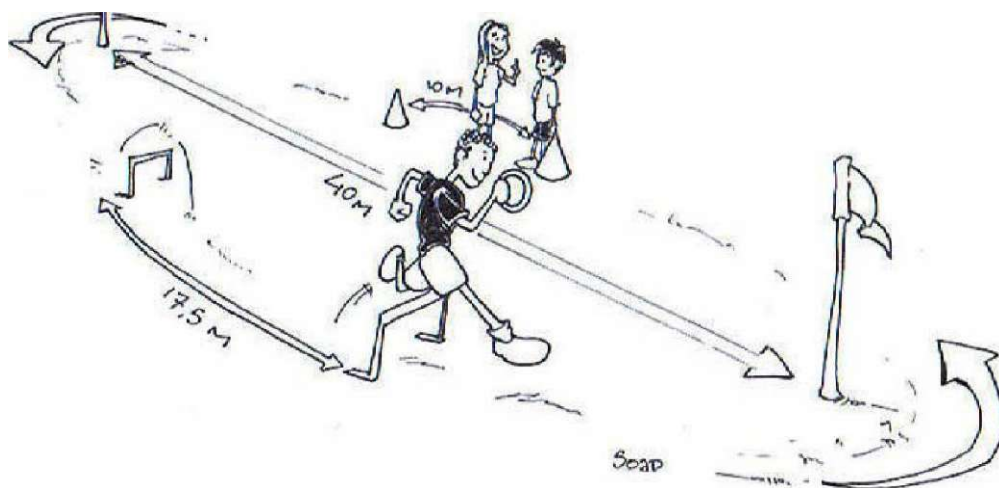


- Takmičenja za starosnu grupu 11/12 godina

3.18 "Bends Formula": sprint/prepone

Kratak opis: Štafeta u kombinaciji sa jednom dužinom sprinta i jednom dužinom prepona na trkalištu sa krivinama na krajevima.



Procedura

Dve staze su potrebne za svaki od timova: jedna treba da bude etapa za izmenu/sprint a druga da bude etapa sa 2 prepone.

Svi članovi timova se nalaze ispred 10-metarske linije za izmenu. Prvi učesnik počinje da trči ravnom dužinom prema prvoj zastavici, trči oko nje (zaobilazi je) i nastavlja da trči dužinu sa preponama do druge zastavice, trči oko zastavice i trči ka svom timu. Pri ulasku u zonu izmene, on/ona daju mekani prsten (štafetnu palicu) drugom članu tima koji trči istim putem kao prethodnik i predaje štafetu trećem članu tima itd. Takmičar koji prima štafetu počinje da trči u zoni izmene. Štoperica se aktivira kada prvi učesnik prođe pored startne linije (ulaz u zonu izmene) i zaustavlja se kad poslednji član tima pređe finiš liniju (ulaz u zonu izmene) pošto je on/ona istrčao svoje etape.

Bodovanje

Rangiranje se vrši na osnovu vremena koje je postigao pobjednički tim. Ostali timovi se rangiraju u skladu sa rezultatima koje su postigli.

