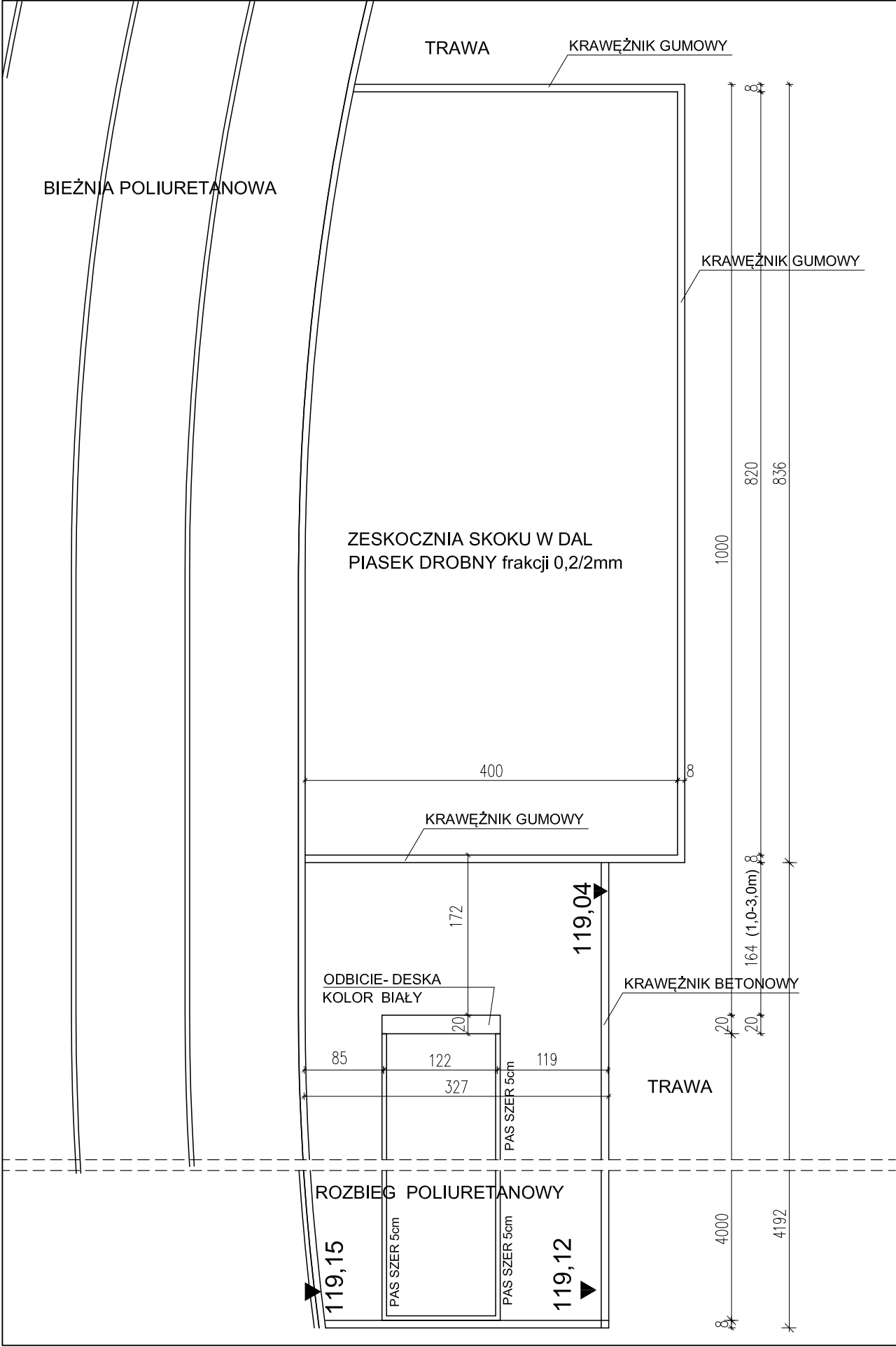




**Skocznia do skoku w dal:**

Składa się z:

