

K. A. M. KARO MOKSLO SKYRIAUS LEIDINYS

LENGVOSIOS
ATLETIKOS
VADOVĖLIS



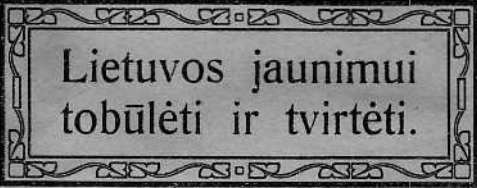
KAR. DINEIKOS IR J. ERETO

KAUNAS

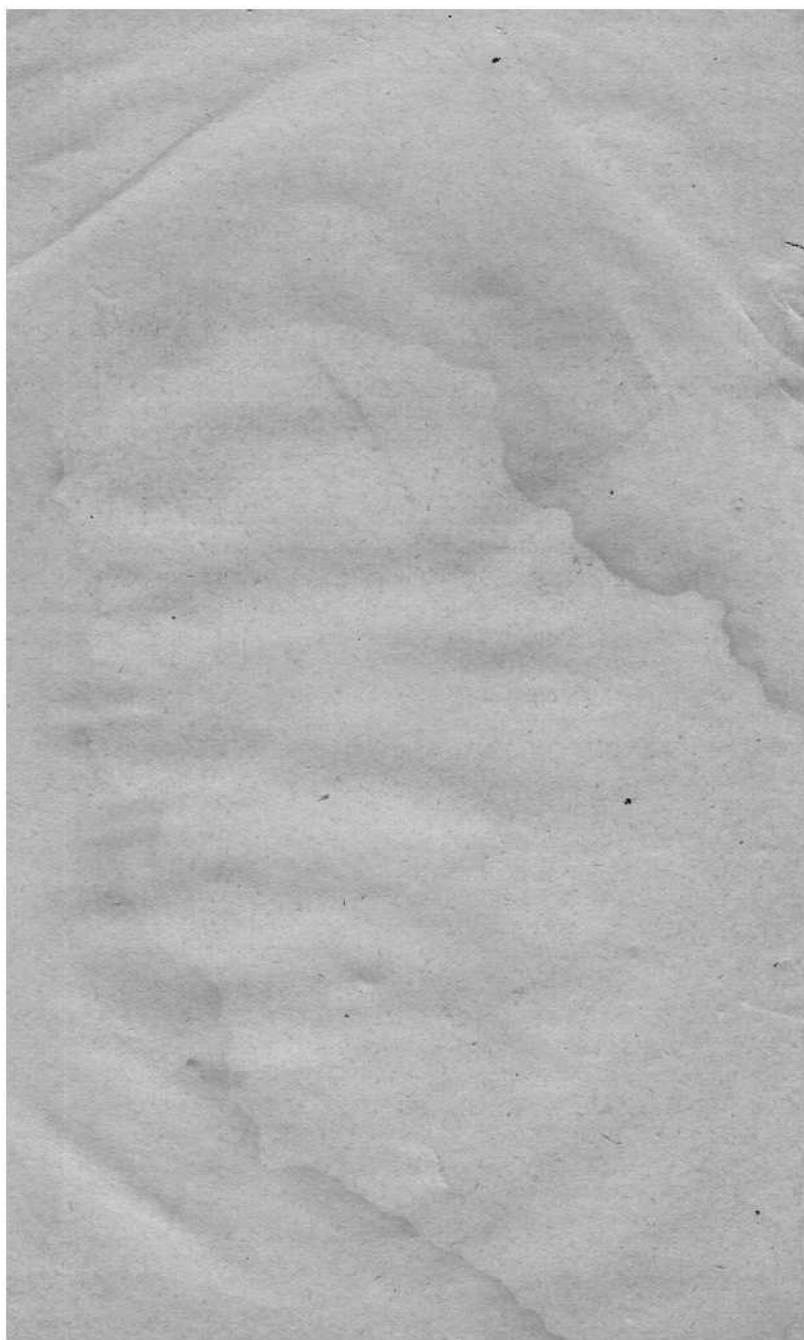
1922 m.

KAUNAS

„Varpo“ B-vės spaustuvė, Kaunas, Laisvės Aleja Nr. 60.



Lietuvos jaunimui
tobūlēti ir tvirtēti.



Ižanga.

Ne vienam gali kilti klausimas, kodėl pirmuoju praktiniu kūno kultūros dalyku lietuvių kalba teikiamas lengvosios atletikos, o ne gimnastikos vadovėlis, nes juk tik gimnastika tegali paruošti organizmą sunkesniems atletikos ir sporto užsiėmimams.

Į tatoi mes atsakysime trumpai, kad betyrinėdami senovės Lietuvių žaidimus bei pramogas mes priėjome prie tos išvados, jog Lietuvos fizinio darbo jaunimas yra dar palyginant taip sveikas ir patvarus, kad lengvoji atletika yra jam prieinama be ypatingos paruošos, jeigu tik toji atletika bus imama ryšy su higiena.

Mūsų jaunimas, nors nūnai ir yra žymiai menkesnis, negu kad buvo prieš 100 metų, visgi yra dar tiek patvarus ir gerai išsilaikęs, jog, pav., vokiečių okupacijos laikais nugalėjo įgudusius vokiečius lengvųjų Cross-Country.

Iš tų pat senovės pramogų patyrėme, kad jos visos yra aiškaus rungtyninio pobūdžio. Taigi lengvoji atletika patartina ir kaip klasinis sportas, kurs atatinka tautos dvasiai ir gali vėl patraukti mūsų Tautos žiedą prie akylesnės kūno kultūros vykdymo ir užmirštų, bet naudingų, senovės pramogų.

Lengvąją atletiką sudaro beveik nedirbtini, žmogaus gyvenimui artimi, mankštūnimai.

Todel tos rūšies mankštšinimai yra patartini jau ir higienos atžvilgiu. Be to lengvoji atletika sportininką pastūmėja tobūlintis mankštšinimų atlikime ir savo rungtytyniniu pobūdžiu turi visuomenės ir dorinės reikšmės. Ji yra senųjų palikimas, olimpiadų atnaujinimas. Senojoj Graikijoje šie mankštšinimai bei viešieji žaidimai ir buvo tas kultūros šaltinis, iš kurio trykšte tryško patriotizmą žadinantieji veiksniai ir kilūs žmogaus dvasios kūriniai. Tik nereikia pamiršti, kad kūno pajėgų lavinimas ir rungtyinės turi būt suprantamos ir vykiamos, kaip *kūno ir dvasios* pajėgų savitarpio harmonizuotės tikslas.

Mūsų tėviškėje lengvoji atletika tik ką pradeda praktikuoti. Bet diena iš dienos ji suranda vis daugiau sau šalininkų, nes lietuvis žino, kad ligotas silpnas kūnas gimdo nesveikas mintis, slopina dvasios pajėgas. Ir tenebus Lietuvoj nei vienos kariuomenės dalies, nei sporto kliūbo, nei jaunimo draugijos, kurie sistemingai, prityrusiems sportininkam vadovaujant, nesimankštintų lengvąja atletika sąryšy su higiena ir švedų gimnastikos pratimais. Lengvoji atletika gi kariuomenei ir šauliam daug kuo patarnaus; ji lavina fizines jėgas, vikrumą, pasitikėjimą savim ir sumanumą; atitraukia nuo blogų palinkimų ir pasilinksminimų.

Šis vadovėlis, tikimės, galės truputį patarnauti tam tikslui.

„Mūsų kiekvieno pareiga būti ir sveikiems ir stipriems ir tiksliai mokėti naudoti savo pajėga ir tėvynei ginti ir jos skaisčiai ir laisvai ateičiai kurti. Neužmirškim, kad ir dvasia gyvena kūne, o nekaboj viename ore“.

Ign. Jurkūnas—Seinius.

Lengvosios atletikos istorija Lietuvoj.

Prieš karą.

Rusų jungo priespaudoje lietuvių tauta vedė žūtbutinę kovą dėl savo tautybės išlaikymo. Kitom kultūrinio gyvenimo sritim lyg neteko kūrybinės galios ir galimybių. Ir kūno kultūros reikalas ligi Lietuvos Nepriklausomybės buvo lyg pamirštas. Tik mokslus ėjusi užsieny jaunuomenė bent kiek daugiau turėjo progos lavintis sporte.

Sunku, žinoma, spėlioti, kuriose šalyse lietuviai buvo susispietę į tautines sporto organizuotes. Daugumoje lietuvių užsieny greičiausiai dėjos į vietose vieikiančias sporto draugijas. Tik kiek žinome, Rusuose Petrapily, gimnastikos mokytojas Kar. Dineika buvo suorganizavęs moksleivių sportsmenų ratelį, kur buvo pasiekta gana įmanomų rezultatų gimnastikos, lengv. atletikos ir itin futbolo mankštiniuose.

Panašiai sportas buvo išsiplėtojęs ir tarp Voronežan patekusių tremtinių moksleivių.

Maskvoje fiziniai lavinosi P. Oleka ir S. Garbačas. Abu yra įgudę futbolistai. Gerokai nusimano įjedu ir kitose kūno kultūros srityse. Lietuvon grįžę žymiai prisidėjo prie sportinės akcijos kėlimo.

Taline patapo žymiais sporto praktikais broliai Bulotos, kurie šiandien jau veikia dalyvauja Lietuvos sporto gyvenime.

„Fizinis lavinimas Lietuvių Tautai būtinas reikalas. Mažoji Lietuvių Tauta stovi tarp dviejų didelių rasių: iš vienos pusės 70 milijonų germanų, iš kitos—120 milijonų slavų. Jų kiekybė nustelbs Lietuvius, jei jie neatsispirs. Bet Lietuviai tik kokybe su jais tegali konkuruoti. Todėl reikia visas tautos pajėgas mobilizuoti ir lavinti“.

Posa.

Ir tik pačioj Lietuvoj lig Nepriklausomybės del sporto organizacijos niekas nieko žymesnio nėra ne tik daręs, bet ir parašęs. Tuo tarpu, kai kaimyninės mums tautos, veik lygiai su mumis vilkusios Rusų jungą, visgi daug darė tuo atžvilgiu ir tiek įmanomų rezultatų buvo pasiekusios, kad galėjo konkuruoti su savo vergėjais ir net dažnai pralenkti juos. Į kalbamų tautų eilę galim įskaityti Igaunius, Latvius ir k. Na, ir Čekoslovakai su Airiais gali būti tam pavyzdžiui.

Kad sportas prieš karą Lietuvoje nesiplėtojo, galim dalinai išaiškinti vėlu, sulyginant su mūsų kaimynais, spaudos atgavimu ir lietuvių tautos fizinio menkėjimo lėtesne eiga.

Nuo 1918—1920 m.

Lietuvos Nepriklausomybę paskelbus, netrukus pradėta ir sportas organizuoti tautiniais pamatais. Pradžią tam dalykui davė Dr. Sližys, tolimesnius planus ėmėsi vykdyti Kar. Dineika, P. Oleka, S. Garbačas ir k.

Šitam periode buvo surengta Kaune vietos lengvosios atletikos rungtynės ir keletas sezonų atidarymų, kuriuose buvo demonstruojama gimnastika, lengvoji atletika, futbolas, launtenisas ir sunkioji atletika*). Lengvosios atletikos rungtynės įmanomų rezultatų ne-

*) Šis periodas aprašytas Kar. Dineikos brošiūroje, „Kūno lavinimo klausimas Lietuvoj“, Kaunas 1920 m.

galėjo duoti, nes jaunimas dar nelabai linko prie sporto ir sistemingų treniruočių nebūdavo galima pravesti.

1921 m. Lietuvos ir Kauno pirmenybės.

Nuo 1921 m. prasideda sportui Lietuvoje nauja era. Pažymėtina, kad mūsų visuomenė ir ypač inteligentija, remdama kultūros darbą, iki šiol veik visai nekreipė dėmesio į vieną tautinio judėjimo reiškinių: į sportą. Ir išviso imant, mūsų, taip vadinamoji, inteligentija labai buvo ir dar tebėra rusų raugo apkrešta. Ir alkoholio vartojimas tėra tos liekanos vaisius, kas, žinoma, liaudžiai daro labai blogo įspūdžio.

Tiesą sakant, šiek tiek buvo jų rūpintis ir sportu, bet vieni to nesuprasdami, matė tame tik vaikų žaislą, netinkantį rimtiems žmonėms, kiti — labai dideli intelektualai — matė tame dvasios profanavimą ir materialinės filosofijos pradžia; tretiems ūkininkavimas pakankamai duoda kūno mankštinimo ir jie žiūrėjo į sportą, kaip į Europos bulvariečių hypermoderninį išmislą ir nelojalę konkurenciją ūkininkavimui; ketvirtiems pakanka lošti kortomis, prie alaus ir papirosais ir sporte matė tik neprašytą asketą, kuris juokdamasis iš lošimo kortomis, alkoholio, nikotino, nesveiko flirto, užgavo jo ideologiją iš senesniųjų laikų ir bandė trukdyti jo paprastąjį ramaus piliečio gyvenimą; ir jo durys dar šiandien parodo iškabą: Noli, me tangere ekcentringomis idėjomis; ir penktas, šeštas ir septintas...

Prie kitų sporto vadovų prisidėjus ir kitam to vadovėlio autoriui, kuris stengiasi sporto gyvenime įvesti Vakarų Europos ideologiją, — sportas gan plačiai pradėjo plisti. Ir yra vilties, kad fizinio lavinimos

„Kas nesirūpina kūno kultūra, tas dažnai parodo ir silpną savo ryšį su proto kultūra“. *D. Edwards.*

„Mūsų jaunikaičiai ir mergaitės eina svyruodami, stumdydamies, vienas kitam ant kojų lipdami, be gracijos, be dailumo. Aš manau, kad sportas ir gimnastika tai pataisyty. Sportui įsigalėjus mūsų krašte, mūsų jaunuomenė nenyktų troškiuose purvinose smūklėse, prie krtų ir kitų tokių darbų“.

Dr. J. Zemgulys.

„priešai“ nepajėgs sulaikyti Lietuvos jaunimo nuo sporto. Jei lig šiol rungtynėse tedalyvaudavo keli jaunuoliai, nūnai jau keletą kartų jų skaičius padidėjo.

Imtasi ir sistemingesnės treniruotės lengvąja atletika.

Kaip faktorių, kuris taipgi padėjo pramušti keilią lengv. atletikai mūsų šviesuomenės tarpe, reikia paminėti dar futbolo rungtynes, kurios ėjo tarp iš vienos pusės akredituoto prie Lietuvos Vyriausybės diplomatinio korpuso atstovų ir Liet. Fizinio Lavinimos Sąjungos futbolo komandos. Tos rungtynės, žinoma, pritraukė į Kauno Vytauto kalną daug žmonių, kurie su dėmesiu žiūrėjo tas tikrai propagandines rungtynes, kuriose lietuviai pirmą syk 3:8 (2:1) ir antra syk 2:5 laimėjo. Tos tarptautinės komandos sudėtis buvo:

Palmquist

(Suomių atstovo sekretorius) *

Sala

(Italų atstovas)

v. d. Loeff

(Olandų bei Švedų atstovas)

Usquiano

Powel

Borch

(Ispanas, Tautų Sąjung.

Anglių atstovo (Danų atstovo

Kontr. Kom. narys)

sekretorius

sekretorius)

Lelek

Dr. Ehret

Dr. Lasič

Mende

Butin

(Čekosl.

(Šveic.)

(Serb.)

(Ang.)

(Pranc.)

atst. sekr.)

U.R.M. atst.

atst. T. Sąj.

T. Sąj. Kom.

Lietuvių futbolo komandą sudarė:

Klečka, Rimša, Garbačauskas, V. Dineika, Vasiliauskas, Kulvietis, Stakniūnas, Juozapaitis, Nausas, Stonis, Fersteris.

Kūno kultūros reikalas tapo gyvai suprantamas ir provincijai. Be L. F. L. S. Kliūbo ir L. Šaulių S. sporto sekcijos Kaune, dar įsikūrė Jacht-Kliūbas. Provincijoje gi pradėjo veikti sporto židiniai šiose vietose: Ūkmergėje, Panevėžy, Mariampolėje, Seinuose, Vilkavišky ir k. Prie daugelio gimnazijų buvo sudarytos moksleivių sporto sekcijos. Linkuvoj ir k. rūpinamasi buvo sporto draugijų steigimu.

Taip nuosakiai plėtojosi sportas Kaune ir provincijoje. Kad ištirtų, kurioj padėty yra lietuvių kūno išlavinimas, „Lietuvos Fiz. Lav. Sąjunga“ suorganizavo 1921 m. liepos m. 30 ir 31 d. *lengvosios atletikos rungtynes Lietuvos Pirmenybėms 1921 m.* Tai buvo istorinė data, nes tai buvo pirmas kartas, kada klasinis sportas tautine forma pasirodė Lietuvoj.

Rungtynėse dalyvavo 39 žmonės iš Kauno lietuvių, žydų, vokiečių sportinių organizacijų, kariai, Karo Mokykla ir užsienio svečiai. Rungtynės tęsėsi dvi dienas.

Vyriausybės vardu kalbėjo P. Vidaus Reikalų Ministeris R. *Skipitis*, kuris sveikino širdingai šį lietuvių tautinio sporto reiškinių, Šaulių vardu—jų vadas Vl. *Putvinskas* žadėjo Šaulių pagalbos tame darbe. Daugiausią dovanų — prizų paaukavo Vyriausybė ir tuo pažymėjo Vyriausybės palankų nusistatymą sportui.

1921 m. X. 21 d. įvyko Kauno miesto ir įgulos lengvosios atletikos pirmenybės. Šiose rungtynėse jau rungėsi arti 100 sportininkų, kurių tarpe buvo gana daug ir karių.

Rungtynėse dalyvavo: 1) Fizinio Lavinimos Sąjunga, 2) Šaulių Sąjunga, 3) Kauno Vokiečių sporto Kliūbas, 4) Karo mokykla, 5) Mokomasis batalionas, 6) 1 Kauno gimnazija, 7) Šarvuotų traukinių pulkas

„Ar mes galime valstybei didesnę ir geresnę dovaną suteikti negu visuomenės auklėjimas?“ *Cicero.*

„Ei, lietuvi! Tu nebe vergas, tavo siela laisva, taigi nevaržyk ir savo kūno: duok jam klestėti ir būti gražiam! Gražiai sielai privalo būti ir graži lytis, gražus kūnas.

Jaunuoli, būk visumet jaunas ir negrybėk laukdamas senatvės. Ir tu, skaisčios širdies lietuvaitė, būk skaisti ir grakšti taip pat ir savo kūnu...

Su džiaugsmo šypsena veržkimės per grožį į grožį, kad patys būtumėm gražūs“.

Petras Vaičiūnas.

ir 8) Šarvuotas auto divizionas. Prie šių rugtynių prisidėjo ir pirmos sportininkės — moterys.

Rungtynes sudarė: 1) 60 metrų bėgimas, 2) 200 metrų bėgimas, 3) 400 metrų bėgimas, 4) 5000 metrų bėgimas, 5) šuolis aukštyn iš vietos, 6) šuolis aukštyn įsibėgėjus, 7) trišokis, 8) šuolis kartimi aukštyn, 9) šuolis tolyn įsibėgėjus, 10) šuolis iš vietos tolyn, 11) disko metimas, 12) ieties svaidimas, 13) rutulio bloškimas ir 14) estafetės.

Patraukti mūsų šviesuomenei prie sporto buvo 1921 m. *spalių mėn. 2 d.* suorganizuotos *estafetės*, kurios buvo bėgamos nuo 12—14 val. Kaune, Laisvės Alėjoj. Tose estafetėse dalyvavo 10 komandų 64 sportininkai. Bėgama buvo 10 × 100 m. Švedų estafetė (400, 300, 200, 100 m.). Geram orui esant susirinko daugybė žiūrėtojų, kurie su pasigerėjimu sekė įdomius bėgimus.

1922 m.

I.

Lygos įkūrimas.

Lig šiol teveikė Lietuvos Fizinio Lavinimos Sąjunga, kuri ir buvo lyg vyriausia kūno kultūros instancija. Bet atsiradus gyvam reikalui bendrauti su tarptautinėms sporto instancijoms teko kurti ir Lietuvos Sporto Lyga.

Bendras Lygos tikslas — „rūpintis visų fizinio lavinimos šakų platinimu Lietuvoje, sekti jų veikimą ir kelti Lietuvos visuomenės fizines jėgas. Siekiant šį tikslą Lyga turi savo uždaviniu: a) atstovauti jai pavestus fizinio lavinimos reikalus prieš įstaigas ir visuomenę, b) palengvinti ir vadovauti bendrą narių darbą, c) pritraukti jaunimą, mokytojus, visuomenės veikėjus, valdžios įstaigas prie sporto ir užkariauti sportui atatinamą vietą jaunimo auklėjime, d) tvarkyti ir ruošti pirmenybes, rungtynes ir t. t.“

Lygos įkūrimas lengvosios atletikos organizavimo ir plėtotės atžvilgiu yra tiek pat svarbus, kiek ir kiekvieno kultūrinio darbo sukonzentravimo reikalas.

Laikinąją Sporto Lygos Centro Valdybą sudaro: p. Šodė (pirmininkas), S. Garbačauskas, K. Bulota, Kubiliūnaitė ir leit. Darius. Revizijos Komisijon įeina: astronomas B. Kuodaitis ir Kšivickas.

II.

Lietuvos Fizinio Lavinimos Sąjunga buvo lig šiol vienintelis beveik akstinas kūno kultūrai, išviso imant, ir lengvajai atletikai, dalinai, plėtoti. „Sąjunga siekia harmoningai išlavinti Lietuvos piliečių kūno pajėgas. Savo darbuotėje vengia politikos ir vadovaujasi šiais bendrais dėsniais: „mens sana in corpore sano“ (sveika siela — sveikame kūne) ir „sveikata ir spėka, bet sveikata pirmoj eilėj“.

Ši Sąjunga yra *lietuvių tautinė* organizacija. Savo darbuotėje ji vadovaujasi Lingo sistema. Pirmon eilėn praktikuoja pedagoginę gimnastiką ir itin kreipia dėmesio į lengvąją atletiką.

Sąjunga įsikūrė 1920 m. rugsėjo m. 15 d. Pirmąją rinktinę Centro Valdybą sudarė: Kar. Dineika (pirmininkas), P. Oleka (vice-pirm.), Dr. Sližys (ūkio ved.), E. Kubiliūnaitė (sekretorius) ir S. Garbačauskas (įždininkas).

Nūdieninė, keletui narių pasitraukus, Centro Valdybos (rinkta 1922 m. spal. m.) sudėtis yra ši: S. Garba-

čauskas (pirm.), E. Kubiliūnaitė, V. Dineika, Zamkus, leitenantas Darius.

L. F. L. S. būstinė su aikštėmis,—Kaunas, Vytauto kalnas. Raštinė — Duonelaičio g-vė 42 Nr. (III aukštas).

III.

Lietuvos Gimnastikos ir Sporto Federacija įsikūrė 1922 m. pradžioje. Tuo būdu padidėjo ir galimybių sportui bei lengvajai atletikai plėtoti. „Federacijos tikslas — plėtoti Lietuvių kūno pajėgas, kad tuo būdu įvesti kūno ir sielos galias į progresuojančią pusiausvirą, kurios pobūdį nustato krikščionybės dėsniai...“ Ši federacija vengia politikos ir yra lietuvių tautinė organizacija. Ji remiasi savo ideologijoje ir darbuotėje krikščionybės dėsniais. Pasistatytam tikslui Federacija vaduojasi Lingo bei švedų gimnastikos ir sporto sistema. Liet. Gim. bei Sp. Federacija dedasi į Lietuvos Sporto Lygą bei Olimpinių Komitetą.

