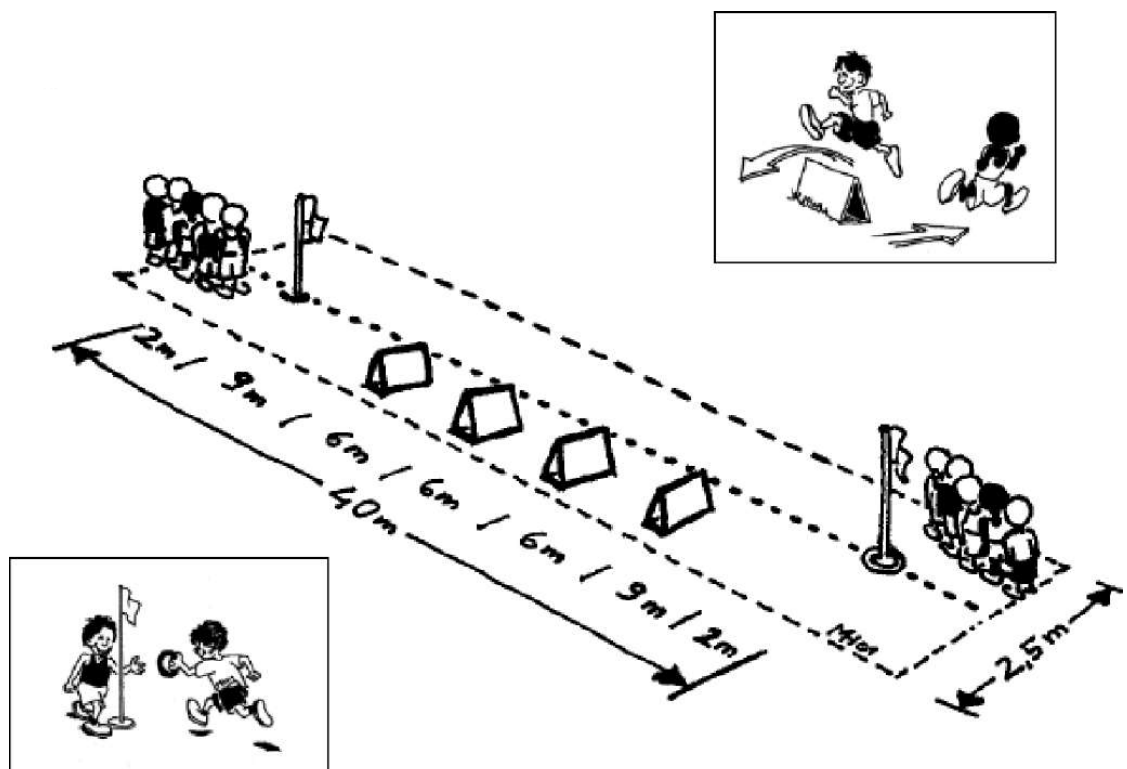


### 3. Takmičenja

- Takmičenja za starosnu grupu 7/8 godina

#### 3.1 Sprint/prepone u kombinaciji sa štafetom

**Kratak opis:** Štafeta sa kombinacijom jedne dužine sprinta i jedne dužine s preponama



#### Procedura

Oprema se montira kao na gornjoj slici. Potrebne su dve staze za svaki tim: jedna staza sa preponama i druga bez prepona. Prva dužina je sa preponama, a onda član ekipe trči sprint dužinu kao uobičajenu štafetu. Trka je završena kada je svaki od članova ekipe istrčao sprint dužinu i dužinu s preponama. Štafeta se trči tako da se štafeta predaje levom rukom.

#### Bodovanje

Rangiranje se vrši na osnovu vremena: pobjednički tim je onaj koji je postigao najbolje vreme. Ostali timovi se rangiraju na osnovu redosleda vremena koje su postigli.