1. rozbieżni o wymiarach 1,22mx40,0m
2. belki lub strefy do odbicia o wymiarach 0,2mx1,22m
3. zeskocznii wypełnionej piaskiem

**Przygotowanie skoczni**

**Piasek** w zeskocznii powinien być drobny frakcji 0,2/2mm, spulchniony (przekopanie piaskownicy), miękki, zwilżony wodą (aby się nie osypywał) i wyrównany. Płaszczyzna piasku oraz rozbieżni i belki powinny znajdować się na tym samym poziomie.

**Rozbieżnia poliuretanowa** powinna być równa, nieśliska, oczyszczona z drobin piasku lub innych zanieczyszczeń. Belka lub strefa muszą być szczególnie oczyszczone dla zapewnienia bezpieczeństwa w czasie odbicia. W czasie zawodów po obu stronach belki lub strefy (przy krawędzi bliższej zeskocznii) ustawia się znaczniki lub pachołki, które wskazują zawodnikom miejsce odbicia.

Dzieci i początkujący mają tendencję do nadmiernego wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się na prędkość biegu i skuteczność skoku. Dlatego niekiedy warto **ograniczyć długość rozbieżni**, np. stawiając płotek. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo - dzieci oczekują na swoją kolej za „barierką”, a na rozbieżni znajduje się tylko jedna osoba, wykonująca skok.

**Belka**

Zawodnicy **zaawansowani** odbijają się z drewnianej, pomalowanej na białą, dość wąskiej **belki** (20 cm). Przy krawędzi belki bliższej zeskocznii znajduje się dodatkowo listwa z plasteliną o szerokości 10 cm, która ułatwia sędziom stwierdzenie przekroczenia belki podczas odbicia (odciśnięty ślad buta).

**ROZBIEG I ZESKOCZNIA SKOKU W DAL skala 1:50**

**KOLORYSTYKA**

kolor rozbiegu- poliuretan ceglasty czerwony

kolor pasów- biały

kolor deski- biały

szer. pasów- 5cm

|                                                                                                                  |                                                                                                                             |               |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|
| PRACOWNIA PROJEKTOWA "MM" 15-078 Białystok, ul. Warszawska 70 lok.18, tel./fax.:085 7404546, e-mail: pmm@onet.eu |                                                                                                                             |               |                    |
| INWESTOR: I Liceum Ogólnokształcące w Łapach ul. Bohaterów Westerplatte 10, 18-100 Łapy                          |                                                                                                                             |               |                    |
| OBIEKT:                                                                                                          | REMONT ISTNIEJĄCEGO BOISKA WIELOFUNKCYJNEGO<br>REMONT ISTNIEJĄCEJ BIEŻNI<br>na terenie I Liceum Ogólnokształcącego w Łapach |               | NR UMOWY:          |
|                                                                                                                  |                                                                                                                             |               | DATA: 23.04.2015r. |
| ADRES BUDOWY: 18-100 ŁAPY, UL. BOHATERÓW WESTERPLATTE 10                                                         |                                                                                                                             | SKALA:        | 1:50               |
| FAZA :                                                                                                           |                                                                                                                             | NR RYS:       | 18.                |
| NAZWA RYSUNKU: ROZBIEG I ZESKOCZNIA SKOKU W DAL                                                                  |                                                                                                                             |               |                    |
| BRANŻA:                                                                                                          | PROJEKTANT:                                                                                                                 | NR UPR.PROJL: | PODPIS:            |
| ARCHITEKTURA:                                                                                                    | mgr inż. arch.<br>MAREK ADAM MATYSZCZYK                                                                                     | BL/68/00      |                    |
| PROJ. UKSZTAŁTOWANIE TERENU:                                                                                     | mgr inż.<br>BENEDYKT KWIATKOWSKI                                                                                            | BL/204/89     |                    |