Federacija jungia atskirų draugijų sporto sekcijas bei atskiras sporto organizacijas.

Laikinąją Centro Valdybą sudaro:

Kar. Dineika (pirm.),

Prof. Dr. phil. J. Eretas (vice-pirm.),

Pil. Likerauskas (sekretorius).

Pil. Valavičius stud. phil. (iždininkas).

Mokytoja p-lė Vl. Arminaitė (narys), Šančiai.

„Federacijos“ raštinė Kaune, Ožėškienės g. 12, telefon. 440. Jos organai laikinai „Sargyba“ ir „Kūno Kultūra“, kuri drauge su „Pavasariu“ išeina. (Abiejų administracijos Kaune, Ožėškienės g. 12). „Federacija“ turi skyrių Kaune, Mariampolėje, Kedainiuose, Šiauliuose, Joniškėje ir t.t. Jos instruktoriai organizavo Šiauliuose (1922 m. birželio ir liepos mėn.) ir Jurbarko (1922 m. rugpiučio mėn.) mokytojams bei skautams gimnastikos ir sporto kursus.



I.
LENGVOSIOS ATLETIKOS
PRATIMAI



Bėgimai.

Bėgimas yra pagrindinis lengvojoje atletikoje lavinimosi būdas, kuriuo remias visi kiti užsiėmimai. Kas nori šokimuose, mėtymuose ir t.t. pasiekti gerų rezultatų, būtinai privalo turėti stiprias greitas kojas. Ypač ir jaunuomenei greitas bėgimas trumpomis distancijomis ir lėtesnis bėgimas vidutiniškomis distancijomis yra viena geriausių priemonių kūną vystyti.

Kas bendrai gali lavintis bėgime? Atsakymas trumpas. Kas tik turi sveikus plaučius ir sveiką širdį. Del to pirmūtinis žingsnis į sportą yra pas *gydytoją*. Jei jis nepritaras užsiėmimams sportu, tada geriau nepradėti. Paskui reikia *nuolatos treniruotis*, bet iš pradžios lengvai. Svarbiausias treniruotės punktas: ilgas, nepergreitas bėgimas. Bet ne tik kūną, o ypatingai *energiją ir valią* reikia treniruoti, nes pirmuose bėgimuose, po tam tikros distancijos, kūnas nebenori klausyti ir kojos atsisako toliau tarnauti. Tame ir yra *ėtinis sporto uždavinys: valią stiprinti*. Jeigu bėgėjas *nori*, kūnas suras pajėgų bėgti, nes jis gali daug daugiau pakelti, negu mums rodo; tik skausmams ar stipram širdies mušimui pasirodžius, *reikia* sustoti bėgus.

Stilius tai yra visų bėgimų centrinė problema; jįsai keičiasi žiūrint tarpeklių ilgumo. „Stilių turėti“ reiškia tiek jau išlavinti jėgas, kad bėgėjas pasitaikancias kliūtis, kaip antai: tarpeklio ilgumą, nuvargimą ir t.t. lengvai nugalėtų. Prieš kiekvieną didesnį bėgimą

reikia mažiausiai dvi dieni ramiai pasilsėti. Perdaug valgyti nenaudinga; apskritai bėgimo dienoje reikia 3-4 valandas prieš startą nieko nevalgyti. Rungtynių laiku truputį šiltos arbatos galima gerti.

Bėgimai dalijami, žiūrint tarpų ilgumo ir rūšių, į penkias grupes, būtent:

- a) *į Graikų bėgimus*, reiškia 60, 100, 200 ir 400 metrų.,
- b) *į vidutiniško greitumo bėgimus*, reiškia 800 ir 1500 m.,
- c) *į ilgesnius bėgimus*, būtent: 3000, 5000, 10.000 metrų ir Marathono bėgimas (42, 200 km.),
- d) *į barierinį bėgimą* arba bėgimas su kliūtimis, 110 m. ir 400 m. ir galop
- e) *į estafetinių ir būrių bėgimą*, kaip antai, taip vadinama, „Švedų estafetė“, „Olimpinė estafetė“, „Cross Country“, būriais bėgant ir t.t.

Greiti bėgimai.

Tie bėgimai — 60, 100, 200 ir 400 m. — trumpoms distancijoms, reikalauja pirmoje eilėje didelio greitumo trumpam laikui. Bėgimuose tokiem trumpiems tarpam reikia ypatingo dėmesio kreipti į startą ir į finalą.

Starte reikia dažnai treniruotis, nes nuo jo daug kas pareina. Kad gerai startuotų, daroma 1 arba 2 rankų delnų atstume už starto linijos duobelė ir antra, trumpo žingsnio nuo linijos tolume, kuriose atspiriama kojų pirštais; kūnas tiek reikia sulenkti, kad rankos būtų prie starto linijos ir dešinioji koja keliu į žemę. Į dvi komandas:

- 1) „Pasiruošti bėgti!“ ir

„Protinga kūno kultūra, tai sveikatos šaltinis. Todėl nebūkime apsilėdėliai, molio Motiejai. Plėtokime tat dvasios ir kūno kultūrą“.

Prof. Kan. Paltarokas.

2) „Dėmesys!“

bėgėjas keliasi pamažėl ir išgirdęs trečią komandą

3) „Bėgti“,

ar šūvį jos vietoje, ima bėgti. Būtų neteisinga iš pat pradžios didžiausiu greitumu bėgti, geriau pradėti trumpais žingsniais.



Pav. 1. Startas.

Finalas prasideda, žiūrint į tarpeklio ilgumą, nuo 60 iki 20 m. prieš tikslą. Bėgėjas ima iš visų jėgų bėgti; tai palengvina, jei bėgant keliamos šlaunys kiek galima aukščiau. Paskutiniame akimirksny, prie pat tikslo raiščio (juostelės) reikia krūtinę mesti pirmyn. Prabėgus tikslą patariama ne tuojau sustoti, o vis mažėjančiu greitumu dar kelioliką žingsnių pabėgti.

60 ir 100 m. Treniruotėje reikia išlengvo pradėti bėgti keletą syk aplink aikštę; po pertraukos imtis starto treniruotės ne daugiau 10 kartų ir bėgti daugiau 30 m. nereikėtų. Gale užsiėmimo bėgėjas gali mėginti 150-200 m. didesniu greitumu nubėgti, ir tik retkarčiais 60 ir 100 m., ir jau didžiausia energija.

200 m. Kadangi vienam 200 m. bėgimui reikalinga tiek pat energijos, kaip ir 2—4 bėgimam į 100 m., reikia prie 200 m. bėgimo atsargiai priėti. Jaunesniems kaip 18 m. nepatariama tą atstumą bėgti ir opesniems, tik įsipraktikavus 100 m. bėgime, tepatariama imtis šito bėgimo. Treniruotėje visumet reikia toliau bėgti, pav. 250—280 m.

400 m. Tas bėgimas yra sunkiausias iš visų trumpų distancijų, nes jis reikalauja trumpų distancijų.

greitumo ir ilgesnių tarpeklių išsvermingumo. Ligi 18 m. nereikėtų praktikuoti. Treniruojantis reikia nubėgti 1 ar 2 km., po tam tikro laiko tarpą sumažinti iki 1000-600 m., bet užtai reikia atitinkamai didinti greitumas. Didinant greitumą, bėgant 100 m. ir 200 m., bėgėjas lavinasi prieiti prie 400 m. bėgimo. Visa energija bėgti 400 m. patariama tik retkarčiais, nes greitas 400 m. bėgimas labai vargina ir neišaikvotų jėgų nebelieka.

Kurbelio bėgimas. Kadangi reta rasti vieta, kur būtų galima viena krypčia stačiai nubėgti 200 ir 400 m., tai bėgėjui tenka lavintis ir kurbelio bėgime. Kurbely (pasisukime), (nes visi bėgimai eina į kairę) kairiosios kojos ir rankos darbas sumažėja, o dešiniojos kojos ir rankos darbai didėja. Kūno pusiausvira savaime krypta į kairę. Kurbely pamėginti priešą pralenkti neapsimoka, tai tik bereikalingas jėgų aikvojimas.

Bėgimai vidutiniškom distancijom: 800 ir 1500. m.

Juo ilgesnis bėgtinas kelias, juo labiau išlavintas turi būti visas kūnas ir ne tiktai tie raumenys, kurie ypatingai bėgimuose yra vartojami, bet ir pasingos raumenų grupės. Iš to išeina, jog ilgesnių distancijų bėgėjui reikalinga išlavinti ir tuos pasingus raumenis, kurių dalyvavimas yra reikalingas šokimuose ir mėtymuose. Kadangi ir širdis turi atlikti daugiau darbo, tegali vidutiniškas distancijas bėgti vyresni negu 18 metų.

800 m. Treniruotė veik tokia pati, kaip ir 400 m. bėgimui, tik reikia ten minėtus tarpus padidinti. Pav., pagreitintais 400 m. bėgimais ir kiek mažesniais. Greitais 600 m. bėgimais bėgėjas iš vienos pusės prieina prie 800 m. bėgimo (greitumo atžvilgiu), iš kitos vėl pusės turėtų išsvermingumą lavinti bėgant nuo 2 iki 1 km. Stilius gi gali būti tas pats, kaip 400 m. bėgant.

dideliais žingsniais bėgėjas bėga vienodu greitumu ir tik tikslui artinantis didesniais žingsniais greitumą didina.

1500 m. Čia stilius gali būti tas pats kaip 800 m. bėgant. Kadangi bėgama maždaug 1500 m. keturius kart aplink aikštelę, tai reikia prižiūrėti, kad bėgimo vienodumas būtų visuose keturiuose bėgimo ratuose šiek tiek tas pats. Be abejo, pirmutinis ratelis bus visumet greičiau nubėgamas, antras ir trečiasis natūraliai bus lėtesnis, o paskutinis vėl kiek greitesnis už antrąjį ir trečiąjį.



Pav. 2. Bėgimo stilius vidutiniškomis distancijoms, (psl. 20).

Treniruotės programon¹⁾ turi įeiti pagreitintas 400 m. ir 800 m. bėgimas (greitumui padidinti) ir ilgi bėgimai nuo 5-3 km. išsvermingumui lavinti.

Apie treniruotę vidutiniškom distancijom žinomas vokiečių bėgėjas štai ką rašo: pirmą treniruotės dieną bėgau iš lengvo 1000 per ca¹⁾) 4 minutes. Kitose progose (tris kart savaitėje) pridėjau po 500 m. iki 3000 m., bet toliau nedidinau. Mokytojas mane ragino bėgti paskutinėje minutėje tuo pačiu greitumu, kaip pradžioje, reiškia bėgti 3000 m. per 12 min. Po to pradėjau didinti greitumą bėgant 500 m. per 1' 55" (vietoje 2'), vėliau 1' 50", 1' 45", 1' 40", kas atsilie-

¹⁾ Ca = arti.

pė galutinam rezultate taip, kad mokėjau nubėgti 3000 m. per 11" 30", 11", 10" 30", 10'. Po tokios treniruotės visi tarpai nuo 500 iki 3000 m. man sunkenybių nebesudaro. Svarbiausias daiktas: visumet tolimesniais tarpekliais treniruotis, negu paprastai nubėgti reikia. Daugiau kaip 3000 m. nebėgau; mano specialybė buvo 400, 500, 800, 1000 ir 1500 m.

Ilgesnių distancijų bėgimas.

(3000, 5000, 10.000 ir Marathono bėgimas).

Visi tie bėgimai reikalauja visai kitoniško stiliaus negu pirmiau minėti. Čia stilius jau artinasi lengvam ėjimui. Šlaunys tik mažai tekliamos, už tai blauzdos toli pirmyn stumiamos ir koja nebe tikrai ant pirštų dedama, o ant visos letenos ir pirmiau pirštai liečia žemę. Kaip matyti, šito stiliaus skirtumas nuo anų esmingas. Svarbu, kad žingsnis būtų didelis, nes čia atskirų žingsnių laimėti centimetrai dėl tūkstantinių pakartojimų labai rezultate atsiliepia.



Pav. 3. Bėgimo stilius ilgesnėms distancijoms.

Nereikia čia ir rankų darbo pamiršti, nes jų mo-savimas žymiai didina, ypač ilgesnes distancijas bė-gant, bėgimo energiją. Svarbu toliau, kad bėgimas būtų mašinialis, nes tuo tausojava daug jėgų. Kad

čia treniruotė vaidina svarbią rolę, aišku; ji turi būti energinga, bet reikia visgi kūnui duoti laiko ir poilsii. Ilgesniems bėgimams tinka bėgėjai turį pusiausvira tarp kaulų ir raumenų sistemų.

Marathono bėgimas. Tasai Marathono bėgimas sunkus, o kartais ir pavojingas dalykas. Viena medicina Marathono bėgimui nepritaris; bet sportininkai, kurie ypatingai remiasi Graikų tradicija, su džiaugsmu sutiko to bėgimo atnaujinimą ir nuo to laiko iki mūsų dienų su dėmėsiu dalyvauja jame. Kiek yra galima treniruotė daryti, rodo Suomia, kurių keturi 1920 m. Amsterdamo Olimpiadoje sėkmingai dalyvavo tame bėgime. Pirmasis tų buvo Hannes Kolehmainen ir atbėgo per 2 v. 32' 32, 8", o 1896 m. Atėnuose graikas S. Loys per 2 v. 55' 20" nubėgo istorinius 42, 200 km.

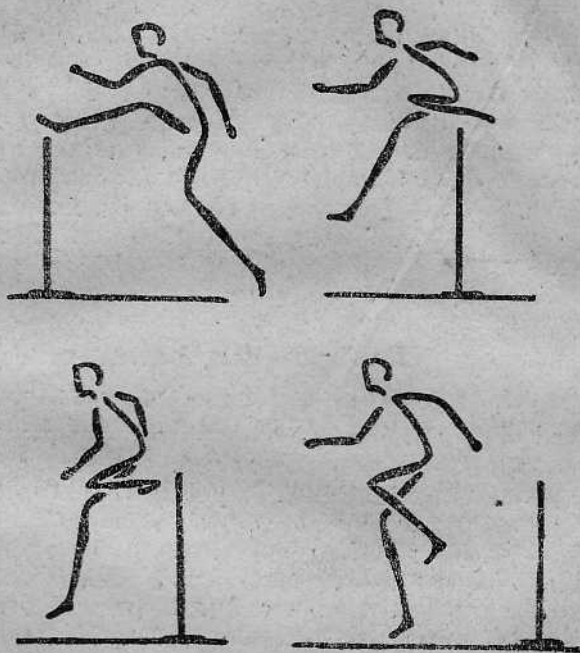
Barrierinis bėgimas.

Vienas gražiausių bėgimų — tai, be abejo, barrierinis bėgimas. Bėgamas jis 110 m. ir 400 m.

110 m. Visas tarpas 110 m. ilgumo; nuo starto iki pirmojo bariero 14 m; jų yra iš viso 10 ir tarp kiekvieno jų yra po 9 m; nuo paskutiniojo iki tikslo lieka dar 15 m; barierų aukštumas 1,06 m; platumas 1,22 m; bariero svoris nemažiau 7 klg., lazda, kuri žymi bariero aukštumą, turi būti baltos spalvos. Kiekvienas bėgimo takelis turi savo atskirus barrierus. Paprastai bėgant leistina vieną ar daugiau barrierų nuverst, bet svarbesnėse rungtyne leistina nuverst ne daugiau kaip du, o bėgimuose rekordui ne valia nė vieno bariero nuverst.

Prieš pradėsiant barrierus šokti, reikia tapti geru bėgėju ir tik paskui galima tapti barrieriniu bėgėju. Treniruotėje, sakysime, bėgėjas mėgina peršokti atskirą vieną barrierą. Jis daro nuo 1,80 iki 2 m. prieš jį didelį žingsnį aukštyn, ir peržengia barrierą. Kita

koja traukiama paraleliai žemei per bariera. Tam reikia daugelį sykių treniruotis. Po to galima pamėginti du barierus nugalėti; kadangi tarpas tarp dviejų barierių tarptautiniai nustatytas (9 m.), bėgėjas gali per tris žingsnius prieiti prie antrojo bariero. Tą „trijų



Pav. 4. Barierinis bėgimas.

žingsnių — techniką“ reikia būtinai išmokti, nes kitaip negalima tapti barieriniu bėgėju. Kam tai pavyko, gali kas savaitė dar po vieną bariera pridėti. Svarbu, kad atletas bėgtų su mašinaliu vienodumu. Prie pirmojo bariero jis turi prieiti per aštuonius žingsnius, paskui visada per tris žingsnius pasiekti kitą. Per

aukštai šokti neverta, nes tai nereikalingai atima bėgėjui daug energijos. Apskritai šokimo technikoje reikia labai atsidėjus lavintis. Aukšto ūgio žmonės barieriniame bėgime, žinoma, visumet turės pirmenybę prieš mažesnius, kurių žingsniai mažesni ir už tai sunkiau jiems lavintis „trijų žingsnių technikoje“, bet ir žemesni, ypač tie, kurie bėgant ir rankomis dirba, gali turėti vilties pasiekti gerų rezultatų.

400 m. Ir čia iš viso 10 barierų, tarpas 35 m., o barierų aukštumas 95 cm. Įsibėgėti paliekama 45 m., o baigti dar 40 m. Technika, žinoma, ta pati, tik šiam bėgimui reikalinga didesnio išstvermingumo.

Estafėčių ir būrių bėgimai.

Estafetinis bėgimas. Tasai bėgimas gal įdomiausias iš visų atletinių užsiėmimų. Uždavinys yra tas, kad tam tikra komanda iš keleto bėgėjų pasidalija tarpusavy tą distanciją, kurią reikia nubėgti; kaip antai, sakysime, jei 1000 m. turi nubėgti 10 žmonių, tuomet kiekvienam tenka 100 m. Bėgėjai vienas kitam iš eilės perduoda tam tikrą medžio galelį. Geriausias bėgėjas turi būti pirmutinis, kuris turi stengtis kitų komandų bėgėjus aplenkti keletą metrų, ir paskutinis, kuriam tenka greitas finalas padaryti.

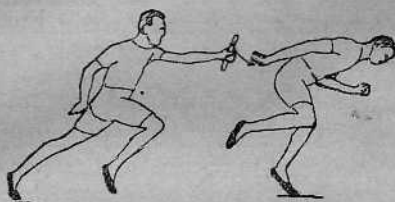
Svarbesnis dalykas už greitą bėgimą, čia yra *estafetės perdavimas*. Daroma štai kaip: per ca 10 metrų prieš savo tarpeklio galą, bėgėjas ima medžio galelį (estafetę) į kairiąją ranką ir pribėga prie laukiančio draugo iš dešinėsios pusės. Atbėgantis ištiesia kairę ranką ir atiduoda estafetę kitam bėgėjui, kuris laiko dešiniąją ranką atkišęs atgal. Estafetės įteikimas turi įvykti 20 m. tarpe (po 10 m. abipus estafėčių linijos), reiškia estafetės laukiantis gali nuo savo linijos 10 m. atgal eiti ir ten laukti draugo. Draugui artinantis, laukiantis jau pradeda išlengvo bėgti ir bėgdamas perima estafetę. Atbėgantis gali lydėti lazdele

„Ankštas ryšys yra tarp kūno ir proto lavinimo ir doros auklėjimo. Harmoningas, visašalis žmogaus pajėgų išlavinimas turėtų tapti auklėjimo ir mokymo tikslas“.

Prof. Dr. med. P. Avižonis.

imantį draugą dar 10 m. už estafečių linijos. Tas perdavimas nelengvas ir reikia jame dažnai treniruotis.

Yra keletas estafečių, kurios ypatingai sudomina, kaip antai „Olimpinė — Švedų — Estafetė“, ir kitos.



Pav. 5. Estafetės perdavimas.

Olimpinė estafetė bėgama keturiose po 800, 400, 200 ir 100 m. Ji įdomi tuo, kad tikslui artinantis greitumas žymiai didėja, bet ne visi ją mėgsta, nes beveik visomet pirmutinis bėgėjas jau gali tiek daug kelio savo komandai laimėti, kad kitiems bėgėjams konkuruoti nebepavyks.

Švedų estafetė, kuri taip pat bėgama keturiose po 400, 300, 200 ir 100 m., yra kiek įdomesnė. Ji tapo pakrikštyta „Švedų-Estafetė“ dėl to, kad ji Švedų mylima ir praktikuojama.

Laisva estafetė. Pastarais laikais mėgiama ir ši estafetė. Tarpeklis yra duotas, pav. 5000 m. Vienos komandos dalyvių gali būti kad ir 20. Kiekvienos komandos priežiūroje esti savo bėgėjams duotas atitinkamas kelias, kurio dalys neturi būti lygaus ilgumo su kitų bėgėjų tarpekliais. Tų komandų vadai

gali geriau sunaudoti savo komandos individualines jėgas, duodami vienam kuriam po 200, o ištvermingesniai po 500 m., arba net daugiau m. Svarbiausias tikslas ir čia: kuo greičiausiai nunešti lazdele į galą.

Kitos estafetės. Jų yra gan daug. Labai praktikuojama yra dar 400 m; reiškia 4 bėgėjam po 100 m; arba 1000 m; t. y. 10 bėgėjų po 100 m. ir t. t.

Estafetė skersai miestų. Labai patariama, ypač ten, kur gyventojai dar nekreipia reikalingos dėmesio į sportą, organizuoti estafetę skersai miestų, reiškia miestų gatvėse, tuomet, kai ten daug žmonių susieina. Bet jas galima tik ten organizuoti, kur sportas jau šiek tiek sutvarkytas, kur sportininkai žiūri drausmės, turi savo kostiumus bėgimams ir t. t. Toksai bėgimas įvyko pav. 1921 m. rugsėjo mėn. 25 d. 12 val. Kaune, Laisvės Alėjoje, kuriame dalyvavo 3 bėgimuose 12 komandų su 68 bėgėjais. Estafetės sutraukė didelę minią žmonių, kuriuos labai suįdomino švarūs, vienodai apsitaisę ir disciplinuoti bėgėjai.

Būrių bėgimas.

Olimpiadose būrių bėgimas nepraktikuojamas ir dėl to tasai bėgimas nėra tiek bėgamas, kaip reikėtų, žiūrint jo naudingumo.

Vienas įdomiausių būrių bėgimų yra angliškos kilmės; jam ir paliko angliškas vardas:

Cross Country, t. y. skersai laukų. Startas ir tikslas gali būti toje pačioje vietoje, o kelias, kuris yra popierių pluošteliais pažymimas, eina skersai laukų per įvairias kliūtis, upelius, kalnus, miškus, smiltynus, apkasus, tvoras ir t. t., ir juo įvairesnės kliūtys, juo

„Turėti jėgų — didelis daiktas, didesnis gi jas suvaldyti.“
Jean Paul.

įdomesnis tasai bėgimas. Bėgant per tas įvairias kliūtis, reikia atitinkamai pakeisti bėgimo taktiką. Ne lygu bėgti plentu ir per suartą lauką, arba smėlyną ir per balas. Delto bėgėjui reikia išanksto pasirūpinti, kad širdis, plaučiai ir kojos būtų paruoštos Cross-Country'o įvairioms sunkenybėms.