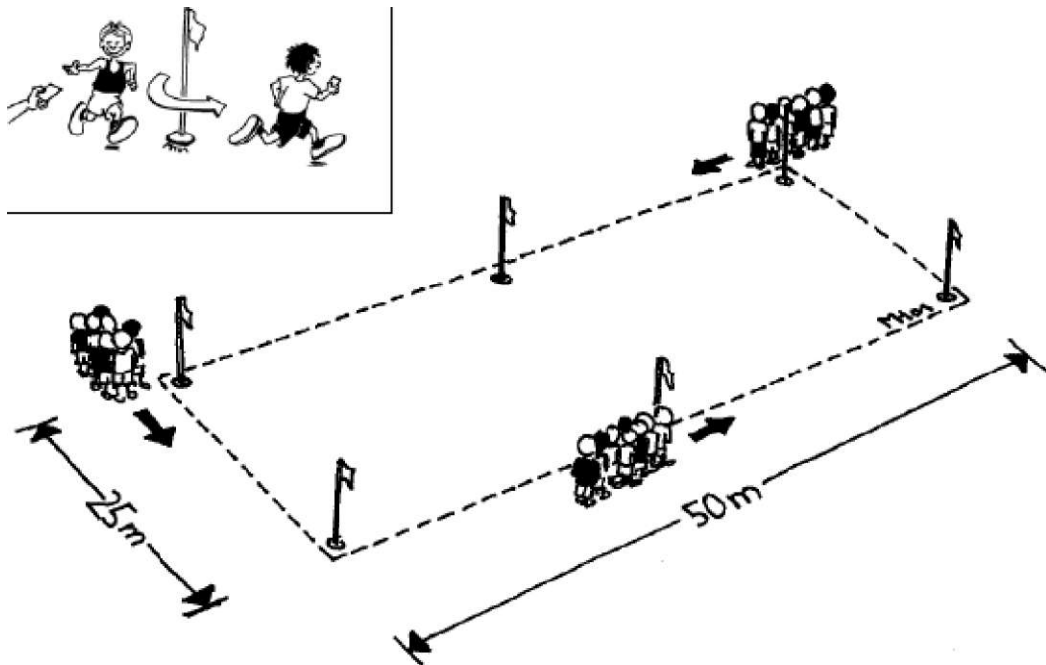
**Pomoćnici**

Da bi se obezbedila efikasnost organizacije potreban je jedan pomoćnik po timu. Ta osoba ima sledeće obaveze:

- Da kontroliše regularnost takmičenja.
- Da meri vreme.
- Da boduje i beleži bodove na takmičarskoj karti.

### 3.2 Trka "8' izdržljivosti"

**Kratak opis:** Trka u trajanju od 8 minuta. Koristi se staza od oko 150m.



#### Procedura

Svaka od ekipa treba da trči oko staze od 150m (vidi sliku gore) počev od polazne tačke. Svaki član ekipe pokušava da oprtrči stazu što je više puta moguće za 8 minuta. Znak za start se daje svima istovremeno (duvanjem u pištaljku ili pucnjem iz startnog pištolja, i sl.). Svaki član tima startuje trku s jednom kartom (loptom, komadom papira, zapušačem ili nečim slično) i on/ona treba da to donese natrag svome timu po završetku svakog kruga i da uzmu isto pri početku novog kruga i tako svaki naredni put. Posle sedam minuta, poslednji minut se najavljuje još jednom pištaljkom ili pucnjem iz startnog pištolja. Posle 8 minuta kraj trke se označava završnim signalom.

#### Bodovanje

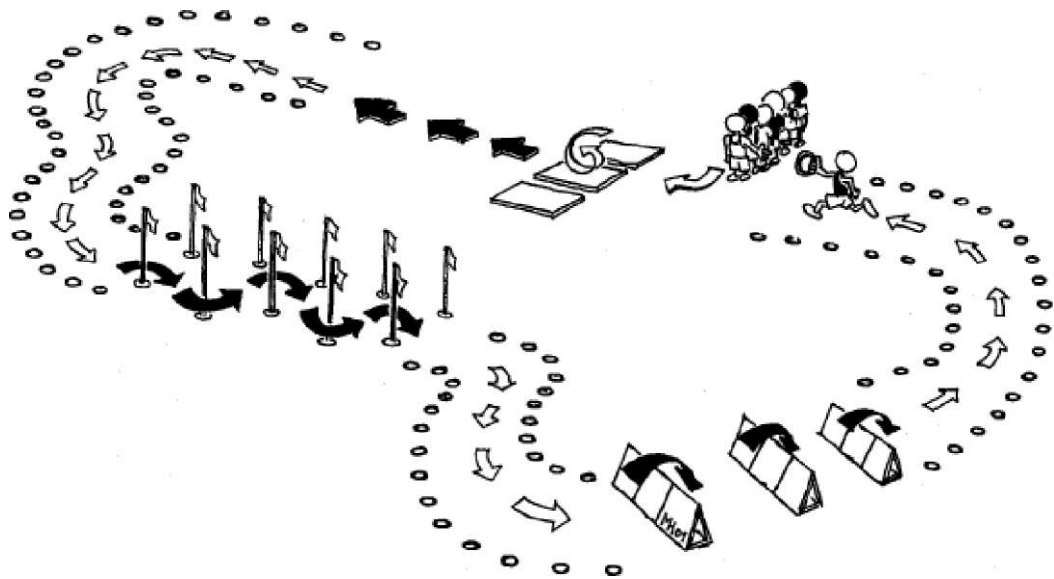
Posle završetka trke, svi učesnici daju pomoćniku karte koje su sakupili koji ih prebrojava radi bodovanja. Računaju se samo do kraja istrčani krugovi; oni koji nisu istrčani do kraja se ne računaju.