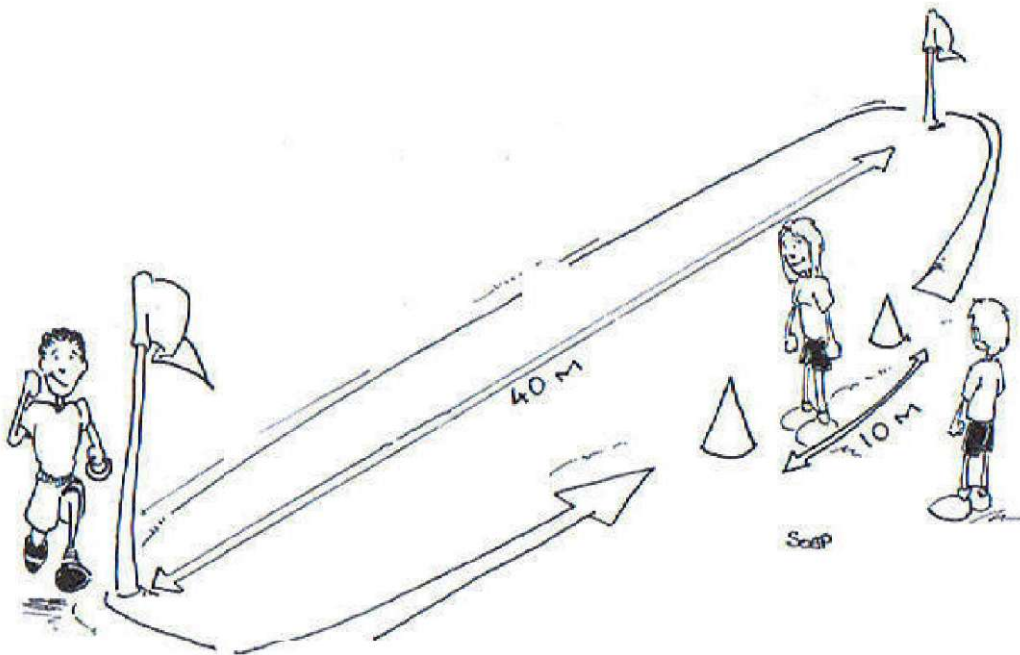
Pomoćnici

Da bi organizacija funkionisala efikasno, potreban je jedan pomoćnik po timu. Njegova dužnost je:

- Da kontroliše i obezbedi regularnost toka takmičenja.
- Da meri vreme.
- Da boduje i da beleži osvojene bodove u takmičarsku kartu.

3.19 "Bends Formula": Sprint štafeta

Kratak opis: Štafetni sprint sa krivinama na trkalištu



Procedura

Dve staze su potrebne za svaki od timova: jedna treba da bude etapa za izmenu a druga bez nje.

Svi članovi timova su ispred 10 metarske linije za izmenu. Prvi učesnik počinje da trči ravnom dužinom prema prvoj zastavici, trči oko nje (zaobilazi je) i nastavlja da trči ravnom dužinom do druge zastavice, trči oko zastavice i trči ka svom timu. Pri ulasku u zonu izmene, on/ona daju mekani prsten (štafetnu palicu) drugom članu tima koji trči istim putem kao prethodnik i predaje štafetu trećem članu tima itd. Takmičar koji prima štafetu počinje da trči u zoni izmene. Štoperica se aktivira kada prvi učesnik prođe pored startne linije (ulaz u zonu izmene) i zaustavlja se kad poslednji član tima pređe finiš liniju (ulaz u zonu izmene) pošto je on/ona istrčao svoje etape.

Bodovanje

Rangiranje se vrši na osnovu vremena koje je postigao porednički tim. Ostali timovi se rangiraju u skladu sa rezultatima koje su postigli.

