Atlétika

Az atlétika a legrégibb, legnagyobb múltú sportág, amely a természetes mozgásokat, a gyaloglást, a futást, az ugrást és a dobást öleli fel.

Ebben a feladatban az atlétikai sportágakat bemutató dokumentumot kell elkészítenie az alábbi leírás és minta alapján. Az elkészítéséhez használja fel az **ismerteto.txt** UTF-8 kódolású szövegállományt!

1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével az **atletika** nevű dokumentumot a program alapértelmezett formátumában a források felhasználásával! A dokumentumban ne legyenek felesleges szóközök és üres bekezdések!
2. Legyen a dokumentum álló tájolású és A4-es lapméretű! A bal és a jobb oldali, valamint az alsó margót 2,1 cm-esre állítsa be! A felső margót állítsa 4 cm-esre (ha a használt szövegszerkesztő programban az élőfej a szövegtükörből veszi el a területet, akkor a felső margó legyen 1,4 cm, az élőfej magassága 2,6 cm, valamint az élőfej és a szöveg távolsága 0 cm)!
3. A szövegtörzs karakterei Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípusúak és 12 pontos betűméretűek legyenek! A bekezdések igazítása sorkizárt, a sorközük egyszeres, előttük 0 pontos, utánuk 6 pontos térköz legyen!
4. Készítse el a dokumentum élőfejét a minta szerint!
   a. Állítsa be, hogy az első oldal élőfeje eltérő lehessen a többitől!
   b. Az első oldal élőfejében a bal margóhoz igazítva írja be az „Atlétika” feliratot Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípussal, 36 pontos betűmérettel, kiskapitális és félkövér betűstílussal!
   c. Szúrja be az élőfejbe a **futok.png** képet! A kép magasságát módosítsa arányosan 2,5 cm-re és tükrözze a minta szerint! A képből készítsen még két másolatot és helyezze azokat az élőfej jobb oldalára függőlegesen azonos magasságba, és vízszintesen részleges átfedéssel!
5. Készítse el a négy cím formázását a következőképpen!
   a. A címekhez 14 pontos betűméretet alkalmazzon!
   b. A betűk kiskapitális és félkövér betűstílussal jelenjenek meg!
   c. A címek alatt a bal margótól a jobb margóig 1,5 pont vastagságú, pontozott vonal legyen a mintának megfelelően!

6. Az első és a harmadik cím után alakítsa felsorolássá a minta szerinti bekezdéseket, és állítsa be a **jel.png**-t felsorolásjelnek! A felsorolások bal behúzása 0,2 cm és függő behúzása 0,6 cm legyen!
7. Az első cím utáni négy bekezdés elején szereplő szavakat alakítsa félkövér betűstílusúvá!
8. Szúrja be a második cím utáni bekezdés mellé, a lap jobb margójához igazítva a **zsivoczky_attila.jpg** képet az oldalarányok megtartásával 8 cm szélesre méretezve! A képet szegélyezze vékony fekete vonallal!
9. A második cím utáni első bekezdés végéhez szúrjon be lábjegyzetet, amelynek jelölésére „*” szimbólumot alkalmazzon! A lábjegyzet szövegét a kapcsos zárójelek közül helyezze át, és a kapcsos zárójeleket tartalmazó bekezdést törölje ki! A lábjegyzet szövege Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípussal, 12 pontos betűmérettel és dőlt betűstílussal jelenjen meg!
10. A negyedik cím után szúrjon be egy kétsoros, háromoszlopos, szegély nélküli táblázatot! A táblázat első sorának celláiba a mintának megfelelő sorrendben szúrja be a **maraton.jpg**, a **mezei.jpg** és a **gyaloglas.jpg** képeket! A képek magasságát módosítsa arányosan 3,5 cm-re és szegélyezze vékony fekete vonallal! A második sor celláiba helyezze el a forrásszövegből a képek címeit! A cellák tartalmát a minta szerint igazítsa!
11. Szúrjon be a táblázat alá egy 14,5 cm szélességű, téglalap alakú szövegbuborék-alakzatot (ábrafeliratot) és igazítsa középre! Az alakzatba helyezze el a forrás utolsó bekezdésének szövegét, és annak betűméretét állítsa 10 pontosra! Az alakzat háromszögének csúcsa a maratoni futást ábrázoló kép alsó szegélyére mutasson! A magasságát állítsa be úgy, hogy benne a teljes szöveg látszódjon, a háttere legyen világosszürke, és szegélyezze vékony fekete vonallal!
12. A dokumentumban alkalmazzon elválasztást!

Minta:

ATLÉTIKA



Az atlétika a futó-, ugró-, dobó-, gyalogló- és a tíz-, illetve hétpróba versenyszámokból álló egyéni sportágak összefoglaló neve. A szó az ógörög athlon szóból származik, melynek jelentése díjért folyó harc. Természetes mozgásanyaga (futás, dobás, ugrás) és az egyszerű szabályok lehetővé tették, hogy az egész világon elterjedjen az atlétika sport. Az atlétika az olimpiai játékok alapsportága, éppen ezért külön atlétikai világbajnokság csak 1983-ban került először megrendezésre. Az atlétika irányítószerve a Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetség, mely 1912-ben alakult Stockholm városában.

