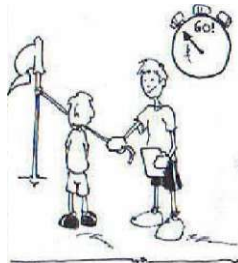


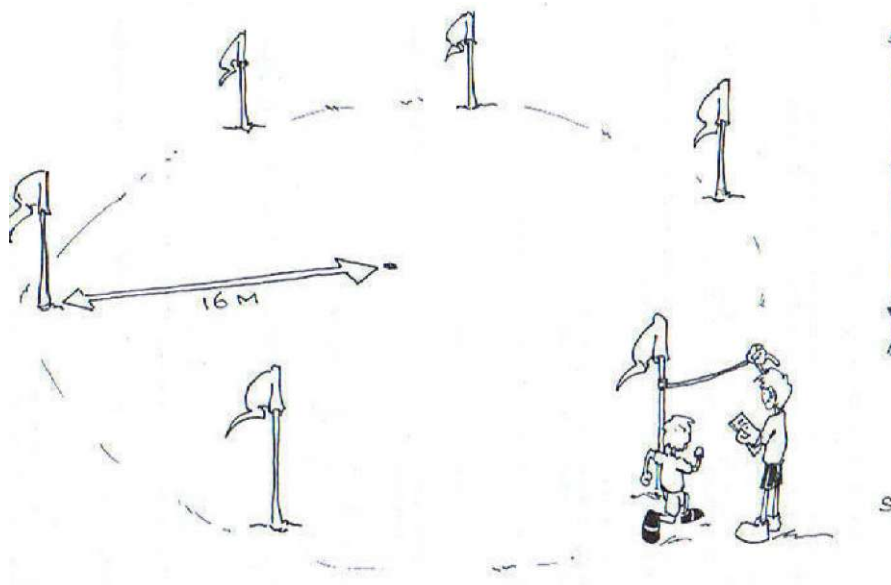
## - Takmičenje za starosnu grupu 9/10 godina

### 3.12 Trka progresivne izdržljivosti

**Kratak opis:** Duga trka na kratkoj, obeleženoj stazi sa progresivnom brzinom.



Zatvorena kapija: 5' prema planu takmičenja



#### **Procedura**

Svak član ekipe treba da oprtči stazu od oko 100m što više puta može uz progresivno povećanje brzine (vidi sliku gore i tabele brzina/vreme datu dole). Svaki istrčani kompletan krug donosi jedan poen za tim. Svi istrčani kompletni krugovi od strane svih članova tima se registruju.

## Bodovanje

Rezultat tima predstavlja ukupan zbir individualno istrčanih kompletnih krugova od strane članova tima.

## Pomoćnici

Potrebno je najmanje po 4 pomoćnika po timu da bi se organizovalo ovo takmičenje. Jedan je odgovoran za tabelu brzina/raspored, jedan za "otvaranje/zatvaranje kapije", a ostali beleže istrčane krugove i boduju ih na takmičarskoj karti.

## Instrukcija za korišćenje

Napraviti tabelu trke, otvaranje 5' kapije po vremenskom rasporedu trke.

