



**PRAVILA I PROPOZICIJE
QUICKIE DJEČIJA ATLETSKA LIGA**

A - PRAVILA

1. OPŠTE ODREDBE

Član 1.

Quickie dječija liga (u daljem tekstu Liga) je sportska dječija manifestacija slobodna za svu djecu uzrasta od pet do dvanaest godina bez obzira da li treniraju neki sport ili ne treniraju.

Član 2.

Liga ima zadatak da kroz svoju sveobuhvatnost i jedinstvenost okuplja djecu, zabavi kroz prilagođena atletska takmičenja i testira njihove kineziološke vrijednosti pružajući im priliku da otkriju i iskažu svoje individualne potencijale.

Član 3.

Ovim Pravilnikom utvrđuju se Pravila i propozicije (u daljnjem tekstu «Pravila i propozicije») Lige.

Član 4.

Odredbe ovog Pravilnika obavezuju sve Članove Lige i organizatora Lige Atletski klub Novi Grad Sarajevo (u daljnjem tekstu «Organizator»)

2. ČLANSTVO, PRAVA I DUŽNOSTI U LIGI

Član 5.

Članom Lige može postati svako dijete uzrasta od pet do dvanest godina.

Član 6.

Roditelji, staratelji, treneri, nastavnici, učitelji ili bilo koja druga punoljetna osoba može podnijeti zahtjev za članstvo za neko dijete. Osoba koja je podnijela zahtjev za članstvo smatra se zastupnikom Člana Lige, i isti snosi sve odgovornosti za to dijete. Zastupnik ima zadatak da vodi računa o svim obavezama člana lige, da ga blagovremeno informira o svim obavezama vezanim za aktivnosti u Ligi.

U daljem tekstu sve što se bude odnosilo na Člana lige odnosi se i na ZASTUPNIKA, osim onog dijela koji se odnosi na takmičarsku aktivnost.

Član 7.

Članstvo Lige je dobrovoljno i iskazuje se podnošenjem zahtjeva za članstvo na web adresi Organizatora **www.atleta.ba**.

Zahtjev za članstvo se može podnijeti tokom čitave sezone. Nakon prihvatanja zahtjeva član može nastupiti na prvom sljedećem takmičenju i od tog trenutka za njega počinje skupljanje bodova i aktivno učestvovanje u Ligi.

Član 8.

Prava i dužnosti članova Lige su :

- da učestvuju na takmičenjima Lige po svom izboru;
- nisu obavezni učestvovati na svim takmičenjima Lige;
- da nastupaju u oficijelnoj majici Lige
- da se pridržavaju odredbi "Pravilnika i propozicije";

Član 9.

Članstvo u Ligi prestaje:

- dobrovoljnim istupanjem iz Lige,
- isključenjem zbog težih povreda kodeksa ponašanja i pravila Lige, povreda moralnih i društvenih normi od strane djeteta ili od strane zastupnika lige.

Član 10.

Članstvo i sve ostale aktivnosti u sklopu Lige su **GRATIS** za svako dijete.

3. ZABRANE I ISKLJUČENJA

Član 11.

Kazna zabrane učešća na jednom takmičenju ili isključenje iz Lige mogu se izreći zbog prekršaja kao što su:

- neprikladna komunikacija, psovanje i vrijeđanje drugog člana Lige, sudaca, voditelja Lige, gledatelja,
- nesportsko ponašanje prema službenim osobama ili drugim članovima Lige, neprikladne geste i pokreti, sve radnje koje štete ugledu Lige na način da izazivaju takmičara, gledatelja,
- namjerno ometanje i prekidanje drugih takmičara u toku takmičenja,
- ometanje drugog takmičara guranjem, povlačenjem i slično (za vrijeme i poslije utrke).
- grubog prekršaja nad drugim članom Lige sa težim posljedicama,
- težeg nesportskog ponašanja, kao što su udaranje, fizički nasrtaj ili pokušaj fizičkog napada na drugog člana Lige, suca, voditelja Lige, službenu osobu, gledatelja,
- krivotvorenje isprava,
- ponavljanje disciplinskih prekršaja,
- ostalih disciplinskih prekršaja koji nisu regulirani ovim Pravilnikom.

Odluku o zabrani ili isključenju iz Lige donosi Organizator.

4. PRAVO NASTUPA

Član 12.

