

# PRAVILA ZA ATLETSKA TAKMIČENJA

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

- (DEO III) DISCIPLINE TRČANJA NA STADIONU
- (DEO VIII) TRČANJE NA PUTU
- (DEO IX) TRKE U PRIRODI (KROS, PLANINSKO I TRČANJE U PRIRODI)

Pripremio:  
Marko Ristov  
Komesar za suđenje ASS



# DISCIPLINE TRČANJA NA STADIONU

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



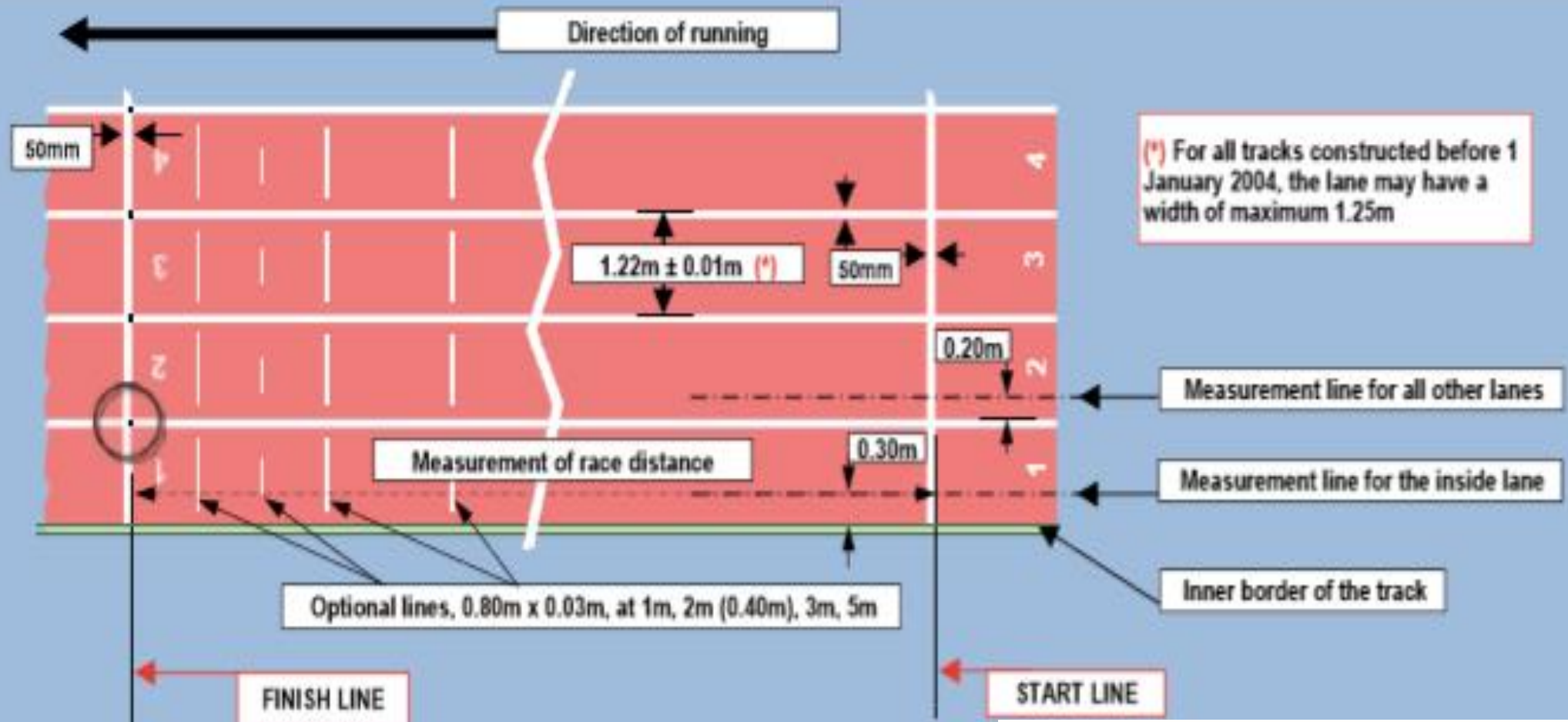
A T L E T S K I

S A V E Z

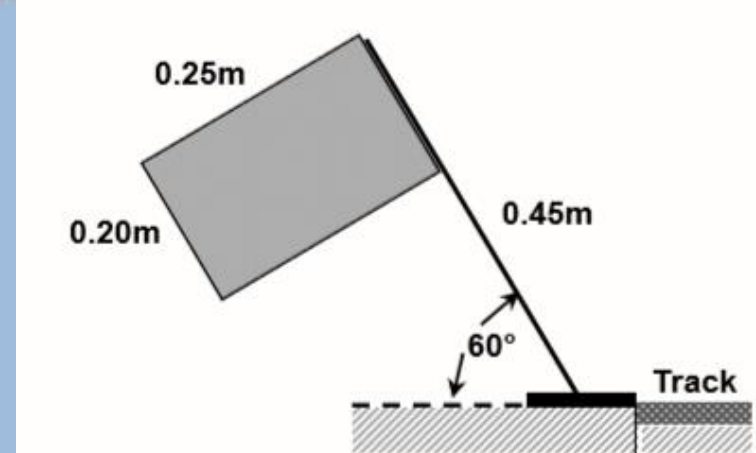
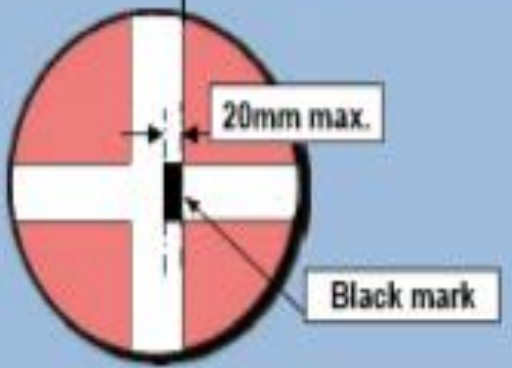
S R B I J E

# MERENJE ATLETSKE STAZE

- Standardna dužina staze???  
→ 400m
- Dva paralelna dela (pravci) i dve krivine ISTOG poluprečnika
- Unutrašnja ivica oivičena ivičnjakom (5/6.5cm x 5/25cm)
- Umesto njega može bela linija širine 5cm
- Kada nema ivičnjaka obavezne su kupe ili zstavice duž ivice staze (u krivini 4m razmaka a na pravcu 10m)



Indicative drawing





# MERENJE ATLETSKE STAZE

- Kako merimo dužinu???
- 30cm od ivičnjaka ili ako ga nema onda 20cm od ivice linije bliže prvoj stazi
- U svim ostalim stazama dužina se meri 20cm od ivice unutrašnje linije bliže stazi
- Dužina se meri od linije starta udaljenije od cilja do ivice linije cilja bliže startu

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



# MERENJE ATLETSKE STAZE

- Širina svake staze iznosi  $1,22\text{m} \pm 0.01\text{m}$
- Šta sve čini stazu od  $1,22\text{m}$  ???
  - prostor od spoljašnje ivice unutrašnje linije do spoljašnje (desne) linije celom njenom širinom
- Sve trke zaključno sa  $400\text{m}$  se trče celom svojom dužinom u odvojenim stazama

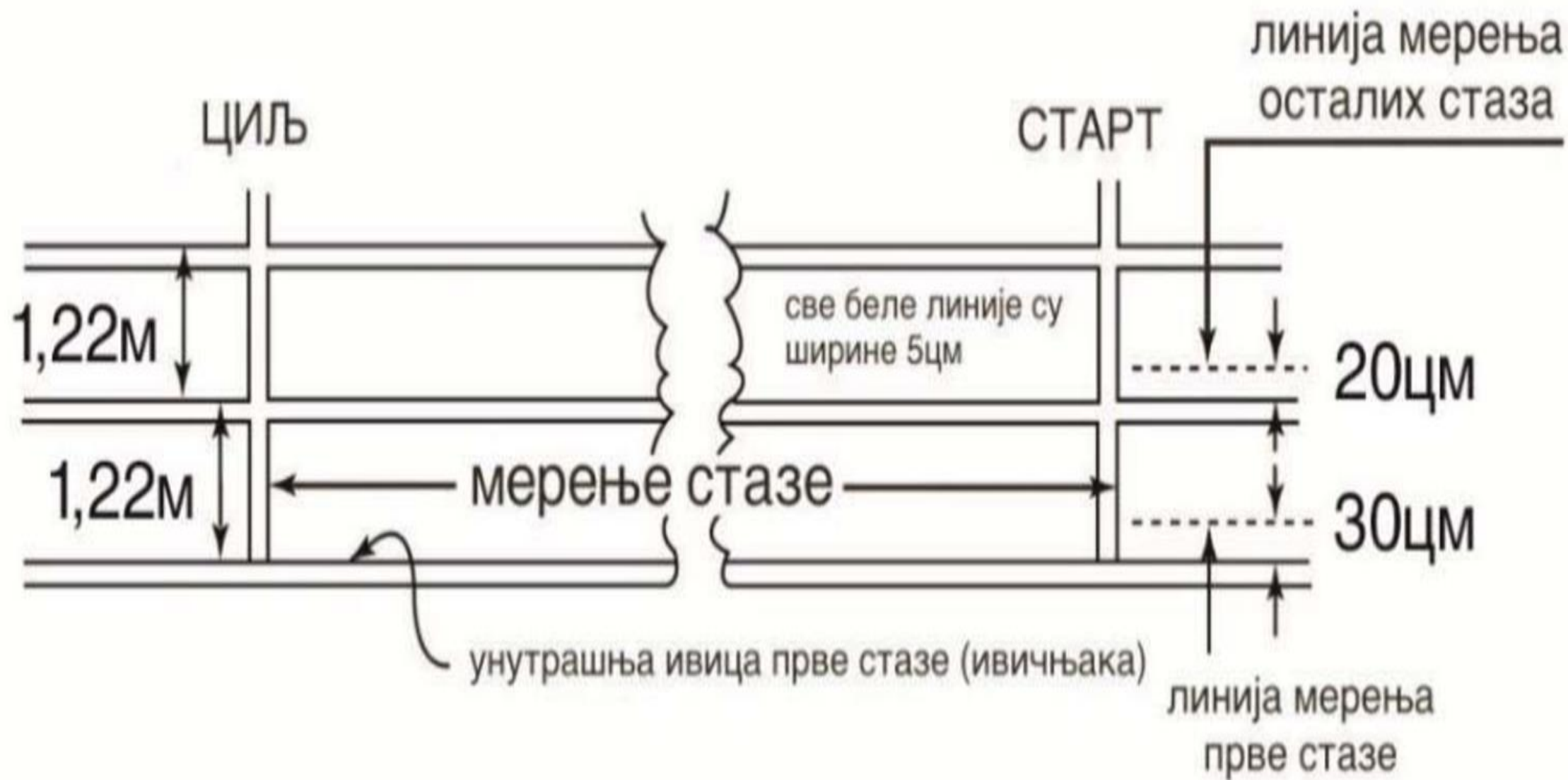
A T L E T S K I

---

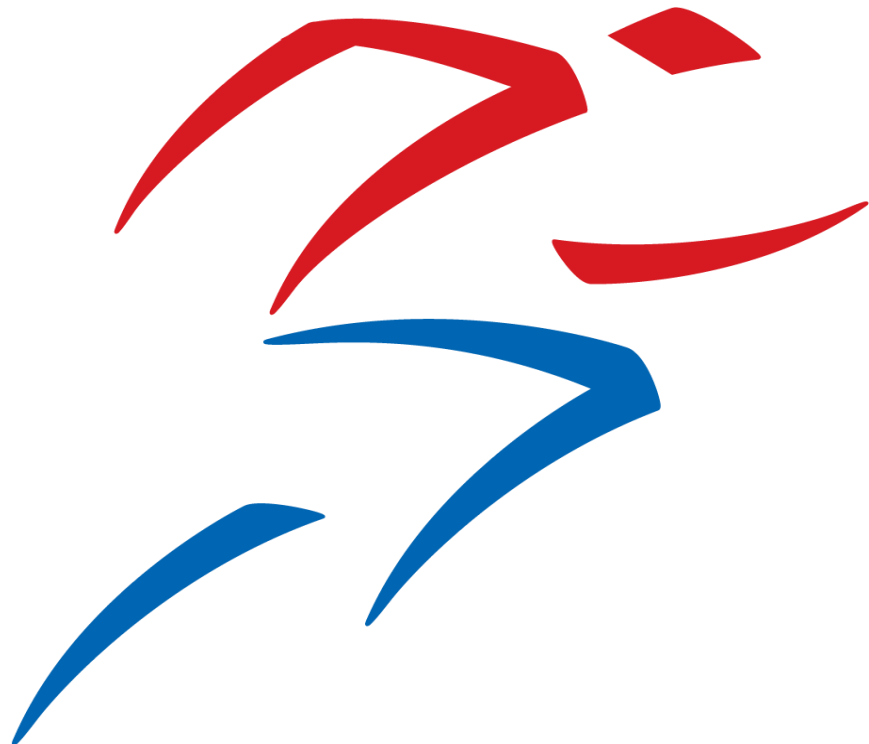
S A V E Z

---

S R B I J E



Скица 1 – Мерење стазе



A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

## STARTNI BLOKOVI

- Obavezna upotreba u svim trkama zaključno sa 400m kao i u štafetama 4x100m, 4x200m i 4x400m
- U ostalim trkama startni blok je ZABRANJEN
- Nijedan deo startnog bloka ne sme da dodiruje ili prelazi startnu liniju
- Zadnji deo bloka može da pređe u susednu spoljašnju stazu ali da se time ne ometa drugi takmičar





A T L E T S K I

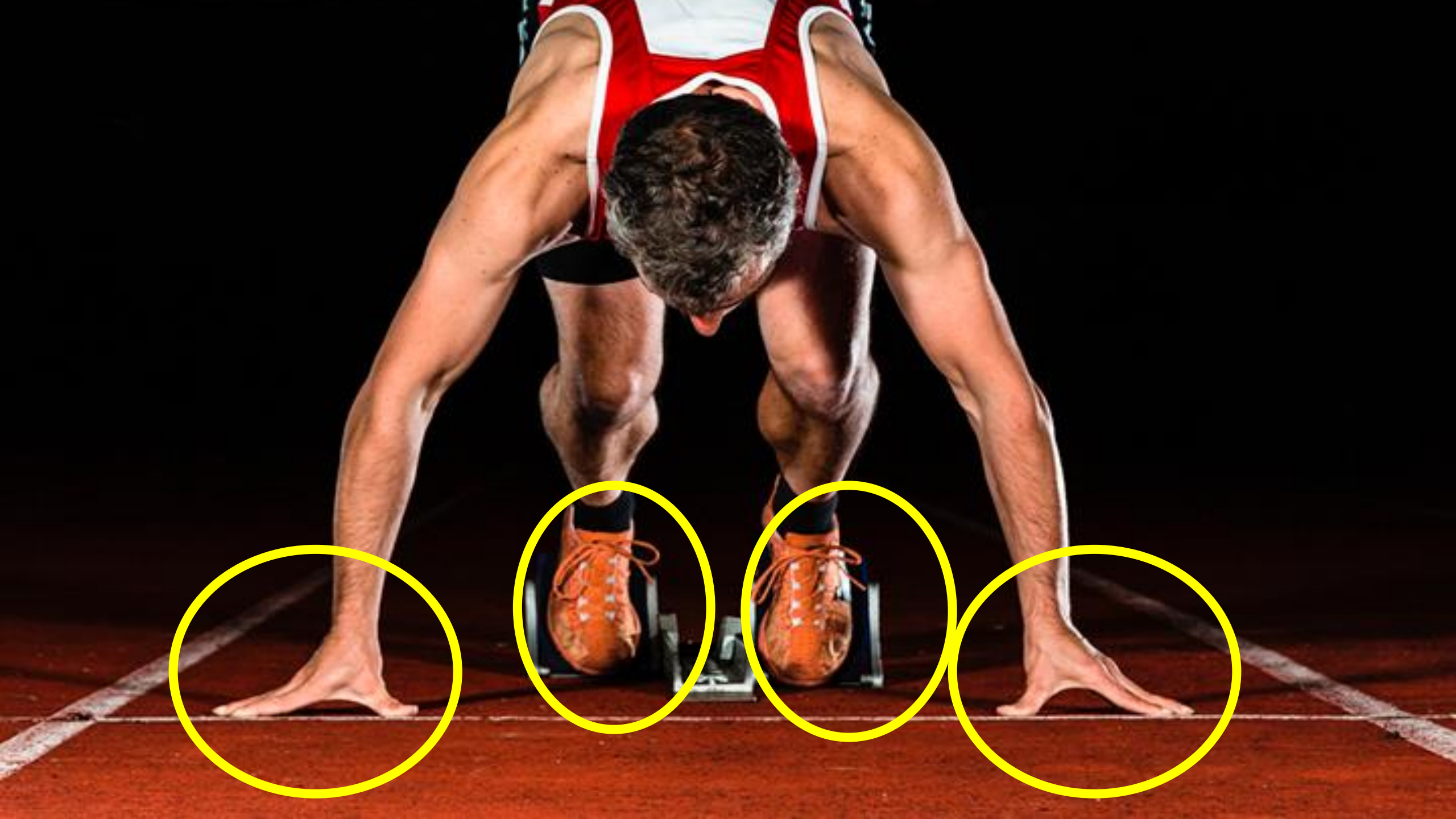
S A V E Z

S R B I J E

# STARTNI BLOKOVI

- Čine ga dve površine – PAPUČICE, uporišta za noge i ram
- Papučice se montiraju na ram i mogu se nezavisno pomerati duž njega pre ali ne i tokom starta
- Papučice presvučene materijalom koji je pogodan za sprinterice
- Uporišta su ili ravna ili blago udubljena
- Ceo blok je za stazu pričvršćen ekserima
- Da li je moguće koristiti sopstvene stratne blokove???

