различитих елемената даје преко 60 варијанти скокова с даске и више од 90 с торња.

Сваки скок има свој коефицијен сложености од 1,2 до 3,9.





ВАТЕРПОЛО



Мушк. - обим лопте од 0,68 до 0,71 м
Жене – обим лопте од 0,65 до 0,67 м

Друга половина 19. в. – ВБ.
Прва незванична правила 1876.
Прва званична правила 1911.
Температура 26°C +/-1



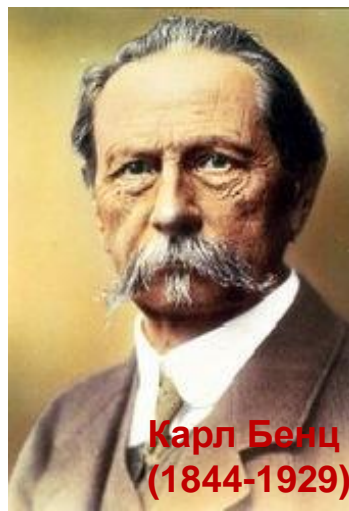
АУТОМОБИЛИЗАМ

- Стална човекова жеља да пронађе превозно средство које ће се само покретати.
- Роџер Бекон 1250. предвиђао појаву превозног средства.
- Италијан Р. Валтурио 1472. предлаже производњу возила које ће покретати ветар.
- 1500. Леонардо да Винчи израдио нацрт кола која ће се сама покретати.
- 1769. Куњо (Кињо, Кјуњо) конструише први аутомобил на парни погон (9 km/h).
- Почетком 19. века многи покушаји – конкуренција железнице.
- Предлози, за погон користи: компримовани ваздух, гас за расвету, течни амонијак.
- 1860. Ј. Леноир прави први двотактни аутомобил са електричним паљењем.
- 1867. Ото конструише четворотактни мотор на гас.
- 1876. Маркус први аут. на бензин са електр. паљ.
- 1883. Дајмлер и 1886. Бенц бензински мотори.
- 1886. Бош – паљење са електричним свећицама.
- 1890. Данлоп гуме.
- 1892. Дизел мотор .
- Стално усавршавање.



Куњоов аут. 1771.

- Транспортни (путнички и теретни),
- путнички (лични и аутобуси),
- лични (без крова – фетон, кабриолет са покретним кровом, лимузина),
- теретни (од 300 кг па и преко 350 тона),
- специјални (болнички, цистерне, репортажни ...),
- тркаћи (по разним категоријама),
- друмски и теренски.

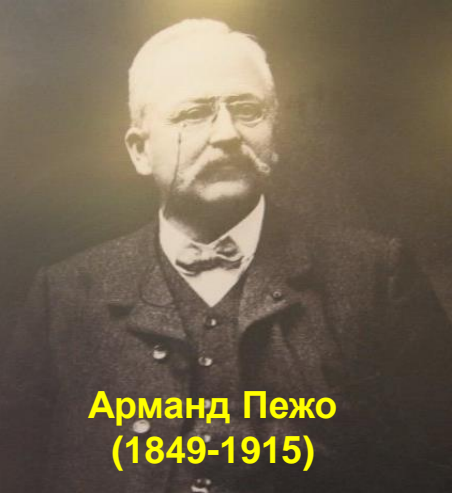


Карл Бенц
(1844-1929)

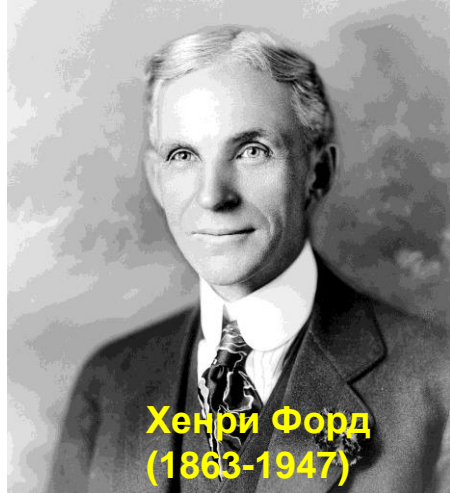


Први Бенцов аут. 1885.

- Годишње преко 12.000 различитих трка.