Pravo nastupa u Lige imaju:

- Članovi Lige koji su zdravstveno sposobni što garantuju zastupnici i isti preuzimaju odgovornost, te se Organizator od svake neželjene situacije po ovom pitanju ograđuje.

Za provođenje ovih odredbi odgovoran je voditelj Lige.

5. KALENDAR, DATUM I ODGAĐANJA TAKMIČENJA

Član 13.

Kalendar Lige se donosi za svaku sezonu. Kalendar Lige se donosi sedam dana nakon objavljivanja kalendara takmičenja Atletskog Saveza BiH u kome je precizirano kad je Atletski miting Novi Grad Sarajevo. Organizator može organizovati takmičenje samo na datum i u vrijeme koji su unaprijed određeni kalendarom Lige.

Član 14.

U slučaju da, usljed nepredviđenih okolnosti, takmičenje koje je u toku ili takmičenje koje nije počelo, mora biti prekinuto ili otkazano, voditelj Lige, uz saglasnost Organizatora, otkazuje ili odlaže takmičenje. Voditelj lige uz saradnju sa Organizatorom dužan je u roku od 48 sati obavijestiti učesnike o drugom terminu u kojem će se održati prekinuto ili otkazano takmičenje.

6. ORGANIZACIJA TAKMIČENJA LIGE

Član 15.

Prijavnica (prijava člana na takmičenje)

Zastupnik člana Lige dovodi na mjesto takmičenja i predaje ga osobi zaduženoj za preuzimanje djece.

Član 16.

Sprovođenje takmičenja

Organizator je dužan organizovati takmičenje prema ovom pravilniku. Organizator i voditelj Lige su obavezni da obezbijede regularnost takmičenja i omoguće gledaocima atletski ugođaj, zato se zabranjuje ulazak na atletsku stazu svima koji nemaju pravo nastupa.

Član 17.

Ostale obaveze organizatora su:

- Sudijska i tehnička organizacija,
- Propisana računarska obrada podataka;
- Instalacija i upotreba svih rekvizita i aparata potrebnih za regularan tok takmičenja.

Član 18.

Proglašenje

Proglašenje pobjednika po kolima Lige neće biti, već samo nakon finalnog takmičenja na Atletskom mitingu Novi Grad Sarajevo.

Član 19.

Rezultati i ukupni plasman Lige

Voditelj Lige uz saradnju sa Organizatorom mora što je prije moguće, a najkasnije 24 sata, po završetku takmičenja objaviti rezultate i ukupni redoslijed i plasman članova Lige nakon svakog takmičenja na web stranici AK Novi Grad Sarajevo.

7. PROGLAŠENJE POBJEDNIKA PO KATEGORIJAMA I NAGRADNE

Član 20.

Proglašavaju se prva tri prvoplasirana takmičara u svakoj kategorije kod dječaka i djevojčica.

Proglašenje će biti upriličeno nakon finalnog takmičenja, koje se održava na Atletskom mitingu Novi Grad Sarajevo.

Proglašenje pobjednika se vrši redosljedom od trećeg do prvog mjesta. Ceremonijal uručenja medalja/diploma mora se odvijati dostojanstveno i u skladu sa uobičajenim protokolom uručenja priznanja na međunarodnim atletskim takmičenjima.

Za tri prvoplasirana pobjednika, po kategorijama, Organizator mora obezbijediti odgovarajuća priznanja i eventualne nagrade ukoliko Organizator uspije to obezbijediti preko sponzora ili na neki drugi način.

8. ŽALBE

Član 21.

Žalba se dostavlja u pismenoj formi najkasnije 30 minuta Organizatoru nakon završenog takmičenja, ukoliko je riječ o žalbi na tok ili organizaciju takmičenja. Uz žalbu je potrebno priložiti i žalbenu taksu u visini od 50 KM koja se u slučaju pozitivnog rješenja vraća žalitelju. Ako pritužba nije pozitivno riješena, taksa ulazi u prihod organizacije Lige.

Žalbe rješava voditelj Lige, glavni sudija takmičenja i još jedan sudija. Odluke ove komisije su konačne.

9. VODITELJ LIGE

Član 22.