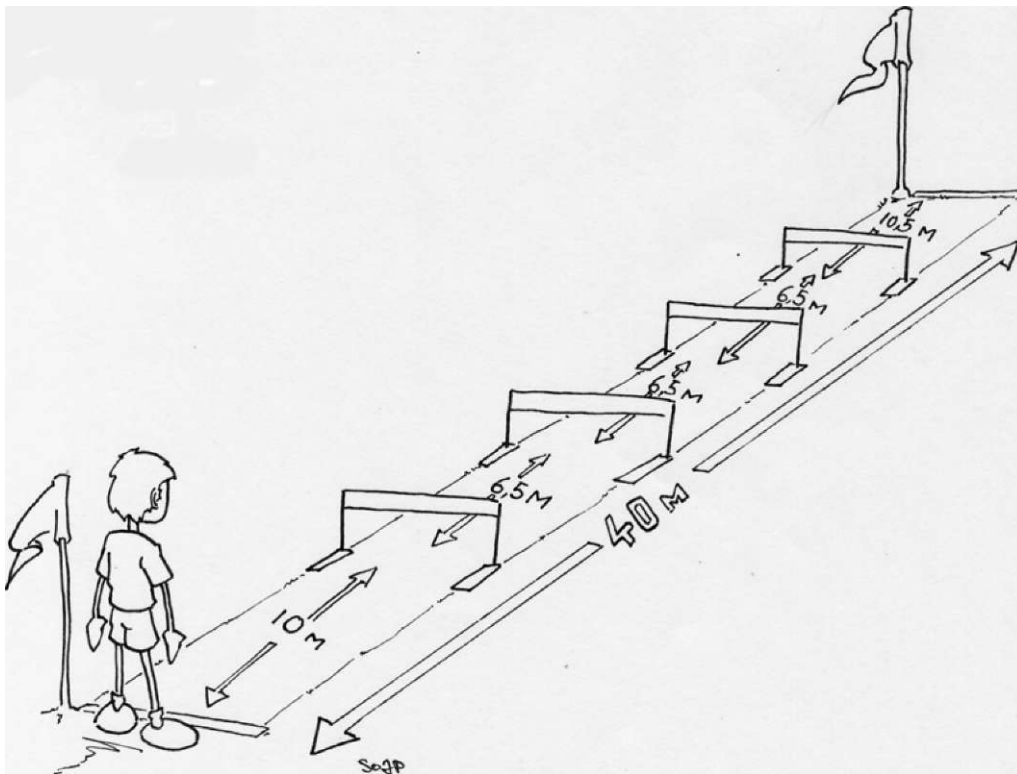
Pomoćnici

Da bi organizacija funkionisala efikasno, potreban je jedan pomoćnik po timu. Njegova dužnost je:

- Da kontroliše i obezbedi regularnost toka takmičenja.
- Da meri vreme.
- Da boduje i da beleži osvojene bodove u takmičarsku kartu.

3.20 Trka s preponama

Kratak opis: sprint preko prepona raspoređenih u jednakim razmacima



Procedura

Dužina staze sa preponama odgovara gornjoj slici.

Ovo je timsko takmičenje u kojem svaki učesnik trči sam.

Učesnik stoji spreman ispred linije prestupa i startuje kada se oglasi startni signal ili kada se oglasi bat zvana posle komande "pozor". Učesnik istrčava dužinu staze i prelazi liniju cilja što brže može i dobija pojedinačni rezultat.

Dva učesnika trče istovremeno u dve paralelne staze jednakih dužina po oglašavanju signala za start.

Etapu koju trče je obeležena sa 4 prepone koju su postavljene u razmaku od po 7m.

Linija prestupa i prva prepona = na 10m razmaka / poslednja prepona i linija cilja = na 9m razmaka.

Bodovanje

Rangiranje se vrši na osnovu zbira rezultata postignutih od strane svih članova tima: pobjednički tima je onaj koji ima najbolja vreme. Ostali timovi se rangiraju u zavisnosti od postignutih rezultata.

