

Program:

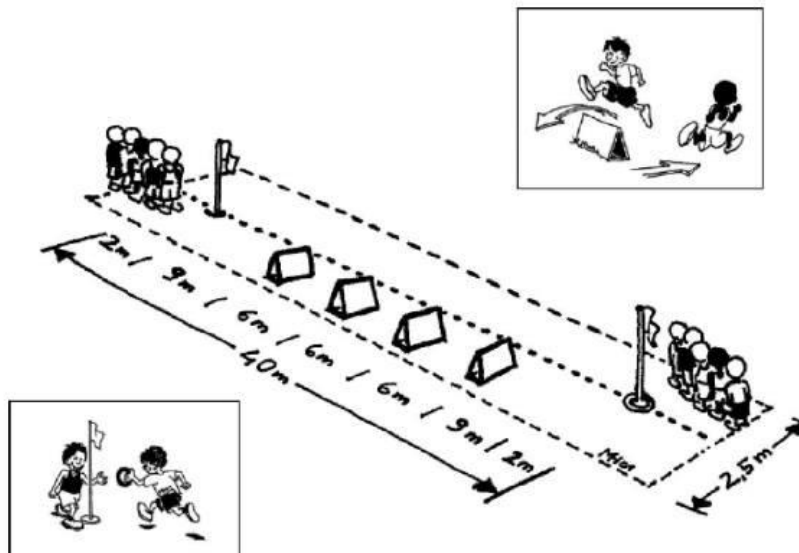
1. Škole atletike 2005/2006

2. Škole atletike 2007/2008

1. Štafetni poligon brzine i spretnosti (na dužini od 80m:

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.

2. Bacanje vorteksa, gde se pokušaji članova ekipe sabiraju i daju konačnu daljinu.

3. Skok udalj iz mesta (gde ja stadoh ti produži). Svaki član ekipe skače u dalj iz mesta, sudija registruje dokle je skočio i sa tog mesta skače sledeći član ekipe. Kada svi članovi ekipe skoče jednom meri se ukupno pređena dužina. Cilj je preskočiti što veću razdaljinu.

4. Bacanje medicinke (1kg) iz klečećeg položaja preko glave nazad, gde se pokušaji članova ekipe sabiraju i daju konačnu daljinu.

5. Poligon izdržljivosti oko terena (20m x 10m). Trče u isto vreme dve ekipe. Svaka ekipa ima polaznu bazu sa dve korpe: korpa puna loptica (30 loptica) i prazna korpa. Deca kreću grupno, iz pune korpe uzimaju po jednu lopticu, istrče ceo krug i ostavljaju lopticu u praznu korpu, potom iz pune opet uzimaju lopticu i trče dalje. Svako trči prema svojim sposobnostima. Kraj je kada ekipa prenese sve loptice u praznu korpu. Ekipa koja to učini najbrže osvaja najviše bodova. Loptica koju takmičar ubaci u korpu a ona iskoči iz nje mora se ponovo vratiti u prvu korpu..

* Svaka disciplina (osim poligona izdržljivosti) podrazumeva dva pokušaja za svaku ekipu.

Boduje se bolji pokušaj.

Bodovanje

1. mesto $b = N$ (broj ekipa) bodova .

2. mesto $b = N - 1$ itd do jednog boda za poslednje mesto.

Napomena: Prve dve ekipe u oba uzrasta ostvaruju plasman na PRVENSTVO SRBIJE, koje se planira krajem naja.2016.godine.