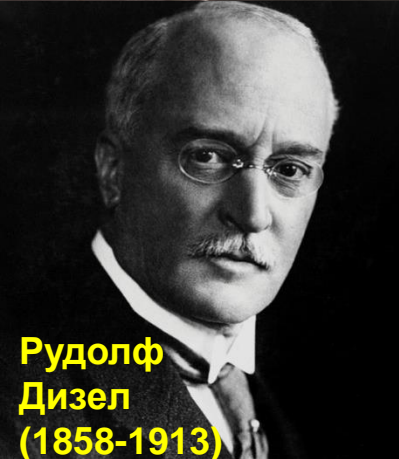
**Арманд Пежо
(1849-1915)**



**Хенри Форд
(1863-1947)**



Фијат 1899.



**Рудолф
Дизел
(1858-1913)**



Ford Model T



**Кичиро Тојода
(1894-1952)**



Кадилак из 1959.





Амфибија



Цистерна

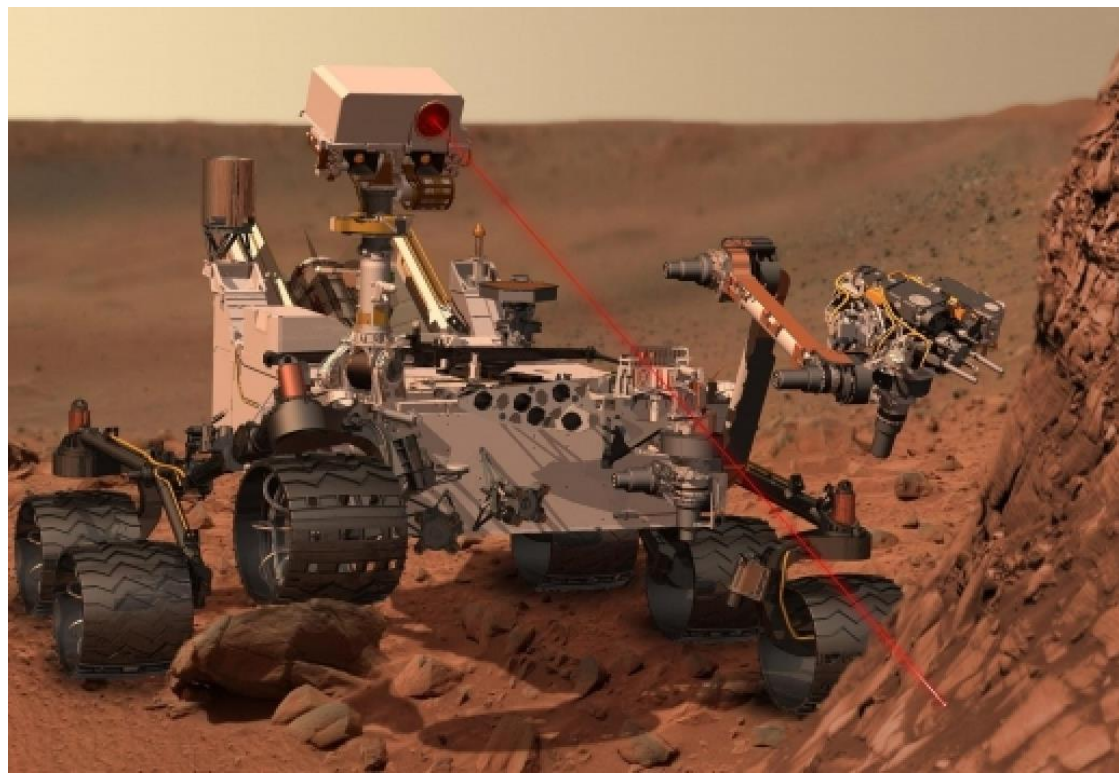




Противпожарно за индустријске, тунелске и шумске пожаре



Возило за разминирање











Основне каракт. железничког саобраћаја

Позитивне

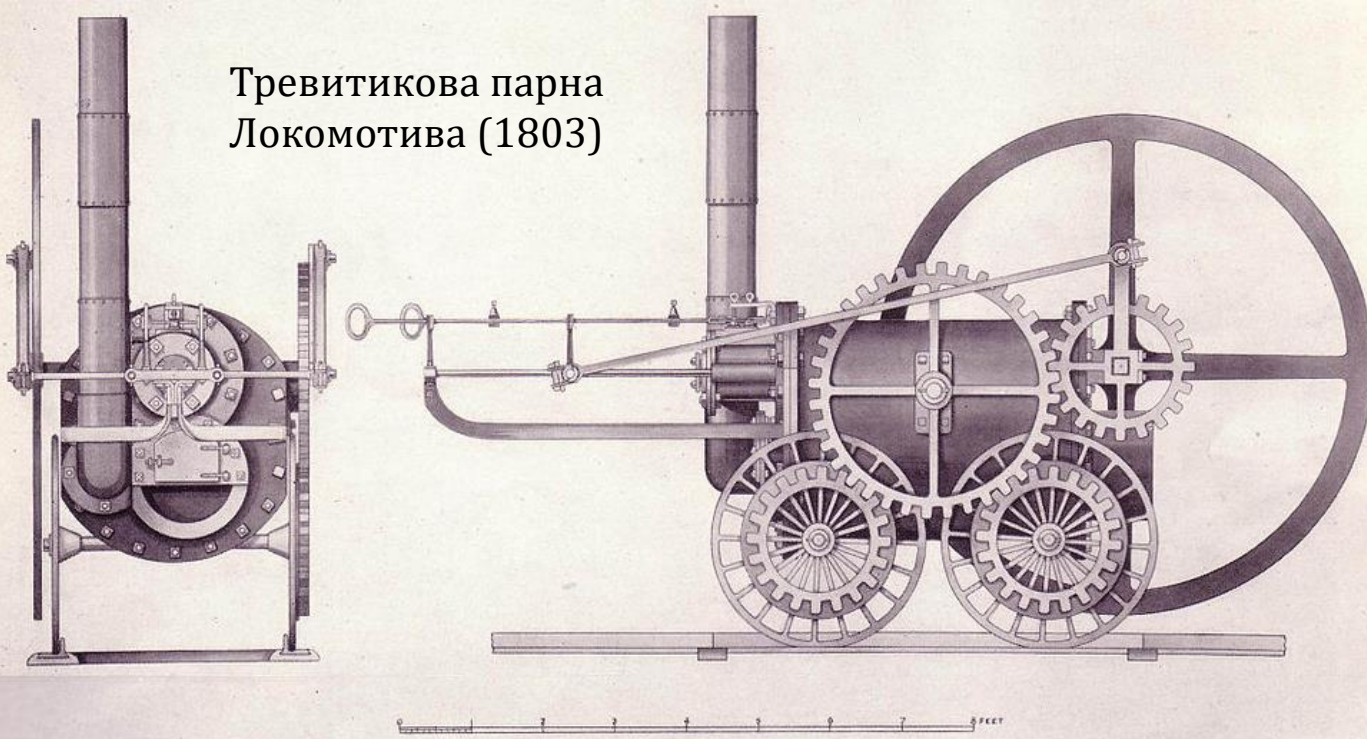
- висока пропусна и превозна способност
- превоз независно од климатских услова
- непосредна веза магистралних и пратећих колосека
- масовност превоза

Негативне

- ограничен маневар
- велика почетна улагања

Први вагончићи на пругама још у 16. в. у Немачкој и Енглеској - превоз руде – вукли су их коњи. У градовима коњи вукли вагоне и тако превозили нижу класу. Прву парну локомотиву конструисао је енгл. инж. Ричард Тревитик 1803. - дао име Locomotion. Није била довољно добра (тешка) и за време пробе шине су се ломиле. Енглески инж. Џорџ Стивенсон прву употребљиву парну локомотиву (1825), брзином пешака вукла неколико рудничких вагона. Градњом удобнијих вагона, почео је теретни и путнички развој железница. Прва јавна железн. 