**Pomoćnici**

Da bi se obezbedila efikasnost organizacije potreban je jedan pomoćnik po timu. Oni su odgovorni za označavanje startne linije, kao i za izdavanje, sakupljanje i brojanje karata. Oni, takođe, moraju da ubeleže i bodove na takmičarsku kartu. Pored toga, neophodan je i starter da meri vreme i daje potrebne signale (poslednji minut i finalni signal).

### 3.3 Formula jedan

**Kratak opis:** Štafeta kao kombinacija pravolinijskog trčanja, prepona, slaloma I sprints.



#### Procedura

Dužina staze je oko 60m ili 80m i podeljena je na deo za pravolinijski sprint, za sprint sa preponama i za sprint oko slalom štapova (vidi sliku). Mekani prsten se koristi kao štafetna palica. Svaki učesnik startuje kolutom unapred na strunjači.

"Formula-jedan" je timsko takmičenje u kome svaki član tima treba da oprči stazu do kraja. Najviše šest timova može da se takmiči istovremeno na jednom trkalištu.

#### Bodovanje

Rangiranje se vrši na osnovu postignutog vremena: porednički tim je onaj koji je osvojio najbolje vreme. Ostali timovi se ređaju po redosledu postignutog vremena.

**Pomoćnici**

Za svaku od deonica (prepone, slalom) najmanje dvoje pomoćnika je potrebno da bi postavili opremu kako je predviđeno. Pored pratilaca timova, potrebno je još dvoje dodatnih pomoćnika koji rade kao sudije u zoni razmene. Potrebna je još jedna osoba kao starter. Konačno, potrebno je onoliko merača vremena koliko je timova koji se takmiče. Merači vremena su zaduženi i za beleženje bodova na takmičarskim kartama.

### 3.4 Skok unapred iz čučnja

**Kratak opis:** Skok skupljenim stopalima unapred iz čučnja.



#### Procedura

Počev od linije prestupa, takmičari kreću “žabljim skokovima” jedan za drugim (“žablji skok”: stopala zajedno i skok iz čučnja unapred). Prvi takmičar stoji sa vrhovima prstiju na liniji prestupa. On/ona se onda spušta u čučanj i skače unapred što je dalje moguće sa doskokom na obe noge. Pomoćnik obeležava mesto doskoka najbliže liniji prestupa (linija pete). Ako takmičar padne unazad, kao mesto doskoka se obeležava, na primer, otisak šake. Mesto doskoka onda postaje startna pozicija za sledećeg skakača u timu, koji izvodi svoj “žablji skok” sa te tačke. Treći član tima skače sa mesta doskoka drugog skakača i tako dalje. Takmičenje je završeno kad i poslednji član tima završi svoj skok i mesto njegovog doskoka se obeleži. Celokupan postupak se ponavlja i drugi put (drugi pokušaj).

#### Bodovanje

Svaki član tima se takmiči. Ukupna dužina svih izvedenih skokova se smatra rezultatom tima. Bodovi jednog tima se zasnivaju na boljem rezultatu od dva pokušaja. Merenja se beleže u intervalima od 1cm.

