

TEKI

So ena najbolj elementarnih oblik človekove motorike. Je osnova športa nasploh in temeljna disciplina atletike. Znotraj atletike kot športne panoge delimo teke na:

Teki na kratke proge (šprinti do 400 m)

Šprint je tek z maksimalno možno hitrostjo. Je najhitrejši način človekovega gibanja brez dodatnih pripomočkov. Šprinterske discipline delimo na:

1. Kratki šprinti: 60 do 100 m
2. Dolgi šprinti: 200 do 400 m
3. Štafetni teki: 4x100, 4x200, 4x400 m
4. Teki z ovirami: 60, 100, 110, 200, 400 m

Teki na srednje proge (teki od 800 do 2000 m)

Teki na dolge proge (teki od 3000 do 10000 m)

Teki na ultra dolge proge (teki od 20 do 100 km)

V OKVIRU ŠPORTA V ŠOLI PA SE SREČUJEMO Z NASLEDNJI MI TEKAŠKIMI DISCIPLINAMI:

Šprinti:

- Kratki šprinti: 60 in 100 m
- Štafetni tek: 4x100 m
- Dolgi šprint: 300 m

Vzdržljivostni teki:

- Srednje dolg tek: 600, 1000 m
- Dolg tek: 2400 m, KROS

