



ПРАВИЛА ЗА СПОРТ:

АТЛЕТИКА



САДРЖАЈ

1.0.ОПШТЕ ОДРЕДБЕ

2.0.ЗВАНИЧНА ТАКМИЧЕЊА СПЕЦИЈАЛНЕ ОЛИМПИЈАДЕ

3.0.ОПШТА ПРАВИЛА И МОДИФИКАЦИЈЕ

3.1.Трчање

3.2.Старт

4.0.БАЦАЧКЕ И СКАКАЧКЕ ДИСЦИПЛИНЕ

4.1.Скок у даљ из залета

4.2.Скок у даљ из места

4.3.Бацање кугле

4.4.Бацање лоптице



1.0.ОПШТЕ ОДРЕДБЕ

Званична атлетска правила Специјалне Олимпијаде примењују се на свим такмичењима Специјалне Олимпијаде Интернационал. Наша правила, настала су на основу међународних опште признатих атлетских правила које прописује <https://www.iaaf.org/home> спортски програм, и у потпуности се примењују, сем, у посебним случајевима и уз посебну дозволу надлежног тела Специјална Олимпијада Интернационал.

Посебним правилима регулишу се безбедност учесника, лекарски прегледи и инклузивне (јунифајд) уткамице.

2.0.ЗВАНИЧНА ТАКМИЧЕЊА СПЕЦИЈАЛНЕ ОЛИМПИЈАДЕ

Опсег различитих званичних такмичења признатих од стране Специјал Олимпикс Интернационал, има за циљ да у своја такмичења укључи што већи број спортиста, различитих способности. Предвиђено је да се за свако званично такмичење формирају посебна правила, као и смернице за одржавање тих такмичења. Тренери су ти који су одговорни за пружање обуке, као и проналажења одговарајућег спорта за сваког спортисту, без обзира на његове могућности.

У наставку је списак званичних такмичења на располагању у Специјалној Олимпијади Србије:

- Трчање 100 метара
- Трчање 200 метара
- Трчање 400 метара
- Трчање 800 метара

- Скок у даљ
- Скок у даљ из места

- Бацање лоптице
- Бацање кугле

3.0.ОПШТА ПРАВИЛА И МОДИФИКАЦИЈЕ

3.1.Трчање

Код трчања спортисти имају праву да одаберу да ли хоће или неће започети трку из стартног блока.

Трка почиње тако што главни судија узвикне „Припрема, позор“..и када су сви спортисти спремни за трку, звучном сигнализацијом означи старт трке.

Стартер/судија може да даје инстрикције за старт трке на енглеском, или на матерњем језуку, али важно је да су сви пре почетка трке упознати са тим на ком језику ће то бити урађено, као и да сви спортисти разумеју ову сигнализацију.



Током трке дуже од 400 метара, спортиста мора првих 400 метара да трчи у својој стази, а након 400 метара може да прелази из стазе у стазу.

За трке од 1500 метара и преко користи се групни старт.

У тркама штафета 4 x 400 метара препоручије се да сваки спортиста прилоком сваке измене настави да трчи у својој стази и да не долази до иступања из стазе.

Сваки спортиста мора да истрчи трку у својој стази. У случају да је спортиста изгуран из своје стазе од старне другог спортисте, он неће бити дисквалификаован.

У колико спортиста пређе из једне стазе у друга а да при том није угрозио трку другог тркача, он неће бити дисквалификован.

3.2.Старт

Када се спортисти спремају на старт, важно је да се води рачу о томе да је довољно времена протекло да се сваки спортиста адекватно припреми за старт, али и о томе да се спортисти не држе превише на линији старта.

Дозвољен је само један погрешан старт по спортисти, по трци. Сваки други погрешан старт резултира у аутоматској дисквалификацији спортисте.

4.0.БАЦАЧКЕ И СКАКАЧКЕ ДИСЦИПЛИНЕ

За све бацачке и скакачке дисциплине сваки спортиста има три наизменична покушаја. Сва три покушаја се записују и вреднују. Најбољи резултат је онај који се узима у обзир прилоком пласмана. Други и трећи покушај ће се користити у случају да постоји изједначен резултат.

Сваки спортиста има укупно 1 минут од када се позове на старт да приступи извршењу своје дисциплине. Ако до тога не дође, спортисти ће бити убележен преступ.

Није неопходно да организатор такмичења води рачуна о брзини ветра прилоком такмичења.

4.1.Скок у даљ из залета

Код скока у даљ, спортиста мора да буде у могућности да скочи минимум 1 метар у даљ, а то је и дужина залетишта у овој дисциплини.

Валидан скок се мери од места одраза на залетишту до првог отиска у песку који је спортиста направио било којим делом свога тела.

4.2.Скок у даљ из места

Спортиста је обавезан да стоји одмах иза стартне линији са обе ноге. Спортиста спроводи свој скок у дело тако што са обе ноге скаче у вис и напред. Спортиста има право да се заљуља и да рукама себе подстакне на скок, ако и да се одрази са прстију. Препоручљиво је да се овај скок изводи такође у јами са песком. Валидан скок се мери од места одраза на залетишту до првог отиска у песку који је спортиста направио било којим делом свога тела.

4.3.Бацање кугле

Кугла за бацање направљена је од метала или синтетичког чврстог материјала.



Валидан хитац је онај који је начињен из круга. Спориста је у обавези да куглу држи на свом рамену и избачај изврши искључиво једном руком. Дозвољено је да кугла дотачиње врат, браду или раме.

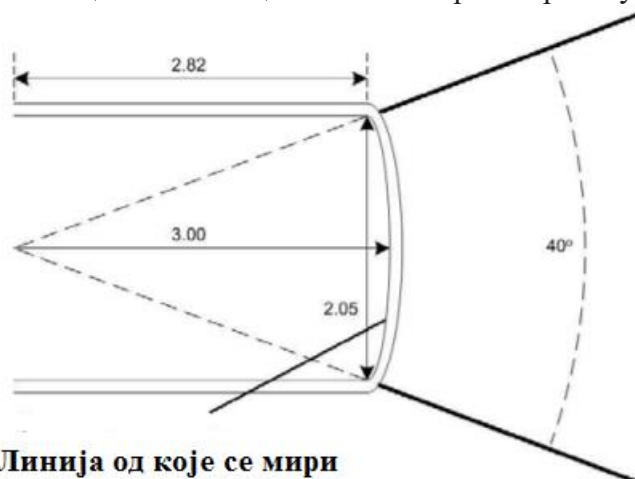
Хитац се неће сматрати валидним ако је начињен ван круга, ако није начињен у складу са прописима или ако је изашао из оквира одређеног терена.

4.4. Бацање лоптице

За бацање меке лоптице користи се тениска лоптица.

Дозвољено је користити било коју технику бацања.

Терен за бацање лоптице поставити према приказу испод



**Линија од које се мери
хитац**