→DA, uz gore navedene uslove





A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

## START (čl. 162)

- Debljina linije starta???  
→5cm
- Lučno savijena u trkama koje se NE trče u odvojenim stazama i može da se produži
- Numeracija staza sa leva na desno u pravcu trčanja
- Ako trke kreću van stadiona, linija može da bude i 30cm široka i bilo koje boje. Zašto???

# START (čl. 162)

- Na međunarodnim takmičenjima komande se izdaju na maternjem jeziku ili na zvaničnom jeziku IAAF-a (engleski ili francuski)
- Komande u trkama :
  - „na mesta / on your marks“
  - „pozor / set“ (samo za trke sa blokovima)
  - „pucanj / gun“
  - „ustanite / stand up“ – kada starter smatra da nije sve spremno za start

A T L E T S K I

S A V E Z

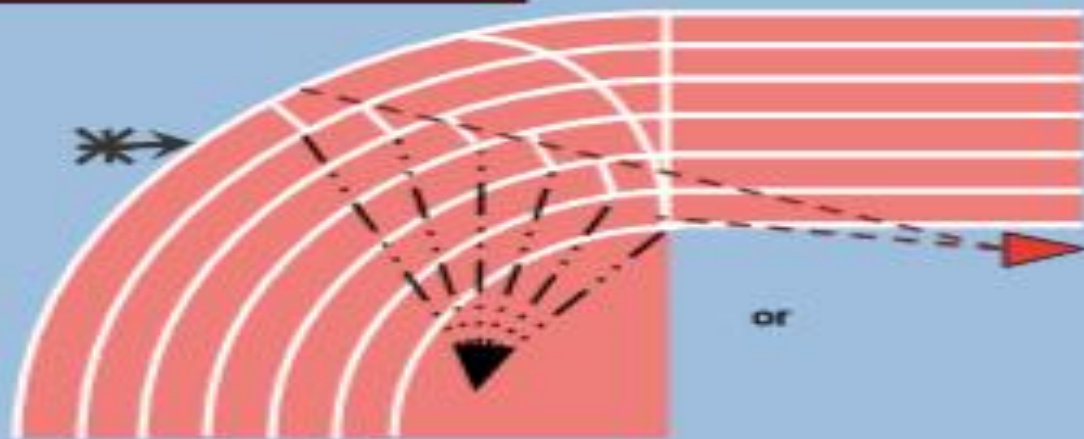
S R B I J E

- Puca se pištoljem usmerenom uvis – razlog???

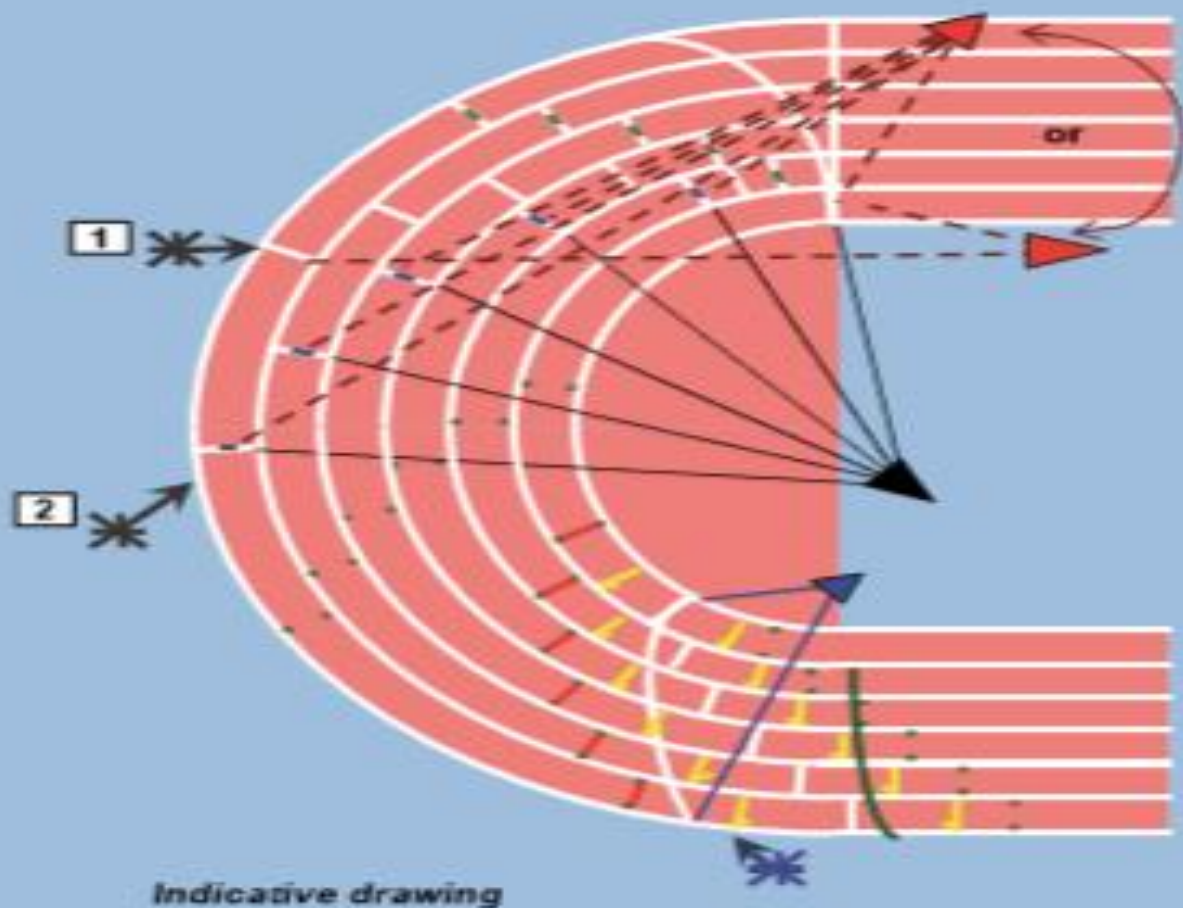


# STARTER

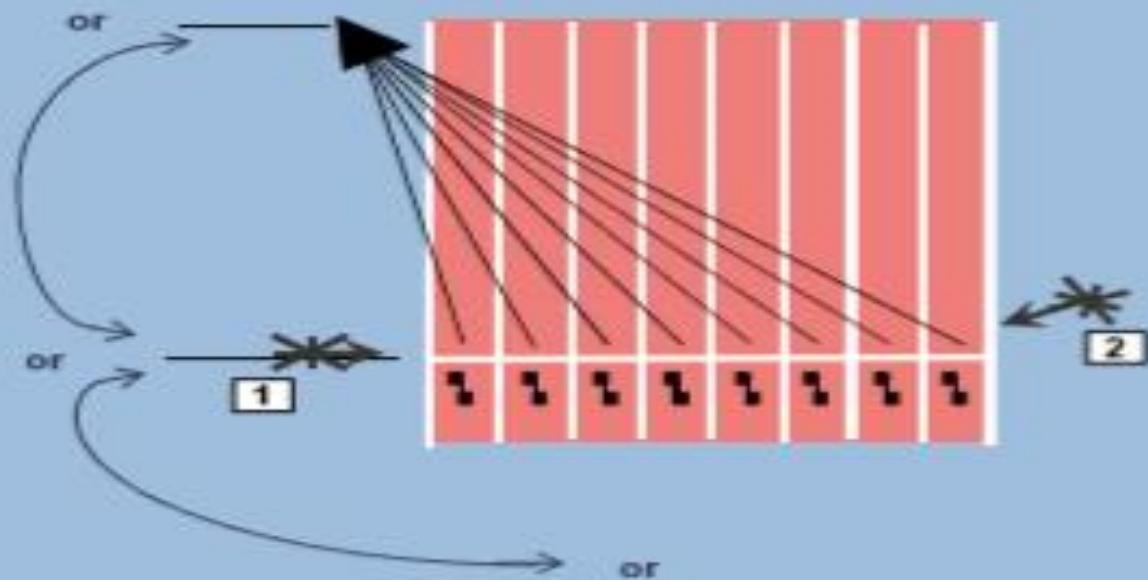
Suggested positions in races started in lanes or with a staggered start



or



Indicative drawing



or



RECALLER

STARTER

The Starter is using a microphone connected to loudspeakers placed in each lane (to hear the voice and the gun shot of the Starter)



# START (čl. 162)

## PROCEDURA

- Niski start se koristi pri startu iz bloka
- Na komandu „*na mesta*“ takmičar je u svojoj stazi iza startne linije tako da su mu oba stopala na papučicama, jedno koleno na zemlji kao i obe šake pri čemu ni jednim delom tela ne sme da pređe ili dodirne startnu liniju
- Na komandu „*pozor*“ takmičar se podiže ali i dalje mora da ostvaruje kontak oba šake sa podlogom i oba stopala sa papučicama

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

# START (čl. 162)

## PROCEDURA

- Visoki start se koristi pri startu gde se ne koriste blokovi
- Na komandu „*na mesta*“ takmičar je iza startne linije tako da ne sme da dodiruje tlo ni jednom rukom
- Stopalo ne sme da pređe ili dodiruje startnu liniju
- Ako je starter zadovoljan uslediće pucanj

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

# START (čl. 162)

## PREKID STARTA

- Na komandu „na mesta“ ili „pozor“ takmičari zauzimaju konačan položaj bez oklevanja
- Starter mora da vrati start ako:
  - Takmičar nakon komande a pre pucnja podigne ruku ili ustane iz niskog starta bez opravdanog razloga
  - Ne izvrši komandu „na mesta“ i/ili „pozor“ kako je predviđeno Pravilima
  - Takmičar nakon komande ometa druge takmičare (zvuk, kretanje...)

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E





# START (čl. 162)

## PREKID STARTA

- Glavni sudija može da upozori takmičara zbog lošeg ponašanja ili da ga diskvalifikuje u slučaju drugog prestupa u skladu sa članom 125.5 i članom 145.2
- U ovom slučaju se zeleni karton **NE POKAZUJE**
- Zeleni karton se pokazuje kada prekid starta nije izazvan delovanjem takmičara
- Kako se prekida trka kod nepropisnog starta???

→ dugim pucnjem

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

# START (čl. 162)

## NEPROPISAN START

- Kada se koristi falš start sistem, starter nosi slušalice kako bi jasno čuo zvučni signal kada je vreme reakcije atletičara manje od ***0.100 sekundi***
- Kada se čuje signal odmah se puca ponovo i start se vraća i ispituje se vreme reakcije

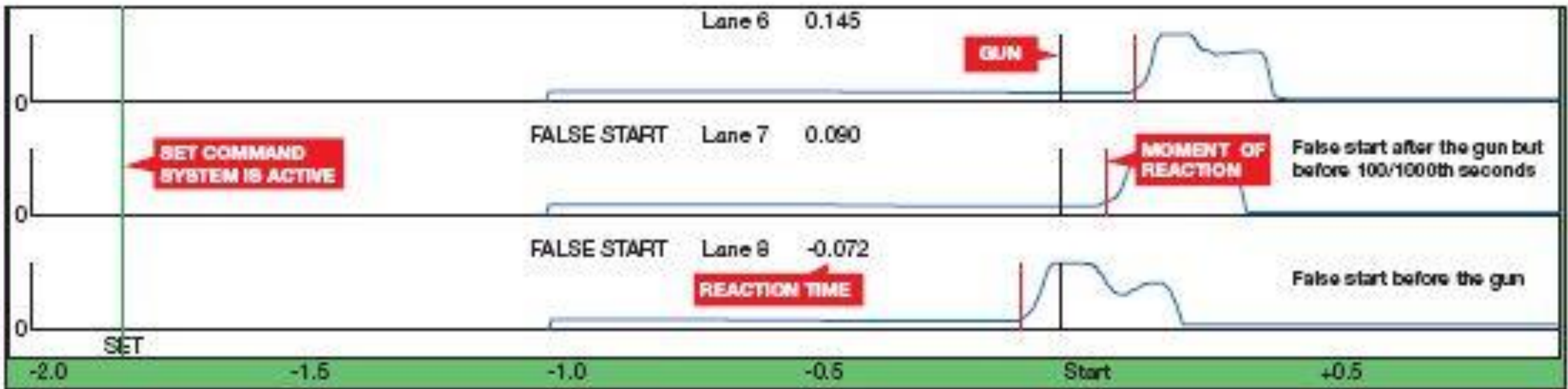
A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