## **Pomoćnici**

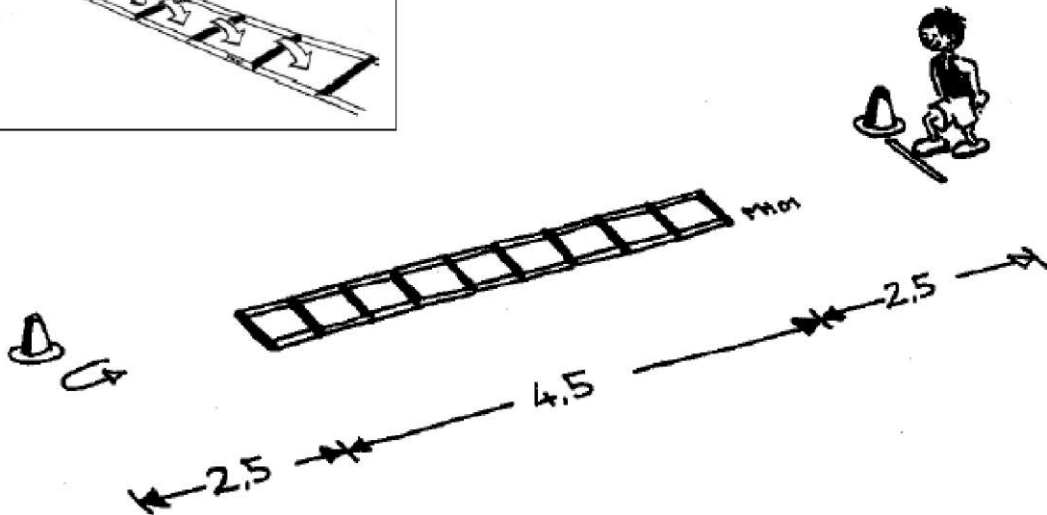
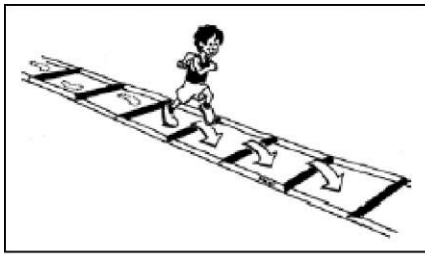
Za ovo takmičenje potreban je jedan pomoćnik po timu. On ili ona treba da:

- kontrolišu i regulišu propisanu proceduru (linija prestupa, doskok)
- Mere ukupnu dužinu svakog pokušaja
- Registruju bodove na takmičarskoj karti



### 3.5 Brzinsko savladavanje lestvi

Kratak opis: Trčanje kroz lestve, s jednog kraja do drugog i nazad



#### Procedura

Između dva čunja na rastojanju od 9.5m smeštene su koordinacione lestve na tlo na podjednakom odstojanju od markiranih čunjeva (vidi sliku gore). Na početku takmičenja takmičar stoji u raskoraku (stojeći start) sa vrhovima stopala na startnoj liniji koja je u visini prvog čunja. Posle startne komande, takmičar trči do lestvi, trči kroz lestve preskačući prečke (razmak između prečki je 50cm) što brže može i dolazi do drugog čunja. Pošto rukom dodirne čunj, takmičar se brzo okreće i trči nazad kroz lestve do prvog čunja. Kada ga dodirne rukom, merač vremena zaustavlja sat.

Ako takmičar napusti prostor lestvi ili skoči preko njih, pomoćnik produžava dužinu za 1m kod najbližeg čunja (po jedan pomoćnik se nalazi kod svakog od čunjeva). Na taj način takmičar se kažnjava dodatnom dužinom za trčanje jer je prekršio pravila za ovu disciplinu. Ako načini dve greške, dužina se povećava na 2m itd.

#### Bodovanje

Boduje se bolji pokušaj od dva.

