



**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 čestranst 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 dvanaest godina.

Član 6.

Roditelji, staratelji, treneri, nastavnici, učitelji ili bilo koja druga punoljetana 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 aktivnostima Lige, da dijete blagovremeno obavjesti i da ga uputi u sve djetetove obaveze i aktivnosti.

U daljem tekstu sve što se bude odnosilo na Člana lige odnosi se i na ZASTUPNIKA, osim onog dijela koji je direktnom takmičarskom dodiru.

Član 7.

Stupanje u 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 čitave sezone. Nakon prihvatanja zahtjeva za članstvo isti Član može nastupiti na prvom sljedećem takmičenju i od tog trenutka za njega počinje skupljanje bodova i aktivno učetsvovanje u Ligi.

Član 8.

Prava i dužnosti članova Lige su :

- da učestvuju na onim takmičenjima Lige u kojim žele;
- nisu primorani 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 osobe koja je

Član 10.

Članstvo i sve ostale aktivnosti u sklopu Lige se plaćaju 25KM za svako dijete.

3. ZABRANE I ISKLJUČENJA

Član 11.

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

- psovanje i vrijeđanje drugog Člana Lige, sudaca, voditelja Lige, gledatelja,
- nesportsko ponašanje prema službenim osobama ili drugim Članovima Lige, nepristojne geste i pokreti, sve radnje koje štete ugledu Lige na način da izazivaju takmičara, gledatelja,
- namjerno ometanje i prekidanje drugih takmičara u toku takmičenja,
- izazivanje 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 udaranja, fizičkog nasrtaja ili pokušaja fizičkog napada na drugog Člana Lige, suca, voditelja Lige, službenu osobu, gledatelja,
- krivotvorenja isprava,
- ponavljanja 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. Za ovo su zaduženi 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 isključivo po propozicijama ovog Pravilnika 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 pravniku.

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.

7. PROGLAŠENJE POBJEDNIKA PO KATEGORIJAMA I NAGRADNE

Član 20.

Proglašavaju se prva tri prvoplasirana pobjednika u svakoj kategorije kod dječaka i djevojčica, u Propozicijama navedene kategorije i kako se određuje konačni plasman Lige.

Proglašenje će biti upriličeno nakon finalnog takmičenja, koje se održava na 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 nagrade od sponzora Lige.

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 rješena, 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/kol učestvuju na finalnom takmičenju koje se održava na Atletskom mitingu Novi Grad Sarajevo.

Kola/utrke Lige

Liga ima ukupno četiri 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:

- Kategorija I (5-6 godina)
- Kategorija II (7-8 godina)
- Kategorija III (9-10 godina)
- Kategorija IV (11-12 godina)

Mjesto

Atletska staza u Centru Safet Zajko i Igman Veliko polje.

Kalendar Lige

Organizator izrađuje Kalendar 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 5-8 godina	Za kategorije od 9-12 godina
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 zadakom	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 2 minuta sa lopticama	Trčanje 2 minuta sa lopticama