Pomoćnici

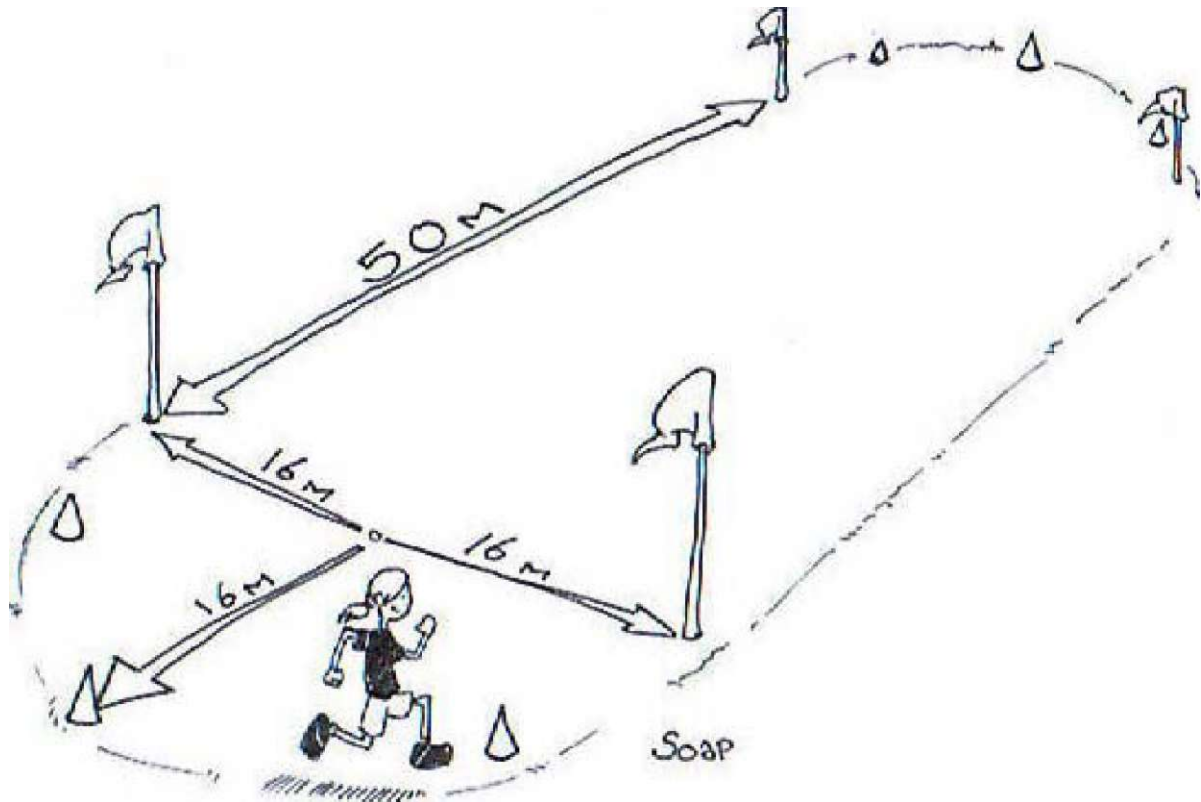
Za ovu disciplinu, jedan iskusan merač vremena je potreban za svaku od staza.

Potrebna je jedna osoba da da signal za start.

Merači vremena takođe unose bodove u takmičarsku kartu. .

3.21 1000m Izdržljivost

Kratak opis: Timska trka na 1000m



Procedura

Svaki tim mora da oprtči 5 puta oko trkališta koje je oko 200m dužine (vidi sliku) s jasno označene startne pozicije. Vreme svakog člana tima se beleži.

Razdaljina se ostvaruje sa dve suprotne startne tačka na trkalištu, tako da najviše dva tima mogu da budu locirana u svakoj tački.

Bodovanje

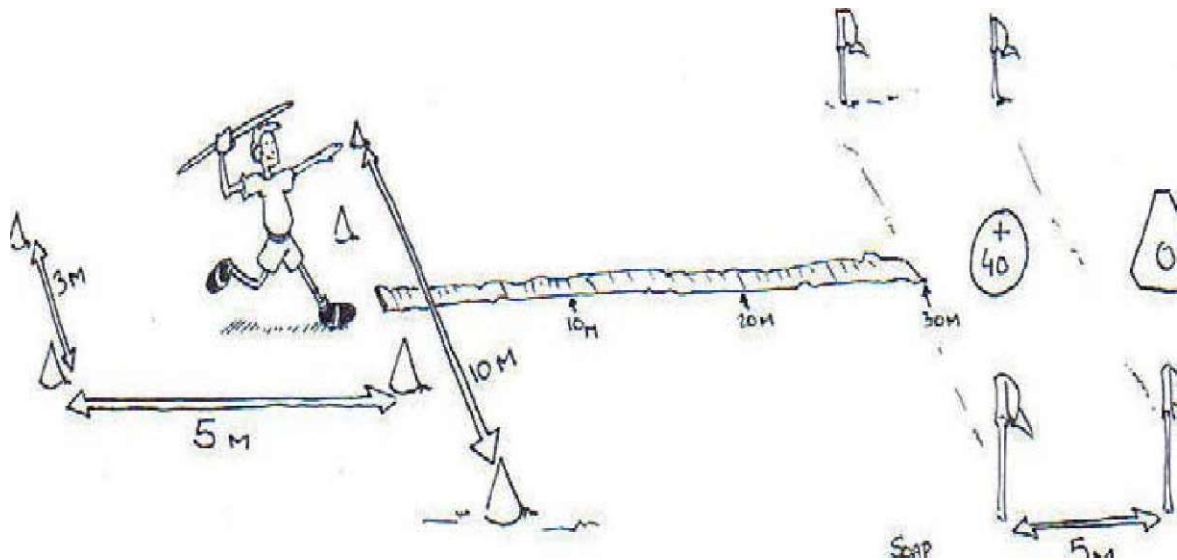
Bodovi tima predstavljaju zbir individualnih bodova članova tima.