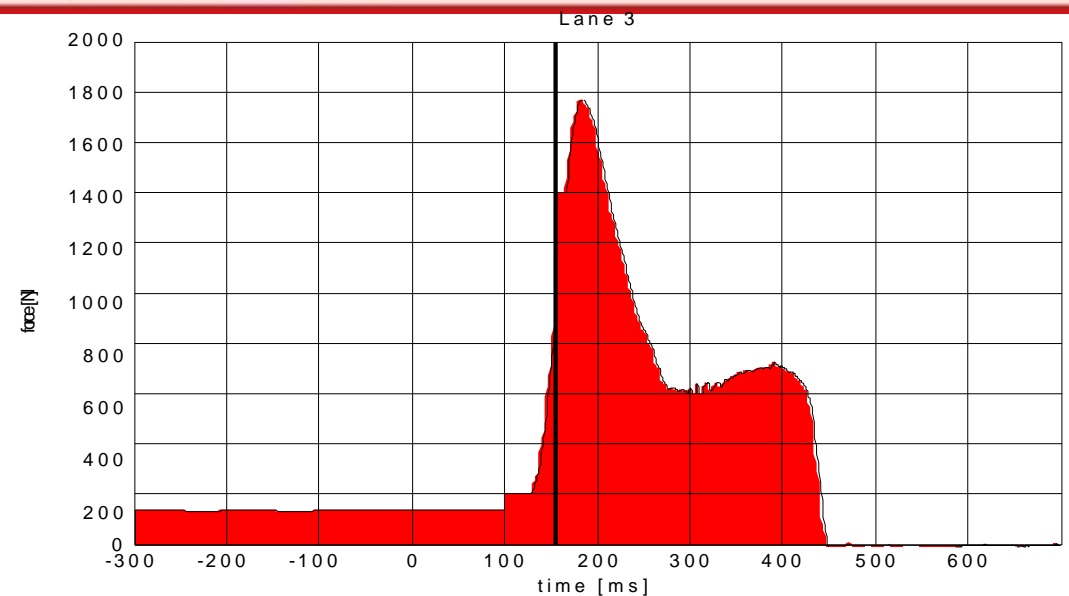


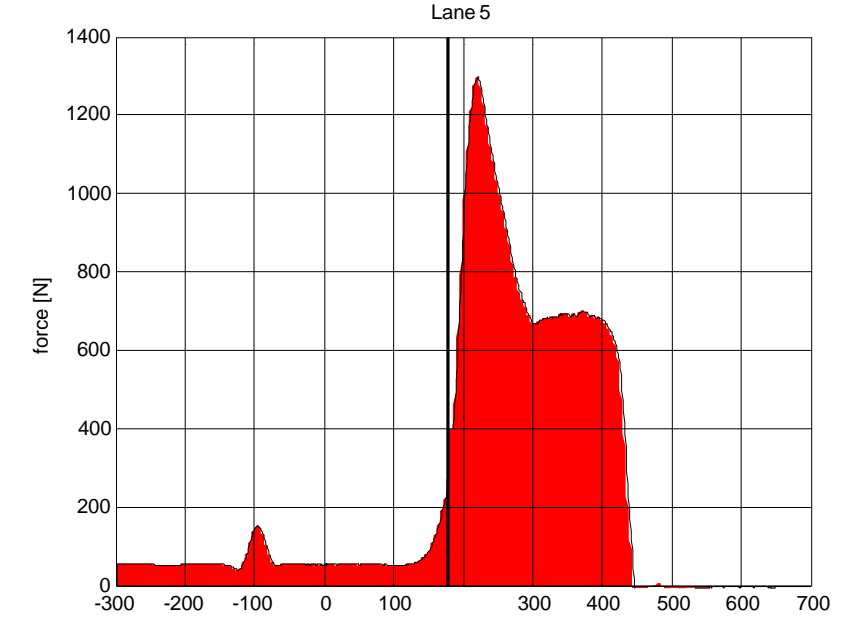
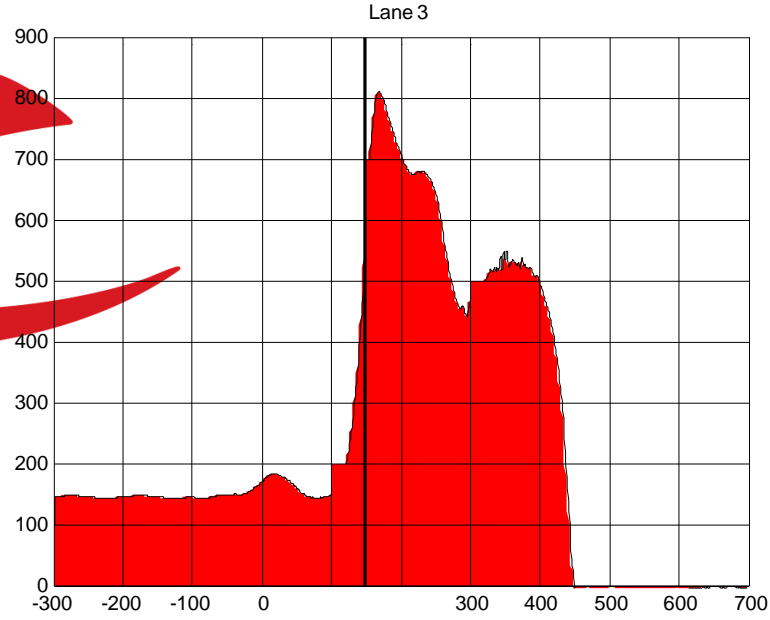
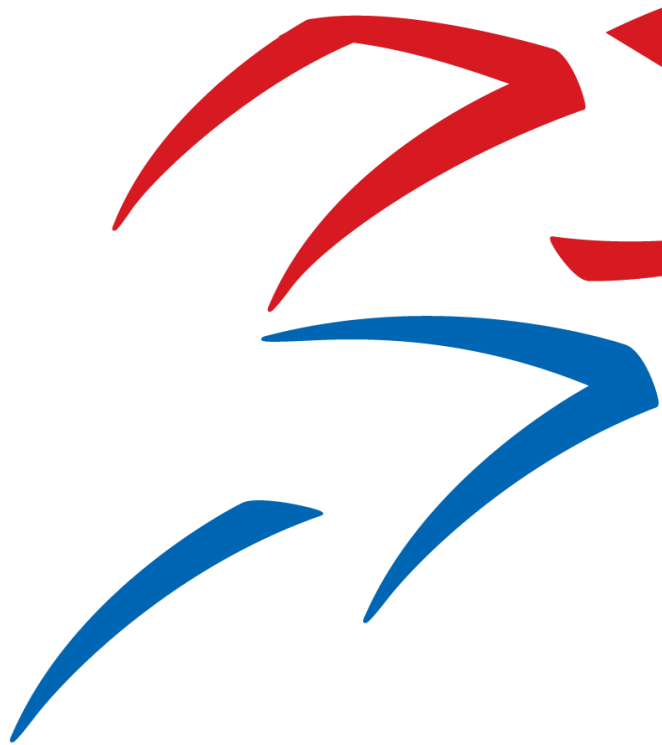
SNAP SHOT OF THE WAVEFORM DATA AVAILABLE TO STARTERS

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

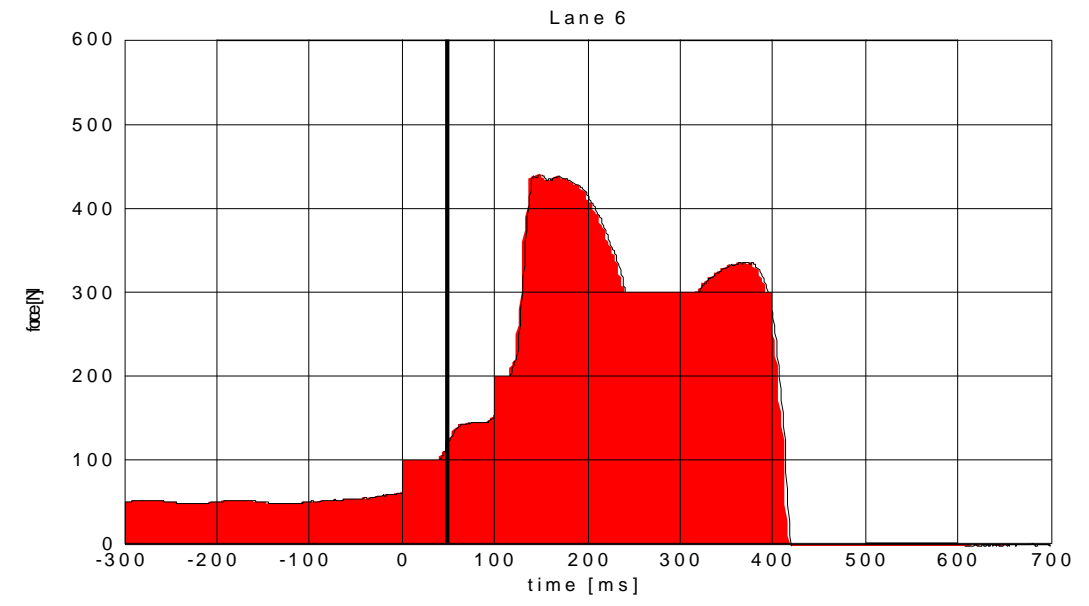




A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



REAKCIJA



A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## START (čl. 162.7)

- Kada takmičar zauzime potpunu i konačnu startnu poziciju on neće započeti svoj start pre zvuka startnog pištolja
- Ukoliko po mišljenju startera to uradi, to će biti nepropisan start (koji karton???)
  - crveno-crni/žuto-crni
- „cimanje u bloku“ – svako kretanje koje ne dovodi do gubitka kontakta stopala sa papučicama ili šaka sa podlogom ne smatra se nepropisnim startom, šta dalje???
  - disciplinski karton ili diskvalifikacija
- Kotrljajući start – „ULAZAK U PUCANJ“???



A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## START (čl. 162.7)

- Kod visokog starta dolazi do guranja – nije nužno diskvalifikacija, ali se takmičari mogu kazniti disciplinski
- „NESTABILAN START“ – pošto se takmičari oslanjaju na jednu nogu skloni su gubljenju ravnoteže – nije nepropisan start



# START (čl. 162)

- Izuzev disciplina višeboja, starter treba da diskvalifikuje sve takmičare koji su načinili pogrečan start
- Ipak, kada jedan ili više takmičara pogrešno startuje „povuku“ za sobom i druge atletičare
- Koga tada diskvalifikovati???  
→samo takmičare odgovorne za nepropisan start

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## START (čl. 162)

### ŠTA RADI POMOĆNIK STARTERA

- Pokazuje takmičaru crveno-crni karton i podiše oznaku na čunju njegove staze
- Kod višeboja se žuto-crnim upozorava takmičar koji je prestupio pa i svi ostali takmičari, u slučaju drugog prestupa, crveno-crni karton se pokazuje samo atletičaru koji je prestupio drugi put





## TRKE (čl. 163)

- Smer trčanja i hodanja je takav da je unutrašnji teren stadiona uvek sa leve strane takmičara.
- Staze se obeležavaju kako???  
→ sleva na desno da staza 1 bude sa unutrašnje strane

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## TRKE (čl. 163)

### OMETANJE NA STAZI

- Ako je takmičar gurnut ili je na drugi način ometen njegov napredak a ometanje je prouzrokovano nenamerno Glavni sudija može dozvoliti tom atletičaru (ili više njih ili celoj grupi) da trči ponovo ili može oštećenog takmičara kvalifikovati u naredni krug takmičenja



# TRKE (čl. 163)

## OMETANJE NA STAZI

- Ako je takmičar gurnut ili je na drugi način ometen njegov napredak a ometanje je prouzrokovano od strane drugog atletičara Glavni sudija može dozvoliti oštećenom atletičaru (ili više njih ili celoj grupi) da trči ponovo ili može oštećenog takmičara kvalifikovati u naredni krug takmičenja
  - Atletičar koji je izazvao ometanje je podložan diskvalifikaciji
  - Da li možemo primeniti i čl. 125.5 ili 145.2???
- DA, ukoliko je prekršaj ozbiljniji

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

**DA BI ATLETIČAR ILI TIM BIO KVALIFIKOVAN DALJE MORA DA ZAVRŠI TRKU „bona fide“**



# TRKE (čl. 163)

## PREKRŠAJI NA STAZI

- Za trke koje se trče u odvojenim stazama, takmičar mora da trči u svojoj stazi od starta do cilja, a u trkama gde se deo trči u odvojenim stazama samo u tom delu
  - Kada se NE trči u odvojenim stazama ne sme se nagaziti bela linija (ivičnjak) unutračnje strane, niti se sme trčati po njoj niti sa njene unutrašnje strane. Zašto???
- Jer ta linije ne pripada prvoj stazi

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E













A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E





## TRKE (čl. 163)

- Ako je Glavni sudija uveren na osnovu prijave sudije na stazi da je takmičar trčao van staze, taj takmičar će biti diskvalifikovan
- KADA TAKMIČAR NEĆE BITI DISKVALIFIKOVAN AKO JE TRČAO VAN SVOJE STAZE???

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E





# TRKE (čl. 163)

## IZUZETAK OD DISKVALIFIKACIJE

- Ako je takmičar gurnut i nateran od strane drugog atletičara da napusti stazu
- Ako takmičar na bilo kom ravnom delu trke napusti stazu ili ako u krivini napusti stazu sa spoljašnje strane a da pri tom nije ugrozio drugog atletičara i nije stekao nikakvu prednost

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



# TRKE (čl. 163)

## KAKO SE TRČE TRKE

- 800m – u svojim stazama do „break line“ nakon prve krivine kada takmičari ulaze u prvu stazu. Ova linija je lučna i ne crta se u prvoj stazi. Pored toga je potrebno obeležiti ovu liniju i dodatnim kupicama
- 1000m, 2000m, 3000m, 5000m, 10000m – ako ima više atletičara takmičari startuju zajedno ali u dve grupe pri čemu spoljna grupa trči odvojeno do izlaska iz prve krivine
- NEPOŠTOVANJE PRAVILA → DSK

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



PRAVILNO

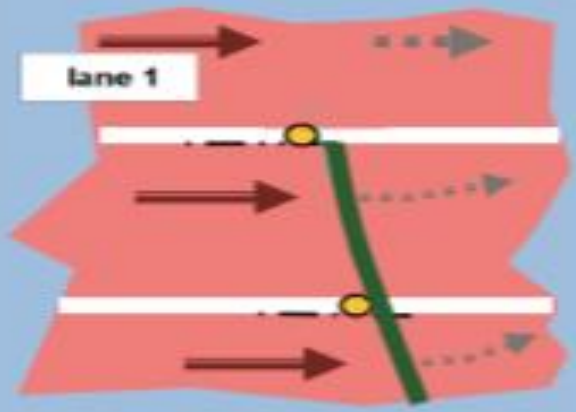
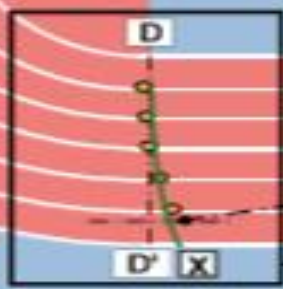
Starts 800m run in lanes (S1 to S6)

AA': Finish line

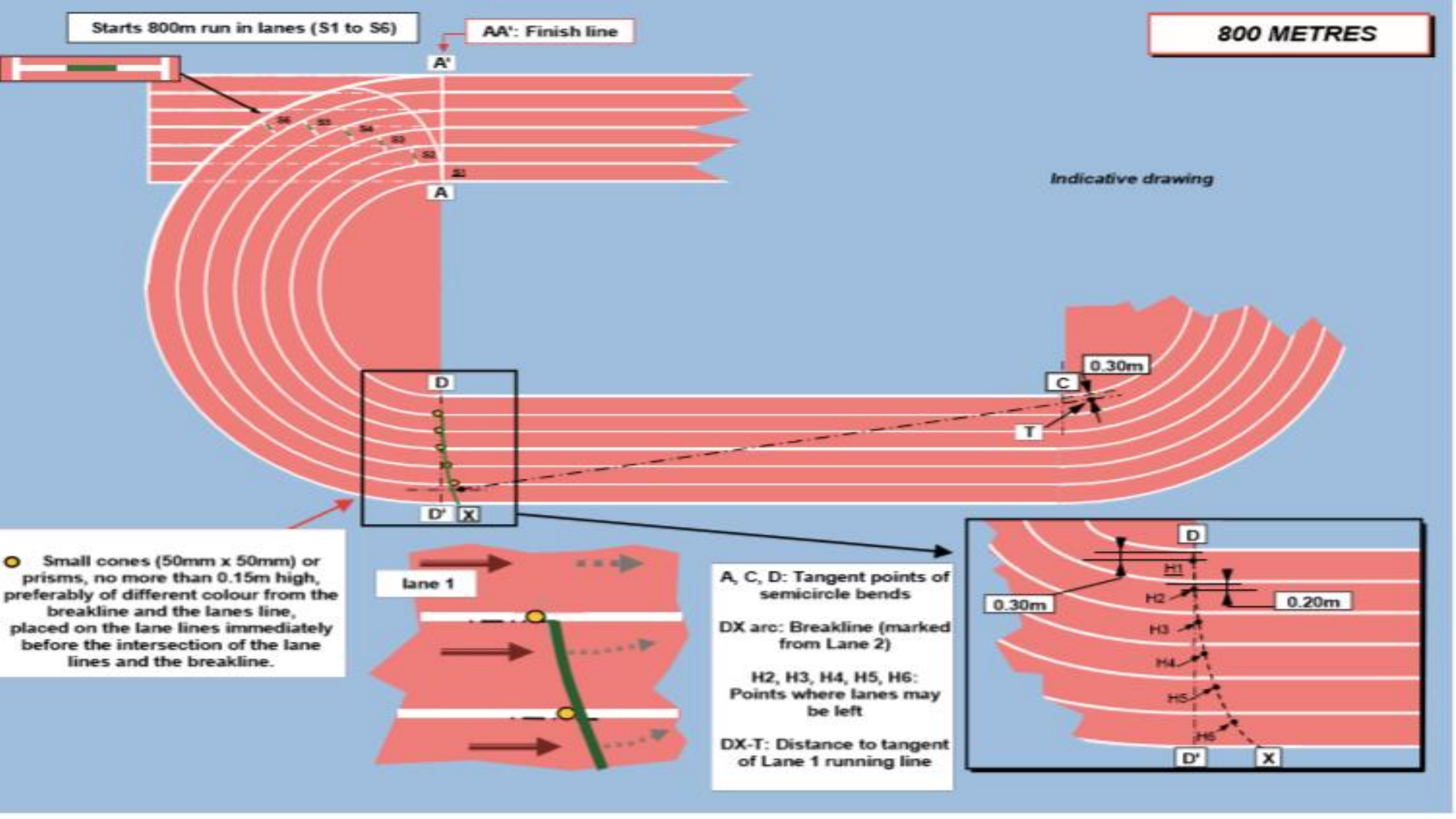
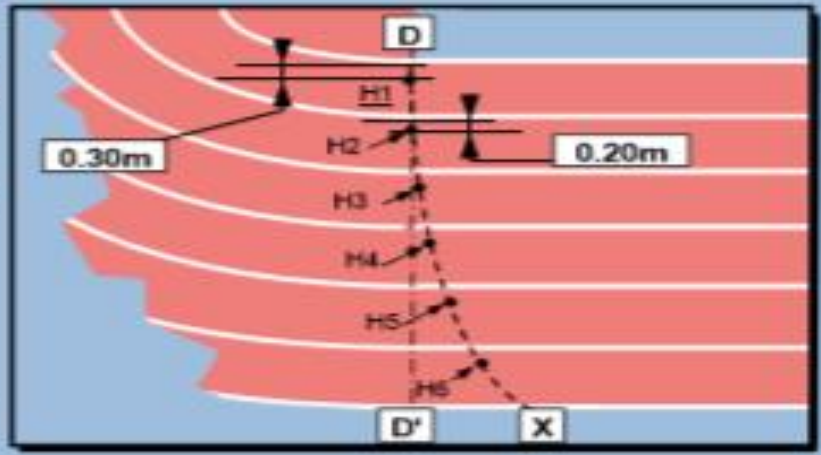
800 METRES

Indicative drawing

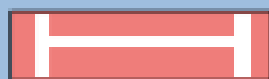
● Small cones (50mm x 50mm) or prisms, no more than 0.15m high, preferably of different colour from the breakline and the lanes line, placed on the lane lines immediately before the intersection of the lane lines and the breakline.