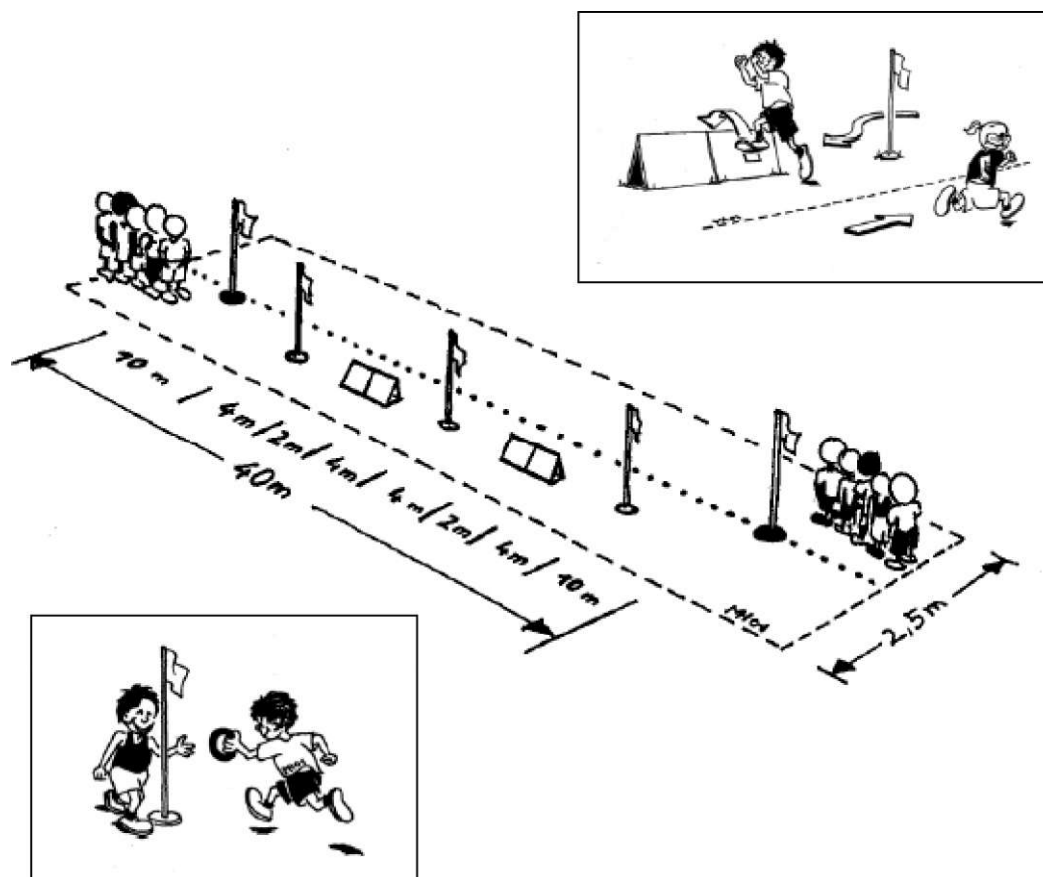
Tabela brzine	
Brzina km/h	Vreme sec/100m
8 km/h	45"
9 km/h	40"
10 km/h	36"
11 km/h	33"
12 km/h	30"
13 km/h	27"
14 km/h	25"
15 km/h	23"
16 km/h	22"
17 km/h	21"
18 km/h	20"
19 km/h	19"
20 km/h	18"

Primerak tabele				
Trčanje brzina/krug	Otvaranje kapije		Trčanje brzina/krug	Otvaranje kapije
12 km/h	30"		10 km/h	36"
12 km/h	1:00		10 km/h	1:12
13 km/h	1:27		11 km/h	1:45
13 km/h	1:54		11 km/h	2:18
14 km/h	2:19		12 km/h	2:48
14 km/h	2:44		12 km/h	3:18
15 km/h	3:07		13 km/h	3:45
15 km/h	3:30		13 km/h	4:12
16 km/h	3:52		14 km/h	4:37
16 km/h	4:14		14 km/h	5:02
17 km/h	4:35		15 km/h	5:25
18 km/h	4:55		15 km/h	5:48
19 km/h	5:14		16 km/h	6:10

**NB:** Ove tabele su date samo kao primer: od 10 do 19km/h. Vreme za 100m je zaokruženo da bi se stvari učinile jednostavnijim. Atlječari trče dva kruga svakom od brzina, sem za finalni sprint na kraju trke. U zavisnosti od standarda učenika, animatori će izabrati odgovarajuću formulu za trku. Bodovanje se vrši na osnovu broja kompletnih krugova (1 poen po krugu).

### 3.13 Sprint/prepone/kombinacija slaloma i štafete

**Kratak opis:** Štafeta kombinovana sa jednom dužinom sprinta i jednom dužinom slaloma.



#### Procedura

Stanica je organizovana kako je prikazano na gornjoj slici. Potrebne su dve staze za svaki tim: jedna staza je sa preponama, druga je bez prepona. Prva dužina staze je dužina sa preponama kombinovana sa štapovima za slalom, posle čega članovi tima trče sprint dužinu kao normalnu štafetu.

Takmičenje je završeno pošto svaki član tima istrči i ravnu i slalom/prepone dužinu. Mekani prsten (štafetna palica) se nosi u levoj ruci i dodaje se svaki put u levu ruku sledećem takmičaru.