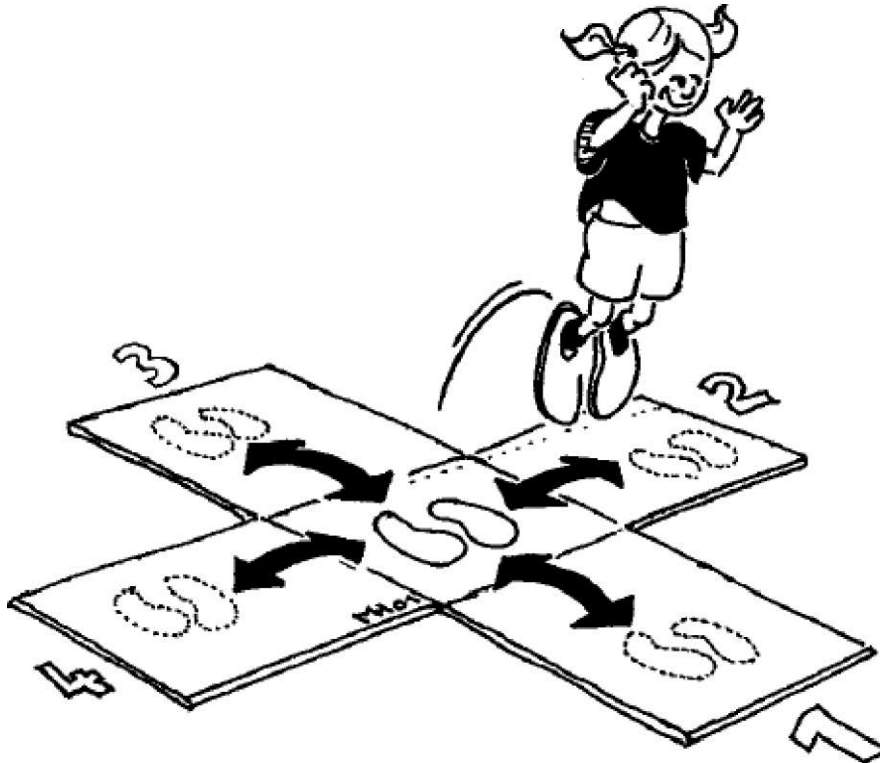
### **Pomoćnici**

Potrebna su dva pomoćnika da bi organizacija bila efikasna. Oni imaju sledeće dužnosti:

- Da daju start za početak.
- Da kontrolišu i regulišu takmičenje.
- Da mere vreme.
- Da registruju bodove na takmičarskoj karti.

### 3.6 Ukršteni skok

**Kratak opis:** Skok s dve noge uz promenu smeru



#### Procedura

Iz centra obeleženog prostora u obliku krsta, učesnik skače napred, nazad i (levo i desno) u stranu. Izričito, početak je iz sredine pa napred; onda se skače unazad do sredine; onda u desno i nazad u centar; zatim u levo i nazad u centar; konačno unazad i nazad u centar.

#### Bodovanje

Svaki od članova tima ima na raspolaganju 15 sekundi vremena za izvedbu, tokom koji nastoji da načini što veći broj skokova sa obe noge. Svaki kvadrat (prednji, centralni, desni, levi i zadnji) se boduje sa po jednim poenom, tako da tokom jedne ture najviše može da se osvoji osam poena. Boduje se bolji od dva pokušaja.

## **Pomoćnici**

Za ovu disciplinu potreban je jedan pomoćnik po timu. Njegove dužnosti su sledeće:

- Da da komandu za start.
- Da kontroliše i reguliše procedure.
- Da meri vreme i broji skokove.
- Da registruje bodove na takmičarskoj karti.

### 3.7 Preskakanje konopca

**Kratak opis:** Preskakanje konopca (15 sekundi)



#### **Procedura**

Učesnik stoji sa stopalima paralelno postavljenim u startnoj poziciji i drži konopac za skakanje iza sebe sa obe ruke. Na komandu, konopac se prebacuje unapred preko glave, spušta nadole i učesnik preskače preko konopca. Ovaj ciklični proces se ponavlja što je više puta moguće za 15 sekundi. Ova disciplina je namenjena isključivo starosnoj grupi I. Deca treba da skaču sa obe noge. Svako dete ima pravo na dva pokušaja.

#### **Bodovanje**

Svak član tima učestvuje. Broji se svaki put kad konopac dodirne površinu zemlje. Najbolji rezultat svakog člana tima se računa da bi se dobio ukupan rezultat za tim.