A, C, D: Tangent points of semicircle bends  
 DX arc: Breakline (marked from Lane 2)  
 H2, H3, H4, H5, H6: Points where lanes may be left  
 DX-T: Distance to tangent of Lane 1 running line







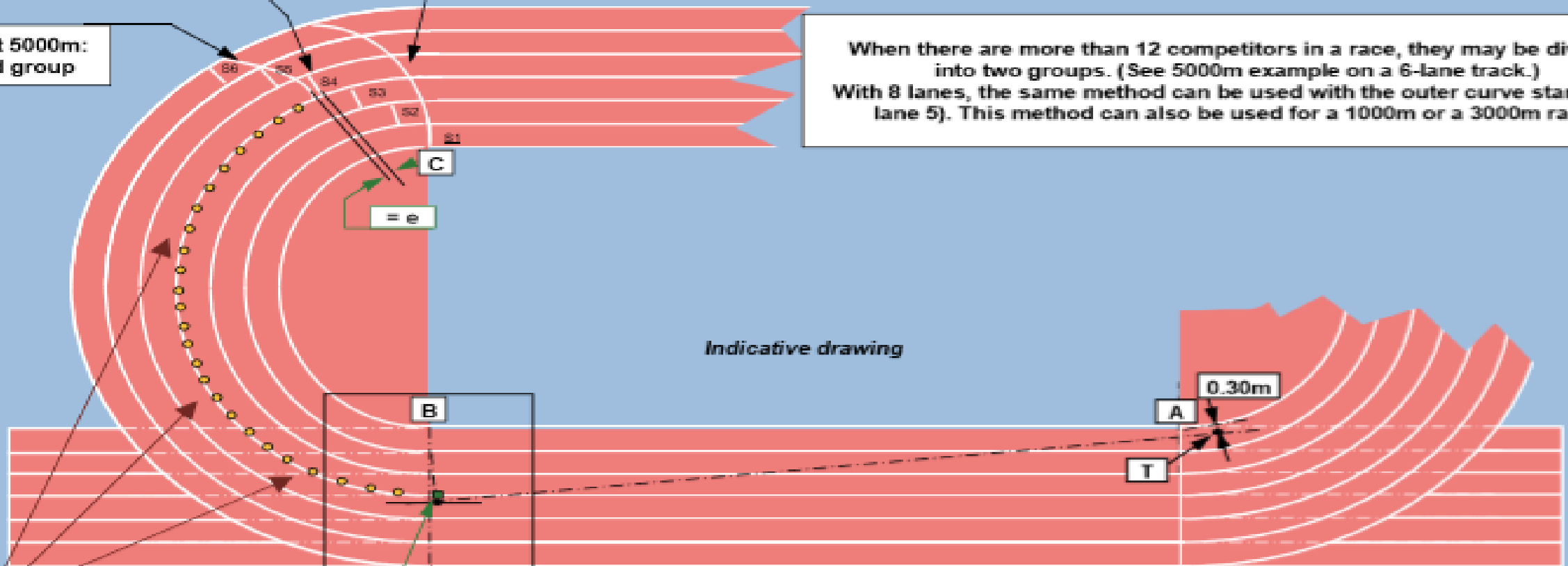
Starts 200m (S1 to S6)

Start 5000m: 1st group

# GROUP STARTS

Start 5000m: 2nd group

When there are more than 12 competitors in a race, they may be divided into two groups. (See 5000m example on a 6-lane track.)  
With 8 lanes, the same method can be used with the outer curve starting in lane 5). This method can also be used for a 1000m or a 3000m race.

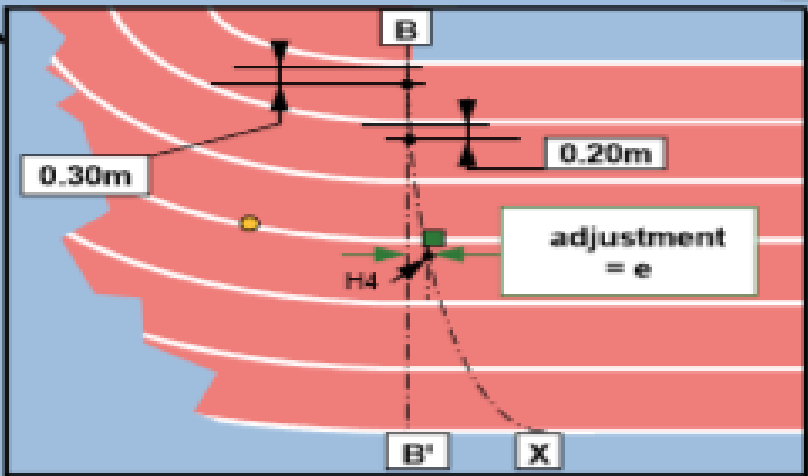


Indicative drawing

To place cones in order to separate clearly the track into two parts (every 4m)



Mark (square 50mm x 50mm) where the athletes can move to the inside, before which a cone or a flag is placed until the two groups converge.



AA': Finish line

A, B, C: Tangent points of semicircle bends  
H4: Point where the outer half of the track may be left  
H4 on BX arc -T: Distance to tangent of Lane 1 running line



# TRKE (čl. 163)

## NAPUŠTANJE STAZE

- Takmičaru koji svojevolumno napusti stazu tokom trke neće biti dozvoljeno da se vrati u trku (NZZ), ako pokuša da se vrati biće diskvalifikovan

## OZNAKE NA STAZI

- Osim u pojedinim štafetama takmičar ne sme da stavi nikakve oznake na stazu. Ukoliko odbije da ih skluni sudija mora ukloniti oznake

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

# TRKE (čl. 163)

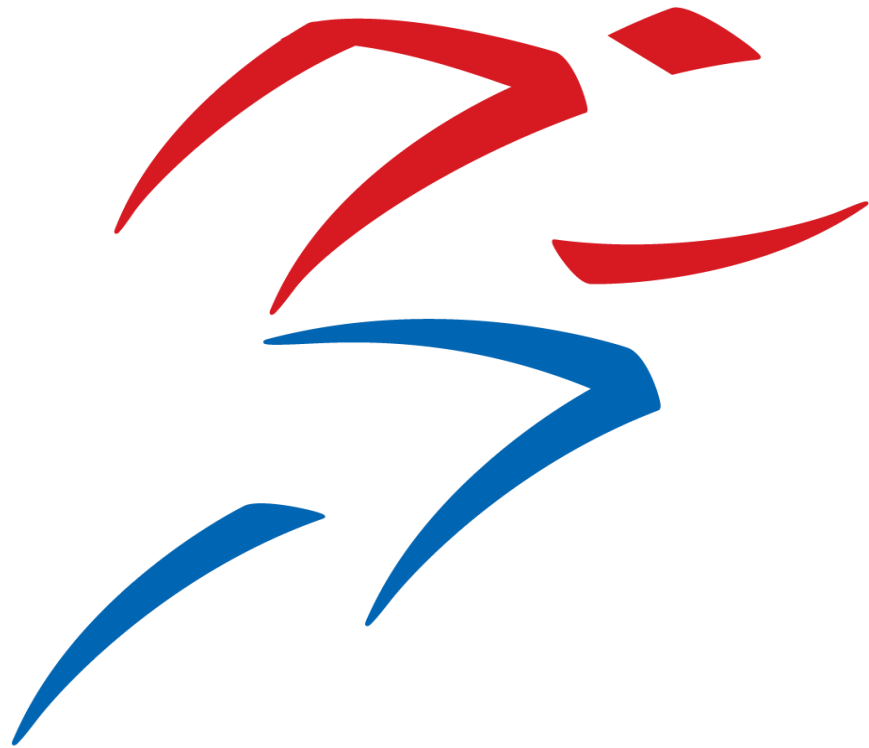
## MERENJE BRZINE VETRA

- Svi uređaji moraju biti kalibrisani a njihova tačnost potvrđena
- Na međunarodnim takmičenjima i za priznavanje svetskog rekorda ne smeju se koristiti mehanički uređaji
- Mehanički uređaji moraju da imaju veliku zaštitu kako bi se smanjio uticija bočne komponente vetra

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



## TRKE (čl. 163)

- Anemometar se postavlja sa unutrašnje strane borilišta 50m od cilja, ne više od 2m od prve staze na visini od  $1,22\text{m} \pm 0.05\text{m}$
- Uređaj se može aktivirati ili automatski ili ručno. Kod ručnog aktiviranja operater /sudija mora da upisuje sve izmerene brzine vetra

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E





A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## TRKE (čl. 163)

- Na kojim disciplinama i koliko dugo se meri vetar

→ 100m

→ 10 sekundi

→ 100m prepone

→ 13 sekundi

→ 110m prepone

→ 13 sekundi

→ 200m

→ 10 sekundi\*

\* Od ulaska prvog takmičara u ciljnu ravninu



## TRKE (čl. 163)

- Brzina vetra se izražava u m/s
- Brzina se zaokružuje na sledeću veću desetinku u pozitivnom smeru samo ako druga cifra posle zapete nije nula
- Digitalni uređaji izbacuju već zaokružen rezultat

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



# TRKE (čl. 163)

## PRIKAZIVANJE PROLAZNIH VREMENA

- Prolazna vremena i nezvanično vreme pobjednika mogu biti objavljeni preko razglasa ili semafora
- Ova vremena ne smeju saopštovati lica unutar borilišta koja za to nisu ovlašćena od strane glavnog sudije
- Ukoliko se dozvoli, prolazno vreme mora da se saopštava svim atletičarima
- Ako neko prima ovakvu vrstu pomoći biće diskvalifikovan po članu 144.2

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



# TRKE (čl. 163)

## NAPICI I SUNĐERI

- Na disciplinama trčanja na stadionu dužim od 5000m
- U trci na 10000m obezbeđuje se osveženje, voda, prskalice. Osveženje može da obezbedi i sam takmičar a sve što se nalazi na okrepnim stanicama mora da bude lako dostupno i na dohvat ruke ili se može dodavati takmičarima
- Uzimanje osveženja van zvaničnik okrepnih stanica vuče opomenu, pa u slučaju ponovljenog prekršaja i diskvalifikaciju
- Takmičari samo mogu da dodaju jedan drugome sundere ili okrepu

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

## CILJ (čl. 164)

- Kako se obeležava cilj???  
→ belom linijom širene 5cm
- Plasman u trci se određuje po redosledu kojim bilo koji deo njihovog trupa dodirne zamišljenu ravan koja se pruža vertikalno od ivice ciljne linje bliže startu





A T L E T S K I

---

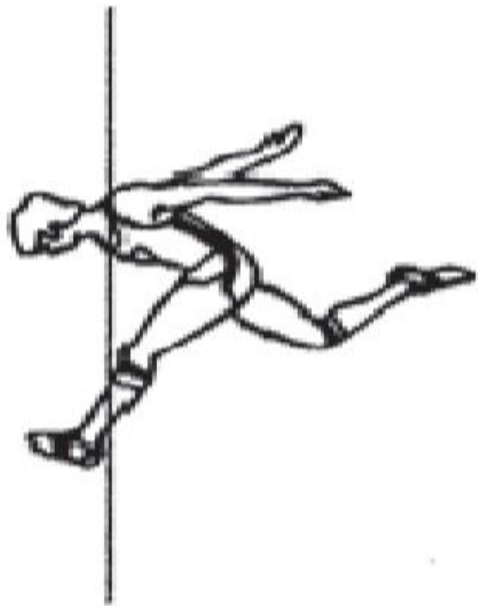
S A V E Z

---

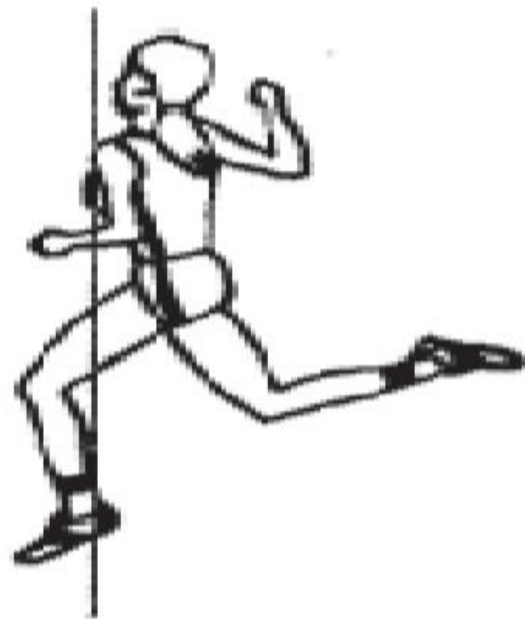
S R B I J E

## CILJ (čl. 164)

- U trkama gde se redosled određuje na osnovu dužine koju takmičari pređu za određeno vreme, starter tačno jedan minut pred kraj trke daje signal pištoljem.
- Drugi pucanj označava kraj trke.
- Tada sudije (jedan po takmičaru) beleže mesto u kome su se takmičari našli u trenutku završetka trke
- Rezultat se čita kao pređena dužina od starta do najbližeg punog metra od otiska.



*Улазак у циљ*



A T L E T S K I

---

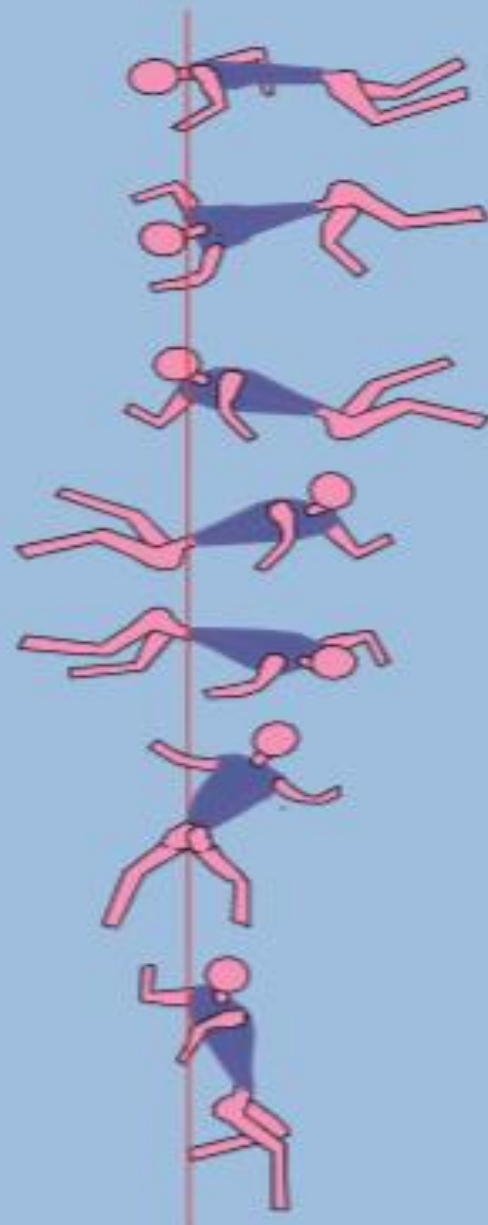
S A V E Z

---

S R B I J E

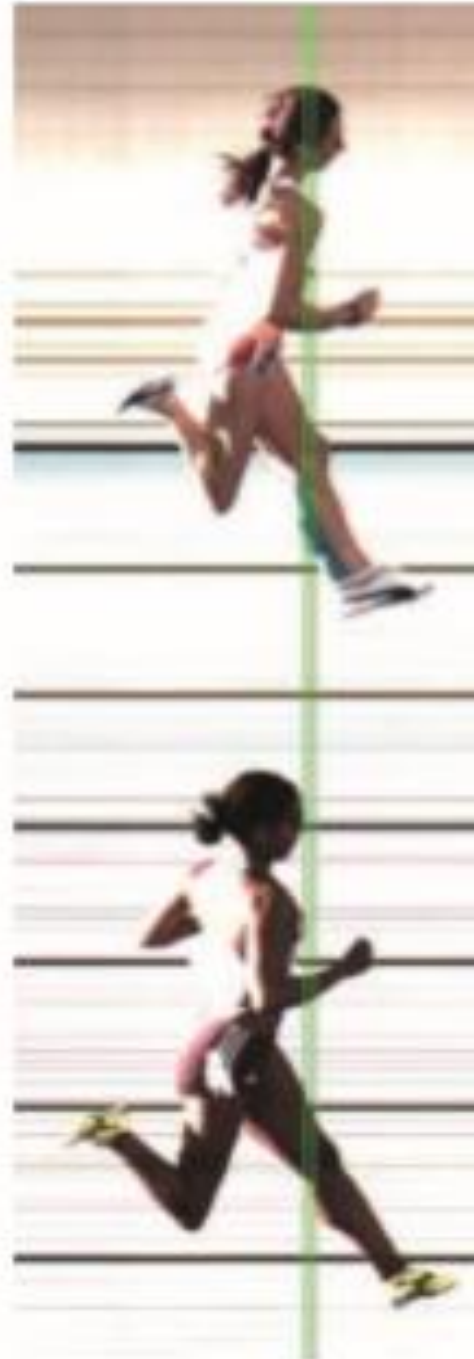


← Direction of running



← Direction of running

**JUDGING OF FINISH**





A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

# MERENJE VREMENA I FOTO-FINIŠ (čl. 165)

- Koja su tri našina merenja vremena:
  - ručno merenje
  - potpuno automatsko merenje (foto-finiš)
  - transponder sistem (samo za trke koje se barem delom održavaju van stadiona)