Pomoćnici

Za efikasnu organizaciju ovog takmičenja, neophodna su dva pomoćnika po timu. Samo 4 tima mogu da trče na istom trkalištu istovremeno, što znači da je potrebno obzbediti prisustvo pomoćnika ili vođa timova na drugim stanicama.

3.22 Bacanje koplja za tinejdžere

Kratak opis: Bacanje jednom rukom na što veću daljinu/precizno, odgovarajućim kopljem



Procedura

Baca se iz 5-metarske zone zaleta. Atletičar baca koplje što dalje može (= 30m) sledeći markiranu liniju. Ako koplje padne izvan linije od 30m, unutar ciljne zone od 5m, takmičar dobija 10m bonusa.

Izvedba se direktno beleži sa markera ili sa metarske trake na zemlji. Svaki individualni rezultat svakog od tri pokušaja se registruje.

Bodovanje

Najbolju rezultat svakog člana tima se beleži i sabira sa rezultatima ostalih članova tima. Njihovom zbirom dobija se ukupan broj bodova tima.

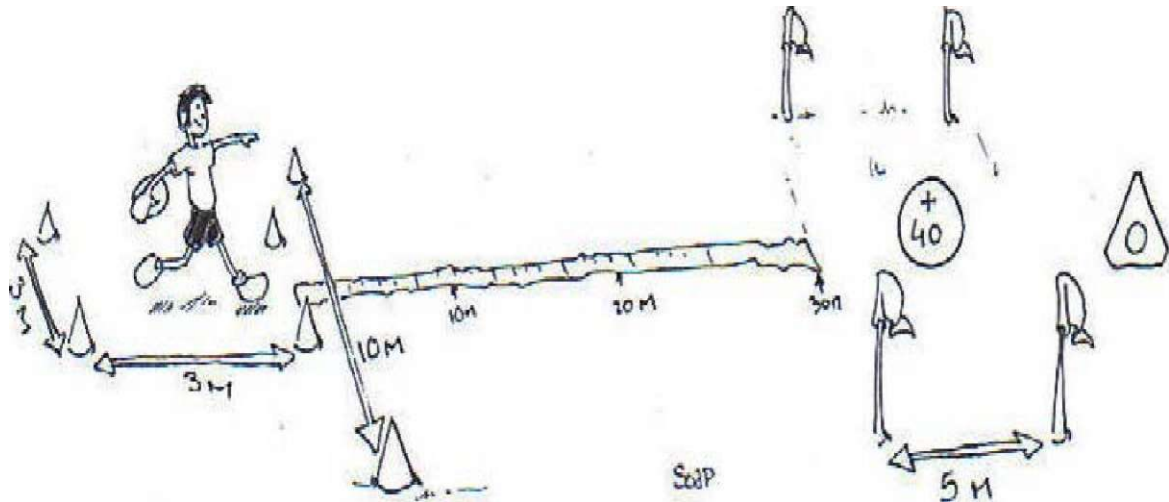
Pomoćnici

Za ovo takmičenje je potreban samo jedan pomoćnik čija dužnost je:

- Kontrolisanje i obezbeđivanje regularnosti takmičenja.
- Bodovanje i beleženje bodova na takmičarskoj karti.

