

torze i nie mogą ich zrzucić lub ominąć. Pokonywanie płotków powinno odbywać się w taki sposób, żeby utrzymać jak największą prędkość i płynność ruchu. Zawodnicy odbijają się jedną nogą przed płotkiem i atakują go drugą nogą, która jest zgięta w kolanie i biodrze. Tułów zawodnika jest lekko pochylony do przodu, a ręce są zgięte w łokciach i poruszają się synchronicznie z nogami. Głowa zawodnika jest skierowana do przodu, a wzrok skupiony na kolejnym płotku. Zawodnicy lądują po przeskoczeniu płotka na tej samej nodze, którą się odbili, i kontynuują bieg do następnej przeszkody. Zawodnicy muszą zachować odpowiedni rytm i odległość między płotkami, która zależy od dystansu i płci zawodników (np. 9,14 m w biegu na 110 m ppł mężczyzn lub 8,50 m w biegu na 100 m ppł kobiet). Na całym dystansie biegacze biegnąc w stronę mety starają się wyprzedzić swoich rywali by jako pierwsi przekroczyć jej linię.

Bieg przez płotki jest rozgrywany na różnych dystansach i z różną liczbą i wysokością płotków w zależności od kategorii wiekowej i płci zawodników. Bieg przez płotki jest także częścią wieloboju lekkoatletycznego (siedmioboju kobiet i dziesięcioboju mężczyzn).

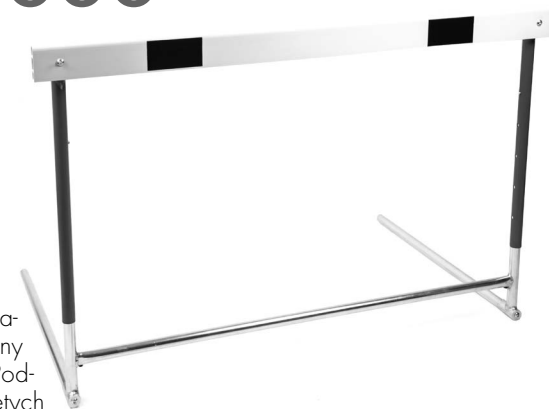


# Płotek stalowy VX 0888

## Wiek

■ 4+

Stalowy, lekki płotek z regulacją wysokości przeznaczony dla młodzieży szkolnej. Podstawa wykonana z rur giętych połączonych poprzeczką ze stalowymi obciążnikami, pozwalającymi na powrót płotka do pozycji pionowej po jego odchyleniu. Poprzeczkę zaprojektowano z tworzywa sztucznego. Produkt wymaga złożenia.



## Specyfikacja produktu

- 1 szt.;
- 5-stopniowa regulacja wysokości: 1,067–0,762 m;
- materiał: stal, tworzywo sztuczne.

## Sposób użycia

Bieg przez płotki to konkurencja lekkoatletyczna, w której zawodnicy muszą pokonać określony dystans i przeskoczyć po drodze równomiernie rozstawione płotki. Bieg przez płotki wymaga od zawodników nie tylko szybkości i wytrzymałości, ale także zwinności i koordynacji ruchowej. Konstrukcja płotka sprawia, że podczas nabiegnięcia na niego, lub zahaczenia podczas próby przeskoku płotek przewraca się, minimalizując ryzyko upadku biegacza.

## Zasady biegu przez płotki

Zawodnicy ustawiają się na starcie na wyznaczonych torach i wykonują start niski, czyli start z pochyloną do przodu pozycją ciała i niskim ustawieniem bloków startowych. Następnie biegną do pierwszego płotka, który zazwyczaj pokonują w 8 lub 9 krokach. Zawodnicy muszą przeskakiwać płotki znajdujące się na ich



**nowa szkoła**  
ul. POW 25, 90-248 Łódź,  
www.nowaszkoła.com  
tel. (42) 630 17 28,  
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

## OSTRZEŻENIA!

1. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat. Ryzyko utraty równowagi.
2. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.