A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## MERENJE VREMENA I FOTO-FINIŠ (čl. 165)

- Meri se vreme svih takmičara koji završe trku, a kada je potrebno i prolazna vremena u svakom krugu u trkama na 800m i dužim, kao i prolazna vremena na svakih 1000m u trkama na 3000m i dužim



# RUČNO MERENJE VREMENA

- Merioci u produžetku ciljne linije, kada je moguće 5m od linije na uzdignutom sudijskom postolju
- Koriste se ručne mehaničke ili digitalne štoperice
- Kada se uključuje štoperica???  
→ nakon pojave plamena / dima / svetlosnog signala pištolja

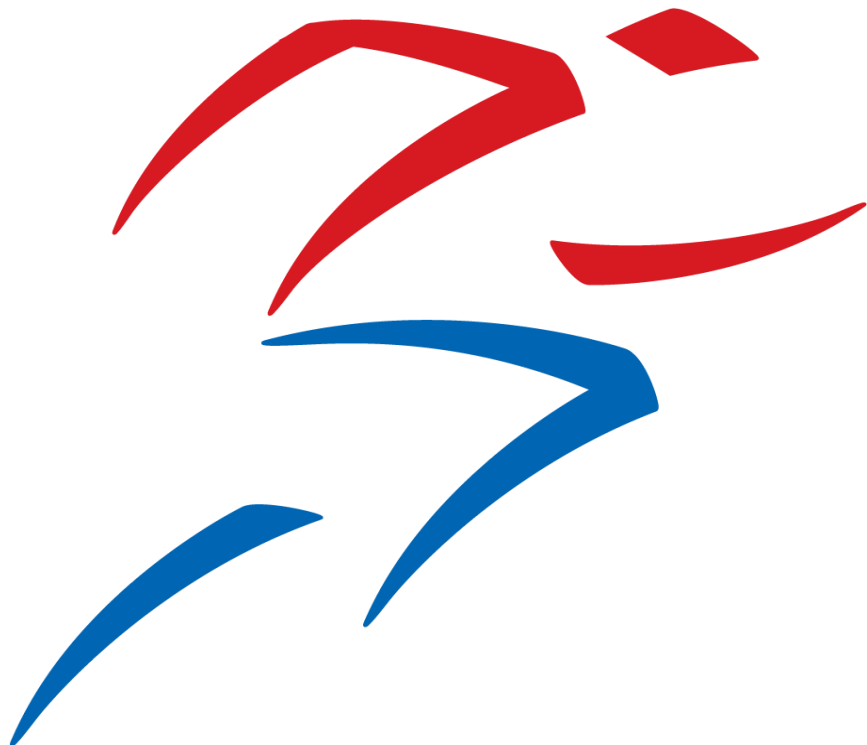
A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



A T L E T S K I

---

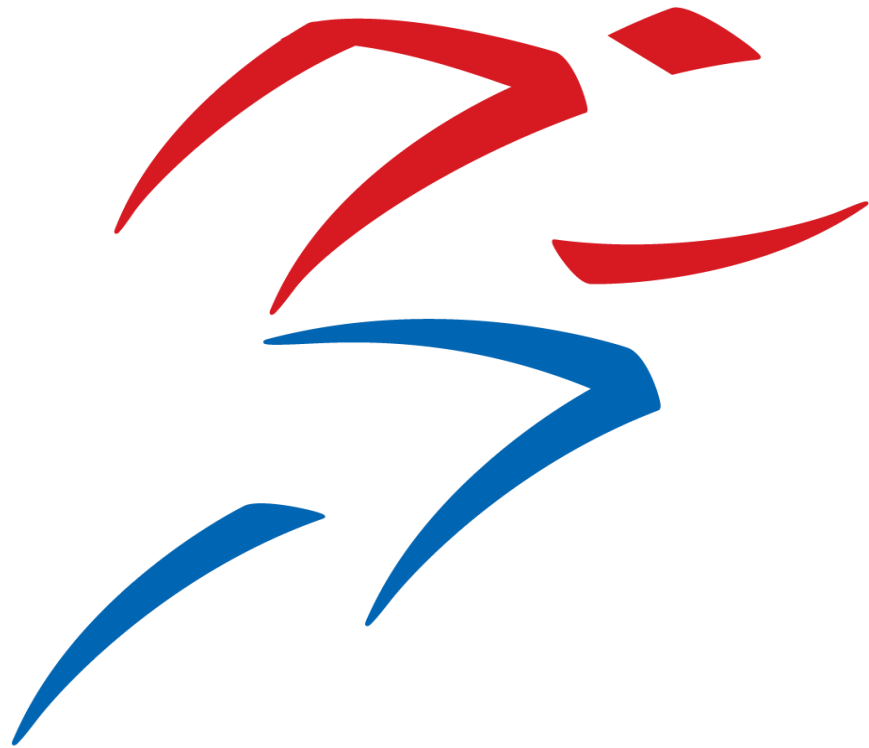
S A V E Z

---

S R B I J E

# RUČNO MERENJE VREMENA

- Tri službena merioca vremena mere vreme uz dva pomoćnika
- Vremena pomoćnih merioca se uzimaju samo u slučaju kada službeni merioci ne zabeleže vreme
- Uvek tri štoperice moraju da mere vreme
- Obavezno je izmeriti vreme prvoplasiranog atletičara u slučaju obaranja rekorda



# RUČNO MERENJE VREMENA

- Svaki merilac deluje samostalno i ne pokazuje niti govori svoje izmereno vreme
- Vreme se zapiše, potpiše i preda šefu merioca vremena koji ima pravo da pregleda štoperice

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

# RUČNO MERENJE VREMENA

## NAČIN ČITANJA I BELEŽENJA VREMENA

- Kod takmičenja na stadionu, ukoliko vreme nije tačno 0,1 deo sekunde zaokružuje se na narednu veću desetinku
- U trkama koje se delom ili u potpunosti održavaju van stadiona vreme se zaokružuje na sledeću veću sekundu

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



# RUČNO MERENJE VREMENA

- Vreme koje štoperice uzimamo kao validno???

→ u slučaju tri štoperice uzima se srednje vreme (ne srednja vrednost), a ako dve štoperice od tri pokazuju isto vreme onda se to vreme uzima kao zvanično

→ u slučaju dve štoperice uvek se uzima lošije (slabije) vreme

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E





A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

## FOTO-FINIŠ

- Treba da se koristi na svim takmičenjima
- Uređaj mora da bude testiran i da ima potvrdu o tačnosti ne stariju od 4 godine
- Kamera se postavlja u produžetku linije (kamera mora da hvata 1000 slika u sekundi za međunarodna takmičenja, a za ostala može i 100 frejmova)
- Uređaj se sam aktivira kada se da start i vreme koje prođe do aktivacije ne sme da bude veće od 0.001 sekunde
- Nisu svi sistemi potpuno automatski



# FOTO-FINIŠ

A T L E T S K I

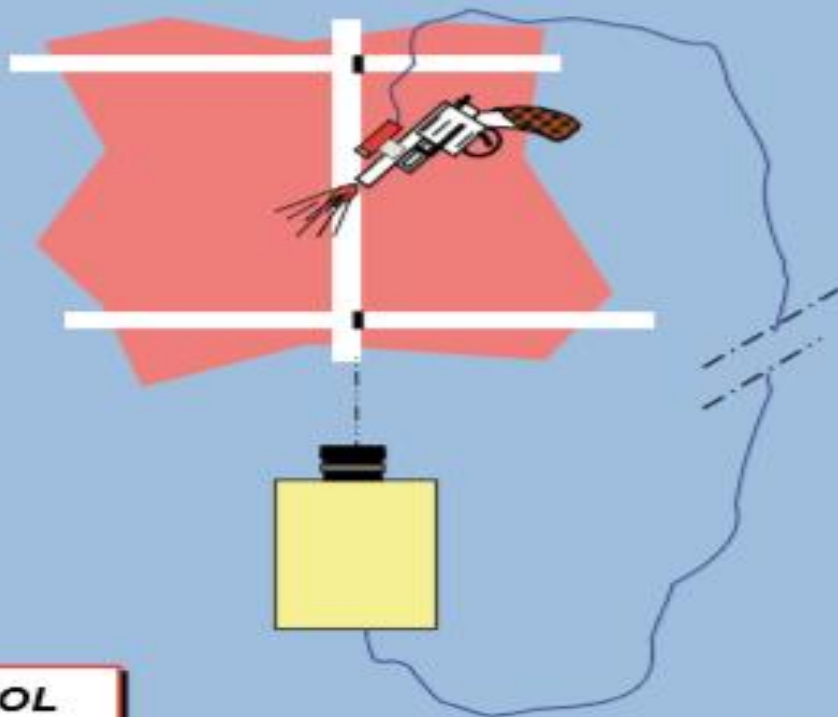
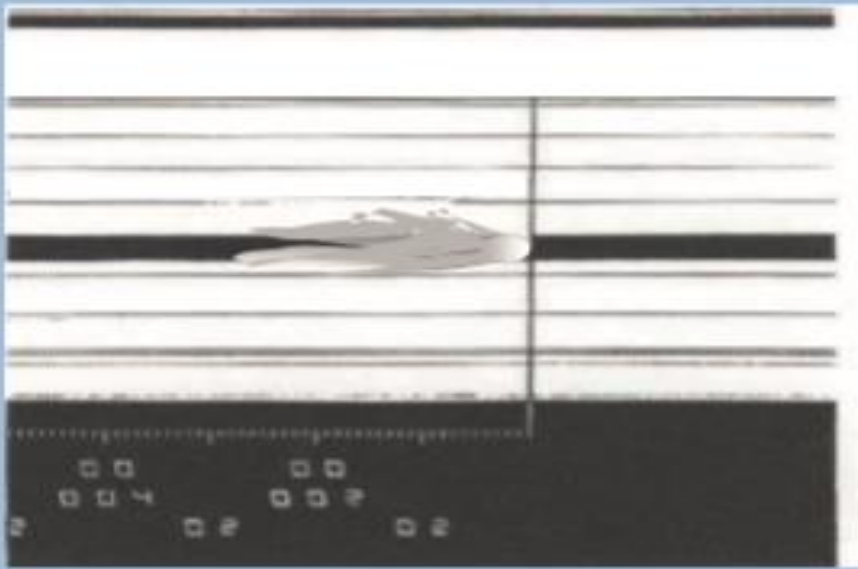
---

S A V E Z

---

S R B I J E

- ZERO TEST – radi se pre takmičenja i proverava se tačnost aparata (ne sme da pređe 0.001s)
- Najmanje dve kamere (jedna uvek glavna)
- Šef sudija za foto-finiš određuje redosled i zvanična vremena atletičara
- Sva vremena se čitaju kao 0,01 deo sekunde
- Za trke na stadionu preko 10000m vreme se zaokružuje na veću desetinku
- Za trke van stadiona se zaokružuju na sekunde



**ZERO CONTROL  
TEST**

*Infield camera view*

**KADA RADIMO  
ZERO TEST, KO JE  
PRISUTAN???**



A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

# TRANSPONDER UREĐAJ

- Za trke van stadiona
- Nijedan deo uređaja ne sme da bude prepreka trkaču
- Težina čipa mora da bude zanemarljiva
- Uređaj mora da se pokrene pucnjem pištolja – problem merenja vremena transponderima
- Uređaj ne sme da zahteva nikakvu aktivnost takmičara.
- Sva vremena se zaokružuju na veću sekundu



A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## KVALIFIKACIONE TRKE, FORMIRANJE GRUPA I ŽREB (čl. 166)

- Kvalifikacije se vrše kada je prijavljen veliki broj takmičara
- Grupe se formiraju po cik-cak sistemu
- Žrebanje staza se radi u svim trkama zaključno sa 800m
- Dodeljena staza se ne menja
- Plasiranje u dalji krug - bar dvoje (idealno troje) po plasmanu iz svake grupe

# KVALIFIKACIONE TRKE, FORMIRANJE GRUPA I ŽREB (čl. 166)

NAJKRAĆE VREME IZMEĐU KVALIFIKACIONIH  
TRKA

→ zaključno sa 200m

→ 45min

→ od 200m zaključno sa 1000m → 90min

→ za duže od 1000m

→ ne isti dan

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



# JEDNAKI REZULTATI

- Ukoliko takmičari imaju jednak rezultat, može da se gleda vreme sa „trećom decimalom“
- Ako i nakon toga rezultat ostaje isti, jednakost rezultata ostaje
- Ukoliko se javi jednakost za poslednje mesto za prolazak u dalji krug takmičenja oba takmičara se puštaju ili se radi žrebanje



A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



# TRKE SA PREPONAMA (čl. 168)

- Standardne dužine: 100m pr (ž), 110m pr (m) i 400m pr
- Koliko prepona ima na ovim disciplinama???  
→ 10 prepona
- Prepona se na stazu stavlja da nosači budu okrenuti smeru iz koga dolaze atletičari
- Letva je dužine 119cm ± 1

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

# HURDLE RACES

The counterweights shall be adjustable at each height

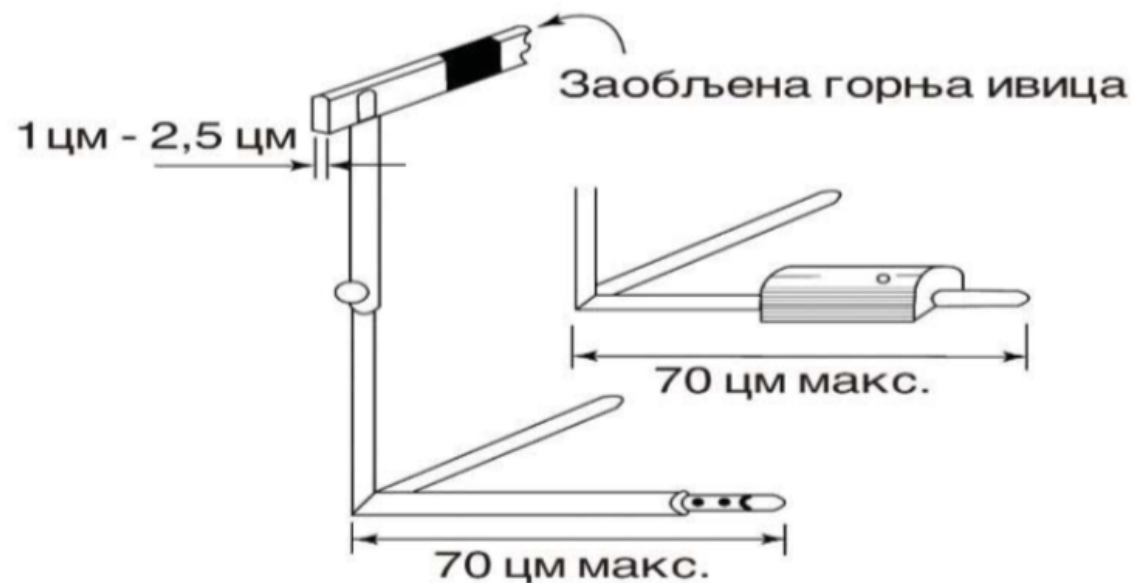
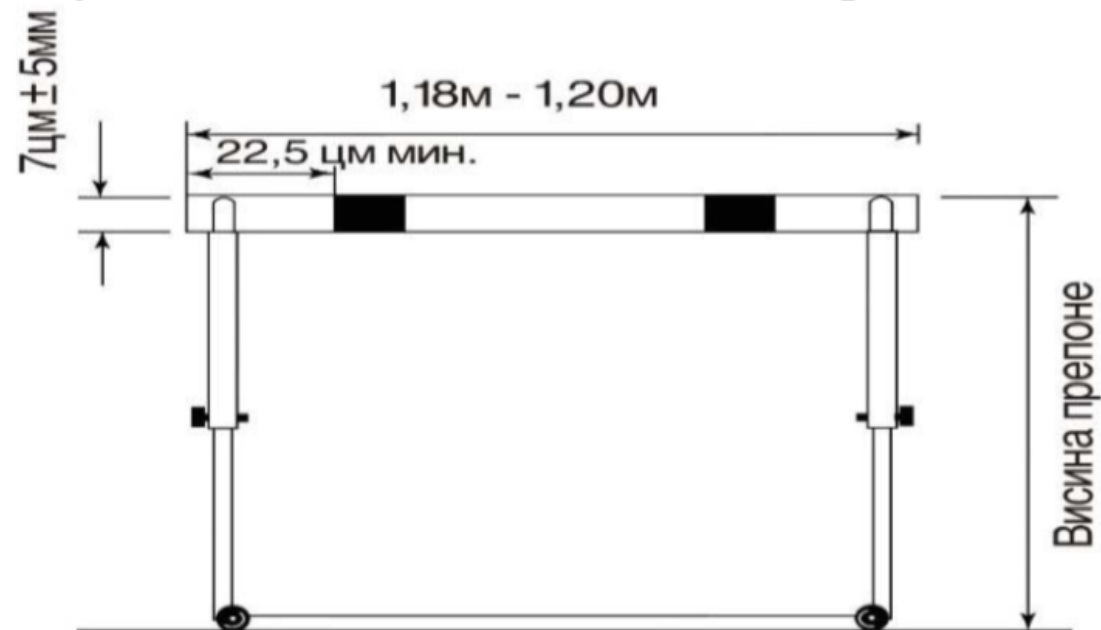
10

Top edge round

1.067m  
0.991m  
0.914m  
0.838m  
0.762m

0.70m max.