3.23 Bacanje diska za tinejdžere

Kratak opis: Rotirajuće bacanje na daljinu/precizno koristeći odgovarajući disk ("Ludidisc")



Procedura

Sa zaletišta dužine 3m, atletičar baca rotirajućim pokretom ravan predmet koji se lako drži u ruci. Ovaj predmet treba da padne unutar obeležene zone (najviše 10m u širinu). Atletičar nastoji da baci što dalje (do 30m daljine) duž linije koja je definisana markerima. Ako tinejdžerski disk padne iza linije od 30m, a unutar 5 metara široke zone mete, dobija bonus od 10m.

Merenje se obavlja, od najbliže oznake koju je ostavio disk prilikom pada, pod pravim uglom u odnosu na traku za merenje duž linije pada. Svaki učesnik ima pravo na dva pokušaja. Oba se mere i registruju.

Bezbednosna napomena: Bezbednost je veoma bitna tokom takmičenja u bacanju diska. Samo pomoćnicima je dozvoljeno da se nalaze u zoni bacanja (pada) diska. Najstrože je zabranjeno bacanje diska pre nego što se da znak za bacanje.

Bodovanje

Svako bacenje se meri pod uglom od 90° (pravim uglom) u odnosu na liniju bacanja. Bolji od dva rezultata člana tima doprinosi ukupnom rezultatu tima. Ukupan rezultat jednog tima se poredi sa ostalim rezultatima da bi se dobila rang lista takmičenja.

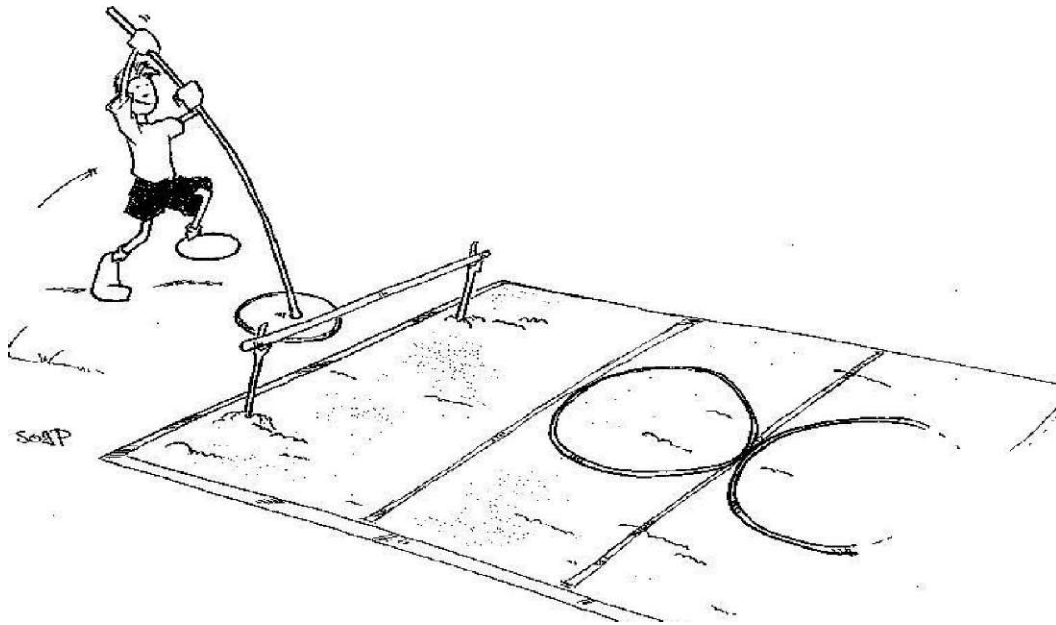
Pomoćnici

Ovo takmičenje zahteva dva pomoćnika po timu. Njihove dužnosti su sledeće:

- Da kontrolišu takmičenje i obezbede regularnost procedure.
- Da odrede mesto na koje je disk pao (merenje pod uglom od 90° u odnosu na liniju bacanja).
- Da odnesu disk nazad na liniju bacanja.
- Da izvrše bodovanje i da ubeleže bodove u takmičarsku kartu.