Zadaci voditelja Lige:

- voditelj lige je službeni predstavnik Organizatora;
- vodi evidenciju članova Lige i svu drugu potrebnu dokumentaciju Lige;
- komunicira sa članovima Lige i obavještava ih o svim bitnim faktorima koji utiču na tok Lige;
- prihvata prijave i pravi startne biltene;
- objavljuje rezultate i vodi bodovnu tabelu članova Lige;
- obavlja dužnosti, koje mu je povjerio Upravni odbor Organizatora sa Pravilima za atletska takmičenja IAAF, odnosno «Pravilima i propozicijama» Lige;
- provjerava pravilnost borilišta i opreme, kao i pravilnost ispunjavanja takmičarskih zapisnika, rad prijavnice, te u slučaju utvrđivanja nekih manjkavosti zahtjeva njihovo otklanjanje;
- zabranjuje nastup članova koji se nisu javili u prijavnicu, odnosno onima koji na takmičenju ne nose odgovarajuću opremu ili startni broj;
- u vrijeme takmičenja u vezi je sa tehničkom organizacijom takmičenja, nadzornom službom (brine o redu na takmičenju), sa vođom sudija i službenim ljekarom;
- prije, u toku i poslije takmičenja rješava sve sporne slučajeve, za koje je nadležan.

B - PROPOZICIJE LIGE

Učesnici Lige na svakom takmičenju/kolu u svakoj disciplini skupljaju bodove. Svi učesnici nakon završetka svih takmičenja/kola učestvuju na finalnom takmičenju koje se održava na Atletskom mitingu Novi Grad Sarajevo.

Kola/utrke Lige

Liga ima ukupno pet kola i finalno takmičenje.

Pravo nastupa

Pravo nastupa imaju sva djeca uzrasta od pet do dvanaest godina, u muškoj i ženskoj konkurenciji.

Tip Lige

Liga je otvorenog tipa, i u istoj mogu učestvovati svi dječaci i djevojčice bez obzira iz kojeg grada ili države dolaze.

Kategorije

Kategorije se odnose na dječake i djevojčice:

- 5-6 godina
- 7-8 godina
- 8-10 godina
- 11-12 godina

Mjesto

Atletska staza u Centru Safet Zajko i Igman Veliko polje

Kalendar Lige

Prvo kolo se održava prve subote koja pada u mjesecu aprilu, iduća kola se planiraju shodno kalendaru Atletskog saveza BiH, iz kojeg datum održavanja Atletski miting Novi Grad Sarajevo uzimamo kao glavnu okosnicu planiranja ostalih takmičenja/kola Lige.

Discipline, pravila i propozicije

Za kategorije od I-II i III	Za kategorije IV i IV
Trkačke i sprinterske discipline	
50m	60m
Iz slobodnog starta, nakon znaka za start, maksimalnom mogućom brzinom pretrčati navedenu dionicu.	
50m prepone	60m prepone
Iz slobodnog starta, nakon znaka za start, maksimalnom mogućom brzinom pretrčati navedenu dionicu sa pet postavljenih prepona visine 30cm, od kojih je prva postavljena na 12m a ostale svakih 7m.	Iz slobodnog starta, nakon znaka za start, maksimalnom mogućom brzinom pretrčati navedenu dionicu sa osam postavljenih prepona visine 50cm, od kojih je prva postavljena na 12m a ostale svakih 7.5m