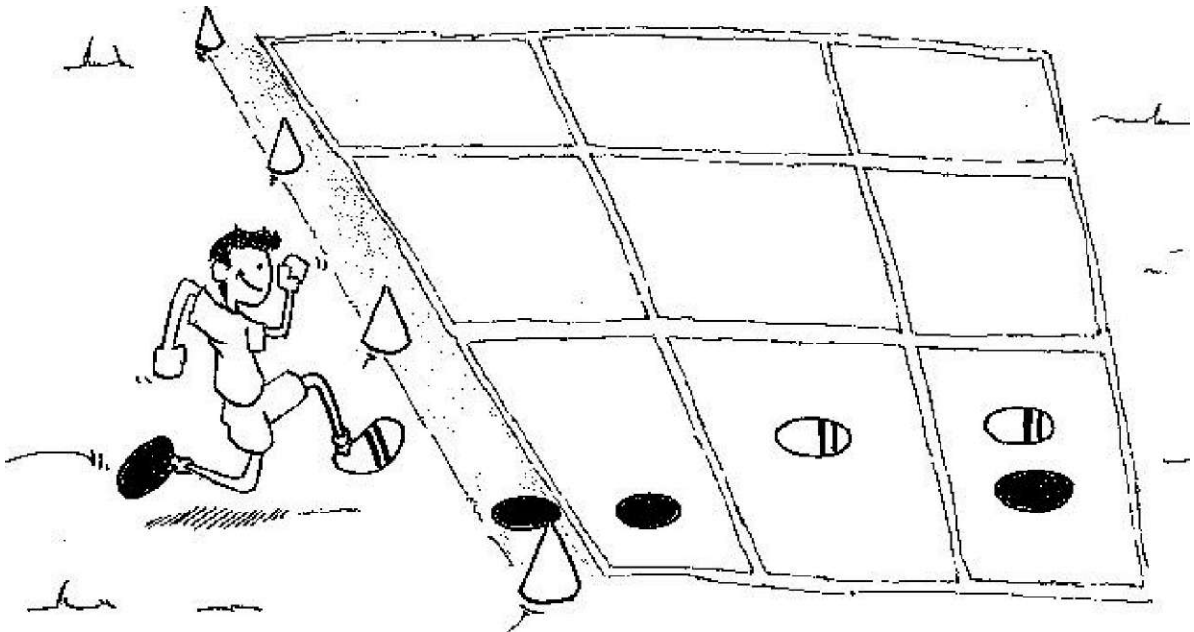
## **Pomoćnici**

Potreban je jedan pomoćnik da bi organizacija takmičenja bila efikasna. Njegove dužnosti su sledeće:

- Da da znak za start.
- Da reguliše preskakanje i obezbedi da se to obavlja na ispravan način.
- Da meri vreme.
- Da boduje i registruje bodove na takmičarskoj karti.

### 3.8 Troskok unutar ograničelog prostora

**Kratak opis:** Troskok izveden unutar ograničenog prostora



*Rešetka se može zameniti obručima: bodovi se računaju od centra svake ograđene oblasti ili iz centra svakog od obruča*

#### **Procedura**

Atletičar izabere prostor za troskok koji odgovara njegovom nivou. Posle uzimanja zaleta od najviše 5m, on/ona izvodi hop, korak i skok. Boduje se bolji pokušaj od dva. Svako bodovanje se registruje i najbolji rezultat se čuva za ukupan rezultat tima.

Za starosnu grupu 7/8 godina, takmičenje se mora održati unutar dve jasno definisane staze.

Prostor za skakanje (bodovna tabela): 1m = 1 poen, 1.25m = 2 poena, 1.5m = 3 poena.

Za starosnu grupu 9/10 godina, takmičenje se može održati u bilo kojoj stazi. Prostor za skakanje (bodovna tabela): 1,50m = 1 poen, 1,80m = 2 poena, 2,15m = 3 poena.

**Bodovanje**

Rangiranje se vrši na osnovu rezultata: pobjednički tim je onaj koji ima najbolji ukupni rezultat. Ostali timovi se rangiraju na osnovu redosleda njihovih rezultata. Poeni se dodeljuju prema regularnosti procedure (9 timova: 1. dobija= 9 poena, 2. dobija= 8 poena, itd.).

**Pomoćnici**

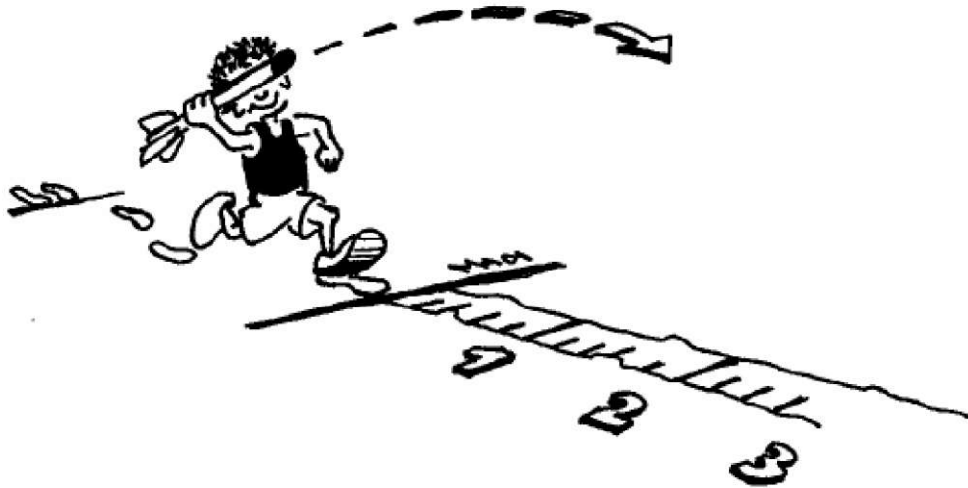
Potreban je jedan pomoćnik za efikasnu organizaciju ovog takmičenja. Njegove dužnosti su sledeće:

- Da kontroliše regularnost toka takmičenja.
- Da beleži rezultate.
- Da daje bodove i registruje bodove na takmičarskoj karti.