3.24 Skok u dalj motkom preko jame s peskom

Kratak opis: Skok u dalj preko prepreke koristeći motku i doskok u jamu s peskom



Procedura

Od 10-metarskog zaletišta (linija prestupa je obeležena čunjem, trakom ili prečkom), takmičar trči ka obruču/gumi/strunjači koji se nalazi ispred jame s peskom. Odbačaj mora da se izvede skokom s jedne noge (skakači dešnjaci – daju impuls levoj nozi – treba da uhvate motku desnom rukom iznad leve). Postavljanjem motke nadole i zabijanjem iste u zemlju, učesnik se odbacuje od motke. “Prelet” pored motke prebacuje učesnika preko savladive prepreke primoravajući ga/je da izvede u osnovi skok u vis. Skakač onda mora da doskoči u pravcu ciljnog predmeta (gume ili strunjače).

Ciljni predmeti su postavljeni kao na gornjoj slici (prvi ciljni predmet je postavljen 1m iza jame). Učesnik mora da doskoči sa obe noge (da bi se izbegla opasnost od povrede). Motka mora da se drži sa obe ruke (!), kao što se vidi gore, dok se skok ne završi. Promena zahvata rukama motke tokom skoka je apsolutno zabranjena.

Bodovanje

Svaki učesnik ima pravo na dva pokušaja. Ako on/ona doskoče unutar predmeta #1, dobijaju 1 poen; ako doskoče unutar predmeta #2, dobijaju 2 poena; itd [predmet #3 (= 3 poena), predmet #4 (= 4 poena)]. Ako dodirnu ivicu gume/strunjače prilikom doskoka, takav skok se smatra “uspešnim”. Ukoliko se prilikom doskoka obe noge nađu unutar gume/strunjače, učesnik dobija 1 dodatni poen. Ukoliko se prilikom doskoka takmičaru obe noge nađu van gume/strunjače on/ona imaju pravo na još jedan pokušaj da bi skok izveli kako treba. Dodirivanje prepreke se kažnjava 1 poenom.

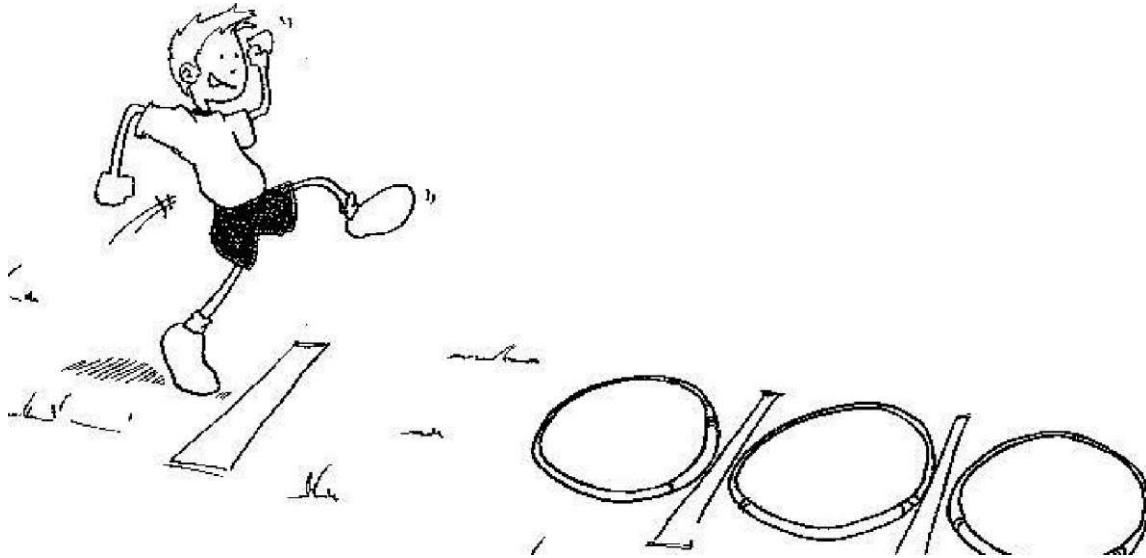
Pomoćnici

Za ovo takmičenje je potreban samo jedan pomoćnik. Njegove dužnosti su sledeće:

- Da kontroliše visinu i širinu zahvata rukama.
- Da kontroliše ispravnost doskoka.
- Da boduje i beleži bodove na takmičarskoj karti.

