

# Štart, čas, dolžina, FS

○ ŠTART, ČAS, DOLŽINA, FREKVENCA SRCA, MERITVE, ATLETIKA

**Štart** v športu pomeni natančno označen začetek nastopa, tekme, merjenja časa itd.

Pri tekih se uporabljajo različna povelja za štart.

## Povelja:

- nizki štart (šprinterski teki): »na mesta«, »pozor«, »hop/strel«,
- visoki štart (teki na dolge in srednje proge): »na mesta«, »hop/strel«.

**Meritve časa** zahtevajo visoko natančnost, predvsem v športih, katerih osnova je hitro gibanje. Pri takih športih ročno merjenje časa (s štoparico) ni zadostno in se uporabljajo elektronski senzorji.

**Dolžina** je količina, ki ima za mersko enoto meter. Je ena izmed prvih, ki jih je človek uporabljal in meril. V atletiki uporabljamo dolžino oziroma »meter« kot merilo skoka v daljino, skoka v višino, določitev specifičnih razdalj pri tekih, pri vseh metu kopije, metu diska itd.

**Frekvenca srca ali frekvenca srčnega utripa** je hitrost delovanja srca, ki jo izmerimo s številom stiskov srca na minuto.

Frekvenca se lahko **spreminja** glede na situacijo, v kateri smo: utrujenost, spanje, aktivnost, stres, tesnoba, zdravila oziroma na splošno na telesno obremenitev.

**Frekvenca srca v mirovanju** je normalno med 60 in 100 utripov na minuto, za ljudi, ki so dobro telesno pripravljene, pa je ta nekoliko nižja.

**Maksimalna frekvenca srca** je najvišje število udarcev na minuto, ki jih srce zmore pri maksimalni obremenitvi.

Izračuna se po preprosti formuli: **FSmax = 220 - leta**

Primer:

Nina ima 15 let. Njena maksimalna frekvenca srca bo 205.

FSmax = 220 - leta

FSmax = 220 - 15

FSmax = 205 utripov/minuto

## Merjenje srčnega utripa:

- ROČNO: na vratu (levo ali desno ob sapniku), na notranji strani zapestja itd.,
- Z MERILCEM: ura, trak itd.



## Kaj znam

Štart v športu pomeni natančno označen začetek nastopa, tekme, merjenja časa.

Frekvenca srca ali frekvenca srčnega utripa je hitrost delovanja srca, ki jo izmerimo s številom stiskov srca na minuto.

Izračun maksimalne frekvence srca po preprosti formuli: FSmax = 220 - leta