### 3.9 Bacanje koplja za decu

**Kratak opis:** Bacanje koplja za decu na daljinu jednom rukom



#### Procedura

Bacanje koplja za decu se odvija na prostoru 5m dužine. Posle kratkog zaleta, takmičar baca koplje u prostor za bacanje sa linije prestupa (starosne grupe I i II bacaju meko koplje, dok starosna grupa III baca TURBO-JAV). Svaki učesnik ima pravo na po dva bacanja.

Bezbednosna napomena: Pošto je takmičenje u bacanju koplja za decu kritično sa bezbednosne tačke gledišta, samo pomoćnicima je dozvoljeno da budu u prostoru za bacanje. Najstrože je zabranjeno da se koplje baca unazad prema liniji prestupa.

#### Bodovanje

Svako bacanje se meri pod uglom od  $90^\circ$  (pravim uglom) u odnosu na liniju prestupa i beleži se u intervalima od po 20cm (beleži se viša cifra kada je bacanje između linija). Bolje bacanje od dva moguća se računa kao rezultat koji se uzima u obzir kod obračuna ukupnog rezultata tima.

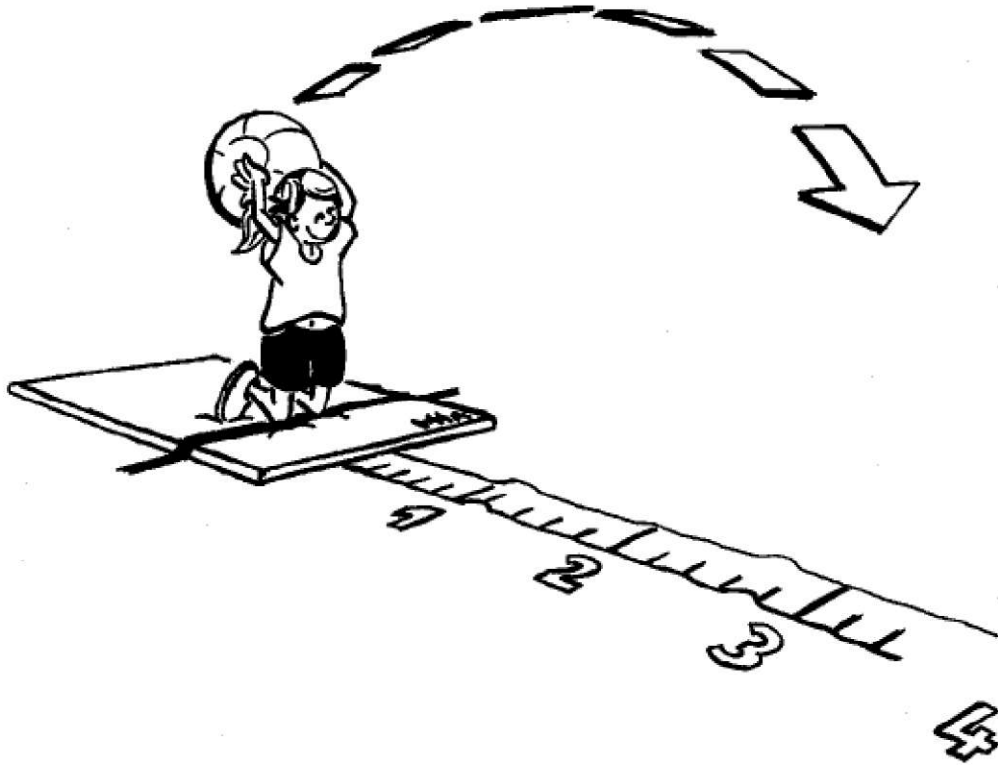
## **Pomoćnici**

Za ovu disciplinu potrebna su dva pomoćnika po timu. Njihove dužnosti su sledeće:

- Da kontrolišu i regulišu proceduru.
- Da utvrde daljinu gde koplje padne (90° merenje od linije prestupa).
- Da odnesu koplje nazad do linije prestupa .
- Da boduju i beleže bodove na takmičarskoj karti.

### 3.10 Bacanje iz klečecjeg položaja

**Kratak opis:** Bacanje u dalj medicine sa dve ruke iz klečecjeg položaja



#### Procedura

Učesnik kleči na prostirci (ili nekoj drugoj vrsti meke površine) ispred uzdignutog, mekanog predmeta (na pr. mekana strunjača ili spužvaste prostirke). Učesnik se izvija unazad (pre nego što zategne telo) i diže medicinku (1kg) koristeći se sa obe ruke i zamahujući iznad glave da bi u klečecem položaju ostvario najveću moguću daljinu. Posle bacanja, učesnik može da padne na mekani uzdignuti jastuk koji se nalazi ispred njega/nje.