1825. између енгл. градова Стоктона и Дарлингтона. Дизелске и електричне железнице. Железница: шине, локомотиве, вагона (путнички и или теретни), објеката, службе и др.

Тревитикова парна
Локомотива (1803)



Тревитикова Лондонска парна
кочија (1803)



Споменик
Ричарду Тревитику
(1771-1833) у Корнволу



Експериментални воз - кочија



**Стивенсонова локомотива
1825.(Стоктон - Дарлингтон)**



**Џорџ Стивенсон
(1781-1848)**



**Пробно путовање на новој линији
Лондонског метроа, док воз пролази
поред станице Портланд Роад 1863.**



**Први електрични метро
Будимпешта 1896.**

Најбржи воз по шинама је француски ТЖВ (Train à Grande Vitesse - „воз велике брзине“), који је достигао брзину од 5.748 km, двоструку брзина полетања авиона Боинг 727, под условима тестирања 2007. године. Највећа брзина која се тренутно достиже је 350 km/h на системима међуградске жељезнице Пекинг - Тјенцин и возу велике брзине Вухан – Гуангџоу у Кини. ТЖВ се креће максималном комерцијалном брзином 300-320 km/h, (574,8 km/h макс. експер.), као што чине и немачки Интерсити експрес и шпански АВЕ (*Alta Velocidad Española*).