5x30m sa zadatkom	5x60m sa zadatkom
Iz visokog starta, nakon znaka za start, sa obručom u ruci istrčati maksimalno brzo do stalka koji se nalazi ispred na zadanoj udaljenosti, te na isti staviti obruč, nakon čega se vraća opet maksimalno brzo na startno mjesto po drugi obruč. Sve isto ponoviti dok se ne prenesu sva tri obruča, s tim da se zadnji obruč ne stavlja na stalak već se s njim protrči pored stalka preko ciljne linije.	
Trčanje 600m	Trčanje 1km
Iz visokog starta, nakon znaka za start, kreće se u trčanje zadane dionice koja će biti u kružnoj varijanti.	
Skakačke discipline	
Vezani sunožni skokovi u dalj iz mjesta	Vezani sunožni skokovi u dalj iz mjesta
Iz sunožnog stava skače se pet sunožnih skokova u dalj. Cilj je postići što veću ukupnu daljinu uvezanih skokova. Ukupna daljina uvezanih skokova mjeri se od početka prvog skoka (nožni prsti) do mjesta zadnjeg doskoka (peta)	
Unakrsni skokovi	Skok u dalj iz zaleta (zona)
Na krstastoj strunjači ili krstastom označenom prostoru za unakrsne skokove, na znak sudije, prave se sunožni skokovi tako što se prate brojevi 1-2-3-4, s tim da se svaki put vraća u sredinu na nulu. Takmičar stoji u polju nula nakon znaka za start, skače u polja označena ovim brojevima 1 -0-2-0-3-0-4 i tako tri kruga. Zadatak je da se što prije završe tri kruga.	Nakon optimalnog zaleta skače se sa jedne noge iz zone u jamu sa pjeskom. Zona je dimanzija 1x1m u kojoj se nalazi gips s ciljem da ostaje trag odraza. Skok se mjeri od traga odraza do traga doskoka.
Skokovi 30m u vreći	Skokovi 50m u vreći
Takmičari se nalaze u vrećama koje pridržavaju rukama. Na starterov znak sunožno se skače, što je dalje i brže moguće, u cilju da se zadana distanca maksimalno brzo pređe.	
Bacačke discipline	
Vortex	Vortex
Nakon optimalnog zaleta jednom rukom baca se Vortex prije prestupne linije. U slučaju da se prestupna linija dotakne ili pređe preko iste to bacanje se smatra neuspješnim.	
Girja 500gr	Girja 500gr
Iz stojećeg slobodnog položaja sa bočnim zamahom jedne ruke baca se girja naprijeda.	Iz stojećeg slobodnog položaja sa bočnim zamahom jedne ruke baca se girja naprijeda.
Atletski poligon	
Atletski poligon 150m	Atletski poligon 300m
Poligon se održava na fudbalskom terenu unutar atletske staze, svi elementi poligona su jednako raspoređeni u svim stazama tako da se svaki učesnik takmiči u jednakim uslovima i okolnostima. Start je iz visokog položaja,	Poligon se održava na atletskoj stazi, svi elementi poligona su jednako raspoređeni u sve četiri staze tako da se svaki učesnik takmiči u jednakim uslovima i okolnostima. Start je iz visokog položaja sa startnog mjesta za 300m,

<p>- prvi element poligona su "pet prepona" od kojih se prva nalazi na dvanaestom metru od starta, a sve ostale na razmaku od sedam metara, iste se pretrčavaju slobodnim stilom,</p> <p>- drugi element poligona je "prenošenje medicinki 3kg" prva medicinka nalazi se na udaljenosti 5m od zadnje prepone, koju takmičar treba uzeti i prenijeti u korpu koja se nalazi na udaljenosti od deset metara, nakon toga uzima drugu medicinku koja se nalazi pored prve korpe i istu uzima i prenosi je do druge korpe koja se također nalazi na udaljenosti od deset metara, nošenje i trčanje je slobodnim stilom onako kako takmičar misli da je najbolje,</p> <p>- treći element je "skokovi u vreći 30m" nakon ostavljene druge medicinke u drugu korpu, odmah uzima vreću koja se nalazi pored korpe, okreće se prema startu jer skače u tom pravcu u nju ulazi i tako skače trideset metara, nakon čega izlazi i prelazi na sljedeći element poligona,</p> <p>- četvrti element poligona je "dva sanduka" - prvi sanduk (visina 30cm) se nalazi nakon desetog metra od završetka vreće, a drugi sanduk (visine 30cm) je poslije petnaestog metra, na svaki sanduk potrebno je naskočiti i saskočiti,</p> <p>- peti element poligona je "finiš pravac" distanca od 20 metara bez elemenata koja predstavlja završnicu poligona sa finiš linijom poligona.</p>	<p>- prvi element poligona su "šest prepona" od kojih se prva nalazi na dvanaestom metru od starta, a sve ostale na razmaku od osam metara iste se pretrčavaju slobodnim stilom,</p> <p>- drugi element poligona je "prenošenje medicinki 5kg" prva medicinka, udaljenosti 10m od zadnje prepone, koju takmičar treba uzeti i prenijeti u korpu koja se nalazi na udaljenosti od deset metara, nakon toga trči deset metara do druge medicinke koju uzima i prenosi je do korpe koja se također nalazi na udaljenosti od deset metara, nakon toga po istom principu uzima treću medicinku i stavlja je u korpu, nošenje i trčanje je slobodnim stilom onako kako takmičar misli da je najbolje,</p> <p>- treći element poligona je "trčanje sa provlačenjem ispod pet prepona" prva prepona se nalazi na udaljenosti od deset metara od zadnje korpe za medicinku, a svaka iduća na udaljenosti od pet metara, takmičar razmak između prepona trči slobodnim stilom, ispod prepona se također provlači slobodnim stilom</p> <p>- četvrti element poligona je "trčanje 50m" nakon zadnje prepone ispod koje se takmičar provukao trči pedeset metara bez ikakvih prepreka i zadataka,</p> <p>- peti element je "skokovi u vreći 30m" nakon istrčanih 50m kao petog elementa dolazi do vreće u koju ulazi i tako skače trideset metara, nakon čega izlazi i prelazi na sljedeći element poligona,</p> <p>- šesti element poligona je "dva sanduka" - prvi sanduk (visina 40cm) se nalazi nakon petnaestog metra od završetka vreće, a drugi sanduk (visine 50cm) je poslije dvadesetpetog metra, na svaki sanduk potrebno je naskočiti i saskočiti,</p> <p>- osmi element poligona je "finiš pravac" distanca od 35 metara bez elemenata koja predstavlja završnicu poligona sa finiš linijom poligona.</p>
---	---