#### Bodovanje

Rangiranje se vrši u zavisnosti od vremena: pobjednički tim je onaj koji ima najbolje vreme. Ostali timovi se rangiraju prema redosledu njihovih vremena. Ukoliko ima manje timova u određenoj starosnoj grupi nego staza, rangiranje može biti bodovano direktno u zavisnosti od finalne pozicije svakog tima.

## **Pomoćnici**

Da bi se obezbedila efikasna organizacija takmičenja, potreban je jedan pomoćnik po timu. Takva osoba ima sledeće obaveze:

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

### 3.14 Skok u dalj s motkom

**Kratak opis:** Skakanje u dalj s motkom.



#### Procedura

Od 5 metarskog zaletišta (linija prestupa je obeležena čunjem ili prečkom), takmičar trči ka obruču/gumi/strunjači. Odbačaj mora da se izvede skokom s jedne noge (skakači dešnjaci – dajući impuls levoj nozi – treba da uhvate motku sa desnom rukom iznad leve). Postavljanjem motke na dole i zabijanjem iste u zemlju, učesnik se odbacuje pored motke. “Prelet” pored motke prebacuje učesnika preko drugog markera u pravcu ciljnog predmeta (gume ili strunjače). Ciljni predmeti su postavljeni kao na gornjoj slici – prvi ciljni predmet je postavljen 1m iza markera. Preporuka je da se motka ne ispušta tokom skoka. Motka ne sme da bude duža od 2m.

#### Bodovanje

Svaki učesnik ima pravo na dva pokušaja. Ukoliko on/ona ateriraju unutar predmeta #1, dobijaju 2 poena; ukoliko ateriraju unutar predmeta #2, dobijaju 3 poena; itd (predmet #3 = 4 poena, predmet #4 = 5 poena i predmet #5 = 6 poena). Ukoliko se prilikom doskoka dodirne ivica gume/strunjače, skok će se smatrati “uspešnim”. Ako, prilikom doskoka jedna noga bude unutar gume/na strunjači a duga vani, oduzima se jedan poen. Za ovu disciplinu deca imaju po tri pokušaja. Sudije su dužne da decu upoznaju sa pravilima.

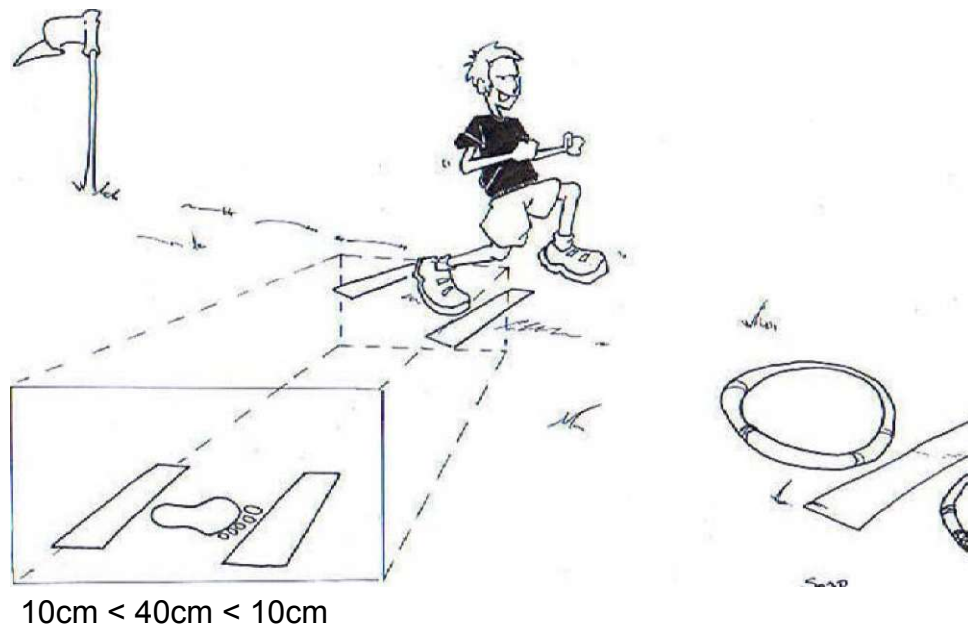
## **Pomoćnici**

Za ovu disciplinu je potreban samo jedan pomoćnik. Njegove dužnosti su:

- Da kontrolišu visinu i širinu zahvata.
- Da kontrolišu ispravnost doskoka.
- Da vrše bodovanje i da to upisuju u takmičarsku kartu.