AZ ATLÉTIKA VERSENYSZÁMAI

- **Futó:** 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 és 10 000 méteres síkfutás, 110 és 400 méteres gátfutás, 4×100 és 4×400 méteres gátfutás és váltófutás, 3000 méteres akadályfutás, maratoni futás
- **Dobó:** súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, kalapácsvetés
- **Ugró:** magasugrás, távolugrás, hármasugrás, rúdugrás
- **Vegyes:** tízpróba (férfiak), hétpróba (nők)

TÍZPRÓBA, AZ ATLÉTIKA KIRÁLYA



A tízpróba a férfi atlétika királya, hiszen a legösszetettebb versenyzőt követeli meg. Nevéből eredően tíz versenyszámot tartalmaz a tízpróba, amit a következő sorrendben rendeznek meg: 100 m futás, távolugrás, súlylökés, magasugrás és 400 m-es futás az első napon, 110 m-es gátfutás, diszkoszvetés, rúdugrás, gerelyhajítás és 1500 m futás a második napon. A tízpróba versenyszámait nemzetközi ponttáblázat alapján értékelik, amelyben minden teljesített eredménynek megvan a maga pontszáma.*

A tízpróba női megfelelője a hétpróba, amelyet szintén két nap alatt rendeznek meg. A hétpróba hét versenyszáma: 100 m gátfutás, 200 és 800 m futás, magasugrás, távolugrás, súlylökés és gerelyhajítás. 1981-ig a nők csak ötpróbában mérték össze erejüket, ettől az évtől egészült ki a versenyszám a 200 m futással és a gerelyhajítással, s kapta a hétpróba nevet. A rangsorolás a tízpróbához hasonlóan történik.

EGY-EGY ATLÉTIKAI VERSENYSZÁM JELLEMZŐI

- Rövidtávfutás: a 100 és a 400 méter közötti futószámokban a versenyzők rajtgép segítségével indulnak, ami lehetővé teszi, hogy hamarabb felgyorsuljanak. Ez fontos a rövid távoknál, ahol a rajtnál meg lehet nyerni vagy el lehet veszíteni egy versenyt.
- Gátfutás: a legnagyobb felmerülő probléma, leginkább a 110 méteren az, hogy a lépéshosszt a futónak úgy kell alakítania, hogy a gáthoz mindig ugyanazzal az elrugaszkodó lábával érkezzék, kellő távolságra, hogy ne kelljen toporognia az akadály előtt. Ha egy atléta véletlenül feldönt egy vagy több akadály, azért nem jár büntetés. A 3000 méteres akadályfutás esetében hétszer kell átugrani a vizes árkot.

---

* *A képen Zsivóczky Attila junior világbajnok tízpróbázó*

- Távolugrás: a távolugró a nekifutópályán fut a dobbantólécig, ahol elrugaszkodik és ugrik, belépés esetén érvénytelen az ugrás.
- Hármasugrás: három ugrás követi egymást ebben a versenyszámban: az elsőnél az elrugaszkodó lábra érkezik a versenyző, a másodikban a másik lábra esik vissza, majd ezt követi a befejező ugrás.
- Súlylökés: a súlylökés a férfiaknál 7,26 kg-os (11-13 cm-es átmérőjű) fémgolyóval történik, a női súly 4 kg-os és 9,5-11 cm átmérőjű. A súlyt 2,135 méter átmérőjű körből dobják el, amelynek a külső részére szegély, úgynevezett bástya van rögzítve. A dobáshoz gyors kilökésre és erőre van szükség.
- Gerelyhajítás: a férfiaknál a gerely hossza 2,6-2,7 méter, a nőknél 2,2-2,3 méter. A hajításnál először a gerely hegyének kell a talajt érintenie.
- Kalapácsvetés: a kalapács a súlygolyóhoz hasonlóan fémgolyó, amelyhez fogantyúban végződő acélkötelet rögzítettek. Az ilyen kalapács hossza 1,2 méter, súlya minimum 7,26 kilogramm. Az eldobás, néhány gyorsaságot és erőt követelő körbeforgás után, biztonsági okokból rácsozott U-alakú ketrecből történik.
- Rúdugrás: a rúdugrás olyan versenyszám, amelyben a versenyzőnek szüksége van gyorsaságra és erőre, hogy a leggyorsabban tudjon futni a rúddal, valamint rugalmasságra és hajlékonyságra, hogy felemelkedjék és át tudjon jutni a léc felett. A két utóbbi követelményt megkönnyítette az üvegszálas rúd megjelenése.
- Diszkoszvetés: a széleinél lelapított lencse alakú diszkosz 2 kg súlyú a férfiaknál és 1 kg súlyú a nőknél.

AZ ATLÉTIKA NÉHÁNY TOVÁBBI ÁGA



Maratoni futás



Mezei futás



Gyaloglás

Maratoni futás: tulajdonképpen az atlétika klasszikusa, legendás sportág. Annak a görög futónak állít emléket, akit Kr. e. 490-ben küldtek Marathónból Athénba, hogy megvigye a perzsák ellen aratott győzelem hírét. Az 1908-as londoni olimpia óta a maratoni futás hossza 42,195 km, amely London és Windsor távolságának felel meg. A maratoni futás sok gyakorlást, elszántságot és hatalmas állóképességet igényel, mégis rendszeresen sokan próbálkoznak vele. Nem véletlen, hogy szinte minden nagyváros, így Budapest is minden évben szervez maratoni futóversenyeket, de leghíresebb kétségkívül a New York-i maraton.