Tuose bėgimuose Sąjungos ar klubai dalyvauja tam tikromis komandomis po 4 ar 8 atletus, kurie turi pasistengti išvien į tikslą atbėgti. Cross-Country bėgimo ilgumas paliekamas organizatorių nuožiūrai ir, žinoma, moterims ir juniorams skiriami trumpesni tarpai.

Anglija yra to bėgimo klasinis kraštas, kur net yra tam tikrų klubų tik tą bėgimą praktikuojančių. Bet randame jo ir kitur. Vokiečiai pav. vartoja vadinamą, „Schnitzeljagd“, nes kelias yra ten su „Schnitzel“, reiškia popierių kąsneliais pažymėtas. „Jagd“ reiškia medžioklę, nes senesniais laikais reikėjo pavyti pirmiau išbėgusius.

Šuoliai.

Šuoliai bei šokimai skirstomi į dvi ypatingas grupes, būtent:

į šuolius į aukštį ir į tolį.

Šokimai į aukštį

sudaro tris šakas:

šokimai į aukštį iš vietos,

” ” ” įsibėgėjus ir

” ” ” kartimi.

Šokimams į aukštį reikia dviejų pastolių, kuriuose yra kas 5 cm. skydelės, į kurias ir įkišami trumpi kuoleliai. Ant šitų kuolelių ir laikosi pagaikštis (tarpas tarp pastolių 3 m.), per kurį reikia peršokti. Žemė šokimo vietoje turi būti visai lygi. Skersinis pagaikštis turi būti visiškai tiesus.

Šokimas į aukštį įsibėgėjus.

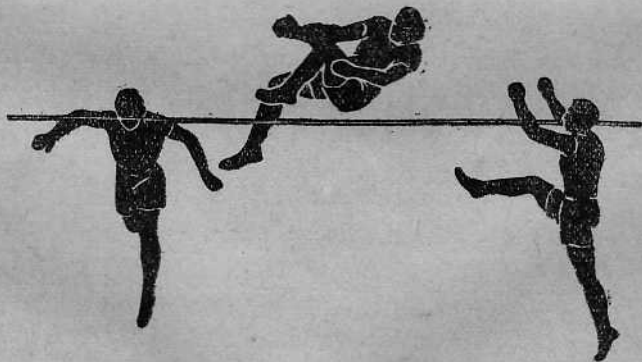
Svarbiausias daiktas: iš nedidelio atstumo atbėgti (užtenka daryti penkius ar šešius žingsnius; vistiek iš kurio šono) ir prie pagaikščio smarkiai mesti apatinę kūno dalį aukštyn ir tuo pačiu metu kojas kšek galima arčiau krūtinės lenkti. Kuo būdu kūnas per pagaikštį perlėks — nesvarbu, svarbu tik peršokti pagaikščio nenumetus.

Amerikos technika. Šokimo technika suvis individualinė: kiekvienas šokėjas kitaip šoka. Įgyti tam

tikro šokimo į aukštį stilių yra išsilavinimo klausimas. Dabar labiausia praktikuojama, taip vadinama, „Amerikos technika“, kurios ypatybės tos, kad šokėjas iš 10—12 m. tolumo atbėga dideliais vis greitėjančiais žingsniais. Mintys koncentruojamos į vieną vienintelį punktą: į šokimo akimirksnį, ir šokėjas turi būti pilnai įsitikinęs peršoksiąs pasistatytą aukštumą. Pats šokimas dalijamas štai kaip:

- a) įsibėgant užpakalinę koją iš tolo su didele energija stumti pirmyn ir mesti aukštyn,
- b) šitos kojos darbas pasemiamas priešingos rankos išsimojimu,
- c) šokant ištiesti kojas ir atsukti šoną nuo pagaiščio; to nedarant, jis menkiausiai paliestas nukristų.

Reikia žiūrėti, kad kojos visumet būtų šiltos ir šokant reikia apsaugoti jos nuo šalčio. Lengvas masažas būtų neprošalį prieš ir po šuoliavimo.



Pav. 6. Amerikos technika.

Vokiečių technika. Kitokį metodą ypač Vokiečių gimnastai vartoja (del to ir pavadinimas „Deutscher Turnersprung“). Iš jos, atletas atbėga ne iš šono, o stačiai iš fronto ir šokant aukštyn vartoja

tam tikrą 10 cm. aukštumo trampliną. Peršokant kojos ištiesiamos priekin. Taip šokama per virvelę, o ne per pagaikštį (lazdele). Tai, žinoma, daug lengviau, nes virvelė taip greitai nenukrinta.

Kad tapus geru šokėju, reikia turėti tam tikrų prigimtų kūno ypatybių; kaip antai, reikalinga turėti lengvą kaulų sistemą ir ilgus, švelnius raumenis. Bet ir be tų savybių galima atatinamos treniruotės keliu pasidaryti apygeriu šokėju. Treniruojantis patariama neperdažnai mėginti, kiek išgalima iššokti, o dažniau reikia per mažesnį aukštumą šokti, kad tuo būdu techniką patobūlinus. Šokimai į aukštį greit nuvargina atletą ir fiziniai, ir dvasiniai. Už tai versti save šokinėti nepatariama, jei nėra vidutinio linkimo.

Amerikietis Baxter, kuris 1890 m. Paryžiaus Olimpiadoje paėmė šokimo į aukštį pirmenybę, jau tada pasiekė 190 cm. Jisai buvo vidutiniško ūgio, elastinis žmogus. Įsibėgant jam užtekdavo daugiausiai 4 žingsnių. Iki mūsų dienų Amerikiečiams pirmenybė pasiliko; pav. iš 6 pirmutinių laimėtojų Antverpeno Olimpiadoje 1920 m., 4 buvo Jungtinių Valstybių atstovai; menkiausias jų peršoka 189 cm. Jie ir turi pasaulinį rekordą: 203 cm.

Šokimas į aukštį iš vietos.

Šokėjas iš šono prieina prie pagaikščio ir paraleliai į jį stovėdami keletą syk rankoms mosuoja ir kelius sulengdamas ruošiasi prie šuolio. Jis tegali pasistiebtį, bet pašokėti nuo žemės prisiruošiant nevalia. Po to jis ūmai meta apatinę kūno dalį su didžiausia jėga aukštyn ir greit ištiestas (paraleliai pagaikščiui) kūnas perlekia per pagaikštį.

Tasai šokimas yra specialis dalykas ir todėl ne visuose kraštuose praktikuojamas. Daugiau kaip 120 cm. tik atletas su ilgomis kojomis ir trumpu liemeniu peršoks.

Sokimas į aukštį kartimi.

Iš visų šokimų tasai šokimas į aukštį kartimi, turbūt, gražiausias, tačiau ne lengviausias.

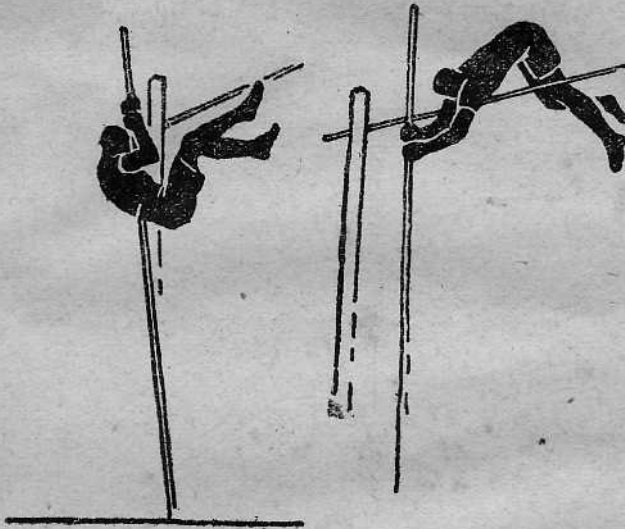
Kartis 3,5—4,5 m. ilgumo gaminama iš medžio, dar geriau iš bambuko, nes ji tada žymiai lengvesnė. Smaigalys yra iš geležies, ant jo esti mažas geležinis ratelis, kad išvengus karties pergilaus įsmeigimo žemėn; kitame gi gale, kur rankomis imamas karties, tos vietos turi būti juosta apsuktos.



Pav. 7. Šokimas į aukštį kartimi.

Šokėjas pradžioje ima kartį dešiniąja ranka arti galo ir kairiąja ranka kiek žemiau (55—65 cm.); pas-kui dešine ima kartį iš apačios, kairė gi iš viršaus. Bėgant šokėjas neša ją prie savo šono. Įsibėgimui užtenka 15—20 m. (iš toliau atbėgti neverta, tai be reikalo vargina atletą). Pribėgus prie šokimo vietos, atletas smeigia geležinį karties galą į žemę (į jau ank-ščiau numatytą vietą) ir naudodamasis bebėgant įgytąją

jėga, šoka į viršų kartu traukdamas viršutinę karties dalį. Po to atletas ūmai peršoka pagaikštį. Šiame akimirksny, šokėjas turi stipriai atsiremti ant karties ir lekiant per pagaikštį, kartį atgal atstumti. Šokėjo veidas atbėgant ir nukrintant turi būti atgrįžtas į peršoktiną pagaikščio pusę. Galima peršokti ir išmetant kojas priekin, tuomet krintant pagaikštis palieka



Pav. 8. Šokimas į aukštį kartimi.

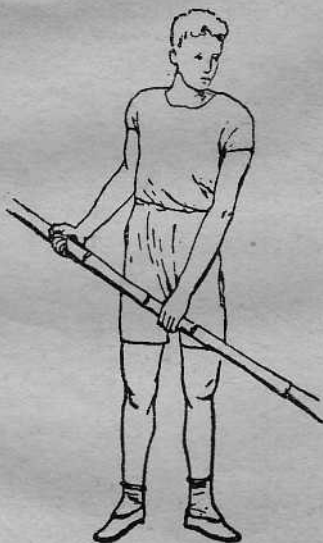
už pečių; bet pirmiau aprašytas šokimo būdas duoda geresnių vaisių.

Treniruotėje reikia kreipti dėmesio į taisyklingą pagaikščio peršokimą, už tai patariama pradėti nuo nežymių aukščių.

Rungtynėse organizatoriai turi aprūpinti šokėjus kartimis, tačiau šokėjas gali naudotis ir savo kartim ir jau jis negali būti verčiamas perleisti savo kartį kitiems.

* * *

Šitas šokimas yra gal labiausiai Amerikoje mylimas, todėl ten ir šokama aukščiau kaip 4 m. (rekordas 409 cm.); Europoje ypač Švedai, Norvegai ir Vengrai praktikuoja šį šokimą. Antverpeno Olimpiadoje iš 6 pirmtinių laimėtojų, keturi buvo Amerikiečiai, iš jų gi Frank Foss pasiekė 4,09 m. Dabar pasaulinį rekordą laiko Norvegas Charles Hoff. Jis šį rudenį (1922 m.) peršoko 4,12 m.



Pav. 9. Šokimas į aukštį kartimi.
Taip kartis laikoma.



Šuoliai į tolį.

Šokimai į tolį įsibėgėjus. Šokėjas turi būti greitas bėgikas, nes įsibėgimas yra esminga šuolio į tolį dalis. Tasai įsibėgimas turi būti ilgas, iki 40 m. ir dar ilgesnis. Įsibėgėjama vis greitėjančiu tempu. Paskutinis tarpas bėgamas didžiausiu greitumu. Tą įsibėgimą atletas turi išskaičiuoti jau iš anksto ir jis turi pasižymėti, kiek jam reikia žingsnių pasiekimui šuolio vietos, dėl to tasai atbėgimas turi būti visada to paties ilgumo.



Pav. 10. Šokimas į tolį. Kairėje pažymėtas atbėgimas.

Šokančiam lekiant ore, reikia stengtis, kad kojos, kurios seka užpakaly kūno, būtų stumiamos priekin ir į save. Paskutinį akimirksnį, prieš nusileidžiant žemėn, rankos ir kojos tiesiamos priekin pasiekti tolimiausiam punktui. Tuomet gi, kai pėdos paliečia žemę, rankos smarkiai turi būti stumiamos atgal, kad neparvirtus.

Svarbu šokti ir aukštyn, o nevien pirmyn, prie to reikia jau išanksto pasirasti. Tam tikslui atletas turi treniruotis mėginti nušokti į tolį, kur už 3—4 m. nuo šokimo vietos būtų ištiesta virvelė aukštume nuo 70—100 cm.



Pav. 11. Šokimas į tolį iš vietos. Pasiruošimas.

Geras šokėjas paprastai jau pasiektą tarpą pasižymi gerai matomu ženkliuku ir jis antru kart šokdamas stengiasi nušokti dar toliau. Tasai bėgimas labai vargina atletą, delto nepatariama daugiau kaip 6 bei 8 kartus per dieną šokti.

„Stipruolis, kuris nori būti mylimas, turi sušvelninti savo jėgas gracija“.
Schiller'is.

„Tik tiksliom priemonėm ir kūno kultūra tegalima pakelti jaunimo fizinio išsivystymo laipsnis, be kurio nėra galima ir aukštesnė dvasios kultūra“. *V. Putvinskis.*

Iš pat pradžios mūsų šokėjams sunku nušokti daugiau kaip 5 m., bet per ilgą treniruotę galima dar išsilavinti nušokti vienu metru toliau. Tačiau gabesni gali ir daugiau kaip 6 m. nušokti, bet jau reta, kuris pasiekia daugiau kaip 7 m. Amerika turi daugumą gerų šokėjų tolyn, bet ir Vokietija pastarais laikais stengiasi pavyti tuo atžvilgiu jų atstovus, kaip antai Holtz, Söllinger, Hornberger ir kt., kurie jau nušoka 7 m. su viršum.

Šokimas į toli iš vietos.

Sokėjas atsistoja linijoje, nuo kurios pradėdama šokti ir kurią peržengti draudžiama. Pasistiepdamas ant kojų pirštų, jis ruošiasi keletą syk šokti rankomis mosuodamas iš apačios į viršų, ir pritūpdamas keliuose. Čia rankų darbas svarbu. Po kelių mosavimų ir pritūpimų, kojos ir visas kūnas ūmai ir energingai metamas pirmyn; rankos irgi ūmai pervedamos pirmyn—aukštyn. Matuojama, kaip ir apskritai šokimuose tolyn, nuo šokimo linijos iki pirmutinių kojų ženklo ant žemės.

Trišokis.

Įdomus šokimas, bet turi būti labai atsargiai šokamas. Šokėjas atbėga iš iki 40 m. toľumo, ar iš dar toľiau augančių greitumu. Sokdamas šokėjas daro tris šokius viena koja.

Airių trišokis yra labiausiai mėgiamas ir šokamas. Angliškai sakant: hop, hop, jump, reiškia pradedama šokti kairiąja koja, antras gi šuolis ta pačia koja, o trečias dešiniąja. Pirmutinių šuoliu šokėjas turi pasistengti pasiekti 4—5 m., antruoju žingsniu ca 3—3,5 m. ir paskutiniu šokiu apie 4 m. ar kiek daugiau, t. y. iš viso maždaug 11—13 m. Taip šokant amerikietis Hearne pasiekė 15,75 m. Tas šokimo būdas yra tarpautinis ir todėl turi būti Lietuvoje oficialiai įvestas.

Angliškas trišokis viena ir ta pačia koja iki galo, reiškia — hop, hop, hop.

Vokiškas trišokis šokamas: kaire—dešine—kaire koja, t. y. hop, step, jump. Dešiniąja koja atsistumiama pirmyn ir pirmas šuolis baigiamas ta pačia koja, paskui daromas didelis žingsnis kairiąja koja ir baigiamas šuoliu abiejomis kojomis. Rezultatai taip šokant nepergeriausi.

Treniruotė turi būti labai atsargi, nes sąnarius dažnai išsisukama. Todėl atbėgimo ir bėgimo vietos turi būti nekietos.



Pav. 12. Trišokis.

Mėtymai.

Be abejo, mėtymai kiekvienam atletui patinka, nes juose ne tik brutalė jėga, bet ir miklumas ir įgudimas vaidina svarbų vaidmenį, kas ir iššaukia atletuose, taip ir žiūrėtojuose estetinio pasitenkinimo. Įvairių mėtymų ir stumdymų yra gana daug, mes gi čia teminėsime tris svarbiausius, gražiausius, būtent:

Disko sviedimas,
leties mėtymas ir
Rutulio blaškymas.

Priežastis, kodėl mes jungiame šiuos tris pratimus ir yra ta, kad jie duoda atletui progos savo fizines jėgas sudvasinti ir tuo turi didelės pedagoginės reikšmės. Nuolatinė gi dvasios treniruotė bus fizinių jėgų kontroliavimas, suvaldymas. Tatai savaime deda antspaudą sportsmeno galvojimui ir veikimui. Tai tyčia ir netyčia duoda jam galimybių kiekvieną darbą — ar tai būtų dvasinis ar kūninis — prieš pradedant kuonuodugnusiai apsvarstyti.

Platesnio pobūdžio vadovėlio dalykas būtų aprašyti pav. ir kūjo blaškymą ir t. t.

Disko svaidymas.

Disko svaidymas yra vienas gražiausių lengvosios atletikos pratimų, kurie jau žiloje senovėje vaidino didelę rolę. Bet laikui bėgant, jis buvo suvis užmirštas ir tik 1896 m. Graikai atnaujino jį Atenų Olimpiadoje. Tai idealis pratimas dėl to, kad čia jėga vaidina mažesnę vaidmenį, negu kituose pratimuose; miklumas čia daugiau reiškia ir tuo ir miniai lengviau yra suprantamas. Jei metėjas dar moka diską gražiai išmesti, tada tai jungiasi su įgudymu ir miklumu dar estetinis mėtytojo, taip ir žiūrėtojų pasitenkinimas. Dėl to ir šiandieną disko mėtymas veikuose kultūringuose kraštuose priimtas, tik konservatinga Anglija šiame punkte kiek atsilikusi.

Mėtymo instrumentas yra medinis, apvalus daiktas (ritinis), 22 cm. diametre, kuris sveria 2 kg. Pakraščiuose ir vidury jisai apkalamas geležimi. Pačiame centre jo storis 4—5 cm., kraštuose, žinoma, kiek plonesnis, 12—18 mm. Jis metamas iš 250 cm. diametro ratelio.

Mėtyti diską galima įvairiausiais būdais; galop, veik kiekvienas metėjas turi savo atskirą techniką. Olimpiadose diskas mėtomas ar

- 1) senuoju graikišku stiliumi arba
- 2) laisvuoju moderniniu stiliumi.

Graikų stilius yra šių dienų Graikų sukombinuotas iš paveikslų, paminklų, statučių, figūrų ir tt., kurie randami senosios Graikijos kultūrinėse liekanose. Tas stilius, kuris tik Graikų atletams gerai žinomas, yra per daug nesportinis ir neduoda galimybės toli numesti, ir už tai tik senų laikų mėgėjams įdomus.

Laisvas stilius: a) *be apsisukimo* nustato tik svarbiausius dėsnius ir šiaip duoda mėtytojui kuodidžiausios laisvės. Aprašyti, kaip reikia mėtyti nėra galimybės; galima tik sausais žodžių bruožais mėtymo būdą apra-

„Kūno kultūrinimas turi vykti lygiagrečiai sielos evoliucijai. Tų dviejų veiksmų susipynimas sudarys asmenybės galų progresuojančią pusiausvirą, iš kurios trykšte trykš kūrybos darbas žmonijos labui“. *Linkuvos Dėdė.*

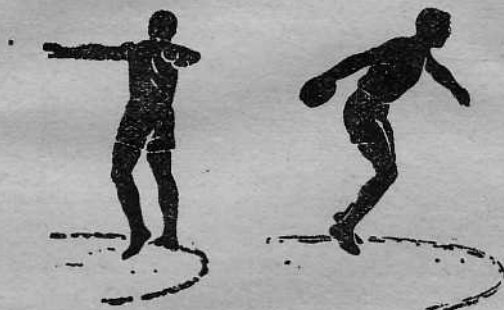
šyti ir paskui jau bus atleto dalykas praktikoje patapti metėju.

Metant dešiniąją ranką (galima ir kairiąją ranką), mėtųjas atsistoja dešiniąją koja ties užpakaline ratelio linija, laikydamas diską dešinėje rankoje. Ištiesta dešiniąją ranką diskas keliamas aukštyn ant galvos ir kadangi jis laikomas vien pirštų galais, tai kairė ranka gali laikinai prisidėti prie jo laikymo. Po to, ištiesta dešinė ranka su disku keletą syk augančiu greitumu supama nuo apačios (kūno užpakaly) į viršų ir nuo ten atgal į žemiausią punktą ir paskui ūmiu, smarkiu supimu į priekį diskas paleidžiamas į orą. Jis išlekia veik paraleliai žemei ir vidutiniškai imant turi lėkti ne aukščiau kaip 8 m., sukdamasis greitai laikrodžio rodyklių pusėn. Reikia įsidėmėti, kad diskas visumet laikomas po rankos delnu ir iš po delno turi išlėkti.

Svarbu čia kitos, laisvos rankos darbas. Ji turi padėti didesnę įsisupimo jėgą įgyti; todėl ji turi būti laikoma ištiesta, kad sudarius beveik vieną liniją su dešiniąją ranką. Prieš išmetant, ji turi būti energingai toli į priekį ištiesta ir metant diską padaryti atitinkamą smarkų judesį į užpakalį. Tuo pat laiku ir kojos šuoliu pakeičiamos.

b) *Mėtymas su apsisukimu.* Kad dar didesnę išmetimo jėgą įgytų, mėtųjas gali prieš pat išmetant vieną syk pilnai apsisukti ir sukimo energiją įlieti į metimą. Apsisukti du ar dar daugiau sykių nepatariama, nes nors būtų galima daugiau energijos įgyti, bet tuo būdu galima svarbios pusiausviros nustoti. Kas dar nori didinti metimo energiją, tegu ypatingo dėmesio kreipia į pat paskutinį akimirksnį prieš diską išliedžiant iš rankos, kad pirštų galai dar spaustų disko kraštus.

Treniruodamasis mėtytojas turi labai pamažėl eiti pirmyn ir ypač nemanyti jau pradžioje toli numesti. Geriausia visus judėjimus atlikti *be disko* ir ypač kreipti dėmesys, ar ištikrųjų visi svarbiausi kūno raumenys dalyvauja judėjimuose. Reikia neužmiršti čia ir kojų darbo. Tik gerai išmokus tuos jau sunkius judėjimus, bus galima imtis disko. Svarbu, kad disko laikymas rankoje ir k. d. būtų pedantiškai teisingi, nes paviršutinis stilius, tai joks stilius. Žinoma, kad atletai ilgomis rankomis, plačiais delnais ir ilgais pirštais metant diską, daugiau turi šansų tapti gerais mėtytojais, negu kiti — tų savybių neturį atletai.



Pav. 13. Disko mėtymas.

Diskų yra visokių rūšių. Įdomus yra *Suomių modelis*, tai yra grynai metalinis, tuščias diskas, kuris ypatingai vartojamas mokyti, o rungtynėse mažiau ir kai kuriose vietose suvis nėra vartojamas. (Kitas, ir metalinis diskas, muterkos pavidalo, — netuščias, duodamas tik pradėjėjams). Labai patogus modelis yra *Weitzerio diskas*, kurio forma yra pritaikinta rankos formai ir delto maloniai laikomas. Iš modernių formų, gal, tasai geriausias. Yra ir *diskų moterims ir juniorams*, kurie šiek tiek mažesni ir lengvesni.

* * *

„Visapusiškas kūno kultūrinimas, jei jis ankštai eina su valios ir iniciatyvos plėtojimu, yra būtinausia sąlyga tinkamai auklėti žmogui“.