### 3.15 Precizan skok u dalj

**Kratak opis:** Skok u dalj iz kratkog zaleta sa preciznim zahtevima.



#### Procedura

Krećući sa zaletišta koje ne sme da ima više od 10m, učesnik skače u dalj u skadu sa striktno određenim pravilima vezanim za precizan startni impuls i doskok.

Boduje se na sledeći način (pri čemu su određene zone unapred definisane):

- zona doskoka: poeni se dodeljuju u zavisnosti od dostignutog cilja u nestabilnoj poziciji (zona #3 = 3 poena)
- ako je doskok na dve noge u uspravnom položaju, dodeljuje se 1 dodatni poen
- ako je takmičar dobio precizan impuls: +2 poena = u definisanoj zoni
  - +1 poen = u definisanoj zoni +/- 10cm
  - 0 poena = promašena definisana zona

**Bodovanje**

Svaki član tima ima pravo na tri pokušaja. Svaki bod se registruje. Najbolji rezultat svakog člana tima se uzima u obzir prilikom izračunavanja ukupnog broja bodova jednog tima.

**Pomoćnici**

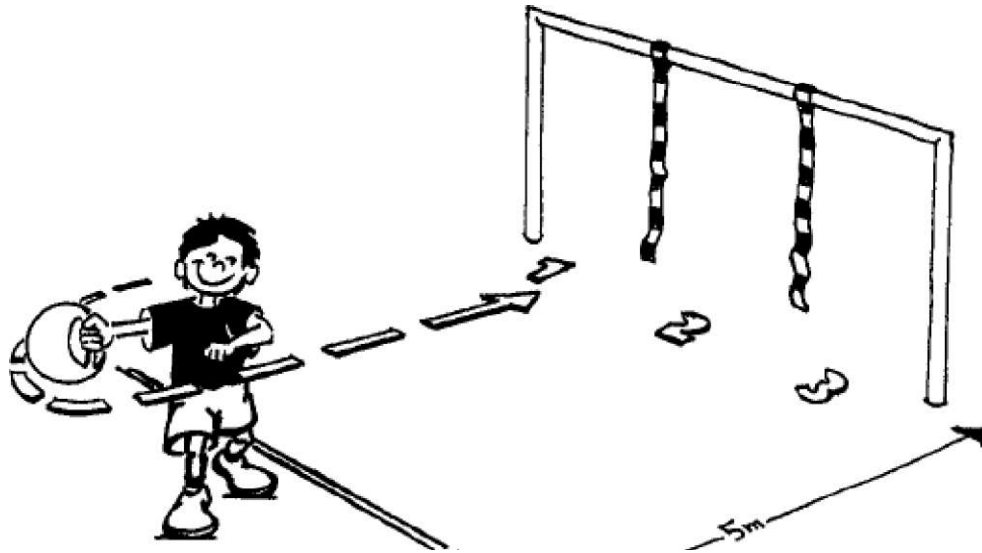
Za ovu disciplinu potreban je jedan pomoćnik po timu. Njegova dužnost je da:

- kontroliše preciznost impulsa
- kontroliše preciznost doskoka
- broji poene za svakog atletičara
- boduje i registruje bodove na takmičarskoj karti.



### 3.16 Rotaciono bacanje

**Kratak opis:** Bacanje ka različitim metama rotacionim pokretom



#### Procedura

Celokupna površina između dva stuba (ili između dve stative) je podeljena u tri jednake zone: leva zona, centralna zona i desna zona. Postavljen bočno (postrance), stojeći, 5m udaljan od centralne zone, takmičar baca loptu (ili neki sličan predmet) ispružene ruke i postrance okrenute (slično bacanju diska ili forhand udarcu u tenisu) u mrežu ili fudbalski gol. Svaki takmičar ima pravo na dva pokušaja na bacanje u predmeta u zonu koja naviše odgovara njenoj/njegovoj ruci kojom izvodi bacanje (na pr.: levoruki bacač pokušava da baci predmet kroz levu zonu).