- Sve trkačke discipline, "Atletski poligon" i "Skokovi 30m/50m u vreći" se odvijaju u grupama.
- Svaka disciplina koja se odvija u grupama održava se samo jednom, to jeste takmičar ima pravo na jedano takmičenje u svakoj disciplini i postignut rezultat u tom takmičenju uzima se u bodovanje. U ovom grupnom takmičenju cilj je biti što brži i postići što bolje vrijeme.
- Sve bacačke discipline i skakačke discipline osim discipline "Skokovi 30m/50m u vreći" imaju po tri pokušaja.
- Cilj svakog bacanja i skakanja osim u disciplinama "Unakrsni skokovi" i "Skokovi 30m/50m u vreći" je postizanje što veće dužine bacanja ili skoka. Svaki uspješan hitac i skok se zapisuju, a boduje se samo najbolji rezultat.

- U disciplinama "Unakrsni skokovi" i "Skokovi 30m/50m u vreći" cilj je što prije izvršiti zadani zadatak.

Sistem bodovanje

Boduje se svih devet disciplina koje se održe tokom svih pet kola i završni atletski poligon koji se održava na finalnom takmičenju na Atletskom mitingu Novi Grad Sarajevo.

Svaka uzrasna kategorija se boduje posebno.

Bodovanje disciplina koje se budu održavale u programu prvih pet kola se vrši na osnovu plasmana takmičara, a broj bodova koji dobija prvi u određenoj disciplini, jednak je broju takmičara u toj konkurenciji, bez obzira na broj takmičara koji su nastupili. Sljedeći takmičari dobijaju po bod manje u skladu sa plasmanom.

Bodovanje discipline atletski poligon, koja se održava na finalnom takmičenju na Atletskom mitingu Novi Grad Sarajevo, se boduje isto kao što je navedeno gore, samo što se u ovom slučaju dodjeljuju dvostruku bodovi.

Konačni pobjednik Lige u svakoj kategoriji je onaj učesnik koji ima najveći broj sakupljenih bodova tokom svih pet kola i finalnog takmičenja bez obzira kakav je plasman bio na finalnom takmičenju. U slučaju izjednačenog konačnog zbira bodova u obzir se uzima veći broj osvojenih prvih, zatim drugih mjesta, trećih, itd.

Proglašenja i nagrade

Organizator će izvršiti proglašenje i nagrađivanje pobjednika/ca kako je određeno Članom 20. ovog Pravilnika.

Testovi

Pored navedenih disciplina učesnici će biti podvrgnuti testiranju njihovih morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti u cilju detekcije kinezioloških potencijala ili eventualnih anomalija. Svaki učesnik će biti testiran u dole navedenim testovima, te rezultati istih ne ulaze u sistem bodovanja već imaju informativnu vrijednost i pretpostavka su za naučni pristup u analizi potencijala članova Lige.

Morfološki testovi:

- visina i težina tijela, index tjelesne mase, raspon ruku, dužina nogu, dužina stopala.

Posturalni testovi

- testovi za analizu; donjeg ukrštenog sindroma; gornjeg ukrštenog sindroma; genu valgum (x noge); kifoze; lordoze i skolioze.

Testovi snage

- skok u dalj iz mjesta, Sargent test, test snage trbušnog zida, test snage donjih leđa.

Testovi fleksibilnosti

- dohvat u sjedu (fleksibilnost zadnjeg djela lože); Thomas test (fleksibilnost fleksora kuka), iskret s palicom i raznoženje iz ležanja na leđima.

Testovi funkcionalnih pokreta

- čučanj sa rukama iznad glave.