Direction of running



Скица 2 – Препона



**A T L E T S K I**

**S A V E Z**

**S R B I J E**

# TRKE SA PREPONAMA (čl. 168)

## DIMENZIJE PREPONA

trka	SEN(M)	U20(M)	U18(M)	SEN(Ž) U20(Ž)	U18(M)
100m 110m	1.067m	0,991m	0,914m	0.838	0,762
400m	0,914m	0,914m	0.838	0,762	0,762



# TRKE SA PREPONAMA (čl. 168)

- Letva treba da bude zaobljena na gornjoj ivici
- Da bude jarko obojena alternirajućom bojom
- Sve preponske trke trče se u odvojenim stazama i svaki takmičar mora da preskoči sve prepone u svojoj stazi, UVEK???

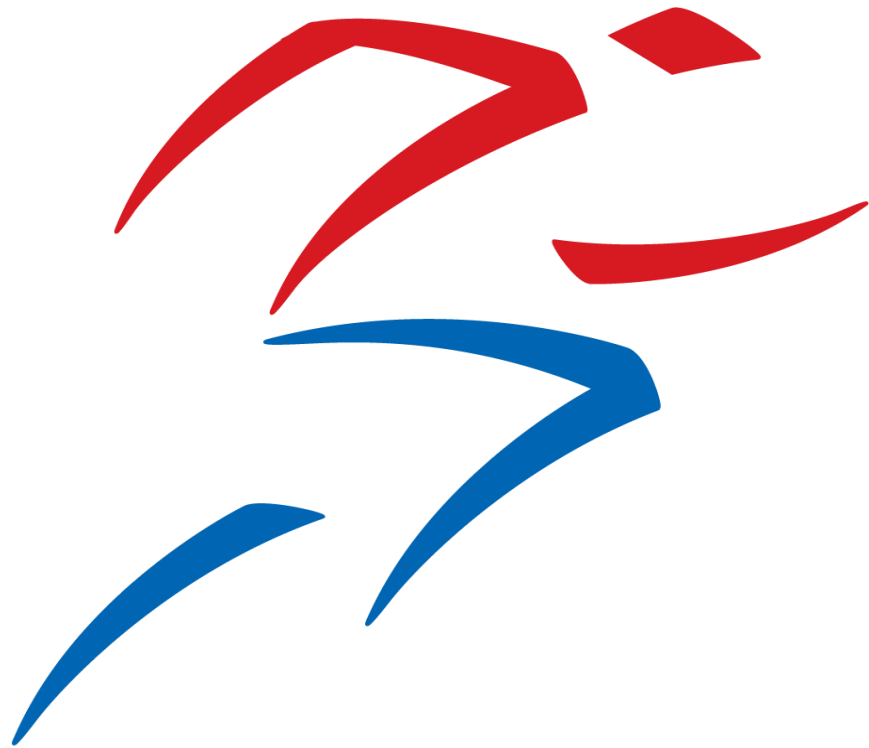
A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

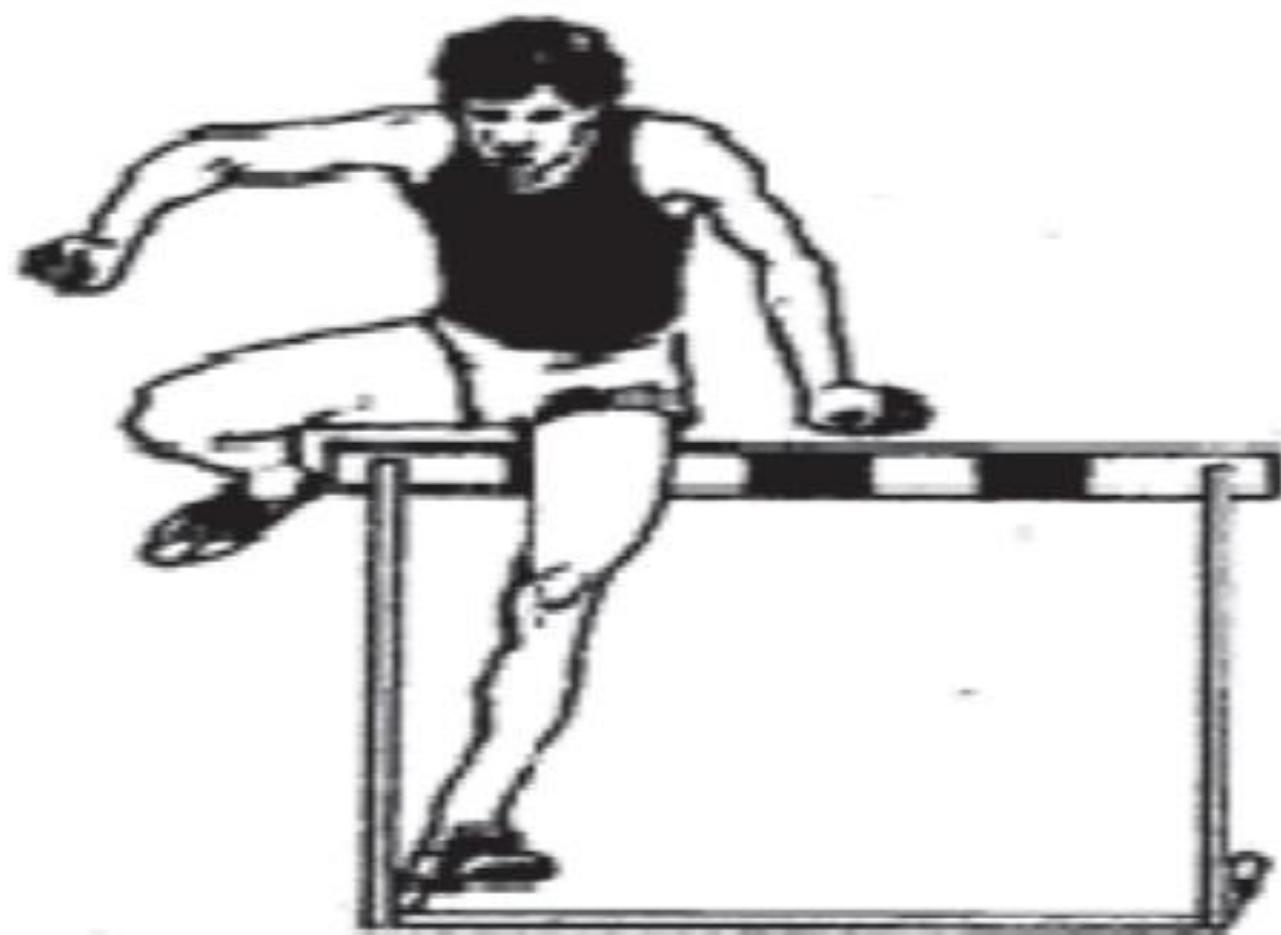
# TRKE SA PREPONAMA (čl. 168)

- Takmičar će biti diskvalifikovan ako direktno ili indirektno obori ili značajno pomeri preponu u drugoj stazi, osim ako nije ometen od strane drugog takmičara
- Takmičar će biti diskvalifikovan ako njegovo stopalao pri prelasku preko prepone prođe ispod horizontalne ravni vrha prepone
- Takmičar će biti diskvalifikovan ako po mišljenju sudije namerno ruši preopone
- Način prelaženje prepone???





*правилно*



*неправилно*

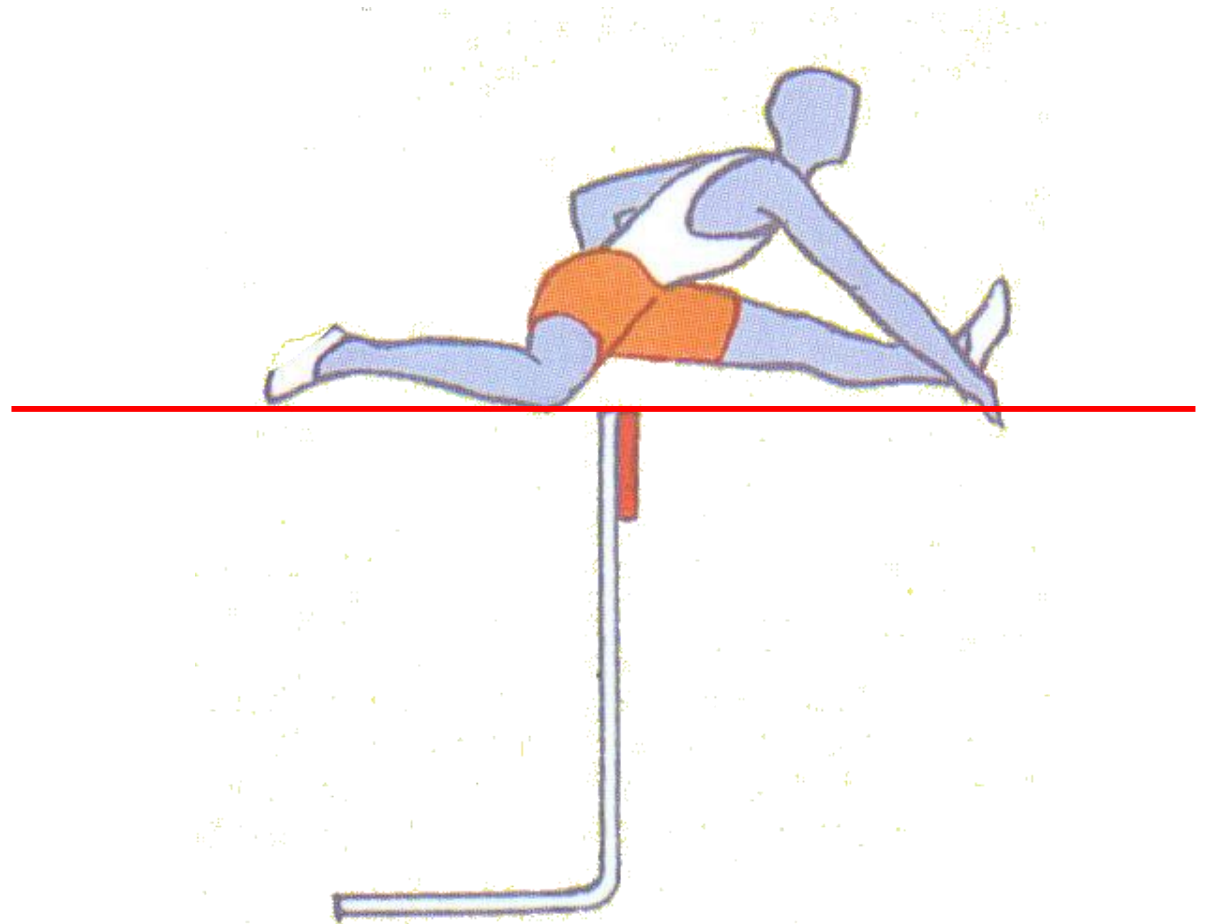
*Прелазак препона*

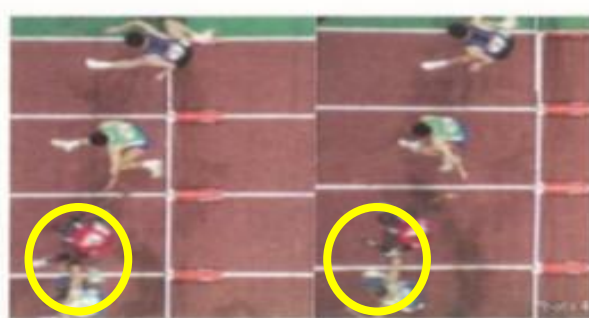


A T L E T S K I

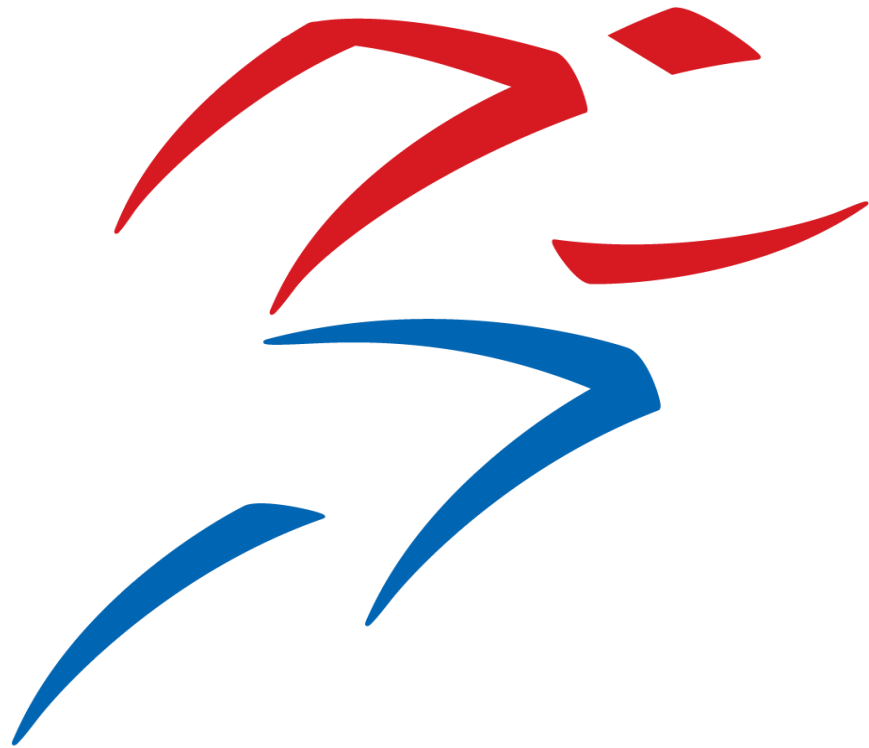
S A V E Z

S R B I J E





ŠTA RADIMO U OVOJ  
SITUACIJI???