A. Vireliūnas.

Disko mėtymas modernių Olimpiadų istorijoje yra gan įdomus. Dar 1896 m. Atėnuose pirmenybę paėmė Amerikietis numesdamas diską 29,24 m. 1900



Pav. 14. Disko mėtymas.

m. gi Vengras Bauer Paryžiaus Olimpiadoje pasiekė 36,04 m. Ne daug vėliau Čekas Janda pasiekdamas 39,42 m. paėmė pasaulinį rekordą, kurį nuo jo vėl atėmė Vengras Fothy (41,91 m.) ir Prancūzas Marius Eynard (43,21 m.). Šiandieną ypatingai Suomiai pasižymi disko mėtymu ir Antverpeno Olimpiadoje 1920 m., Suomiai Niklander ir Taipale pasiekė 44,86 ir 44,19 m.

Ieties mėtymas.

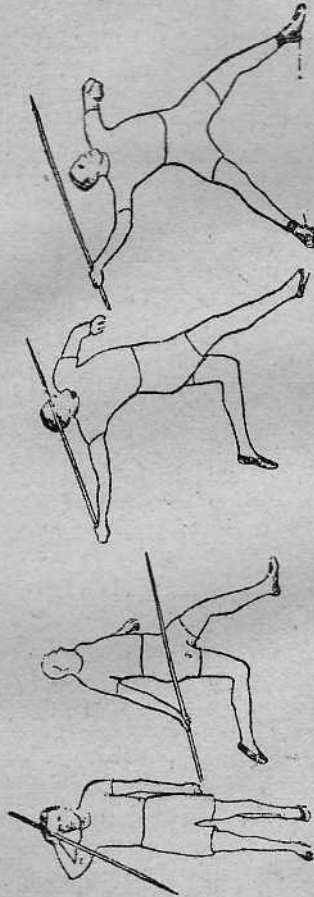
1906 m. Skandinavijos atletai Atėnų Olimpiadoje stebina kitus draugus nepaprastu ieties mėtymu ir šešerius metus vėliau, 1912 m. Stokholmo Olimpiadoje iš 12 geriausių ieties mėtytojų, 11 buvo ar Suomiai, Švedai ar Norvegai. Šiaurės Europa populiarizavo tą gražų atletinį pratimą, kuris estėtinu žvilgsniu lenktyniuoja su disko mėtymu.

Mėtymo instrumentas. Ietis daroma iš medžio, 760 cm. ilgumo ir 800 gr. svorio (moterims ir juniorams trumpesni ir lengvesni). Galas, kuriuo ietis pasiekia žemę, yra geležinis. Pusiausviro punktas apvyniojamas virvele (4 mm. storumo), kurioj vietoj ietis laikoma mėtant.

Mėtant leidžiama įsibėgti nuo 20 m. tolumo iki tam tikros linijos, kurios peržengti nevalia. Atletas laiko ietį ištiestą į užpakalį dešiniąją (arba kairiąją) ranka ir bėga didėjančiu greitumu iki minėtos linijos. Paskui smarkiai ir ūmai rankos raumenų kontrakcija meta ietį pirmyn — aukštyn. Atbėgant galima, patogumui, ietį ant pečių nešti ir 2—3 m. prieš mėtymo liniją, ranka ūmai užpakalin atitraukti ir vėl pirmyn stumti ir jau tuomet ietį išleisti.

Ietį metant daug jėgos nereikia, bet už tai daug įgudimo, greitumo ir stiprių raumenų, kurie turi tą greitą jų kontrakciją išlaikyti. Del to reikia treniruojantis pasimokyti naudotis įsibėgimo jėga. Ypač reikia vengti ydų, labiausia nereikia prieš išmetant sustoti, ar šiaip greitumą sumažinti. Svarbus čia ir abiejų rankų darbas, nes kontrakcija išmetant turi būti atlikta didžiausiu smarkumu; kita gi ranka, turi būti, kaip disko mėtyme, ištiesta priekin ir mėtymo akimirksny energingai stumiama užpakalin, kad didėtų kitos rankos metimo energija. Reikia neužmiršti, kad be rankų raumenų, ir krūtinės bei pilvo raumėnys žymiai dalyvauja mėtyme, nes išmetimo momente kūnas sulen-

kiamas dangos raumėnėmis. Patariama ne per daug treniruotis ir ypač treniruotės pradžioje nemėginti labai

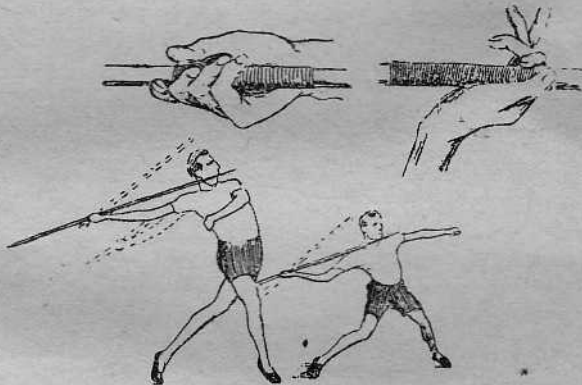


Pav. 15. Ieties mėtymas.

toli numesti; 10 smarkių mėtymų per dieną jau per daug.

Galima *ietį mesti ir iš vietos*, tam atskiros technikos nereikia; rezultatas taip mėtant veik visados kiek blogesnis.

Ieties mėtytojai visoje istorijoje vaidino didelį vaidmenį. Germanams ji buvo pavojingiausias ginklas „framea“ pavidale. Iš jų ypač Langobardai pasižymėjo ieties pratimuose; nuo jų ir viduramžio Italijos poetas Dante Alighieri gavo savo pavardę, kas reiškia Aldiger (germaniškai) arba „galingas ietimi“. Ir Ang-



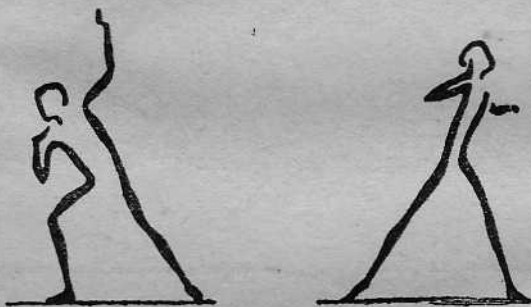
Pav. 16. Ieties mėtymas.

lijos poeto Shakespeare pavardė turi ryšių su mūsų mėtymu, nes jo pavardė reiškia „iečių linguotojas“. Modernių Olimpiadų istorijoje ieties mėtymas pasirodė pirmą syk Atėnuose 1906 m. Tą kartą, kaip ir kitose Olimpiadose, būtent 1908 m. Londone, 1912 m. Stokholme Švedas Lemming paėmė pirmenybę. Antverpene (1920 m.) keturias pirmutines vietas paėmė suomiai, būtent: Myyrä (65,78 m.), Peltonen (63,90 m.), Johanson (63,09 m.) ir Saaristo (62,39 m.). Pasaulinį rekordą laiko vis Myyrä jau numetęs 1920 m. Stokholme 66,10 m.

Rutulio stumdymas.

Ivairūs nelygaus svorio rutulių, akmenų ir t.t. stumdymai labai plačiai daromi ypač Anglijoje ir Amerikoje. Bet Olimpiadose tik vienas $7\frac{1}{4}$ kg. svorio rutulio stumdymas priimtas.

Rutulys yra geležinis apvalus 16 svarų ($7\frac{1}{4}$ kg.) kamuolys, kuris stumiamas iš 7 pėdų ratelio (ligi 213 cm. diametro), (moterims ir juniorams rutulys mažesnis, lengvesnis=5 kg. svorio). Rutulys imamas į dešinę (arba kairę) ranką ir laikomas jis (kadangi toliau užpakalin rankas tiesti negalima) prie pat peties. Atletas stovi atsisukęs kairiuoju šonu stumdymo pusėn.

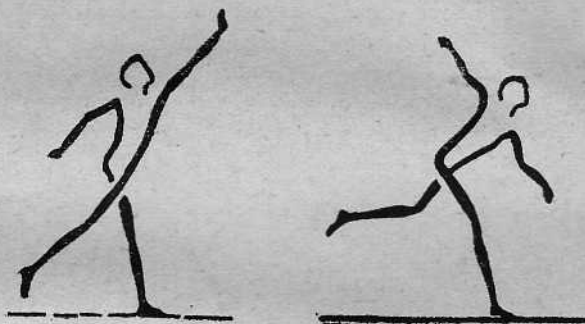


Pav. 17. Rutulio stumdymas.

Dešiniąją koją atsistoja prie pat ratelio linijos, kad gerai išnaudotų tą siaurą vietą (ankščiau ratelio diameteras buvo 250 cm.). Visas kūno sunkumas guli ant dešinės kojos, kairi koja gi palaiko pusiausvirą; stūmėjas daro greitai keletą trumpų žingsnių pirmyn ir dar metrą prieš ratelio kraštą, perverčia visą kūno sunkumą į kairę koją ir šita koja atstumiant dešiniąją kūno pusę atsigręžia priekin sukdamas korpusą ta pačia koja. Tuo pačiu metu ir ištiesiama ūmai dešinė ranka su rutuliu, kuris išlekia paskutiniu akimirksniu rankos lydidas.

Svarbu ir čia rankos darbas, nes pav., ištiestoji kairioji ranka, kuri sudaro su kūnu kampa, palaiko pirmučiausiai pusiausvirą ir, antra ėmus, išstumiant rutulį, kairė ranka smarkiai sukama iš priekio, didelį ratą darant užpakalin, tuo didina pastūmėjimo jėgą.

Treniruojantis reikia iš pat pradžios visai nežiūrėti į numestą toį, o tik į stumdymo taisyklingumą, nes tas taisyklingumas (taip vadinamas „švarus stilius“) daugiau nusveria, negu didelės kūno jėgos. Kad stilių įgyti, reikia mažiausiai mėnesį treniruotis, ir tik šiek tiek praktikos įgavus, jau mėginti kiek galima toliau



Pav. 18. Rutulio stumdymas.

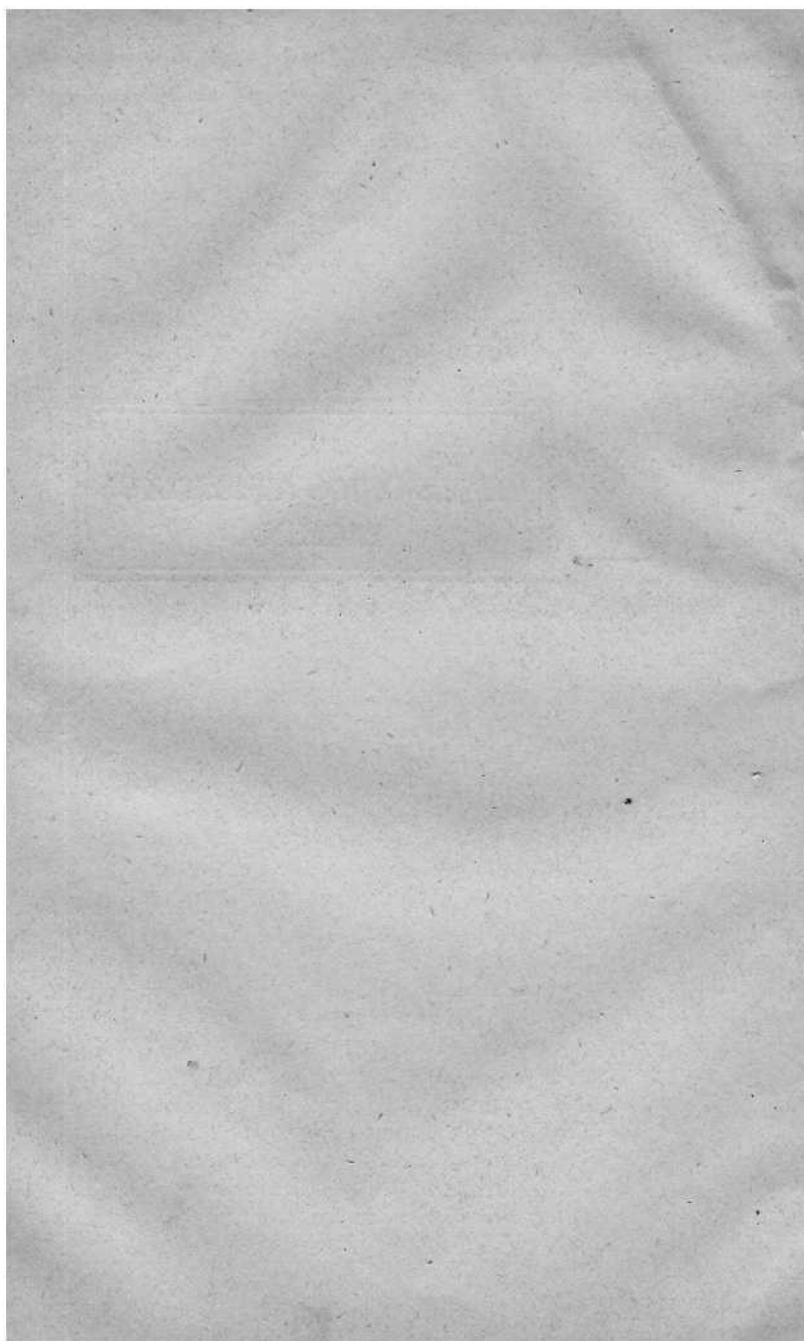
nublokšti. Patariama nedaugiau 10 kart per dieną tolyn stumdyti. Pradžioj atletas tegali lengvesniuojų ir tik po to jau sunkesniuojų rutuliu treniruotis.

Tokių stumdymų jau žilos istorijos laikuose randame. Taip pav., ir akmenio stumdymo rungtynešė Siegfriedas nugalėjo išpuikusį Brünnhildą; tas buvo šiaurės Europoje ir dabar (Antverpeno Olimpiadoje 1920 m.) ta pirmenybė grįžo į tuos pasakingus kraštus, paėmus dviem Suomiams—Pörhölä (14,81 m) ir Niklander (14,15 m) pirmutines vietas.



II.
LENGVOSIOS ATLETIKOS
HIGIENA





Lengvosios atletikos pobūdis amžiui nuo 6 lig 17 metų.

Lengvoji atletika, kaip mankštymai *grynai* su atletizmo elementais, leistini vartoti tik pradėdant 15—17 m. Prieš šitą amžiaus periodą (nuo 6—15 m.) lengvosios atletikos elementai įeina pedagoginėn gimnastikon mokymo ir bendrojo auklėjimo tikslais. Ėjimas, bėgimas ir šuoliai figuruoja tik kaip žaidimų (imitacijos, ne sportiniai) elementai ir kaip perrikiavimų priemonės, o bėgimas lenktynių leistinas tik siaurose ribose ir labai atsargiai. Amžiuje gi nuo 12—15 metų pagreitinto (daugiau 70 žingsnių per minutę) bėgimo maximum 60 metrų per 2—3 sekundas. Sviedimų tikslas — lavinti akį (sviedinį, akmeniukus sviedžiant), pratinti spręsti iš akies atstumą ir miklinti vienodai abi rankas, tuo būdu veikiant į raumenų jutimų lavinimą. Ir tik į šio periodo galą (15 m.) visi šie mankštymai turi tapti vis metodingesni ir sistematingesni.

Kalbamas lengvosios atletikos metodingumas vėlyvesniam amžiui turi reikštis tame, kad patys lengv. atletikos mankštymai išlėno (pradžioj 17 metų) gauna tikrąsias formas: akmenėlius bei sviedinius pakeičia ietis, diskas ir sviedinys, o ėjimas, bėgimas ir šuoliai nuo 15 metų figuruoja nebe vien žaidimuose, iškilose bei gimnastikos pamokose, bet įgyja atletinio pobūdžio intensingumo atžvilgiu treniruojantis. Tame dalinai reiškiasi ir sistemingumas lengvojoj atletikoje, kuris betgi dar reikalauja, kad pirmon galvon eitų *vidaus organų* — plaučių, širdies, kraujo, virškinimo organų ir inkstų — sustiprinimas ir lavinimas, antru ruožtu

— kūno raumenų miklinimas ir tik galop, jeigu būtų dar reikalo, — atskirų kūno dalių lavinimas. Todėl ėjimas, bėgimas ir šuoliavimai gali tapti ankščiau (nuo 15 m.) atletiniais, nes jie turi higieninį charakterį (récréatif) ir padeda gyvam virškinimo produktų kaitaliojimuisi, sukeldami deguonio alkį. Šie gi faktoriai itin yra svarbūs šiame gyvenimo periode (12—17 m.), nes jie, išviso imant, padeda harmoningam organizmo vystymuisi. Mėtymai gi turi daugiau reikšmės kūno raumenų išlavinimui, todėl jų atletinis ir rungtyninis pobūdis tegali būti įvestas vėliau (17 m.).

Leng. atletika ir kitos kūno kultūros priemonės.

Pirmiausia reikia atsiminti, kad net pilniausias sistemingumas ir metodingumas lengvojoje atletikoje visgi negali būti visai pakankamas. Geros sėkmės kūno kultūroje negali būti atsiektos viena kuria tų priemonių rūšim (gimn. atlet., sportas). Nėra nė vienos priemonės, kuri savainingai viena galėtų lavinti visus raumenis ir organus. Vadinasi, yra *reikalinga tam tikra kūno mankštymų kombinacija*, kuri veiktų savo laiku ūgį ir išstvermingų plaučių lavinimą, atnaujintų ir švarintų kraują, stiprintų ir grūdėtų odą. Nes tiksliai J. Milerio posakiu, juk „sveikata yra toks stovis, kada visos kūno dalys, vidaus ir išorės organai ir raumenys išlavinti lig normalumo ribų, gerai užgrūdėti ir gali funkcionuoti tame laipsny, kaip tai buvo gamtos užbrėžta.“

Lengv. atletikos užsiėmimų normos biologijos atžvilgiu lig 20 m. amž.

Lengvosios atletikos sistemingumą ir metodingumą amžiuje nuo 15 lig 17 metų dr. V. V. Gorinevskij taip konkrečiai apibrėžia: a) *Žingsniavimas, bėgimas ir šuoliai* gauna atletinį pobūdį. Raumenų darbas metodingai didėja prisitaikant prie pajėgų (žiūrint kvė-

pavimą ir pulso kontrolės). *Treniruotės* pradžia maždaug šiose ribose: 1) Žingsniavimas vienodas ir pagreitin-tas nuo 200—500 metrų, kintant tempui; leistina ap-sunkinti rankos, kojos ir pečiai, 2) Vienodas ir pagrei-tintas 75 metrų bėgimas tempui augant, laikas 3—5 minutės; su apsunkinimais ir be jų, įvairaujant bėgi-mo kelio paviršiui su gamtos ir dirbtinėm kliūtim (ne daugiau kaip 100 metr., 1—6 barierų, kurių aukštis nuo 62—100 cm.), 3) Šuoliai į tolį, į viršų, iš vietos ir įsibėgėjus, nuo tiltelio ir be jo, be ir su įrankiais, b) *Kamuolio ir k. d. bloškimas*. Nuoseklus atletikos ir rungtynių pobūdžio didinimas, pvž.: kamuolio svai-dymas kilpa, nuosakiai didinant jo svorį nuo 1—2 klg., kojomis didelio kamuolio stumdymas, didelio ka-muolio rankomis aukštyn ir tolyn svaidymas (2 metrų į viršų, 20—25 į tolį), artimas ir tolimas mėtymas, kamu-olio sviedimas į taikinį.

Amžijų nuo 17—20 m.: a) *Žingsniavimas, bėgi-mas ir šuoliai*. Nuosakus aukščiau išdėstytojo kurso man-kštyimų sudėtingumo didinimas: 1) ėjimas lig 1000 mt. pagreintu tempu, 2) gerai pasitreniravus bėgimas lig 120 mt. per 6 minutes ir daugiau. Bėgime su kliū-timis bariero aukštis 90 cm., barierų lig 10, 3) šuo-liai kartimi, pakeliant bambuko pagaikštį 2—3 arši-nom, taip pat ir su įrankiais, b) *kamuolio, ieties, disko ir k. bloškimas*. Pirmiau paduotojo periodo kursas su sunkiau atliekamais mankštymais. Be to ieties sviedimas ir drotiko 600 gr. svarumo mėtymas. Antikinis ir laisvas abiem rankom disko bloškimas. Disko svor-is lig $\frac{1}{4}$ klg.

„Vyriausioji, kol kas, kūno kultūros srities darbuotojų užduotis Lietuvoj, — 1) įpratinti mūsų liaudį kvėpuoti visur ir visomet tyru ir šviežiu oru, 2) išmokyti sunaudoti kūnui vandens ir šviesos veikimą, 3) sužadinti jaunimą sportuoti ir 4) atpratinti nuo alkoholio“.

Linkuvos Dėdė.

„Ideali kūno kultūra turi būti sisteminga ir racionali. Šitiem dviem fiziologijos reikalavimam teatinka Lingo bei švedų gimnastikos ir sporto sistema. Ji yra imtina pagrindu ir lietuvių tautai“.

Linkuvos Dėdė.

Tolimesnis lengv. atletikos kursas turi eit tuo pat keliu aukštyn, sistemingai įgydamas aiškesnio atletizmo ir treniruotės pobūdžio, ir galop pasibaigdamas rungtynių elementų įvedimu, visgi turi būti suderintas su *individinėm* asmens ypatybėm. Todėl aukščiau nurodytas lengv. atletikos kursas amžiuj nuo 6—15 ir nuo 15—20 m. turi būti maždaug išeitas sistemingumo atžvilgiu ir tų, kurie, sakysim, pradėtų jo imtis daug vėlyvesniame amžiuj. Be abejo, tiem užsiėmimam turėtų reikalui esant parengti tinkamai organizmą pedag. gimnastika ir net tuos užsiėmimus toliau sekėti tam tikrose su ja kombinuotėse.

Sunkumų bloškimas.

Norim dar pabrėžti, kad dr. Gorinevskis nemato galimybės įvesti *ankščiau 20 metų* geležinio rutulio, kūjo ir k. sunkumų bloškimą. Tatai turi rimto pagrindo. Kaip jau žinome, mėtymus sudaro lengvųjų įrankių — disko ir ieties svaidimas ir sunkiųjų įrankių — rutulio, svarų arti pūdo ir kūjo bloškimas. Pirmieji yra reikalingi nedidelės, stiprios ir lanksčios muskulatūros, antrieji gi — itin didelių pajėgų, itin stambios muskulatūros. Disko ir ieties svaidimai yra labiau techniniai, antrieji gi perdėm jėginiai. Išviso imant, sunkumų bloškimas yra labiau sunkiosios atletikos sritis, negu lengvosios. Todėl šitie mankštymai yra reikalingi be galo didelių pajėgų ir *atsargumo*, kad organizmui nepakenkus. Bent kiek perdėjus šiuose užsiėmimuose galima itin lengvai pakenkti širdžiai ir k. Iš tų visų sunkumų rutulys yra labiau pasiekiamas ir patiriamas. *Moterim mūsų nuomone, visai negalima sunkumų bloškimų imtis.* Vyram geriausia pradėti 5 svarų rutuliu ir išlėto eiti aukštyr, didinant rutulio svorį. *15—18 metų jaunuoliai tegali pradėti rutuliu nuo 10—15 sv.* Treniruotis reikia, kaip ir kitais įrankiais, ir *kaire ir dešine ranka.* Daugiau kaip penkius kartus iš eilės sviesti rutulys be poilsio nepatariama.



