

Futószámok

A minta a következő oldalon kezdődik!

1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével a **futas.docx** állományt a program alapértelmezett formátumában a **futforras.docx** állomány felhasználásával!
2. A szövegtörzs karakterei Times New Roman betűtípusúak és 12 pontos betűméretűek legyenek! A dokumentumban a sorköz legyen egyszeres, a bekezdéseket tegye sorkizárttá! A bekezdések első sorának behúzása 1 cm legyen! A bekezdések között 6 pontos térköz következzen *(ahol a leírás vagy a minta mást nem kíván)*!
3. Készítse el a cím formázását! A szöveg legyen 18 pontos betűméretű, balra igazított, fehér színű! A bekezdés után legyen 24 pontos térköz, és a bekezdés hátterét állítsa fekete színűre!
4. A cím alatti bekezdést követő „Tartalomjegyzék” szó legyen félkövér, előtte és utána is 12 pt térköz álljon!
5. Az alatta található sorokat többszintű felsorolással alakítsa ki!
6. A mintán látható alcímek legyenek kiskapitális és félkövér betűstílusúak, 14 pontos betűméretűek; előttük legyen 12, utánuk 6 pontos térköz! Gondoskodjon arról, hogy az alcímek az utánuk következő bekezdéssel mindig egy oldalra kerüljenek a dokumentum elrendezésének módosításakor is!
7. Alakítsa felsorolássá a mintán látható bekezdéseket! A listajelek 1 cm-nél kezdődjenek, a szövegek pedig 2 cm-nél!
8. Az utolsó bekezdés sorköze másfélszeres legyen! A szegélyeket a minta szerint formázza meg!

Forrás: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Fut%C3%B3sz%C3%A1mok> (2021.09.16.)

FUTÓSZÁMOK

Az atlétikában a futószámok síkfutásból, gát- és akadályfutásból állnak, de idetartozik a gyaloglás versenyszám is. A maratonfutás és a gyalogló versenyek kivételével a futószámokat stadionban rendezik.

T a r t a l o m j e g y z é k

1. A futóverseny
2. A futópálya
 - 2.1. Egy világszínvonalú atlétikai pálya ismérvei
3. Síkfutás
 - 3.1. Versenyszámok
4. Gátfutás, akadályfutás
5. Gyaloglás
6. Jegyzetek
7. Források
8. Kapcsolódó szócikkek

SÍKFUTÁS

A verseny a rövidtávok esetében kimért pályán zajlik, minden futó a saját sávjában fut. A kanyarokban figyelni kell, hogy a futók a belső pályaelválasztó vonalra ne lépjenek rá, mert ez kizárást von maga után. A futókat versenybírók figyelik 50 méterenként és piros zászló felemelésével jelzik ha szabálytalanság történik. A 4x400 méteres váltófutásnál az első futó végig, a második futó az első 100 méterét kimért pályán teszi meg, utána sorolhat be a belső pályára. A kanyarban való futásnak a belső és külső pályasávok tekintetében vannak előnyei és hátrányai is. A külső sávok esetében a lendület miatt kényelmesebb futni a nagyobb körív miatt, ugyanakkor az itt futók nem látják a riválisaikat. A belső sávok előnye-hátránya éppen fordítva jelentkezik.

Közép- és hosszútáv esetén (mivel itt több kört is futnak a versenyzők) az utolsó kört kolomp hangjával is jelzik, becsengetik (a kolomp a cél zónánál található).

A sprintsámok esetében a pontos rajtnak nagy szerepe van a végső eredmény tekintetében, ezért a rajtceremóniának írott szabályai vannak. A versenyzők a saját sávjukban várakozhatnak, majd rajthoz vezényszóra betérdelnek a rajttámlába, a vigyázz vezényszóra indulási helyzetet vesznek föl, majd a startpisztoly dörrenésére megindulnak. Az első 15-20 méteren a reakcióidő és a lépésfrekvencia határozza meg a kiváló rajtot.

VERSENYSZÁMOK

A síkfutás versenyszám a következő távokat tartalmazza:

- Rövidtáv: 100 m, 200 m, 400 m
- Középtáv: 800 m, 1500 m
- Hosszútáv: 3000 m, 5000 m, 10 000 m, maratonfutás
- Váltófutás: 4×100 m, 4×400 m

Más távokon is rendeznek versenyeket, például fedett pályán, illetve gyermek- és ifjúsági korosztályoknak.

GÁTFUTÁS, AKADÁLYFUTÁS

- 110 m gátfutás (férfiaknál), 100 m gátfutás (nőknél)
- 400 m gátfutás
- 3000 m akadályfutás

GYALOGLÁS

Atlétikai versenyszámként a gyaloglás szabályait szigorú szabályok kötik meg. A legfontosabb előírás, hogy valamelyik lábnak mindig érintkeznie kell a talajjal. Ez jellegzetes csípőmozgással jár, melyet néha nehéz megkülönböztetni a futástól. Az olimpiai számok közé a 20 és 50 km-es gyaloglás tartozik, utóbbit csak férfiak számára rendezik meg.