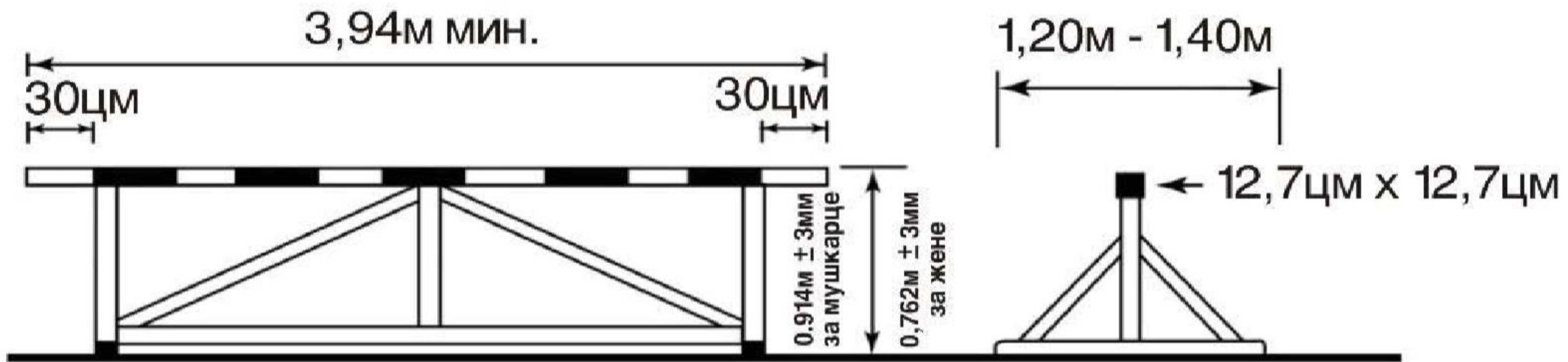
A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

# TRKE SA PREPREKAMA / stiplčez (čl. 169)

- Standardne trke su 2000m i 3000m
- U trci na 3000m ima 28 suvih i 7 vodenih prepreka
- U trci na 2000m ima 18 suvih i 5 vodenih prepreka
- U svakom krugu ima 5 prepreka (4S + 1V)
- Razmak između prepreka je približno 1/5 kruga



Скица 3 - Препрека

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



# TRKE SA PREPREKAMA / stiplčez (čl. 169)

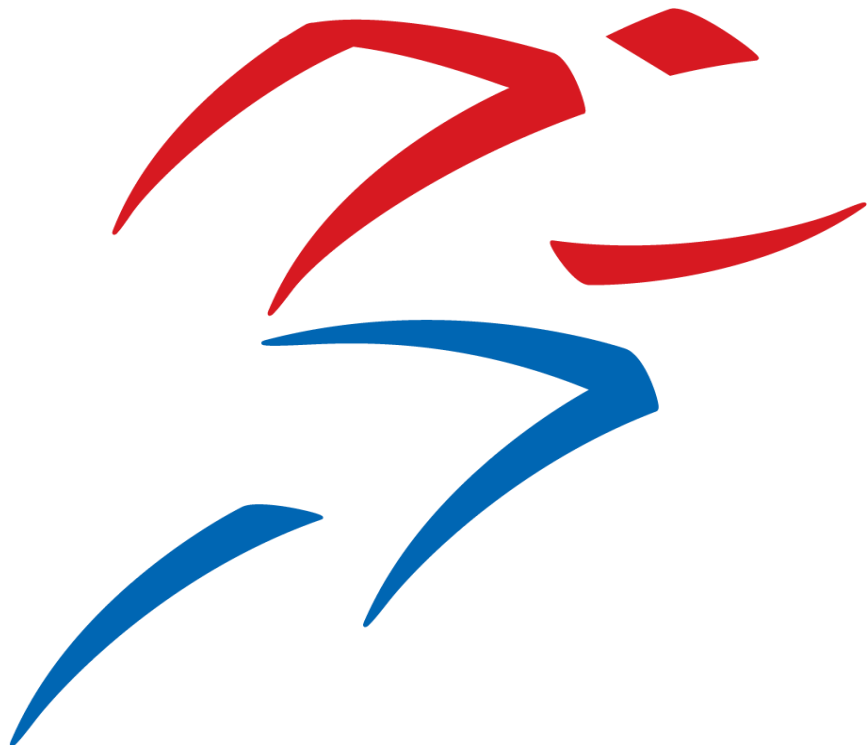
- U trci na 3000m od starta do početka prvog celog kruga nema prepreka
- U trci na 2000m prva prepreka u trci je treća na stazi
- Visina prepreke je 0,914m za muškarce i , 0,762m za žene
- Teške su između 80 i 100kg

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E





A T L E T S K I

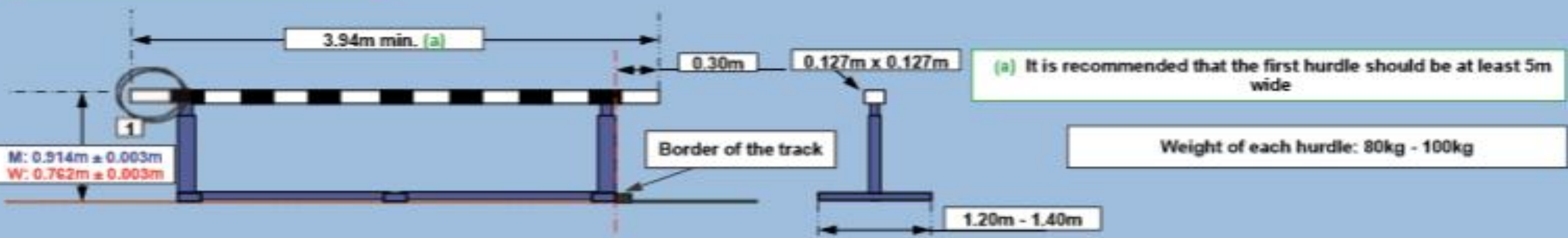
S A V E Z

S R B I J E

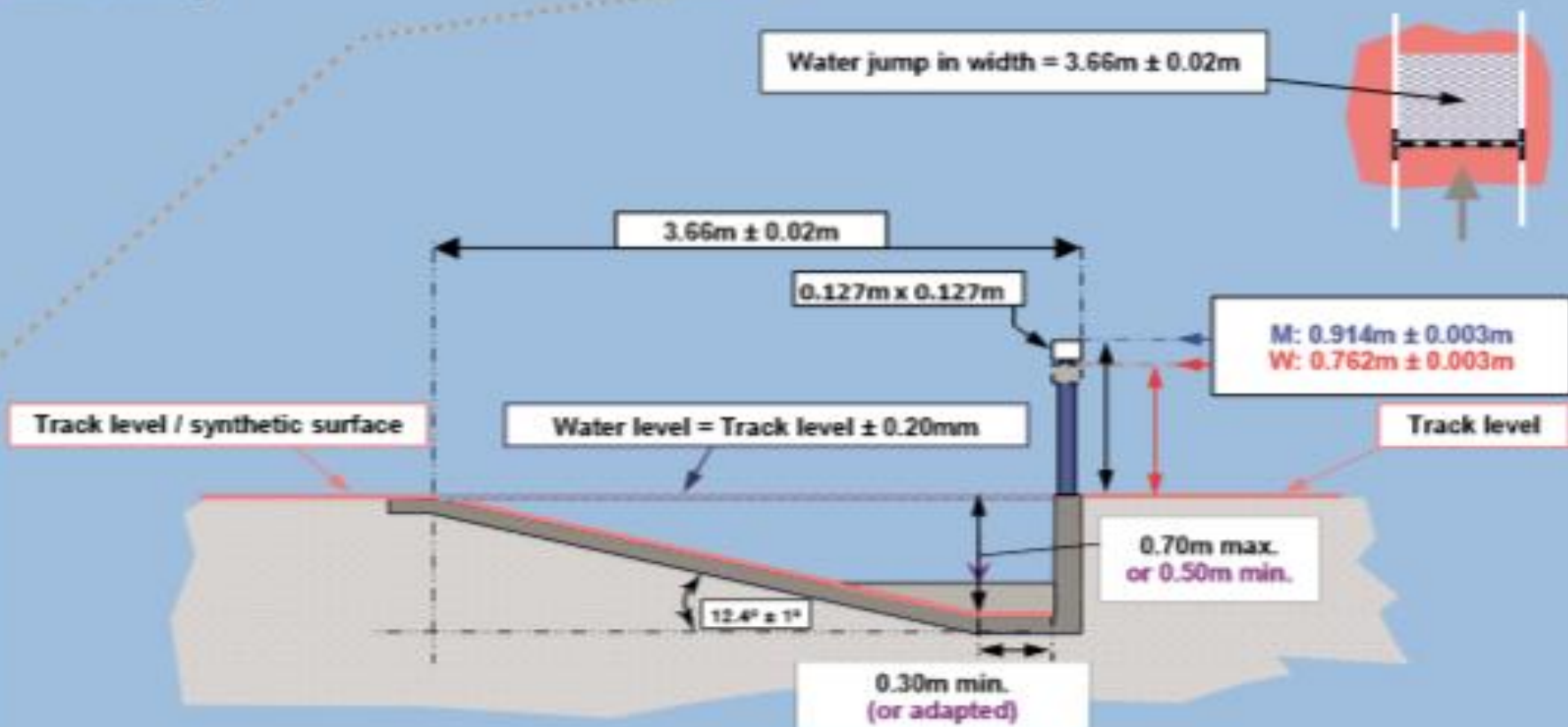
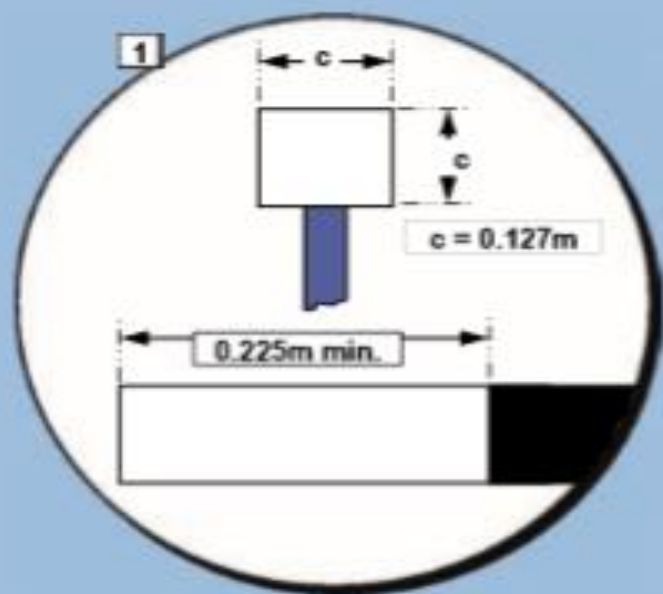
## TRKE SA PREPREKAMA / stiplčez (čl. 169)

- Suva prepreka je široka minimum 3.94m a vodena je široka 3,66m
- Gornja greda treba da bude jasno uočljiva, smenjivanje boja
- Prepreka se postavlja tako da prelazi u teren preko unutrašnje ivice prve staze

# STEEPLECHASE RACES



Indicative drawing





# TRKE SA PREPREKAMA / stiplčez (čl. 169)

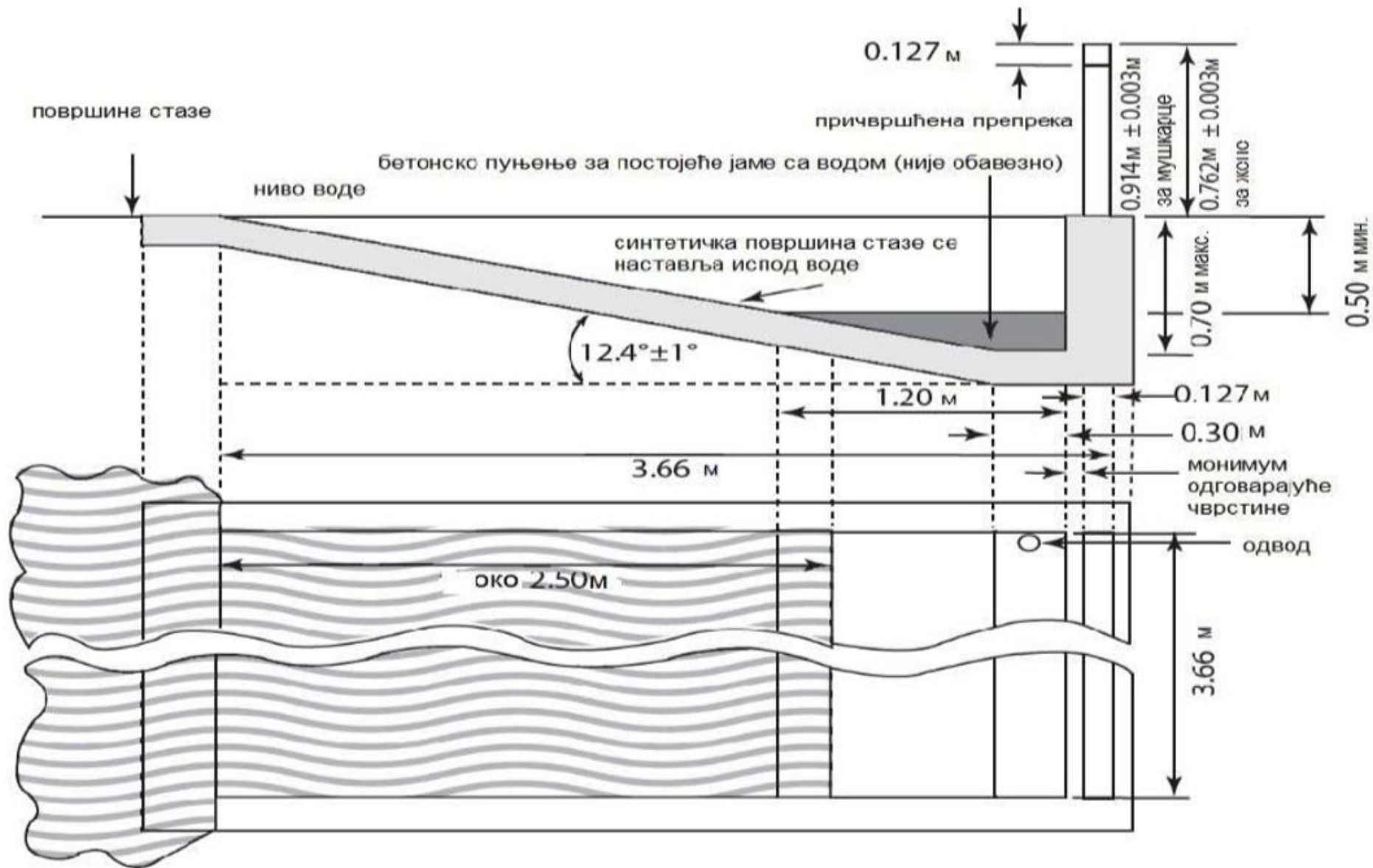
## JAMA ZA VODU

- Dubina jame ide od 70cm.
- Nakon 30cm ravnog dela dno jame se diže do nivoa staze
- Dno je pokriveno sintetičkom podlogom
- Zbog jame se „odskake“ od trčanja klasičnom stazom jer je jama van staze sa jedne ili druge strane

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



Скица 4 - Водена препрека



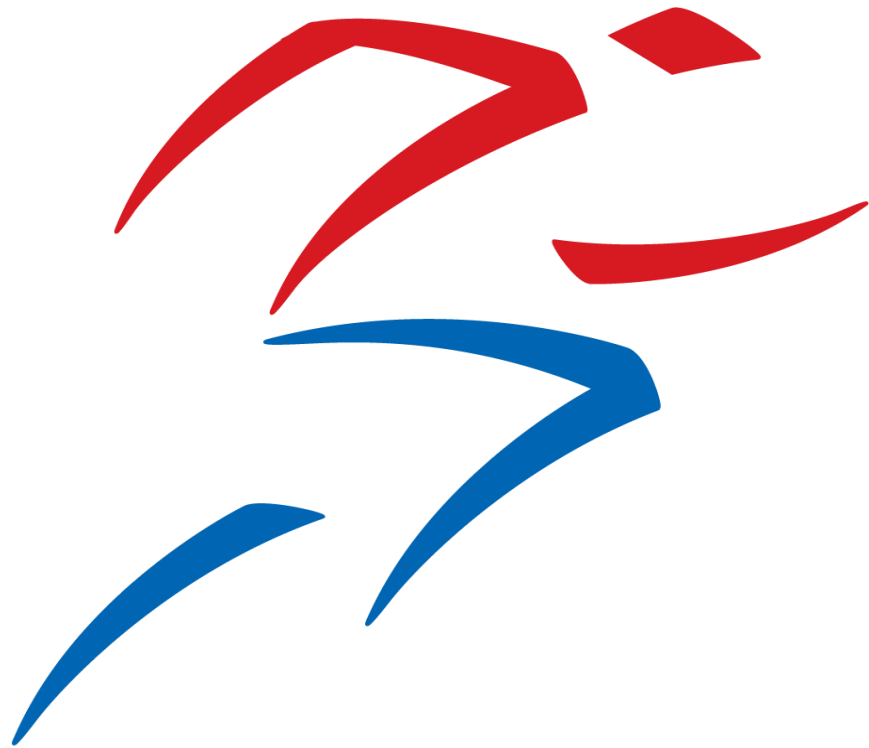
A T L E T S K I

S A V J E Z

S R B I J E

# TRKE SA PREPREKAMA / stiplčez (čl. 169)

- Takmičar mora preći PREKO svih prepreka
- Kada prelazi prepreku sa vodom on mora da prođe kroz jamu ili da je preskoči
- DQ – ako se nagazi tlo sa jedne ili druge strane vode
- DQ – ako pri prelasku prepreke noga ili stoplo pređu ispod horizontalne ravni gornje ivice grede
- Prepreka se prelazi na bilo koji način