Pav. 19. Rutulio stumdymas (psl. 47).

„Žmogus gerai išmankštytas grynai fiz. būdu ir dar-
gi išlavintas realine proto pakraipa, bet tinkamai neišauk-
lėtas doros ir aukštųjų jausmų atžvilgiu gal dažnai būti
daug pavojingesnis civilizacijai už laukinius žvėris“.

Prof. D-ras St. Šalkauskis.

patvarūs. Gerų 400 metrų gimusių bėgikų kaip ir nėra, jie visi gali tokiais išsilavinti. Išviso imant, vidutinių distancijų geri bėgėjai esti didelio ūgio, ilgų kojų ir plačios krūtinės. Šiam bėgimui yra būtina ir be galo svarbu būti sistemingai išsiteniravusiam. Ir prieš ir po bėgimo būtinai reikia pamatingai masažuotis. 800 metrų bėgimai irgi sunkūs. Taisyklės kaip ir 400 metrų bėgimui. Reikia vengti bėgti lig *pervargst*, tebėgti lig pirmą nuovargį pajuntant.

1500 metrų bėgimas.

1500 metrų bėgimas vienas lengviausių iš visų ilgų distancijų. Be to daug lengvesnis už 400 ir 800 metrų bėgimą ir lengvumo atžvilgiu yra trečiu po 100 ir 200 metrų bėgimų. Nereikalingas visų pajėgų įtempimas, užtenka *patvarumo ir mokėjimo pajėgas taupyti*. Kvėpuoti, kaip ir prie visų bėgimų, *per nosį ir ritmingai bėgimo žingsniam* (pvž., įkvėpimas — 5 žingsniai, iškvėpimas — 5 žingsniai). Kaip ir prie visų — bėgti *karšty ir vėjuotam orui* esant nepatariama, karštis įvargina, vėjuotas oras uždusina.

3000 — 10000 mt. bėgimas.

3000 — 10.000 metrų bėgimas yra reikalingas gausaus patvarumo, kurs įgyjamas rūpestinga ir racionale treniruote ir rūpestinga savo organizmo priežiūra ilgą laikotarpį. Šių distancijų ir visų kitų bėgėjai turi visai, žinoma, *nevertoti alkoholio, tabako, arbatos, kavos ir, išviso imant, laikytis dietos*. Šiais reikalais geriau-

sia tartis su gydytoju. Vieniems tinka vegeterioniškas valgis, kitiems maišytas. *Lytiniam gyvenime* irgi reikia susilaikyti.

42 km. bėgimas.

Marathono 42 km. bėgimas, arba, kitaip vadinamas, atėniečio Fendipido, kursai, nugalėjus graikam persus ties Marathonu, parbėgo iš ten į Atėnus pranešti tautiečiam linksmą naujieną, ir numirė tik suspėjęs ištarti:

„Atėniečiai, mes nugalėjom!“ Šis bėgimas pasiekiamas išimtinai *gero sudėjimo* asmenim, turintiems *tita-ningai jėgų ir sveikatos*.

Estafetinio bėgimo normos.

Estafetinis bėgimas patartinas visiems pradant 7 metais amžiaus, prisilaikant šių bėgimo normų:

Nuo 7—10 metų	ne daugiau kaip	40 metrų
„ 10—13 metų	„ „ „	50 metrų
„ 13—15 metų	„ „ „	60 „
„ 15—18 „	„ „ „	80 „
18—100 metų	ir daugiau.	„

Barierinis 110 metrų bėgimas yra reikalingas itin geros treniruotės, geros technikos.

Šuoliai.

Šuolių sugrupavimas.

Šuoliai iš vietos (be įsibėgėjimo) yra sunkiau atliekami, negu šuoliai įsibėgėjus. Pirmieji šuoliai yra jėginiai, antrieji labiau techniniai. Gerų šokėjų šuoliam įsibėgėjus kūno sudėjimas atitinka trumpųjų distancijų bėgikam. Prieš šuolį pravartu pamasažuoti šlaunis. Sistemingumo atžvilgiu reikia šuolius atlikti atsispiriant kaire ir dešine koja pakaitom.

Šuoliam į tolį iš vietos tinka aukšto ūgio liešios ir „plonos“ figūros.

Šuoliai į tolį įsibėgėjus yra sunkus palyginant ir varginantis mankštymas. Treniruojanties svarbu neperdėti šuolių skaičiuje. Šlaunių masažas prieš šuolį atgaivina raumenų tamprumą.

Paruošos mankštymai šuoliam.

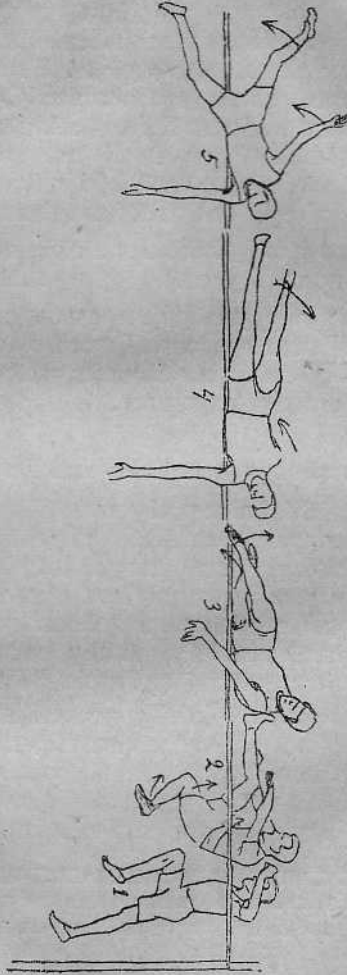
Kadangi šuoliai stiprai veikia į organizmą, po jų tuojau intensingai mankštintis negalima (bėgti ir k). Prieš šuoliuojant gera įžanga būtų ne daugiau 200 metrų bėgimas, arba gimnastikos mankštymai; po šuoliavimo būtinai reikia atlikti keletas kvėpavimo ir attraukos mankštymų. Po šuolių, norint pereiti prie kitų mankštymų, reikia mažiausia $\frac{1}{4}$ val. poilsio.

Šuoliai kartimi į viršų yra reikalingi visų kūno pajėgų įtempimo. *Tik gera paruoša, nuolatinė ir racionalė treniruotė tegali duoti gerus rezultatus.* Visi veik šios rūšies šuolių geresnieji šuolininkai turi nedidelę, bet labai išlavintą muskulatūrą, nedidelį ūgį ir

„Fizinis lavinimas ne sau tikslas.

Žmogaus kūnas turi būti lavinamas ne pats sau bet sutartinėje su humanitariniais sielos reikalavimais“.

Prof. D-ras St. Šalkauskis.



Pav. 20. Šokimas į aukštį įstūbėgius (psl. 29).

lengvą svorį. *Sistemingas* šiuose šuoliuose itin reikalingas. Patariama pradėti šuolius nuo 1,3 metro ir tik įgudus technikoje yra prasmės tą aukštumą didinti. Treniruojantis reikia saugotis nuovargio; pradžioje visai užtenka 5—8 šuolių ir tik įgudusiam sportininkui leistina, ir tai ne daugiau kaip 15. Iš viso imant nuvargusiam neleistina šuoliuoti kartimi, arba šuoliuoti per didelę aukštumą. Geriausia tokiuose atvejuose, kaip sakoma, įsitraukti į šuolius pradėdant šokti per 1 metro aukštį ir didinant tolimesnes aukštumas 5 cm.

Mišrieji šuoliai yra reikalingi itin geros treniruotės, gero įpratimo šokti per kiekvieną aukštumą skyrium.

Treneruotė — Rekordas.

Kas tai yra treneruotė?

Dabar gi aptarkim jau minėtą čia treneruotę. Lagranžo nuomone, *higienos atžvilgiu* paruoša yra menas suteikti jam (žmogui) visą fizinę energiją, kuri atitinka jo sudėjimui. Gi *sporto atžvilgiu* paruoša yra menas suteikti žmogui tiek patvarumo ir pajėgų, kurios būt ganėtinos atlikti tam tikram bandymui¹⁾ Vadinasi, treniravimas bus tikslinga rimta paruoša tam tikrojam mankštymų rūšy (lengv. atlet. ir sporte) tikslu ne vien išmokyti tikslingo priemonių vartojimo, bet ir pasiekti aukščiau — vidutinių ir maksimalių rezultatų. Perdėm gi vartojamieji terminai — *stilius ir technika* savaime aiškūs; stilium vadinama tikslinga, visai graži, viso kūno padėtis, atletinius mankštymus atliekant. Technika gi vadinama tikslingas judesių atlikimas.

Kokie yra harmoningos treneruotės pažymiai?

Bet čia reikia skirti higienos atžvilgiu paruoša nuo treneruotės, kadangi perdėm tuose dalykuose nusidedama esmėje. Dažniausiai tūli žmonės, neturėdami reikiamos paruošos, t. y. nebūdami sistemingai, harmoningai išlavinti, imasi treniruotės viena kuria priemonių rūšim ir daro sau neabejojamos žalos. Dažnai, be abejo, jiems pavyksta pasiekti žymių raumeninių pajėgų padidėjimo, ypač vienoj kripty, vienoj kurioj kūno daly, bet bendras organų patvarumas lieka menkas. Faktas, kad energijos suvartojimo liekanų organizme yra daug mažiau pas organų paruošą turinčius sportininkus, negu pas neturinčius, tolygų darbą nudirbus abiejuose atvejuose, yra galingas faktorius prieš specialės užsiėmimų rūšies šalininkus. Šiuo faktu remdamasis, Lagranžas konstatuoja, kad

¹⁾ Vertimas visur laisvas. Autor.

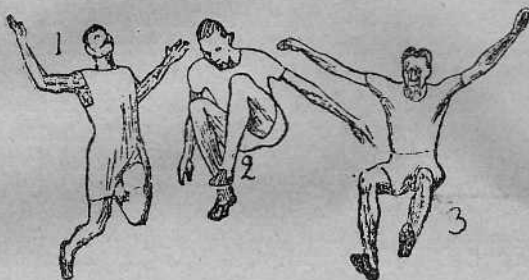
geriausias paruošos buvimo kriterijas ir yra šlapumo skaidrumas darbą nudirbus. (Isitikrinimui reikia pa-
imti kalbamą skirstymą 3 valandom mažiausia praė-
jus nuo mankštymosi ir laikyti vidutinėj t⁰, kol nu-
sistos). Taigi *paruoša yra vienas svarbiausių užda-
vinių kūno kultūroj*. Ji reiškiasi tame, kad, jeigu ku-
ris sportininkas kurį laiką tik bendro lavinimo man-
kštymais (gimnastika) palaikytų savo pajėgas ir jam
tektų specialiai, nepasirengus (nesitreniravus) atlikti
gana intensingas darbas, tai jisai surotų savo pajėgas
taip sukoncentruoti, kad nuveiktų tą darbą be jokių
žalingų vaisių organizmui. Vadinasi *treniruotė, kaip
tokia, nėra joks tikslas, tik priemonė pasiekti ypating-
iems rezultatams toj ar kitoj mankštymų rūšy.*

Rekordai ir kas gali tikrinti jų sekimasi?

Kiekvienam suprantama, kad rekordas, be abejo,
yra žmogaus kūno pajėgų rodyklis, bet aišku, kad jis
parodo ir mokėjimą taikinti savo fizinius gabumus
judesių atlikimui, vadinasi, nurodo į treneruote įgytą
praktiką¹⁾. Užtat, norint gauti praktikos tame ar ki-
tame mankštymo (lengv. atl. ir sporto) atlikime, rei-
kia treneruotis, reikia turėti stiprią valią, tvirtą būdą,
kad ilgam ir sistemingam treneruotės darbe nepalikti
pusiaukely, vadinasi reikia galėti save priversti būti
paklusniam vidujinei disciplinai. Be to gi mes raume-
nis tegalim sutraukti valios įtempimu, užtat gi rau-
menų didesnis sutraukimas pereina visai nuo valios
impulsų. Valia gi pareina nuo dirksnių ir nuo viso
organizmo stovio, užtat visa, kas gali pakenkti mūsų
nervų sistemai, turi būti vengiama. Iš čia seka, kad
sportininkas, norįs turėti rekordų, turi gyventi ramiai
ir laikytis reguliarumo miege, odos priežiūroj ir man-
kštymuose, turi susilaikyti lytinių santykių srity, ne-
vartoti alkoholio ir t. t.; žodžiu turi vykdyti higienos

¹⁾ Žiūr. Selivanovo „Legkaja atletika“.

nurodymus ir kasdien mankštintis. Todel, žinant, kurią reikšmę turi treneruotės ir rungtynės, smerkti jas principe, kaip tai vienas — kitas daro, netenka. Juoba, kad garsaus sportininko Milerio liudymu, stipriam ir gerai treneruotam sportininkui neilgas jėgų įtempimas rungtynėse nėra žalingas.



Pav. 21. Šokimas į tolį įsibėgėjus (pusl. 35).

Mankštymų higienos reikšmė.

Kas dėl mankštymų higienos svarbos, bendrai imant, netenka kalbėti. Kūno kultūros priemonės tik tada yra be galo naudingos, kada jų imamasi tinkamu laiku, sistemingai ir racionaliai. Be šių sąlygų pildymo ir gimnastika, atletika ir sportas yra kenksmingiausi žmogui faktoriai. Užtat itin svarbu, kad kūno kultūros srities darbuotojai būtų kompetentingi ir rūpestingi savo darbe. Kito žmogaus sveikata, gyvenimo laimės pagrindu žaisti ir eksperimentuoti yra didžiausias nusikaltimas prieš sąžinę ir gamtą.

Svarbiausios ir žinotinos bendrojo pobūdžio mankštymų higienos taisyklės yra šios:

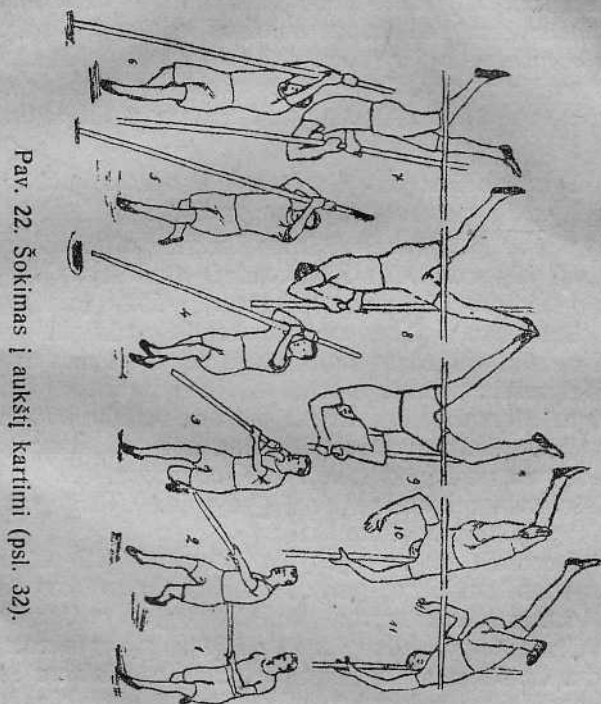
1 Kas gali ir negali imtis lengv. atletikos mankštymų? *Ligotas* bei silpnas neturi mankštytis be gydytojo leidimo nė viena priemonių rūšim (net gydymo gimnastika). Yra reikalo duotis apžiūrėti gydytojui ne tik pradėdant mankštytis, bet ir kasmet ateity. Būtinai reikia nustoti mankštytis, jeigu pradeda vyrautis liga. *Moterim* negaliavimų periode negalima mankštytis. Jeigu mankštymasis iššaukia galvos „sukimąsi“, skaudėjimo pojūtį krūtinėje bei juosmeny, tuojau neatidėliojamai reikia kreiptis į gydytoją. *Nuvargusiam* mankštytis irgi negalima.

Bendrai imant lengvąja atletika gali užsiimti kiekvienas tam tikrą paruošą turintis ir sveikas žmogus (normos nurodytos aukščiau). Jei *pulsas* besimankštant pakyla nedaugiau kaip 144 kartų per minutę, tai galima drąsiai tęsti užsiėmimas. *Širdies plakimo* skaičiui padidėjus, reikia būtinai kreiptis į gydytoją, kurs patars, ar galima toliau tęsti lengvosios atletikos užsiėmimus ar ne.

2. **Mankštymų atlikimo kokybės kontrolė.** Tikrai atliktasai mankštymas ir naudingai veikia į organizmą sukelia gana malonų pojūtį. Jeigu gi jaučiamas pilnas jėgų nustojimas, aišku, kad mankštymai kenksmingi.

Neperdidelio raumenų skaudėjimo, uždusimo, prakaitavimo, padidėjusio, bet vienodo širdies plakimo nėra ko bijoti.

3. Gimnastika ir treneruotės. Mankštytis gimnastika reikia sistemingai ir reguliariai kasdien, trene-



Pav. 22. Šokimas į aukštį kartimi (psl. 32).

ruotis gi sulig reikalu, neperdedant mankštymų skaičiuje ir *nepriverčiant* savęs, jeigu nėra noro.

4. Kuomet mankštytis? Pavalgius negalima mankštytis anksčiau $2\frac{1}{2}$ valandų. Anksčiau gi 15 minučių po užsiėmimų irgi neleistina valgyti. *Per užsiė-*

mimus ir tuojau po jų gerti nepatariama. Troškuliui esant galima tik išplauti burną vandeniu.

Geriausia mankštintis popiet. Lengvi mankštymai (kvėpavimo lavinimai, odos priežiūrai apsitrynimas vandeniu, masažas ir panašūs mankštymai) leistini ir rytais. Didelių gi pajėgų įtempimo reikalingi užsiėmimai *anksti rytais* neleistina. *Nutukę ir norį sūblogti* kurį laiką gali mankštintis rytais nevalgę „ant tuščios“. *Liesi* gi atvirksčiai, neturi dirbti „ant tuščios“, bet, žinoma, neankščiau $2\frac{1}{2}$ valandų. *Vakarinės valandos* mankštytamams irgi netinka. Leistina tik kvėpavimo, įrižto lankstymosi judesiai ir masažas. Norint kietai ir ramiai miegoti, visokį fizinį darbą reikia baigti 2 valandom prieš gulti eisiant. Atskirus gimnastikos mankštymus gera atlikti ir protinio darbo protarpiais ir atvirksčiai fizinį darbą gera įvairinti protiniu darbu. Šiuo būdu siekiama kūno ir dvasios harmonija.

5. Kur mankštintis? Bendrai imant būtina reikia mankštintis kiek galint *nuogam* ir *gryname ore*, bet nepagadai esant leidžiama mankštintis ir kambary (gimnastika, lengv. atl. elementų mokymas ir kiti). Kambary, arba salėj neturi būti dulkių, dūmų, garų ir t. t. Temperatūra salėj žiemą turi būti 10° ir nieku būdu ne žemiau kaip 8° . Persirengimo kambary turėtų būti 14° .

6. Kostiumai. Drapanos neturi varžyti. Geriausia lengvas apavas ir kelnaitės lig kelių (merginom trumpos suknelės) arba daugiausia audeklinis kostiumas. *Kariai*, negalėdami nusiimti formos, turėtų atsisagstyti mundierą, apikaklę, nusiimti diržą ir tt. Mankštintis nuogam, ar lengvai apsivilkusiam šaltame ore tegalima užgrūdinus sistemingai odą.

7. Mankštymosi saikas. Dirbti ką nors be saiko reiškia kenkti savo sveikatai. Tesimankštinkite *lig pirmo nuovargio pojūčio*. Prasižengus prieš šį gamtos dėsni skaudžiai tenka nukęsti. Taigi racionalis

poilsis yra svarbiau už racionalią darbą, nes fizinis pervargimas atsiliepia dirksnių sistemai ir dvasiniam gyvenimui. Žmogus lyg pusiausviros netenka. Už tat poilsis ir tarp mankštymų būtinas. *Azartas* gi mankštymuose be galo kenkia.

8. Kvėpavimas. Mankštymus atliekant, kvėpavimas turi būti visą laiką gilus, laisvas, bet *be prievartos* ir nesulaikomas. Kvėpuoti visumet tik *per nosį*; visai normalu bus retkarčiais atsikvėpti ir per burną, sakykim, bėgant. Kvėpuoti reikia taip: išpradžių turi pripildyti apatinė plaučių dalis, paskui vidurinė ir tik galop viršutinė, iškvėpimas turi eiti atvirkščiai.

9. Kaip mankštintis? Treniruojantis nereikia stengtis pasiekti staigių rezultatų. Reikia mankštintis protinškai, žingsnis po žingsnio nuosakiai, išlėto ir galvojančiam, bet nieku būdu ne mechaniškai. Pasimankštinus tuojau *sėstis negalima*, bet reikia vaikščiot, arba atlikti keletą atatriukos ir kvėpavimo lavinimų, kad širdis ir kvėpavimas susireguliuotų. Ir bendrai imant, po kiekvieno mankštymo, kurs padidina kvėpavimą ir širdies veikimą, reikia daryti kvėpavimo ir atatriukos judesiai.

10. Odos švara ir grūdymas. Išsprakaitavus reikia būtinai apsitrinti drėgnu rankšluosčiu, geriausia gi vandeni. Tuo būdu užsigrūdins ir oda. Nepatariam trintis iškarto šaltu vandeni. Reikia grūdinti kūnas sistemingai. Galiausiai itin svarbu nuplauti prakaitas, kurs yra organizmui nuodingas, kada jisai patenka į kūną atgal per nešvarią odą, bet ne save kankinti. (Geriausia vandens t^o nuo 12^o—15^o). *Kariam*, negalint vandeni apsitrinti būtinai reikia prakaitą rankšluosčiu nušluostyti, kad ir po mundieriu pakišus rankšluosčių užsiėmimų protarpiais.

11. Masažas. Apsitrynus vandeni, reikia nušluostyti šiurkščiu rankšluosčiu ir ištrinti juo kūną lig lengvo paraudonavimo. Paskui masažuoti J. Mile-rio 17, 11, 10 ir 12 masažų būdais. Toks pat tik sau-

sas masažas, tinka prieš gulti eisiant ir prieš ir po mankštinių treneruotės*).

12. Poilsis. Laikotarpiais naudinga duoti kūnui poilsio nuo visų mankštinių 1-2 dienom.

Lengv. atletikos pobūdis moterim. Lengvosios atletikos higienos atžvilgiu ypatingų skirtumų bei nurodymų moterim kaip ir nėra. Tik reikia visumet atsiminti, kad moterim svarbu *ne tiek vietinis* (rankų, bei kitų atskirų kūno dalių) pajėgų didinimas, kiek viso kūno harmoningas lavinimas. Užtat lengvosios atletikos mankštymas moterim *neturi būti griežtai atletinis*. Vadinas, svarbu ne tiek muskulinių pajėgų sustiprinimas, kiek *atsparumo* prieš nuovargį įgijimas. Treniruotės gi, kurių vykinimas yra reikalingas ypatingų pastangų, vengtinos, nes *be galo žalinga moteriškės nusijautimui dirksnių centrų įtempimas*, kuris, be abejo, turi būti ir yra treniruotėse bei mankštymuose, kurie yra reikalingi itin didelio tikslumo.

Mankštinių pobūdis senesniems. Kai pagyvenę (daugiau kaip 50 metų), tai jie bendrai imant jokiais įrankiais nebeturėtų mankštintis ir panašūs užsiėmimai turėtų sistemingai mažėti. Tokiems asmenim mankštymai turi būti grynai *dietiniais*; jų tikslas palaikyti sveikatą ir fizines pajėgas. Šablonų nurodyti negalima, mankštinių rūšys ir jų intensingumas turi būti derinami su asmens individinėm ypatybėm.