torze i nie mogą ich zrzucić lub ominąć. Pokonywanie płotków powinno odbywać się w taki sposób, żeby utrzymać jak największą prędkość i płynność ruchu. Zawodnicy odbijają się jedną nogą przed płotkiem i atakują go drugą nogą, która jest zgięta w kolanie i biodrze. Tułów zawodnika jest lekko pochylony do przodu, a ręce są zgięte w łokciach i poruszają się synchronicznie z nogami. Głowa zawodnika jest skierowana do przodu, a wzrok skupiony na kolejnym płotku. Zawodnicy lądują po przeskoczeniu płotka na tej samej nodze, którą się odbili, i kontynuują bieg do następnej przeszkody. Zawodnicy muszą zachować odpowiedni rytm i odległość między płotkami, która zależy od dystansu i płci zawodników (np. 9,14 m w biegu na 110 m ppł mężczyzn lub 8,50 m w biegu na 100 m ppł kobiet). Na całym dystansie biegacze biegnąc w stronę mety starają się wyprzedzić swoich rywali by jako pierwsi przekroczyć jej linię.

Bieg przez płotki jest rozgrywany na różnych dystansach i z różną liczbą i wysokością płotków w zależności od kategorii wiekowej i płci zawodników. Bieg przez płotki jest także częścią wieloboju lekkoatletycznego (siedmioboju kobiet i dziesięcioboju mężczyzn).

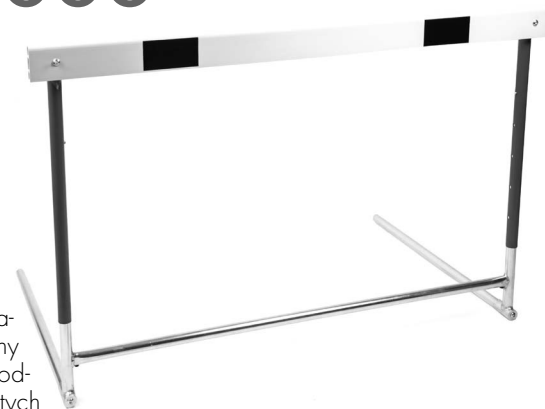


# Płotek stalowy VX 0888

## Wiek

■ 4+

Stalowy, lekki płotek z regulacją wysokości przeznaczony dla młodzieży szkolnej. Podstawa wykonana z rur giętych połączonych poprzeczką ze stalowymi obciążnikami, pozwalającymi na powrót płotka do pozycji pionowej po jego odchyleniu. Poprzeczkę zaprojektowano z tworzywa sztucznego. Produkt wymaga złożenia.



## Specyfikacja produktu

- 1 szt.;
- 5-stopniowa regulacja wysokości: 1,067–0,762 m;
- materiał: stal, tworzywo sztuczne.

## Sposób użycia

Bieg przez płotki to konkurencja lekkoatletyczna, w której zawodnicy muszą pokonać określony dystans i przeskoczyć po drodze równomiernie rozstawione płotki. Bieg przez płotki wymaga od zawodników nie tylko szybkości i wytrzymałości, ale także zwinności i koordynacji ruchowej. Konstrukcja płotka sprawia, że podczas nabiegnięcia na niego, lub zahaczenia podczas próby przeskoku płotek przewraca się, minimalizując ryzyko upadku biegacza.

## Zasady biegu przez płotki

Zawodnicy ustawiają się na starcie na wyznaczonych torach i wykonują start niski, czyli start z pochyloną do przodu pozycją ciała i niskim ustawieniem bloków startowych. Następnie biegną do pierwszego płotka, który zazwyczaj pokonują w 8 lub 9 krokach. Zawodnicy muszą przeskakiwać płotki znajdujące się na ich



**nowa szkoła**  
ul. POW 25, 90-248 Łódź,  
www.nowaszkoła.com  
tel. (42) 630 17 28,  
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

## OSTRZEŻENIA!

1. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat. Ryzyko utraty równowagi.
2. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.