3.25 Skok u dalj s kratkim zaletom

Kratak opis: Skok u dalj



Za starije kategorije, regularna traka za merenje se razvija pored jame s peskom da bi se dobili precizniji rezultati.

Procedura

Svaki učesnik startuje sa samog kraja zaletišta, započinje 10-metarski zalet (obeležen čunjem ili prečkom) i poleće u 50cm široku zonu. On/ona završava skok i doskače u datu zonu peska unapred obeleženu čunjevima i/ili obručima. Zona 1 donosi 1 poen; zona 2 donosi 2 poena itd.

Bodovanje

Svaki član tima učestvuje u ovom takmičenju. Svi postignuti rezultati se beleže. Najbolji rezultat iz tri pokušaja ulazi u zbir za ukupan rezultat tima. Zbir individualnih rezultata daje ukupan rezultat tima.

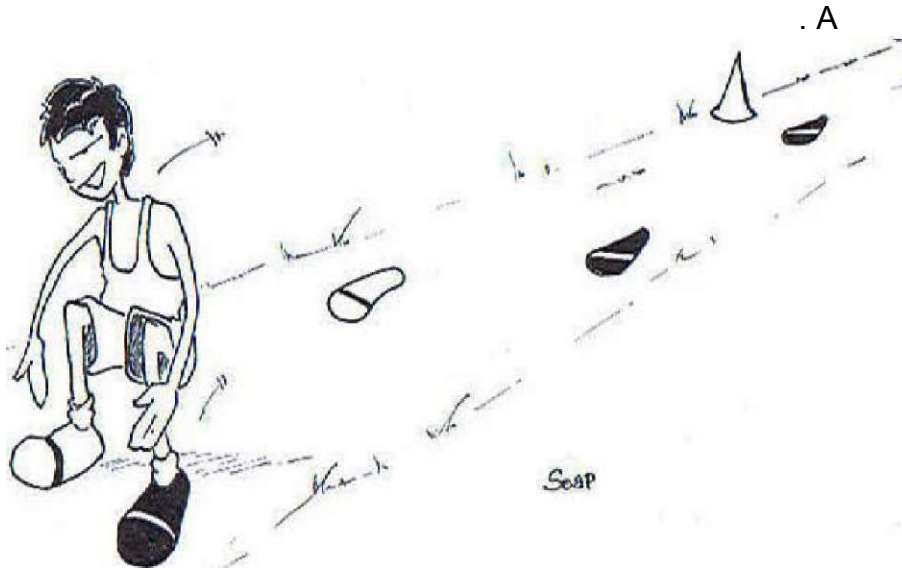
Pomoćnici

Da bi organizacija funkcionisala efikasno, jedan pomoćnik po timu je potreban za ovo takmičenje. Njegove dužnosti su da:

- Kontroliše i obezbedi regularnost procedure.
- Boduje i beleži bodove na takmičarskoj karti.

3.26 Troskok s kratkim zaletom

Kratak opis: Troskok posle vrlo kratkog zaleta



Procedura

Svaki od članova tima ima pravo na po tri pokušaja.

Posle zaleta koji je limitiran na 5m, atletičar izvodi troskok (hop, korak, skok i doskok na obe noge). Merenje se vrši sa tačke doskoka (otisci peta) koji su najbliži zoni uzleta uz pomoć trake za merenje koja je razvijena duž zone doskoka.

Bodovanje

Najbolji rezultat svakog atletičara se boduje i beleži da bi se dobio ukupan skor tima.

Pomoćnici

Da bi se osigurala efikasna organizacija, za ovo takmičenje je potreban jedan pomoćnik.

Njegove dužnosti su sledeće:

- Da kontroliše i obezbedi regularno odvijanje procedure (hop, korak, skok, doskok sa obe noge).
- Da zabeleži rezultate.
- Da registruje rezultate na takmičarskoj karti.