Baigdami šį skyrių, dar sykį pabrėšim, kad smulkesnius higienos nurodymus treniruotėse tegali padaryti treneris (turįs būti prie sportinių organizacijų). žiūrėdamas į *anatominiai fiziologines treniruojamojo asmens ypatybes*. Be abejo, ir visa ideali kūno kultūra turi eiti tais pat biologiniais dėsniais.

*) J. P. Milerio „Mano sistema“ išversta į lietuvių kalbą ir leidžiama „Aušros“ knygyno.

Dešimts Lengvosios Atletikos Prsakymų.

1. Reikia stengtis, kad kūnas būtų galimai sveikas, gražus ir patvarus. Kūnas gi tampa sveikas išmintingai mankštinamas, besant abstinencui ir visame kame žiūrint saiko. — Kūnas tampa gražus harmoningai lavinamas ir patvarus — natūrinės savybės plėtojant.

2. Reikia būti sportsmenui ne tik paviršium, bet ir viduje, tai reiškia, kad savo palinkimą sportan reikia nukelti sielai ir būdai ugdyti.

3. Jaunystėje reikia treniruotis nors ir dėl to, kad valios jėga valdytų kūną.

4. Garbės troškimas reikia išmintingai aprėžti, nes sveikatos atžvilgiu ne taip jau svarbu vieną kitą cm. toliau ar aukščiau nušokti ir tt. Nereikia tenkintis mažo rekordsmenų luomo sudarymu, bet reikia stengtis, kad visi piliečiai tautos labui sportuotų.

5. Reikia gerbti savo priešas ir pralaimėjus negalima nustoti ramumo ir vilties.

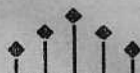
6. Nereikia girtis tuo, ką galėtum atlikti, — darbai turi reikšmingiau liudyti, negu mes patys.

7. Reikia stengtis būti nevienašaliu.

8. Neprotestuoti be reikalo prieš rungtynių teisėjo sprendimus. Stropiai reikia klausyti ir savo sporto mokytojo patarimų.

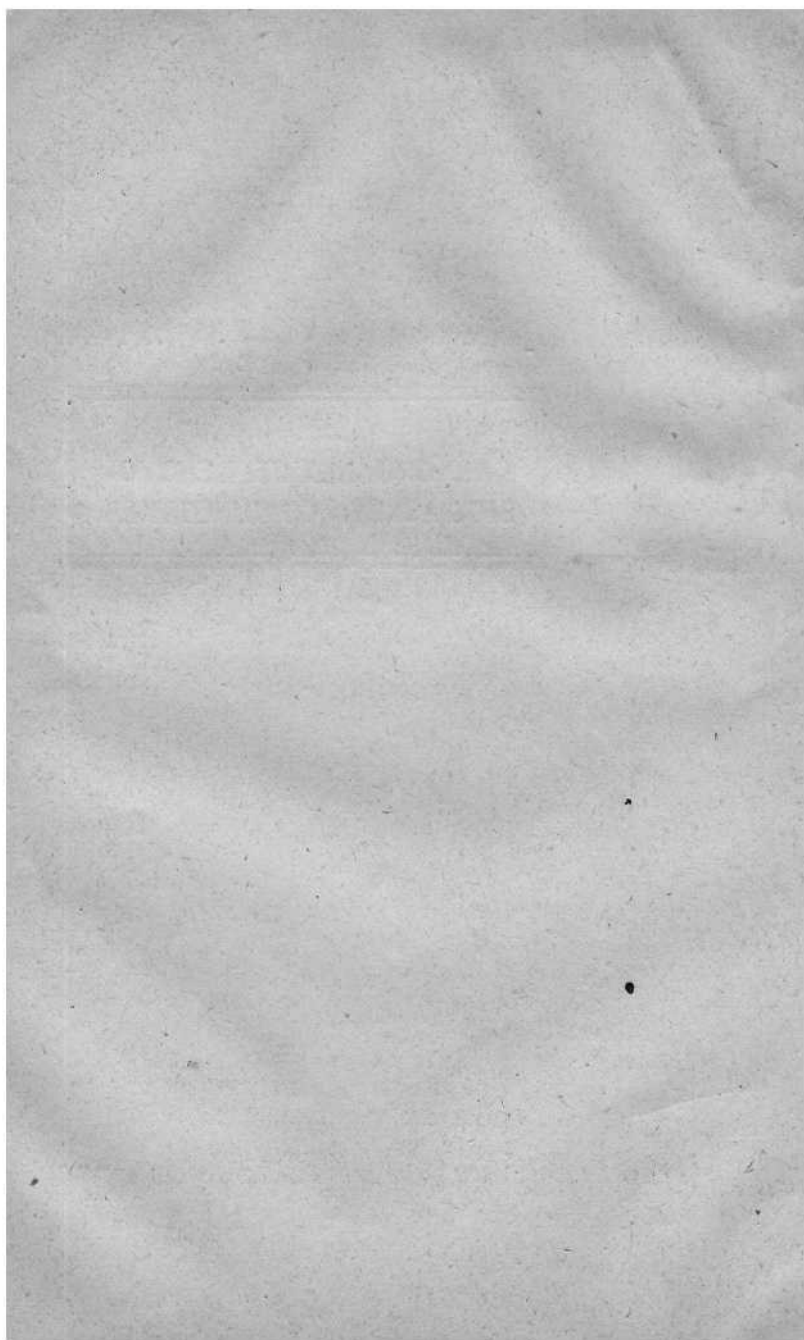
9. Negalima būti sporto fanatiku. Reikia visumet turėti atmintį, kad sportas ne sau tikslas, bet tik priemonė: teikti nemariai sielai sveiką, šio gyvenimo sunkenybes pakelianti, kūną.

10. Bendrai imant, sportas turi daug gražių etinių pusių, kaip antai: garbės troškimo aprėžimas, savo konkurento gerų darbų gerbimas, nesigyrimas, valios stiprinimas; neplepėjimas, o pasirodymas darbu, ramus ir nenusiminant smūgių pakėlimas ir tt. ir tt. Taigi, reikia dalyvauti rungtyne, kad lavintumėmės tuose dalykuose, o ne tikslu prizus gauti ir rytojaus dieną skaityti savo vardą laikraščiuose.



III.
KAIP ORGANIZUOTI LENGVO-
SIOS ATLETIKOS RUNGTYNES





Kaip organizuoti lengvosios atletikos rungtynes.

Rungtynes organizuoja ar atskiri klubai ar viso rajono sporto draugijos, ar visos šalies Lengvosios atletikos Lyga.

Klubai, norintieji organizuoti rungtynes, privalo turėti savo Centro Valdybos sutikimą. Tam tikslui į Centro Valdybą reikia iš anksto kreiptis pridėdant rungtynių planas, nurodant datas ir t.t. Gavus leidimą, organizatoriai paskelbia rungtynių sąlygas, kuriomis galima dalyvauti (pav. rungtynių programa, organizatorių antrašus, starto pinigų sumą, apie paskutinį įsiregistravimo laiką ir t.t.).

Ir **kariuomenė** gali savo rungtynes ruošti. Arba visa kariuomenė dėl kariuomenės pirmenybės (viena syk per metus) arba atskiros jos dalys (pav. kuopos, baterijos, batalionai, pulkai, divizijos) dėl savo dalies pirmenybės. Karininkai ir kareiviai tuose atvejuose startuoja lygiomis sąlygomis.

Rungtynių dalyviai turi būti skirstomi į

- a) **mokinius** (įvairių rūšių mokyklų),
- b) **akademikus** (universitų studentai ir mokymo personalas)
- c) **juniorus**, t. y. jaunikaičiai iki 18 m.
- d) **aktingus**, t. y. jaunikaičiai nuo 18—35 m.
- e) **seniorus**, t. y. vyrai daugiau kaip 35 m.
- f) **moteris**, kurios dalijamos vėl į juniORES, aktingas ir seniores.

Visų minėtų grupių dalyviai konkuruoja tarp savęs.

Toliau reikia išrinkti tam tikra *technikinę komisiją*, kurios uždavinys bus vesti rungtynes. Kalbamon komisijon įeina: vedėjas, teisėjai, startieriai, tikslo kontrolieriai, laiko emėjai, raštvedys ir t.t.

Rungtynes veda organizatorių vardu vienas vedėjas, atsakomingasai už viską asmuo. Jisai skiria teisėjus, starterius, tikslo kontrolierius, laiko emėjus, raštvedį; be to jis angažuoja sargą įrankiams saugoti, ir vaikus — pasiuntinius visokiems reikalams.

Įrankiai.

Turi būti geriausioje tvarkoje ir savo vietoje, kaip antai — diskų, iečių, rutulių ir t.t.; be to ir teisingai einančių chronometrų, įrankių matavimui, numerių atletams, virvių tikslams žymėti, kreidos ar kalkių ženklams ant žemės daryti (pav. ratelių disko svaidymui ir t.t.).

Technikinė komisija.

Vedėjas už viską atsako. Jis duoda ženklą pradžiai, viską kontroliuoja, į jį privalo kreiptis teisėjai ir t.t. Ypatinai jis turi prižiūrėti, kad atletai švariai ir atatinkamai apsirėdę būtų ir kad jie laikytųs drausmės, kad kiekvienas savo laiku ateitų su savo numeriu ir t.t. Nesusipratimams rišti jis yra aukščiausioji instancija, į jį taikoma: loma locuta, causa finita! Ypatingos domės jis kreipia į *punktuale pradžia* ir į *greitą rungtynių eigą*. Prieš prasidėsiant jis sušaukia visus savo padėjėjus ir duoda jiems paskutines instrukcijas.

Teisėjai.

(Tik ne per daug!) turi dalyvaujančių sąrašus, iššaukia juos prieš kiekvienos naujos rungtynių šakos pradžia ir konkurentus paveda startieriams. Teisėjai prižiūri atskirų konkurencijų eigą ir užrašo rezultatus. Jie turi būti buvusieji sportininkai, tvirto ir teisingo būdo žmonės, atstovaujantieji aukščiausio vedėjo auto-

ritą. Jie privalo savarankiškai veikti ir tik reikalingiausiais atsitikimais kreiptis į vedėją. Jis ir praneša — atskiram skelbėjui nesant — publikai davinius.

Startieriai.

Duoda ženklą startui, prižiūri bėgimus, kontroliuoja šokančius, mėtančius ir t.t. ir apie viską praneša teisėjams; reiškia, jiems tenka techninė rungtynių pusė.

Tikslo kontrolieriai.

Prižiūri prieš finalą bėgančius ir gali pažymėti laiką (chronometrais).

Raštvedys.

Dirba išvien su teisėjais, iš kurių jis gauna rezultatus ir juos neatidėliodamas įtraukia į sąrašus. Savo raštine turi jis rungtynių vietoje.

Vaikinai.

Padedą matuoti, lyginti žemę, atneša kreidą ir t.t.

Spaudos atstovams

esant vietoje, reikia jiems duoti tam tikrą ženklą ir juos laisvai leisti į visas vietas; ir apskritai reikia visokiais būdais jų darbą lengvinti.

Visas tas personalas (ir spaudos atstovai), gali būti pačioje rungtynių vietoje, *o be to nė vieno žmogaus daugiau. Tai yra be galo svarbu, nes publikai ir nereikalingiems atletams ten esant, įvyksta netvarka.*

Atletai.

Turi visuose reikaluose klausyti organizatorių ir *griežčiausiai drausmės laikytis*, kaip antai punktualiai atvykti, pavyzdinčiai (ypač mandagiai, kukliai) elgtis su organizatoriais ir publika; nerūkyti, alkoholinių gėralų negerti, su draugais draugingai elgtis ir tik organiza-

toriams prašant eiti į pačią rungtynių vietą ir atlikus rungtines tuojau vėl grįžti į savo vietą.

Jei atletai randa reikalingu, tada gali prieš teisėjų darbus protestuoti vedėjui *raštu ir pridėdant tam tikrų pinigų*. Protestai svarstomi organizatorių valdyboje rungtynėms praėjus. Protestą pripažinus teisingu, rezultatas keičiamas atatinkamai ir skelbiamas; protesto pinigai negražinami.

Publika.

Privalo ramiai sekti rungtynes, neturi jokios teisės ypač reikšti savo pasitenkinimą ar nepasitenkinimą, juoktis iš atletų ir t.t., įsikišti į organizaciją, *nes rungtynės nedaromos publikai*. Apleisti publikai pasikirtą vietą negalima—asmens, prasižengusieji prieš tvarką, gali būti vedėjo pašalinami.

Rezultatų skelbimas.

Eina tuoj atskiroms konkurencijoms pasibaigus. Visoms rungtynėms pasibaigus, vedėjas sušaukia savo personalą, kuris jam referuoja apie smulkmenas. Raštvedys paruošia protokolą apie rungtynių eigą ir įrašo davinius. Teisėjai pasirašo tų rungtynių rezultatų lapus, kuriuos jie vedė. Vedėjas gi ir raštvedys pasirašo po visais protokolais.

Prizus

geriausia būtų teikti pasižymėjimo lapų pavidale, arba sporto įrankiais, knygomis, bei kitais naudingais daiktais, *o niekumet pinigais*.

* * *

Rungtynių tvarkaraščio projektas.

Šitokio tvarkaraščio sudarymas turi kai kurių sunkenybių, delto duodame čia tokiam tvarkaraščiui projektėlį, pritaikintą prie rungtynių dviem dienom (šeštadienis ir sekmadienis) ir juniorams (iki 18 m.), moterims ir aktyviems (nuo 18 m.).

„Tarp kūno ir sielos lavinimų privalu nustatyti tam tikras atitikimas“.

Prof. d-ras S. Šalkauskis.

Nustatant tokį tvarkaraštį reikia užleisti *pirmąją rungtynių dieną* juniorams ir moterims, o aktyviems paskirti mažiau darbo, kaip antai rutulio stumdymas, šuoliai į tolį įsibėgus ir iš vietos, šokimas į aukštį iš vietos ir t. t.

Antrąją rungtynių dieną turi būti pavesta aktyviems. Junioriai ir moterys tik atlieka dar nebaigtas ir įdomiausias rungtynes.

Toliau reikia prižiūrėti, kad rungčių eiga ne per daug vargintų atletus. Tam reikia atitinkamai pajvairinti tvarkaraštį, kaitaliojant bėgimus su šokimais, šokimus su svaidymais, svaidymus su estafetėmis ir t. t. Leistina kartu atlikti pav. ilgesni bėgimai (5000, 10,000 m.) ir šokimai ar svaidymai; tuo taupomas laikas. Įdomiausios rungtynės (kaip antai, barierinis bėgimas, šokimas kartimi, estafetė ir t. t.) geriausia bus atlikti programos gale.

Štai tokiai rungtynių programai ir projektėlis, kuris kiekvieną atvejį reikalauja atitinkamo perdirbimo.

Pirmą dieną (šeštadienis).

- 1) 60 m. pradžios bėgimas (a. j. m.)
- 2) 100 " " " (a. j. m.)
- 3) Šokimas į tolį iš vietos (a. j. m.)
- 4) 200 m. pradžios bėgimas (a.)
- 5) Rutulio bloškimas (a. j. m.)
- 6) 200 m. finalas (a.)
- 7) Šokimas į aukštį iš vietos (a. j. m.)
- 8) 800 m. bėgimas (a)
- 9) Šokimas į tolį įsibėgus (a. j. m.)
- 10) Estafetė (j. m.)

Antrą dieną (sekmadienis).

- 1) 60 m. bėgimo finalas (a. j. m.)
 - 2) 100 m. bėgimo moterų grupės finalas.
 - 3) Disko svaidymas.
 - 4) 100 m. bėgimo juniorų grupės finalas.
 - 5) " " " aktyvų " "
 - 6) Jietės svaidymas (a. j. m.) " "
 - 7) 400 m. bėgimas (a.)
 - 8) Šokimas į aukštį kartimi (a)
 - 9) 100 m. barierinis bėgimas (a.)
 - 10) Trišokis (a.)
 - 11) 10,000 m. bėgimas (a.)
 - 12) Estafetės (a.)
 - 13) 5000 m. bėgimas (a.)
-



IV.
LENGVOSIOS ATLETIKOS
RUNGTYNIŲ TAISYKLĖS



Lengvosios atletikos rungtynių taisyklės¹⁾.

I.

Bendros taisyklės.

§ 1.

Rungtynėse leidžiama dalyvauti tik mėgėjam, ne jaunesniems 17 metų, be lyties skirtumo. Jaunesni te- gali dalyvauti gydytojui leidus.

§ 2.

Rungtynių prizai gali būti tik diplomai, medaliai, žetonai ir, bendrai imant, garbės dalykai ir tokie, kuriuos galima per visą savo amžių laikyti savo nuosavybėje. Bet rungtynių prizai draudžiama perduoti bei įkeisti.

§ 3.

Atlyginimo už rungtynes imti negalima, bet galima naudotis kelionės išlaidomis, atlyginimu už maistą ir butą iš tų organizacijų, kurios, arba komandiruoja savo narį kitan miestan, arba kviečia dalyvį iš kito miesto. Į tarptautines rungtynes vykstant ir pastarame atsitikime kelpinigiaj įnešami tos organizacijos valdybon, kurios nariu yra dalyvis²⁾.

¹⁾ Čia nepaliečiamos bendros leng. atletikos taisyklės (rekordai, penkiarungtės ir k.), nes tatai yra tiesioginėj Lietuvos Sporto Lygos kompetencijoj, juoba, kad panašios taisyklės nustatomos kiekviename krašte savaip.

²⁾ Žiūr. B. B. De Pollini lengv. atletikos vadovėlį ir „Schweizerische Wettkampfordnung“ ir k.

Bėgimai.

II.

§ 4.

1) Bėgimo rūšys.

Bėgimo rungtynių programa bėgimo tarpeklių ir laiko atžvilgiu tegali būt sutvarkoma šitaip:

Bėgti 60, 100, 200, 400, 800, 1000, 1.500, 3.000, 5.000, 10.000 metrų, vieną valandą.

Bėgimas su kliūtimis: 110 m. ir 400 m.

Estafečių ir būrių bėgimas.

Bėgimas gatvėmis, lygiais laukais ir bėgimas trukdant.

2) Startas.

Visais klausimais, kurie liečia *startą, startininkas* turi laisvas rankas (elgiasi laisvai). Jei laikomasi rungtynių taisyklių, tai dėl jo (startininko) nusprendimų negalima ginčytis. Prašoma: „Tamstos, į vietas!“. Paskui komanduojuama:

1) „Pasiruošti bėgti!“.

2) „Dėmesys!“.

3) „Bėgti!“.

Vietoje komandos „Bėgti“ startininkas gali duoti ženklą startui vienu šūviu.

Jei šūvio neišmuša (neiššauja), tai startas negalioja.

Klaidingą startą reikia nurodyt, dar kartą iššaujant, ar sušvilpiant.

Startininkas, iššaudamas šūvj turi stovėti startuojančių užpakaly.

3) Pabaudos už klaidingą startą.

Kas pirma šūvio peržengia starto liniją, turi būti dėl kiekvieno klaidingo starto atstatytas atgal šiuo būdu:

Visiems bėgimam ligi	120 m. — 1 met. atgal
esant tarpekliams	200 ir 300 m. — 2 " "
" " ilges., kaip	300 ligi 600 m. — 3 " "
" " " " "	600 „ 1.000 m. — 4 " "
" " " " "	1.000 „ 1.500 m. — 5 " "
<i>visais</i> bėgim., daugiau, kaip	1.500 m. — 10 " "

Visais atvejais trečias klaidingas startas turi diskvalifikuoti suklydusį bėgėją.

Bėgant estafetėmis, atstatymus atgal nusveria bėgančiojo būrio pirmojo bėgėjo nubėgtasai bėgimo tarpekliis (tolis).

§ 5.

Vietos starte suskirstomos burtais; žemiausias numeris statomas iš kairės keliuko pusės. Dideliam dalyvių skaičiui esant, *1.500 ir daugiau* metrų bėgimui, aukštesnieji numeriai statomi eilėn žemesniųjų užpakaly.

§ 6.

300 metrų bėgimui kiekvienas dalyvis turi savo ne mažiau 1,2 metro platumo, atskirtą nuo gretimajo virve, keliuką. Bėgimo rato ilgis matuojamas 30 santimetrų atstu nuo rato vidujinės bėgimo pusės, vadinamas nuo artimesnio centrai bėgimo rato pusės.

§ 7.

Pusfinalan ir finalan patenka iš kiekvieno bėgimo lygus dalyvių skaičius; dalyvių skaičius turi būti iš anksto nustatytas.

— Prizų suskirstymas ir dalyvavimas pusfinaluose ir finaluose nė kiek nepareina nuo dalyvių parodyto priruošiamose lenktynėse atbėgimo laiko. Distancijai iki 150 metrų pusfinalai ir finalai įrengiami ne ankščiau kaip 5 minutes po paskutinio bėgimo pabaigos ir didesnėms distancijoms — ne ankščiau kaip 15 minutų.

§ 8.

Bėgant būtina laikytis kairės artimesnės centrai, bėgimo rato pusės: apeiti gi bėgėją iš kairės pusės leidžiama, jei tai nekliudo kitiems bėgėjams. Pralenkus draugą iš dešinės, leidžiama bėgti rato kairiają pusę, kada pralenktasai draugas yra atlikęs 2 metru arba nevaržomas kitas bėgėjas. — Vedėjas atima prizą ir dalyvio vietos teisę iš to, kuris kuo nors sukliudė kitiems bėgti. Jisai taip pat turi teisės nebeleisti dalyvauti tose rungtyne, arba tą pačią dieną kitose rungtyne, kurie nuteisėtų būdu privedė prie kito dalyvio nepasisekimo, bei prisidėjo prie to netiesioginiu būdu.

§ 9.

Finišas nustatomas tiesiu kampu pravesta linija į kelių kraštus; virš linijos 125 cm. aukštume ištiesiama juosta.

— Nugalėtojas yra tas, kurs perkirto kuria nors kūno dalimi, išskyrus rankas, finišo liniją t. y. su vertikale plokštim dviejų finišo stulpų tarpe.

§ 10.

Atbėgus dviem, arba keliem dalyviams galva galvon, jiems duodamas pakartojamas bėgimas, vyriausias gi teisėjas nustato laiką ir vietą.

§ 11.

10.000 ir daugiau metrų bėgimui, kiekvienas bėgėjas privalo turėti gydytojo leidimą.

„Centrimetras aukščiau ar žemiau, toliau ar arčiau, geras punktas daugiau ar mažiau visai nesvarbu; svarbu tik atatinamas racionalis fizinis auklėjimas“.

Posa.

§ 12.

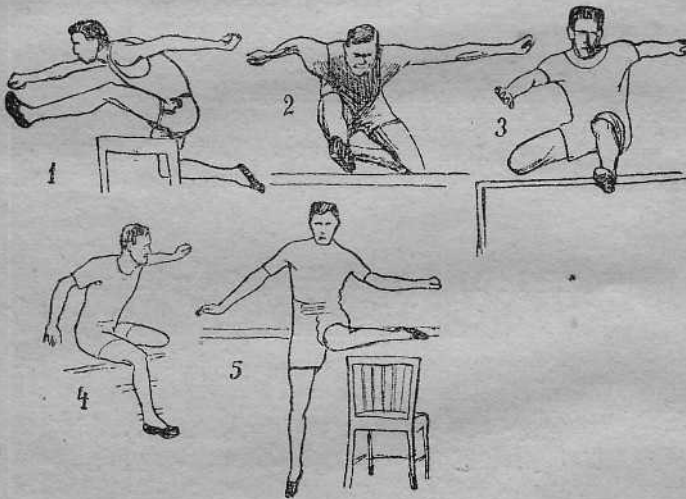
Asmenims — žiūrėtojams rato vidury draudžia-
ma kurstyti bėgėjus riksmiais, arba pastabomis.