Bezbednosna napomena: Najstrože je zabranjeno bacati medicinku nazad ka učesnicima. Uputno je da se lopta nosi ili kotrlja nazad do linije prestupa za sledećeg takmičara.

**Bodovanje**

Svaki učesnik ima pravo na dva pokušaja. Merenje se vrši u intervalima od po 20cm (registruje se veća dužina ako je medicinka pala između linija) i vrši se pod uglom od 90° (pravim uglom) u odnosu na liniju prestupa. Bolji rezultat od dva dobijena svakog člana tima biva registrovan za ukupan rezultat tima.

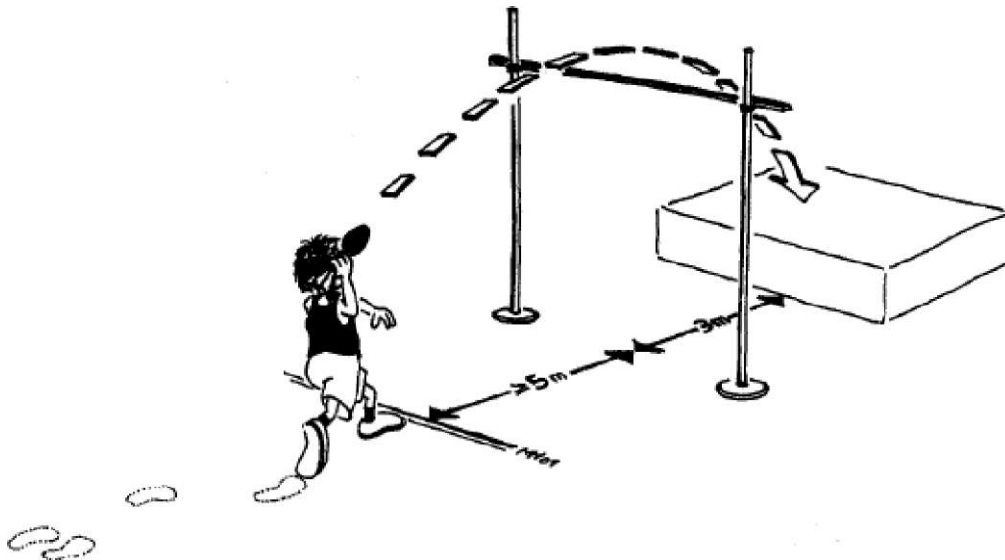
**Pomoćnici**

Ova disciplina zahteva dva pomoćnika po timu. Njihove dužnosti su sledeće:

- Da kontrolišu i regulišu proceduru.
- Da odrede dužinu bacanja – mesto gde je medicinka pala (pod uglom od 90° u odnosu na liniju prestupa)
- Da odnesu ili otkotrljaju medicinku nazad do linije prestupa.
- Da boduju i registruju bodove na takmičarskoj karti.

### 3.11 Gađanje mete preko prepreke

**Kratak opis:** Gađanje mete jednom rukom



#### Procedura

Gađanje mete se odvija sa udaljenosti od 5m. Prepreka je postavljena visinu od 2.5m od tla i na 2.5m od mete (vidi sliku gore). Određeni predmet se baca ka meti preko prepreke pri čemu takmičar vrši bacanje sa odabrane udaljenosti od prepreke. Potrebno je obeležiti četiri linije bacanja: 5m, 6m, 7m ili 8m udaljenosti od visoke prepreke. Svaki učesnik ima pravo na po tri pokušaja pogađanja mete određenim predmetom. Pri svakom pokušaju, učesnik može da izabere da baca sa bilo koje od četiri linije: više poena može da se dobije što je udaljenost od prepreke veća.

#### Bodovanje

Pogađanje oblasti mete – ili bar neke njegove ivice – smatra se uspešnim pokušajem. Poeni se dobijaju za svaki pogodak (bacanje sa 5m = 2 poena, 6m = 3 poena, 7m = 4 poena, i 8m = 5 poena). Ako je predmet bačen preko prepreke ali nije pogodio oblast mete, dobija se 1 poen. Svaki učesnik ima pravo na tri pokušaja, njihov zbir doprinosi ukupnom zbiru tima.

## **Pomoćnici**

Da bi se organizovalo ovo takmičenje potreban je jedan pomoćnik. Njegove obaveze su:

- Da kontroliše i reguliše proceduru ove discipline (bacanje u dalj i pogodci).
- Bodovanje i beleženje bodova na takmičarskoj karti.