<p>Iz visokog starta, nakon znaka za start, uzima se loptica iz pune korpe sa lopticama i trči se do iduće prazne korpe i sve tako dok ne istekne navedeno vrijeme. Cilj je da se u navedenom vremenu prebaciti što više loptica iz pune korpe u prvobitno praznu korpu. Dozvoljeno je nositi samo jednu lopticu.</p>	
Skakačke discipline	
Vezani sunožni skokovi u dalj iz mjesta	Vezani sunožni skokovi u dalj iz mjesta
<p>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)</p>	
Skokovi 30m u vreći	Skokovi 50m u vreći
<p>Takmičari se nalaze u vrećama koje pridržavaju rukama. Na startetov znak sunožno se skače, što je dalje i brže moguće, u cilju da se zadana distanca maksimalno brzo pređe.</p>	
Bacačke discipline	
Vortex	Vortex
<p>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.</p>	
Atletski poligon	
Atletski poligon od 150m	Atletski poligon od 400m
<p>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,</p> <ul style="list-style-type: none"> - prvi element poligona su "dvije prepone" od kojih se prva nalazi na dvanaestom metru od starta, a druga na razmaku od osam metara, iste se pretrčavaju slobodnim stilom, - drugi element poligona je "prenošenje medicinke 1kg" medicinka se nalazi na udaljenosti 5m od zadnje prepone, koju takmičar treba uzeti i prenijeti u korpu koja se nalazi na udaljenosti od deset metara, nošenje i trčanje je slobodnim stilom onako kako takmičar misli da je najbolje, - treći element je "skokovi u vreći 20m" nakon ostavljene medicinke u korpu, odmah uzima vreću koja se nalazi pored korpe, u nju ulazi i tako skače dvadeset metara, nakon čega izlazi i prelazi na sljedeći element poligona, - četvrti element poligona je "steper" – steper se nalazi nakon desetog metra od završetka vreće, na steper je potrebno naskočiti i saskočiti sa njega naprijed, - peti element poligona je "finiš pravac" distanca od 15 metara bez elemenata koja predstavlja završnicu poligona sa finiš linijom poligona. 	<p>Poligon se održava na atleskoj 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> <ul style="list-style-type: none"> - prvi element poligona su "tri prepone" od kojih se prva nalazi na dvanaestom metru od starta, a sve ostale na razmaku od devet metara iste se pretrčavaju slobodnim stilom, - drugi element poligona je "prenošenje medicinke 3kg" medicinka se nalazi na udaljenosti 10m od zadnje prepone, koju takmičar treba uzeti i prenijeti u korpu koja se nalazi na udaljenosti od deset metara, nošenje i trčanje je slobodnim stilom onako kako takmičar misli da je najbolje, - treći element poligona je "trčanje sa provlačenjem ispod pet prepona" prva prepona se nalazi na udaljenosti od trideset metara od zadnje korpe za medicinku, a svaka iduća na udaljenosti od petnaest metara, takmičar razmak između prepona trči slobodnim stilom, ispod prepona se također provlači slobodnim stilom - četvrti element poligona je "trčanje 40m" nakon zadnje prepone ispod koje se takmičar provukao trči četrdeset metara bez ikakvih prepreka i zadataka, - peti element je "skokovi u vreći 30m" nakon istrčanih 40m kao petog elementa dolazi do vreće u koju ulazi i tako skače trideset metara, nakon čega izlazi i prelazi na sljedeći element poligona, - šesti element poligona je "steper" – steper se nalazi nakon petnaestog metra od završetka vreće, na svaki sanduk potrebno je naskočiti i saskočiti sa njega prema naprijed, - osmi element poligona je "slalom" potrebno je zaobići tri stalka sa suprotnih strana. Prvi stalak se nalazi na udaljenosti 15 metara od stepera, a svaki idući na udaljenosti od pet metara.

	– deveti element poligona je “finiš pravac” distanca od 30 metara bez elemenata koja predstavlja završnicu poligona sa finiš linijom poligona.
Atletski poligon je atipična atletska disciplina koja u sebi sadrži mnoge atletske elemente i zbog svoje specifičnosti zahtjeva mnoge vještine i sposobnosti. Ovo je veoma zahtjevnja disciplina koja predstavlja kolekciju mnogih atletskih elemenata i upravo zbog toga je ostavljena kao zadnja disciplina koja predstavlja finalno takmičenje čitave Lige	

- 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, jer se vrijeme iz svih grupa unutra iste kategorije uzima u bodovanje.
- Sve bacačke discipline i skakačke discipline osim discipline "Skokovi 30m/50m u vreći" imaju po tri pokušaja.
- Cilj svakog bacanja i skakanja osim u disciplini "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.
- U disciplini "Skokovi 30m/50m u vreći" cilj je što prije izvršiti zadani zadatak.

Sistem bodovanje

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

Svaka kategorija se boduje posebno.

Bodovanje u disciplinama koje se budu održavale u sklopu četiri kola se vrši na osnovu plasmana takmičara, a vrijednost boda je u korelaciji sa brojem članova te kategorije. Tako prvi u nekoj disciplini dobija isti broj bodova koji je jednak broju učesnika u kategoriji u kojoj se takmiči bez obzira koliki je broj nastupio ili koliki je broj završio takmičenje tog kola u toj disciplini. Sljedeći takmičari dobijaju po bod manje u skladu sa plasmanom i tako do posljednjeg takmičara koji je evidentirao rezultat u tom kolu u toj disciplini.

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 bodovi duplaju.

Konačni pobjednik Lige u svakoj kategoriji je onaj učesnik koji ima najveći broj sakupljenih bodova tokom svih šest 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 sprovedeni kroz određene naučnoistraživačke testove u cilju što bolje detekcije kinezioloških potencijal ili eventualnih anomalija. Svaki učesnik će biti testirani u dole navedenim testovima, te rezultati istih ne ulaze u sistem bodovanja već samo služe za naučnoistraživačku analizu.

Morfološki testovi:

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

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 dijela lože); Thomas test (fleksibilnost fleksora kuka).

Testovi funkcionalnih pokreta

- čučanj sa rukama iznad glave.