Bėgimas su kliūtimis.

§ 13.

1) Bėgant 110 m.

Bėgant 110 m. su kliūtimis, kiekvienam bėgimo tarpekly (kely) pastatoma 10 kliūčių. Kliūtytys statomos



Pav. 22. Barrierinis bėgimas (pusl. 23.)

po 1,06 m. aukštumo; tarpeklis tarp dviejų kliūčių pa-
liekama po 9,14 m. Tarpeklis tarp starto linijos ir
pirmosios kliūties paliekama 13,72 m., o tarpeklis
tarp paskutinės kliūties ir tikslo linijos—14,02 m.

2) Bėgant 400 m.

Bėgant 400 m. su kliūtimis, kiekvienam bėgimo tarpekly pastatoma 10 kliūčių po 0,91 m. aukštumo. Tarpeklys tarp dviejų kliūčių paliekama po 35 m. Įsi-bėgėti paliekama 45 m. tarpeklys, o baigti bėgti 40 m. tarpeklys.

Kliūtis reikia statyti atskirai kiekvienam bėgimo tarpekliui (keliui). Kliūtys turi sverti po ca. 7 kg. ir turi būti sukaltos iš stipraus medžio su stipriais, mažiausiai po 8 cm. platumo, stipriai prikaltais skersiniais. Kliūtis papėdė turi būti 50 cm. ilgio.

Bėgėjui, kuris savo koją ar kojos pėdą pratraukia šale kliūtis, negalima pripažinti rungtynių laimėjimo.

Parvertimas vienos ar kelių kliūčių nepriskaitoma bėgimo išdaviniui (rezultatui). Tik einant rungtynių dėl įvairių miesto ir t. t. laimėjimo, negalima parversti daugiau, kaip dvi kliūtys. Tačiau bėgimo rekordui įvertinti statoma sąlyga, kad nebūtų parversta nė viena kliūtis.

Estafėčių ir būrių bėgimas.

1) Bendra dalis.

Estafėčių bėgimui leidžiama sustatyti bėgimo tarpeklius iš bet kokių etapų. Dažniausiai šitaip nustatoma bėgimus: 400 m. (4×100 m.), 600 m. (3×200 m.), 1.000 m. (10×100 m.), 3.000 m. (3 vyrai), 1.600 m. ($800 \times 400 \times 200 \times 200$ m., taip vadinama „Olimpine“ estafetė), 1.500 m. ($800 + 400 + 200 + 100$ m.) ir 1.600 m. (4×400 m.).

Nurodytais tarpekliais gali būti daromi ir būrių bėgimai, kurių metu bėgėjai pasikeičia, kaip jiem patinka.

Estafetėmis ir būriais bėgant, vienam klubui, vienam miestui ar vienai sąjungai priklauso bė-

gėjai turi išsiskirti vienoda uniforma ar ypatingais vienodais ženkleliais, kad galima būtų lengvai pažinti.

2) Estafetėmis bėgant.

Estafetėmis bėgant, vartojama cilindro formos 12 cm. *tūrio (talpos)*, 30 cm. ilgio ir ca. 50 g. sunkumo medžio gabalas.

Leidimas bėgti antrosios ir trečiosios ir t.t. estafetės, o taip pat lazdos įteikimas (perdavimas) turi įvykti 20 m. tarpe (po 10 m. abipus estafetėjų linijos). Tą 20 m. *ruožą* rungtynių ruošėjas privalo aiškiai pažymėti.

Kiekvienai estafetėjų starto linijai reikia paskirti po vieną bėgimo tarpeklio (kelio) teisėją, kuris turi žiūrėti, kad lazda būtų taisyklingai įteikiama.

Nusižengimus taisyklėms bėgimo tarpeklio teisėjas, kurio srity tai atsitiko, turi tuojau pranešti trečiųjų teisumui spręsti.

Taisyklėms nusižengusiems bėgėjų būriams negalima pripažinti laimėjimo.

Jei nustatytoj rungtynių tvarkoj nėra nieko aiškiai skirtino (kito), tai tegali dalyvaut vieni prieš kitus tik vienodos rūšies bėgėjų būriai, t. y. arba draugijų, miestų bėgėjai arba sąjungų bėgėjai ir t. t.

Bėgėjų būrių sudėtis, pabaigus paruošiamąjį (mėginamąjį) bėgimą, negali būti keičiama.

3) Būriais bėgant.

Būriais bėgant, vertinamasai draugijos, miesto, sąjungos ir t.t. dalyvių skaičius turi būti lygus bet kuriam bėgėjų būriui ir turi būti nurodytas programoj.

Būriais bėgant, laimėjimo eilė nustatoma, vertinant punktais (ir niekumet ne laiku).

Startų teisėjai.

§ 14.

Startų teisėjai stovi ant starto linijos ir žiūri, ar taisyklingai vykinamas startas. *Jeį kuris bėgėjas pa-*

liečia pirma šūvio bet kuria savo kūno dalimi žemę prieš starto liniją, tai tas startas negalioja (klaidingas startas).

Pasitaikius klaidingam startui, startų teisėjai antru šūviu ar švilpimu atšaukia bėgėjus atgal.

Paruošiamųjų (mėginamųjų) bėgimų metu startų teisėjai turi įsitikinti, kad dalyvaujantieji stovėtų jiems paskirtose vietose, ir, įsitikinę tame, pranešti tai startininkui.

Tikslo teisėjai.

Tikslo teisėjai pažymi paeiliui, kaip kurie bėgėjai iš eilės pasiekia tikslą.

Nė vienas lenktynių dalyvis nėra pasiekęs tikslo, kol visas jo kūnas bus perėjęs tikslo liniją.

Laiko žiūrėtojai.

Laiko žiūrėtojai turi patikimais laikrodžiais konstatuoti bėgimo ir ėjimo konkurencijų trukimo laiką.

Trumpais tarpekliais bėgant, laiko žiūrėti reikia taip, kad pirmojo laiką pasižymėtų visi laiko žiūrėtojai ir iš visų laiko pasižymėjimų reikia išvesti bendras vidutinis laiko tarpas; laiko pasižymėjimų, kurie per toli skiriasi nuo vidurio, reikia neskaityti.

Antrąjį ir trečiąjį laiko žiūrėtojas įvertina (jų laiką nuskaito), distansu.

„Aš palaiminu Jus, palaiminu Jūsų žaidimus, Jūsų treneruotes ir linkiu atsiekti nustatytus tikslus. Jūsų pastangos pagirtinos ir palaimintinos, nes fizinis lavinimasis yra dvasiai poilsis; žaizdami Jūs vengiate tinginystės, kuri yra visų nuodėmių pradžia. Tose broliškose lenktynėse Jūs stiprinatė savo dvasią“.

*Šv. Tėvas Pijus X. į Sportininkus
Ryme 1908 m.*

Šuoliai (šokinėjimai).

§ 15.

Šuoliai į viršų įsibėgėjus daromi tiesiog nuo žemės be trاملino ir per pagaikštį (жердь) be sunkumų galuose. Pagaikštis guli ant horizontalių ne daugiau kaip 7 cm. skaitant nuo stulpų, ilgio kuolelių. Atstumas tarp stulpų turi būti ne mažesnis kaip 2 ir ne didesnis $3\frac{1}{2}$ metų. Saltomortalė draudžiama.

Šuolio aukštumas matuojamas nuo pagaikščio vidurio.

Kiekvienas šokėjas turi teisės trims šuoliams kiekvienoj aukštumoje. Padaręs tris nepavykusius vieno aukštumo šuolius, toliau rungtis nebeleidžiamas. Šuolis laikomas nevykusiu, jei šokėjas nuvertė pagaikštį, arba, nepadaręs šuolio, prabėgo po pagaikščiu, nors ir nenuvertė jo.

Dalyvis naudojasi teise atsisakyti nuo bet kurio aukštumo šuolio ir šokti kitą, bet jau nebeturi teisės šokti tą aukštumą, nuo kurio syki atsisakė. Dalyvis taip pat negali nenustodamas tolimesnių šuolių teisės, atsisakyti nuo to aukštumo, kuriuo jisai jau padarė netikusį šokimą. Vartoti pagaikštis, su kokiu nors ženklu leidžiama, tik šuolių teisėjui sutikus.

Atsitikus, kada dviejų, ar kelių dalyvių šuoliavimo rezultatai yra lygūs, geresnės tarpe jų vietos išsprendimui jiems leidžiama daryti nauji, bet ne daugiau kaip trys šuoliai to aukštumo, kuriuo jie padarė paskutinius netikusius šuolius. Šiame atvejy pirmenybė atiduodama tam, kuris nušuoliavo tą aukštumą padarydamas mažiausią netikusių šuolių skaičių. Jeigu ir tie trys šuoliai nedavė rezultaty, tai *aukštumas sumažinama* ir dalyviai šuoliuoja kitais aukštumais po vieną syki.

§ 16.

Šuoliai į viršų iš vietos. Kojos iš bet kurios padėties pakeliamos nuo žemės tik vieną syki; jei pa-

kelta nuo žemės koja vėl prisilies žemės, šuolis bus laikomas netikusių.

Dalyvis gali pakaitom pasistiebtį nuo žemės pirštais ir kulnais, bet neturi lig šuoliavimo atskirti visai kojas nuo žemės, arba čiaužti kojomis žeme, kuria nors kryptimi.

Be šios išimties veikia visos šuolių į viršų įsibėgus taisyklės.

§ 17.

Įsibėgėjimui šuoliam į tolį turi būti mažiausia 40 m. ilgumo paruoštas laisvas kelias. Jie daromi tiesioginiai nuo žemės pažymėtos linijos be tramplino ir be sunkumų rankose. Linija pažymima aiškiai matomu mediniu baltos spalvos blukeliu 12 cm. platumo ir mažiausia 80 cm. ilgumo, kuris įkasamas taip, kad nejudėtų ir būtų lygiai su žemės paviršium. Vienoje su žeme plotmėje už blukelio iškasamas 30 cm. ilgumo griovelis, o 7 cm. gilumo griovelis iškasamas prie blukelio su vienodu pakilimu lig žemės paviršiaus šuolio pabaigos kryptimi. Pastaroji turi būti vienoje plotmėje su įsibėgimo keliuku.

Kiekvienas dalyvis turi teisės trims šokimam, iš kurių užskaitomas *geresnysis*.

Dalyviui užkliudžius žemę tiesiog už blukelio, arba be šuolio peržengus jį, tai laikoma nevykusiu šuoliu.

Jei kas nors sutrukdo šokti, teisėjas gali jam leisti tą šuolį pakartoti.

Šuolis matuojamas tiesiu kampu nuo arčiausios vietos, kurios prisilietė dalyvis kuria nors kūno dalimi.

Arčiau 15 metrų nuo pagaikščio neleidžiama daryti kokių nors ženklų ant įsibėgimo keliuko arba šokimo pabaigos vietoje.

Turintiems lygius rezultatus, geresnei kuriai vietai įspręsti, duodama trys nauji šuoliai.

§ 18.

Į tolį šuoliai iš vietos daromi prisilaikant taisyklių § 16 ir 17.

§ 19.

Trišokis. Įsibėgėjęs dalyvis atsispiria nuo blukelio ir atsistoja ant tos pat kojos, kuria atsispyrė, pasikui ant kitos ir baigia šuolį abiem kojom. Be šios išimties veikia visos šokimo į tolį taisyklės.

§ 20.

Šuoliai kartimi daromi nenustatomo ilgio, svorio ir medžiagos kartimi. Kartis (neturi lenktis) turi būti be jokių ypatingų prietaisų, *leistinas tik užaštrinimas karties smailgaly ir jos nuviniojimas.*

Karčių dalyviams parūpina draugija, kuri įrengė rungtynes, bet kiekvienas dalyvis gali šokti ir savo kartimi ir neturi tiekti jos kitiems dalyviams. Teisėjai turi prieš šuolius pradėdant, kartis peržiūrėti.

Stulpai turi būti vienas nuo kito aukštumo ne mažiau kaip 3 ir ne daugiau kaip $4\frac{1}{2}$ metro.

Šuolis laikomas nepavykusiu, jei dalyvis, nuvertė pagaikštį, arba be šuolio prabėgo po juo, arba pašokėjęs nusileido ant pagaikščio. Jeigu kartis nuvers pagaikštį šokėjui pasiekus žemę, šuolis laikomas tikru. Šokant draudžiama perdėti į viršų karties viršutinę ranką ir perkelti apatinę ranką aukščiau viršutinės.

Leidžiama pasidaryti įdubimą ne daugiau kaip 30 cm. diametro karties patvarumui.

Kartis tegalima imti, kada šokėjas bus nuo jos paleidęs abi rankas.

Kitos taisyklės, kaip ir šuoliams į viršų.

Sviedimai.

§ 21.

Rutulio bloškimas. „Rutulys“ turi būti geležinis, 7,258 kilogramo (16 angl. svarų, junioriams ir moterims 5 kg. Stumiamas viena ranka nuo peties iš apskritimo diametru 2,13 mt. Apskritimas dalijamas perpus linija pravesta tiesiu kampu į bloškimo kryptį.

Stūmimas laikomas tikru, jeigu rutulys nukris žemyn ribose iš anksto nustatyto 90° — ties sektoriaus.

Matuojama nuo sektoriaus centro į arčiausį rutulio pėdsaką, bet skaitoma nuo apskritimo krašto. Blaškiant kitokio svorio rutulys vadinamas tomis pat taisyklėmis.

§ 22.

Disko sviedimas. Diskas turi būti medinis su metaliniu lanku ir centru, be įdubimų pirštams. Diskas sveria 2 kg. ir turi diametro 22 cm., kraštuose jis turi būti mažiausiai 1 cm. plonesnis negu kad jo storis yra centre. Diskas svaidomas iš apskritimo diametru 2,50 m.

§ 23.

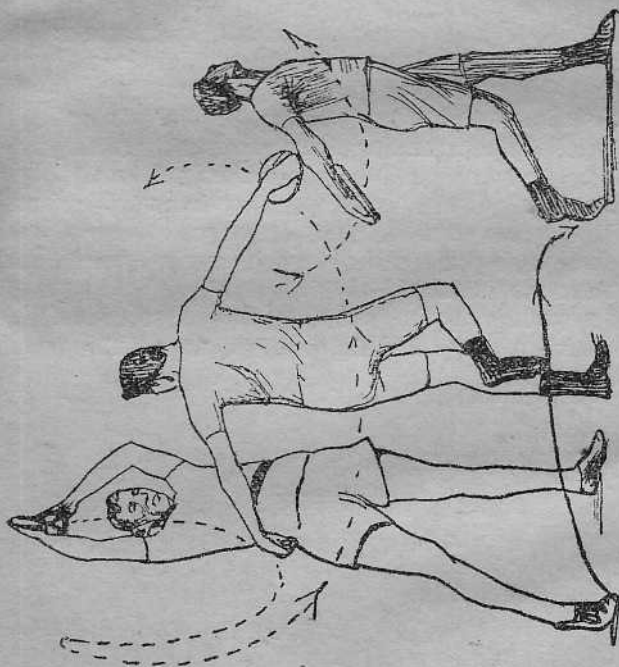
Ieties mėtimas. Ieties ilgis 2,60 metrų, svarumas ne mažiau kaip 800 gramų; gale ietis turį smailą geležinį smaigalą. Laikyti ją reikia maždaug svarumo centre, kur ji apvyniota virve be mazgų ir kilpų.

„Sportu užsiimti reiškia valstybinį darbą dirbti. Kiekviena valstybė privalo materialiai, kultūriniai ir moraliniai-religiniai savo piliečius aprūpinti. Sakau ir materialiai ir į tą uždavinių koncentraciją įeina piliečių sveikatos apsaugojimas nuo įvairių ligų. Tam yra daug kelių; jaunimui itin tinka tas išsyk tikrai teikiąs smagumą kelias: fizinis lavinimasis, t. y. žaidimai, ritmika, gimnastika, sportas ir t. t.

Posa.

Metimas atliekamas nuo linijos, kuri leidžiama peržengti tik metimą pažymėjus. Išibėgimas neaprežtas.

Sviedimas laikomas tikru, kada ietis palietus žemę, iš pradžių smaigalių, palieka pėdsaką. Matuojama tiesiu kampu nuo linijos lig pirmojo palietimo žemės smaigaliu.



Pav. 23. Disko mėtymas. (pusl. 40.)

§ 24.

Bendros sviedimų taisyklės. Viena ranka sviedžiant kiekvienas dalyvis turi teisės trim metimam, iš kurių imamas geresnis. Visus tris sviedimus dalyvis daro vienas po kito.

„Valstybėje yra, taip vadinamų, „Socialinių ligų“, kuriomis piliečiai serga masėmis, kaip antai džiova, Veneros ligos, girtuokliavimas ir k. Nuo jų ypatingai reikia piliečius apsaugoti. Fizinis lavinimasis yra svarbi priemonė paliuosuoti visuomenę, nuo šių ligų, todėl piliečiui privalomas daiktas“.

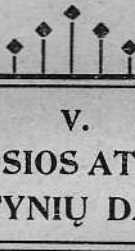
Posa.

Dešine ir kaire ranka sviedžiant, kiekviena ranka sviedžiama lygus skaičius sviedimų. Kiekvienos rankos geresnieji sviedimai skaitomi skyrium.

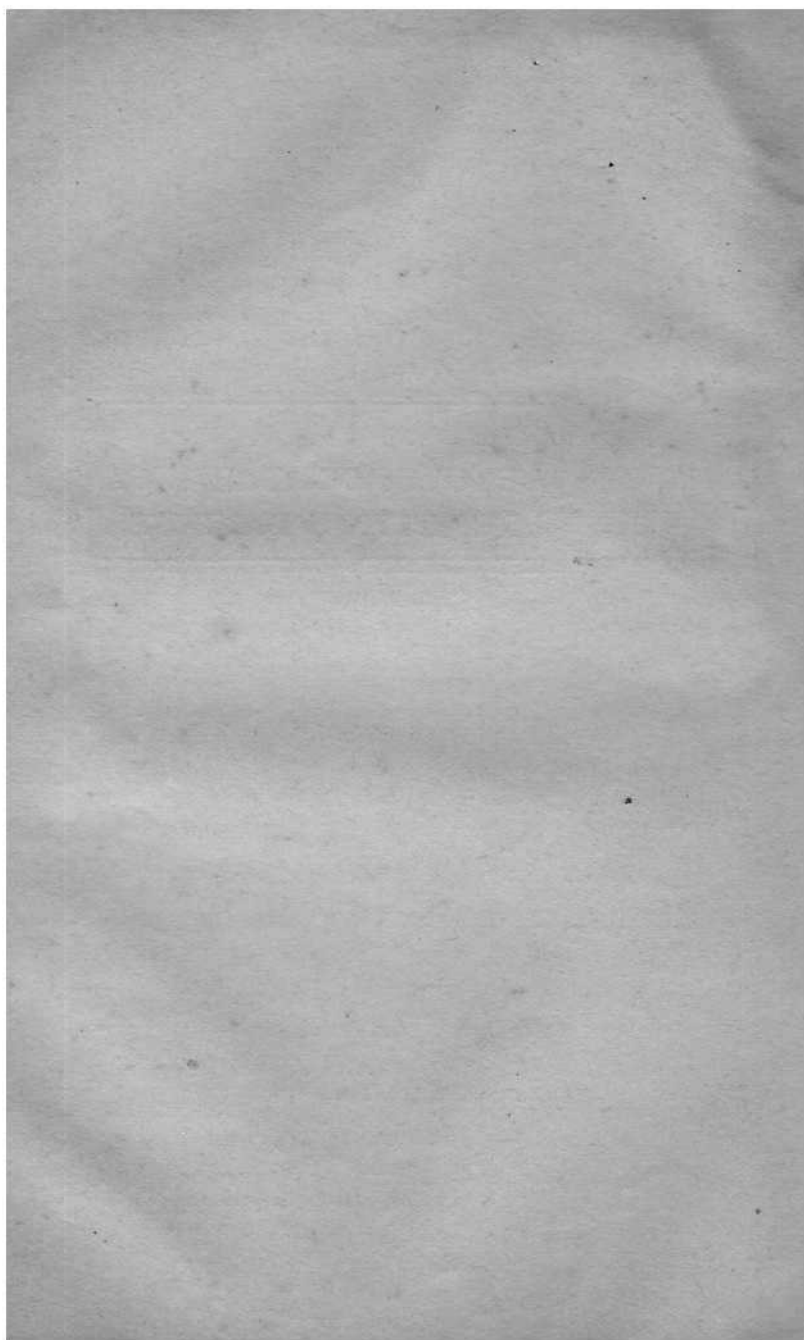
Sviedimas skaitomas netikru, jei dalyvis paliečia žemę prieš liniją arba priešakinę apskritimo dalį anksčiau, negu sviedimas buvo pažymėtas.

Rutulius, diskus ir iečius dalyviams teikia įren-gusi rungtynes draugija, bet kiekvienas dalyvis gali turėti ir savo rutulį, diską ir ietį, norintiems galima leisti naudotis jais.

Turintiems lygių rezultatų, kad išspręsdus geresnę kuriam vieta, leidžiama daryti trys nauji sviedimai.



V.
LENGVOSIOS ATLETIKOS
RUNGTYNIŲ DAVINIAI



Lietuvos lengvosios atletikos pirmenybės 1922 m.

I. 100 metrų moterų bėgimas.

- 1) Garbačiauskienė — 15,5 s. 2) Serafinaitė — 16,4 s.

II. 100 metrų juniorių bėgimas.

- 1) Vagneris, (K. S. K.) — 13 s. 2) Rusovas, („Makabi“) 13,1 s.

III. 100 metrų aktyvų bėgimo pirmas pusiaufinalas.

- 1) Matulka (K. S. B.) — 12,6 s. 2) Gecas, (K. S. K.) — 12,7 sek.

Antras pusiaufinalas.

- 1) Boergeneris, (K. S. K.) — 12,6 sek. 2) Miuleris O. (K. S. K.).

IV. Moterų ieties svaidymas.

- 1) Žukauskaitė, (K. S. B.) — 13,90 mt.

V. Juniorų šokimas į tolį išibėgėjus.

- 1) H. Stonkus (K. S. K.) — 4,90 mt. 2) Vairas (L. F. L. S.) — 4,50 mt.

VI. Rutulio stumimas aktyvais.

- 1) Teišerskas (L. F. L. S.) — 9,94 mt. 2) Bulota K. (L. F. L. S.) — 8,91 mt.

VII. Aktyvų 1500 metrų bėgimas.

- 1) Putvinskis (Dotnava) — 4 m. 57,0 sek., naujas Lietuvos rekordas.

VIII. Aktyvų trišokis iš vietos.

- 1) Šulginas (K. Š. B.) — 7,20 mt. 2) Putvinskis
(Dotnava) — 7,09 mt.

IX. Aktyvų 400 metrų bėgimo pusiaufinalas.

- I pusiaufinalas:* 1) Gecas, (K. S. K.) — 61,5 sek.
2) Bulota V. (L. F. L. S.) 63,9 sek.