**Bodovanje**

Ako desnoruki učesnik baci predmet kroz desnu zonu, dobija 3 poena. Dva poena se dobijaju za bacanje kroz centralnu zonu i poen se dobija za bacanje kroz levu zonu. Ako je pogođena ivica neke od zona, dodeljuje se veći broj poena od moguće dve varijante. Što se tiče levorukih bacača, bodovi se dodeljuju obrnutim redosledom.

Ako bacač promaši zonu mete (baci pored, iznad, ispod) ili ako prestupi, on/ona imaju pravo na dodatno bacanje da pokušaju da osvoje poene.

Bolje od dva bacanje svakog od članova tima se računa u ukupnom rezultatu tima.

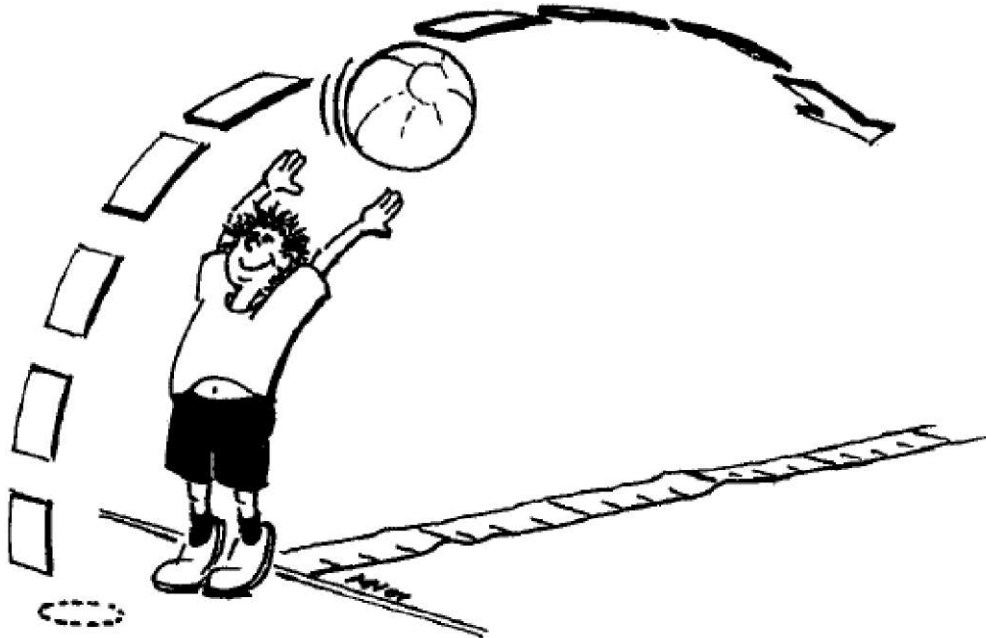
**Pomoćnici**

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

- Da kontrolišu i regulišu poštovanje procedure.
- Da vraćaju opremu za bacanje do startne linije.
- Da boduju i beleže bodove na takmičarskoj karti.

### 3.17 Bacanje unazad preko glave

Kratak opis: **Bacanje medicinke u dalj unazad preko glave.**



#### Procedura

Učesnik stoji s nogama jedne uz drugu i petama uz liniju prestupa, leđima okrenut ka pravcu bacanja. Medicinka se drži dole sa obe ispružene ruke. Učesnik se onda spušta u čučanj (da bi omogućio zatezanje mišića butina), brzo ustaje (ispravlja noge), zatim brzo podiže ruke da bi prebacio medicinku preko glave i ostvario maksimalnu snagu bacanja i dobacio loptom što dalje u zoni bacanja. Posle bacanja, učesnik može da prestupi preko linije prestupa (napravi korak unazad). Svaki učesnik ima pravo na dva pokušaja.

#### Bodovanje

Merenje se obavlja pod uglom od 90° (pravim uglom) u odnosu na liniju prestupa i registruje se u intervalima od 20cm (uzma se u obzir bolji rezultat ako medicinka padne između dve linije). Bolji od dva rezultata svakog od učesnika se uzima prilikom računanja ukupnog rezultata tima.

## **Pomoćnici**

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

- Da kontrolišu i obezbede regularnost procedure.
- Da odrede mesto gde je medicinka pala (merenje pod uglom od 90° od linije prestupa) i da odnesu loptu na startnu liniju.
- Da boduju i ubeležu bodove u takmičarsku kartu.