- II pusiaufinalas:* 1). R. Boergeneris — 60,1 sek. 2)
Vagneris (K. S. K.). — 61,3 sek.

X. 100 metrų bėgimas aktyv. finalas.

- 1). Matulka (K. S. B.) — 12,7 s. 2) Gecas (K. S. K.)
— 12,7 sek.

XI. Ieties svaidymas aktyv.:

- 1). Teišerskis (L. F. L. S.) — 41,35 sek. 2). Stakniūnas
(L. F. L. S.) — 31,77 mt.

XII. 110 metrų barierinis bėgimas aktyv.

- 1) Šulginas K.S.B.) — 21,6 sek. 2) Gecas (K. S.K.)
— 22,2 sek.

XIII. 400 metrų bėgimas aktyv. finalas.

Gecas (K. S. K.) — 67,7 sek.

XIV. Šokimas į tolį išibėgėjus aktyv.:

- 1) Šulginas (K.S.B.) — 5,17 met., 2) Putvinskis (K.Š.B.)
— 5,13 mt.

XV. Disko svaidymas akt.:

- 1) Teišerskas (L. F. L. S.) — 31,90 mt. 2) Dapkus
(L. F. L. S.) — 26,39 mt.

XVI. Kūjo svaidymas akt.:

- 1) Teišerskas (L. F. L. S.) — 28,62 mt. 2) Dapkus
(L. F. L. S.) — 24,60 mt.

XVII. Šokimas į aukštį išibėgėjus aktyv.

Garbačauskas (L.F.L.S.) — 1,67 mt., naujas Lietuvos rekordas.

XVIII. 5000 mt. aktyvų bėgimas.

1) Putvinskas (Dotnava) — 18 m. 43,1 sek., 2) Fuksas (K. S. K.) — 19 m. 44 sek.

XIX. Estafetinį bėgimą 4×400 metrų

laimėjo Lietuvos Fiz. Lavinimos Sąjunga sąstate: Bulota V., Zamkus, Bulota K. ir Garbačauskas 64 m. 18,7 s.

XX. Šokimas juniorų į aukštį išibėgėjus.

1). H. Stonkus (K. S. K.) — 1,40 mt. 2). Rusovas („Makabi“) — 1,35 mt.

XXI. Jun. ieties svaidymas:

Karpovas (K. Š. B.) — 39,36 mt., naujas Lietuvos rekordas.

XXII. Juniorų 1500 metrų bėgimas.

1) H. Stonkus (K.S.K.) — 5 m. 21,8 s., 2) Janickis (K.Š.B.) — 5 m. 29,2 sek.

XXIII. Kūjo svaidymas (jun.).

1) Karpovas (K. Š. B.) — 22,95 mt., 2) Stašinskas (L. F. L. S.) — 20,92 mt.

„Sportas yra monarchas, turįs palinkimo prie absoliutizmo. Duokime jam reikalingos konstitucijos, kuri apriboja jo imperialistinius siekimus į mūsų kūną, ir jis ataitinkamai mums tarnaus“.

Posa.

Lietuvos lengvosios atletikos pirmenybės 1921 m.

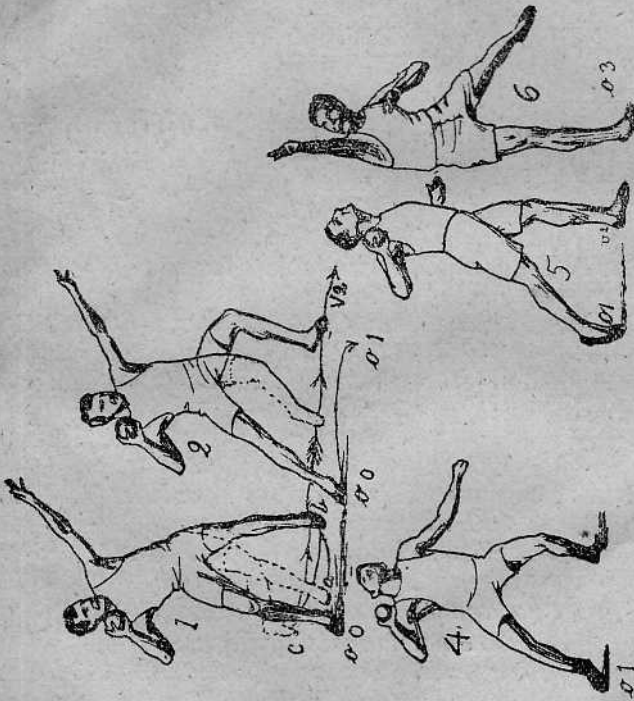
Bėgimas.

60 mt.	7.6	S. Garbačas	1921. X. 2 d.
100 "	12.1	"	1921.VII.31 "
200 "	25.2	"	1921. X. 2 "
400 "	56.6	E. Fersteris	1921. X. 2 "
800 "	2.20.8	"	" " " "
1500 "	4.57,0	"	1921.VII.31 "
3000 "	12.00.0	Kisielius	" " " "
5000 "	18.30.1	L. Juozapaitis	1921. X. 2 "
Estafetinis bėgimas 1600 m.			
(800,400,200,200) 4.23.0 — L.F.L.S. —			
Juozapaitis, Fersteris, Eretas ir Garbačas			1921.VII.31 d.
— Estafetinis bėgimas 400 mt.			
(4 × 100) 51.4 L.F.L.S. — Fersteris, Bulota K., Eretas ir Garbačas			
			1921. X. 2 d.
— Estafetinis bėgimas 10 × 100			
L.F.L.S. — Juozapaitis, Bulota K., Fersteris, Vasiliauskas, Stonis, V. Dineika, Nausas, Veinholdas, Eretas ir Garbačas			
			1921. X.25 d.
— Švedų estafetė (400,300,200,100)			
2.18. 0 L.L.F.S. — Fersteris, Juozapaitis, Eretas ir Garbačas			1921. X.25 d.

Šokimai.

Šokimas į aukštį įsibėgus			
1.48 Garbačas			1921.VII.31 d.
Šokimas į aukštį			
iš vietos.	1.22	Fersteris	1921.VII.31 d.
Šokimas į tolį			
įsibėgėjus	5.00	Vokietaitis	" X. 2 d.
Šokimas į tolį			
iš vietos.	2.60	"	" " "

Šokimas kartimi 2.69 Fersteris 1921.VII.31 d.
 Trišokis įsibė-
 gėjus . . . 10.65 Eretas („Federacija“) 1921. X. 2 d.



Pav. 24. Rutulio bloškimas. (pusl. 67.)

Mėtymai.

Rutulio stumdymas .	9.90	Taišerskis	1921. X. 2 d.
Disko mėt. ger. ranka	29.02	"	" " "
leties " " "	40.57	Dargužas	" " "
Kūjo " " "	17.86	Bulota K.	" " "

**Paskutinios Olimpijados rezultatai
(Antverpene 1920 m.).**

1920	Antverpenas	100 mt. Paddock	(Amerika)	0.8
"	"	200 mt. Woodring	"	22.8
"	"	400 mt. Rudd Pietų	(Afrika)	49.6
"	"	800 mt. Hill	(Anglija)	.53.4
"	"	1500 mt. Hill		4.0 .8
Apson	Antverpene	3000 Hallock	(Amerika)	8.5 .2
1920	Antverpenas	5000 mt. Guillemot	(Francūzija)	5.55.6
"	"	8000 mt. Nurmi	(Suomija)	27. 5
"	"	10.000 mt. Nurmi	(Suomija)	3 .45.8
1920	Antverpenas	110 mt. barierinis bėgimas Thomeson	(Kanada)	4.8
"	Antverpenas	400 mt. barierinis bėgimas Loomis	(Amerika)	54.0
		<i>Cross Country</i>		
1920 m.	Antverpenas	Nurmi	(Suomija)	
		<i>Šokimai į aukštį įsibėgus.</i>		
1920 m.	Antverpenas	Landon	(Amerika)	193,6 cm.
		<i>Marathono bėgimas.</i>		
1920 m.	Antverpenas	H. Kolehmainen	Suomija	2.32.35.8
		<i>Estafetinis bėgimas 400 mt. (4 × 100).</i>		
1920 m.	Antverpenas	(Paddock, Scholz, Murchison, Kirkscy)	(Amerika)	42.2
		<i>Estafetinis bėgimas 1600 mt. (4 × 400).</i>		
1920 m.	Antverpenas	(Anglija)		3.22.4
		<i>Sokimas į tolį įsibėgus.</i>		
1920 m.	Antverpenas	Petterson	(Švedija)	7.15.0

Trišokis įsibėgus.

1920 m. Antverpenas Tuklos (Suomija) 14.55.0

Šokimas kartimi.

1920 m. Antverpenas Foss (Amerika) 4.09.0

Rutulio stumimas ger. ranka.

1920 m. Pörhölä Suomija 14.81.0

Ieties mėtymas ger. ranka.

1920 m. Antverpenas Myyrä (Suomija) 65.78

Kūjo mėtymas.

1920 m. Antverpenas Ryan (Amerika) 52.87.05

Disko mėtymas ger. ranka.

1920 m. Antverpenas Niklander (Suomija) 44.86, 5.

Penkiakova.

1920 m. Antverpenas Lehtonen (Suomija) 14 Pk.

Dešimtkova.

1920 m. Antverpenas Lövland (Norvegija) 6774.355.

Estų rekordai.

Dedame juos delto, kad parodžius kokių rezultatų gali pasiekti ir maža tauta.

150 mt.	18.0	Saulman	1920
300 "	39.3	"	"
1000 "	2.41.8	Willemson	"
1500 "	4.12.9	"	"
2000 "	5.57.2	"	"
3000 "	9.20.0	Lossmann	"
5000 "	15.59.4	"	"
8045 "	26.15.1	"	"
42.200 "	2.32.42.6	"	1920
1 val. bėgimas	16970.01 m.	"	1922
Vaikščiojimas	1609 m.	7.24 Schmidt	"
"	3000 "	14.49.8 Hermann	"
"	10.000 "	57.14.0 Wiitanen	1914
Šokimas į toli įsibėgėjus	6.81	Klumberg	1920
Trišokis įsibėgėjus	13.85	"	"
Šokimas kartimi	3.45.7	"	"

Rutulio bloškimas g. r.	14.09	Tammer	„
„ „ ab. r.	25.22	„	„
leties mėtymas g. r.	58.93.5	Klumberg	„
Dešimtskova	8025.52	„	„

Keletas pasaulinių rekordų.

Šuoliai.

Šokimas į aukštį įsibėgėjus	2.01.4	Belson	Amerika	1904
„ „ iš vietos	1.67.7	Gehring	„	1915
„ į tolį įsibėgėjus	7.69.6	Conrelin	„	1921
„ „ iš vietos	3.80.0	Ewry	„	1904
Trišokis įsibėgėjus	15.65.0	Ahearne	„	1911
„ „ iš vietos	10.91.0	Ewry	„	1907
Šuolis kartimi	4.12	Voss	„	1920

Bloškimai.

Rutulio stumimas ger. ranka	15.54.5	Rose	Amerika	1909
„ „ abiem rank.	28.00.0	„	„	1912
Kūjo mėtymas 7.25 kg.	57.77.2	Ryan	„	1913
Disko mėtymas ger. ranka	48.27.0	Taipale	Suom.	1913
„ „ abiem rank.	90.13.0	Niklander	„	„
Sieties mėtymas ger. ranka	79.93	Myyra	Suom.	1921
„ „ abiem rank.	114.28	Hackn.	Švedija	1917
Dešimtiskava	8.025.52	P. Klumberg	Estija	1920

Bėgimai.

60 mt.	6.8	R. Rau	Vokietija	1921
100 „	10.4	Walker	Pietų Afrika	1909
100 yar.	9.6	Kelly ir H. Diew	Amerika	1906—14
200 mt.	21.6	A. Hahn	„	1904
220 yar.	21.2	Wafers Graig	Lippincott	1910
300 „	31.2	Halswelle	Anglija	1908
300 mt.	34.9	Dünkers	Vokietija	1921
400 „	48.2	Reidpath	Amerika	1912
440 y.	47.4	Meredith	„	1916
500 m.	1.07.6	Raiz	Vengrija	1913

600 y.	1.10.8.	Sheppard	Amerika	1910
808 m.	1.51.9.	Meredith	"	1912
880 y.	1.52.2	"	"	1916
1000 y.	2.12.4	Sheppard	"	1910
1000 m.	2.29.1	Bolin	Švedija	1918
1320 "	3.02.8	Gonneff	Amerika	1895
1500 "	3.54.7.	Zander	Švedija	1917
2000 "	5.31.6	"	"	"
3000 "	8.33.1	"	"	1918
1 mil.	4.12.6	Taber	Amerika	1915
2 "	9.09.6	Shrubb	Anglija	1904
3 "	14.17.6	"	"	1903
4 "	19.23.4	"	"	1904
5 "	24.33.4	"	"	"
6 "	29.59.4	"	"	"
7 "	35.04.6	"	"	"
8 "	40.16.0	"	"	"
9 "	45.27.6	"	"	"
10 "	50.40.6	"	"	1904
15 "	1.20.04.6	Appleby	"	1902
20 "	1.51.45.0	Grossand	"	1894
25 "	2.29.29.4.	Green	"	1913
5 klm.	14.36.3.	H. Kolehmainen	Suomija	1912
7.5 klm.	23.04.0.	Borein	Prancūzija	1911
10 "	30.59.8	"	"	"
15 "	47.18.6	"	"	1913
20 "	1.07.04.2	H. Kolehmainen	Suomija	1920
30 "	1.44.53.2	Ichars	Prancūzija	1920
25 "	1.25.29.6	H. Kolehmainen	Suomija	1920
Val. bēg.	19.02.1 mt.	Bonin	Prancūzija	1913
2 val. "	33.050 mt.	Green	Anglija	1913
1/2 val. "	9.721 mt.	Bonin	Prancūzija	1911

Barrierinis bēgimas.

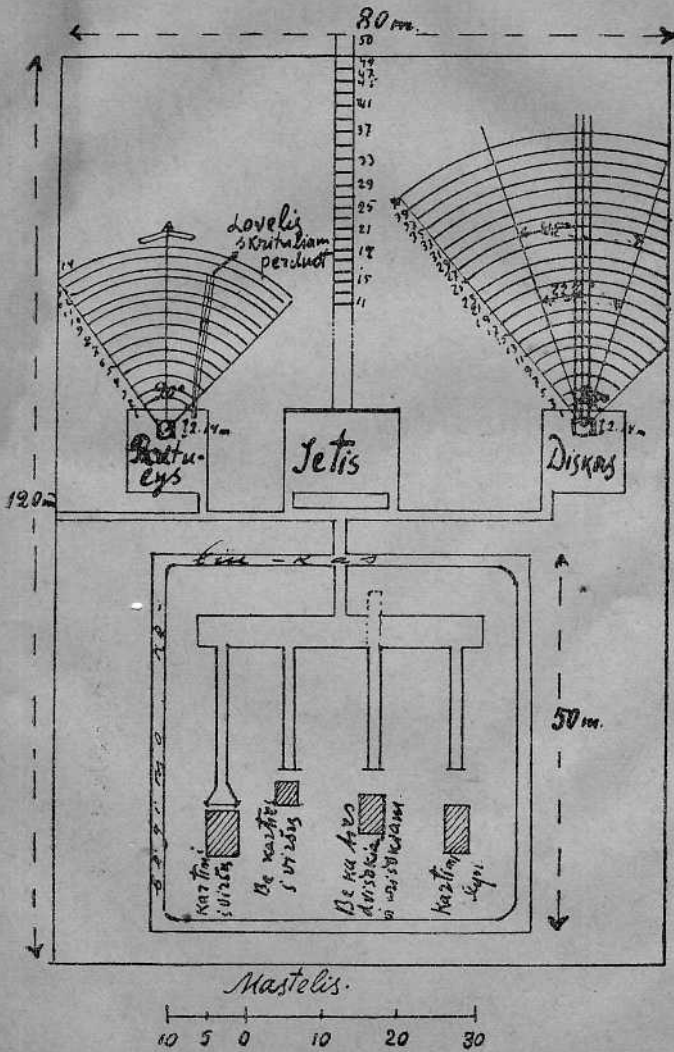
200 "	24.6	Hillman	Amerika	1904
400 "	54.0	Loomis	"	1920

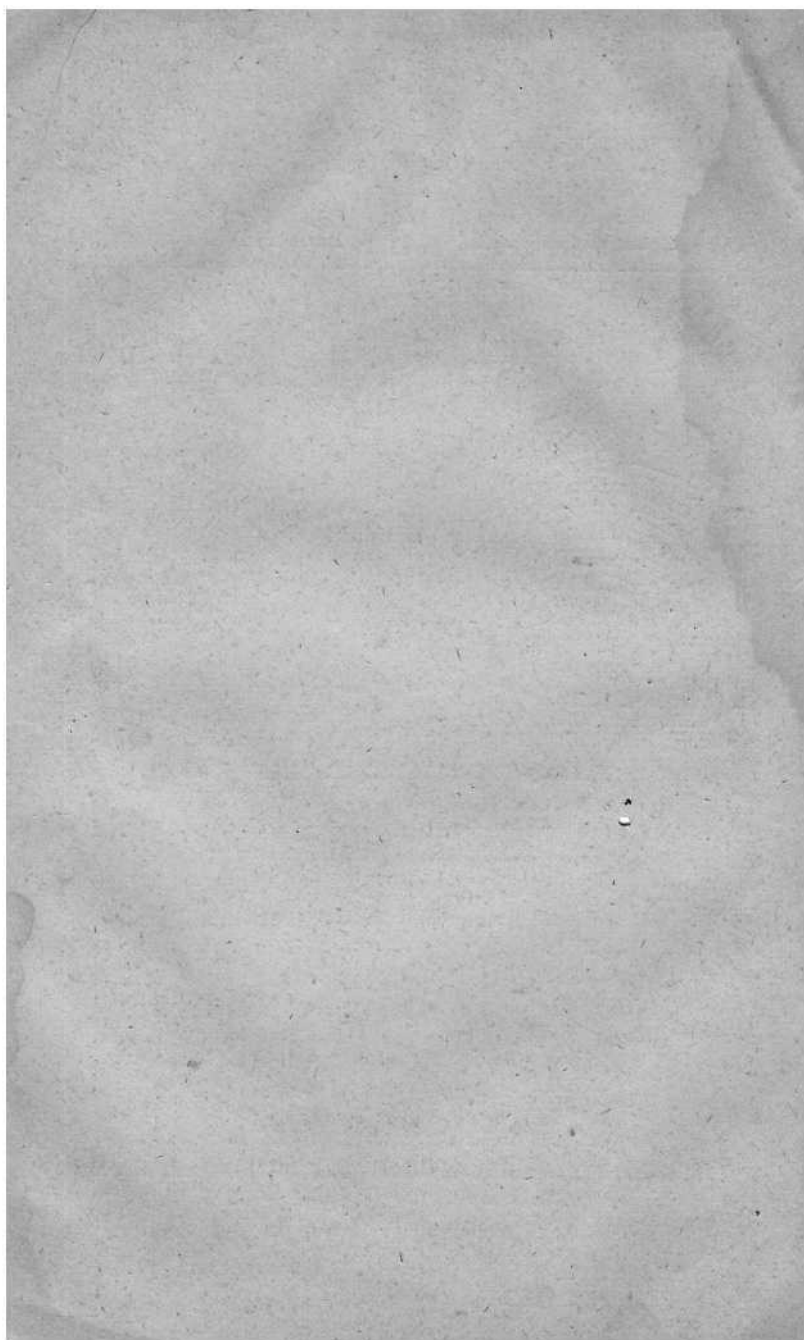
120 "	14.4 Thomson	Kanada	1920
220 "	23.6 Kraenzlein	Amerika	1898
440 "	54.2 Norton	"	1920

Estafetiniai Bėgimai:

400 mt.	(4 × 100)	42.2. Paddock, Scholz, Murchison, Kirksey	1920. Amerika
800 "	(4 × 200)	1.30.0 Simpson, Muray Lvomis Werd	1916 Amerika
1600 "	(4 × 400)	3.16.6 Sheppard, Reidpath Meredith, Lindberg	1912 "
1 mil.	(4 × 440)	3.18.0 Kaufman Lockwood. Lippincott, Meredith	1915 "
2 mil.	(4 × 880)	7.53.0 Rileley, Bromilaw Sheppard, Kiviat	1910 "
4 mil.	(4 × 1)	17.51.2 Mahenay, Marceau, Pouer, Hedlund	1913 "
1600 mt. (200,200,400,800)		3.27.2 Hamilton, Gamtell, Taybor, Sheppard	1908 "

Lengs. atlet. airis le's planas.





Literatūros sąrašas.

- Doerry K. Leichtathletik, Leipzig und Zürich.
Paul F., Olympische Spiele. Leipzig.
Brukon P., Die moderne Leichtathletik. Leipzig.
Siem C., Sportbrevier Berlin. 1921.
Pihkala L., Urheilun opas. Helsinki 1920. (Suomiškai).
„ Gossarnas jdroksbok. Helsingfors. 1915
(Švediškai).
Waitzer J., Wie trainiere ich Leichtathletik. Leipzig ir
Zürich. 1921.
Weber, E. Sports Athletices, Paris (Garnier frères), 1915.
Griffin, Athletices, London, (All England Series), 1893.
Г. А. ДЮППЕРОНЪ. Легкая атлетика.
В. В. ГОРИНЕВСКИЙ. Физическое образование ir kt.
Д. ЕДВАРДСЪ. Культура тѣла.
І. П. МИЛЛЕРЪ. Новѣйшая гигиена.
К. НОРЛАНДЕРЪ. Гимнастика и спортъ по системѣ Линга.
Ф. ЭРИСМАНЪ. Учебникъ по гигиенѣ.
ЛИАГРАНЖ. Гигиена физическихъ упражненій.
СЕЛИВАНОВЪ С., Легкая атлетика, 1911. Petrapily.
ДЕ-ПОЛЛИНИ Б. Б., Первый учебникъ по легкой атлетикѣ.
1913. Petrapily.

Sportinė literatūra lietuvių kalba.

- Dineikos Kar., Kūno lavinimos klausimas Lietuvoje.
1920 m. 13 psl. Kaune.
Garbačiausko S., Futbolas. 1921 m. 31 psl. Kaune.

Edvards D., Kūno kultūra. 1921 m. 39 psl. Kaune.

Skinderio, Sveika ir skaisti mergaitė. Higiena. I dalis.
1919 m. 32 psl. Kaune.

Dineikos K. ir Ereto J., Krepšiasvydis ir Kumščiasvydis. 1922 m.



TURINYS.

	Psl.
Ižanga - - - - -	5
1. Lengvosios atletikos istorija Lietuvoj - - -	7
2. Lengvosios atletikos pratimai - - - - -	15
a) Bėgimai - - - - -	17
b) Šuoliai - - - - -	29
c) Mėtymai ir stumdymai - - - - -	39
3. Lengvosios atletikos higiena - - - - -	49
4. Kaip organizuoti lengv. atletikos rungtynės -	71
5. Lengvosios atletikos rungtynių taisyklės - -	79
a) Bėgimam - - - - -	82
b) Šuoliam - - - - -	89
c) Sviedimam - - - - -	92
6. Lengvosios atletikos rungtynių daviniai - -	95
Priedai:	
a) Aikštės planas - - - - -	107
b) Literatūros sąrašas - - - - -	109