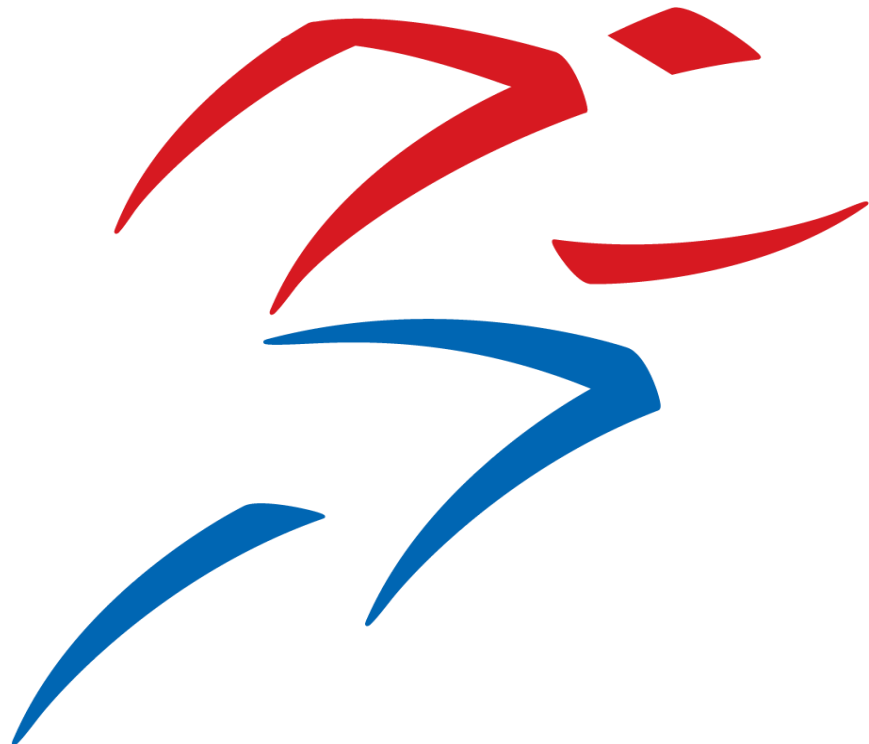
A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

# TRKE ŠTAFETA (čl. 170)

- Standardne trke **4x100m, 4x200m, 100m-200m-300m-400m, 4x400m, 4x800m, 1200m-400m-800m-1600m, 4x1500m**
- Na stazi se izvlače linije ??? cm koje označavaju početak i kraj zone za izmenu kao i središnju liniju
- Zona za izmenu u štafeti 4x100m, 4x200m i u prvoj izmeni kombinovane štafete je 30m, a središnja linija 20m od početka zone
- Za ostale trke štafeta, zona je duga 20cm sa središnjom linijom u centru zone
- Prostor za izmenu počinje i završava se ivicom linija koje su bliže startnoj liniji u smeru trčanja



A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## TRKE ŠTAFETA (čl. 170)

- Kada se štafeta celom svojom dužinom ili samo delom trči u odvojenim stazama, takmičar ima pravo da koristi oznaku u vidu leplive trake (5cm x 40cm)
- Ako takmičar ne poštuje ovo pravilo sudija će ukloniti oznaku





A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## TRKE ŠTAFETA (čl. 170)

- Štafetna palice se obavezno koristi u svim trkama na stadionu i mora da bude numerisana ili drugačije boje i može sadržati transponder
- Takmičari **NE SMEJU** da nose rukavice tokom trke i da premazuju ruke i/ili štafetnu palicu bilo kojom materijom



A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

# TRKE ŠTAFETA (čl. 170)

## ISPADANJE PALICE

- NE DOVODI DO DQ
- Ako u toku trke ispadne štafetna palica, po nju može da ode samo takmičar koji ju je ispustio
- Pri tome ne sme da skraćuje stazu ali može da je napusti a da ne ometa druge učesnike u štafeti



A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E

# TRKE ŠTAFETA (čl. 170)

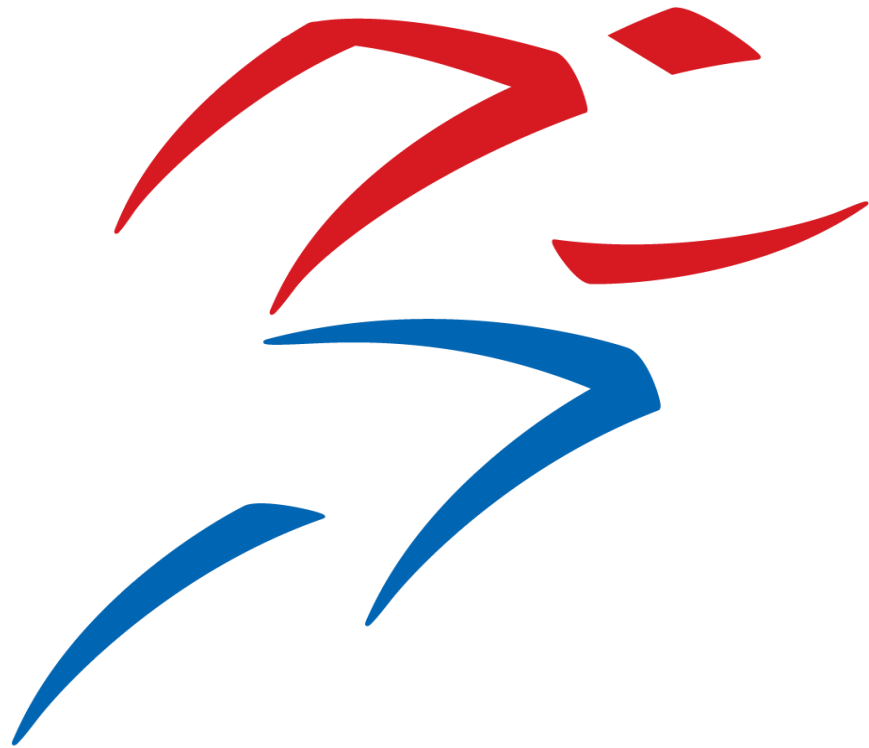
## ISPADANJE PALICE

- ŠTA KADA DVA TAKMIČARA DRŽE ŠTAFETNU PALICU???

→ po nju ide takmičar koji palicu predaje

- ŠTA AKO PALICA ISPADNE I PROĐE KROZ CILJ???

→ palica može da se podigne, ali da se takmičar vrati na mesto na kom mu je ispala palica



A T L E T S K I

---

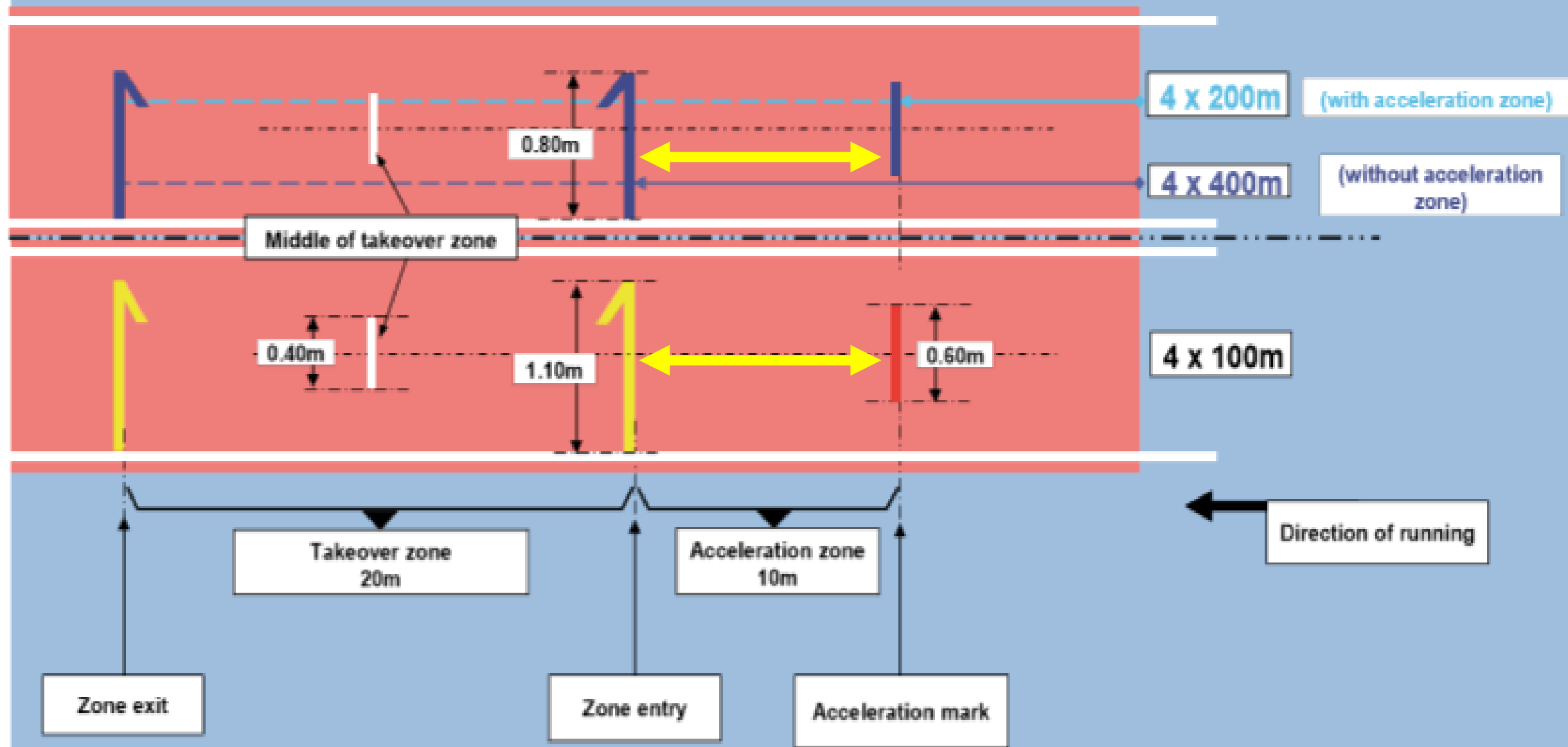
S A V E Z

---

S R B I J E

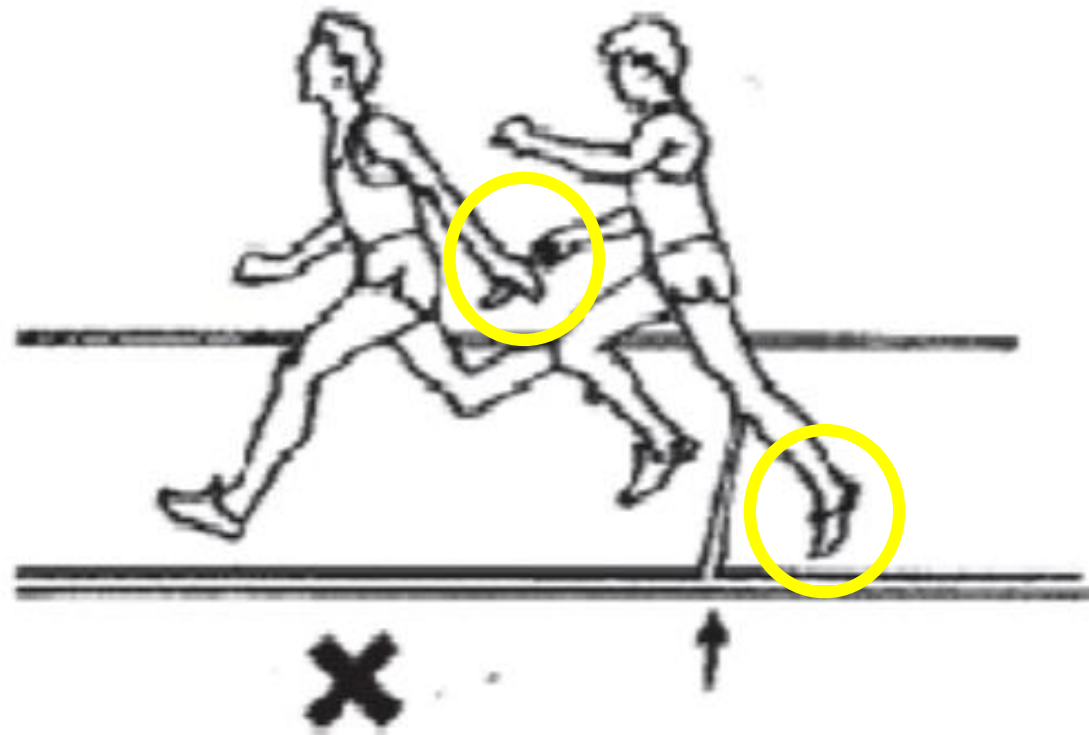
## TRKE ŠTAFETA (čl. 170)

- Primopredaja mora da se izvrši u zoni za izmenu
- Dokle god takmičar koji predaje drži palicu, ona se smatra njegovom
- Primopredaja mora da se izvrši u svojoj stazi (za trke koje se trče u odvojenim stazama)
- Posle primopredaje takmičar može da napusti stazu ali da ne ometa druge atletičare



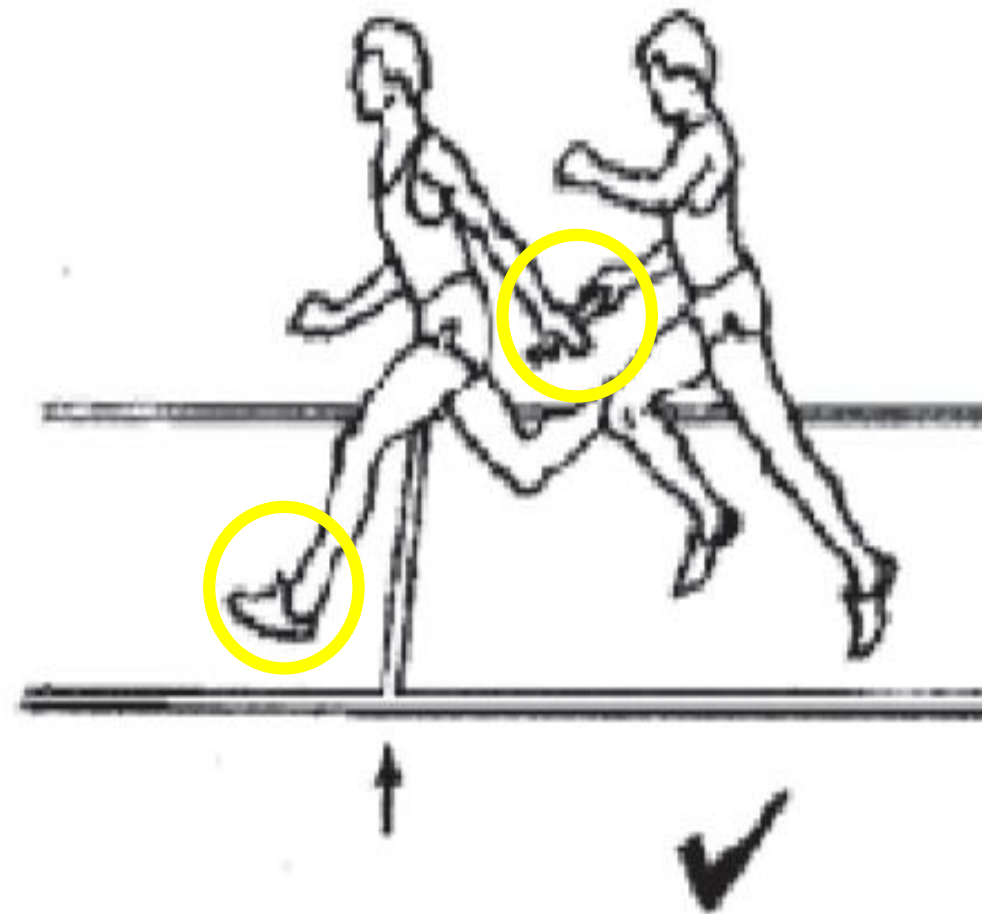
Indicative drawing

**RELAY RACES**



*Крај предајног простора*

Неправилна предаја



*Крај предајног простора*

Правилна предаја



# TRKE ŠTAFETA (čl. 170)

- Ako takmičar podigne ili uzme palicu drugog tima, biće diskvalifikovan
- Drugi tim nije kažnjen osim ako ne dobije prednost

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## PRIJAVA ŠTAFETE

- Bilo koji takmičari koji su prijavljeni za takmičenje, po prijavi moguće su izmene samo 2 člana





# TRKE ŠTAFETA (čl. 170)

## KAKO SE TRČE TRKE

- 4x100m – celom dužinom u odvojenim stazama
- 4x200m – celom dužinom u odvojenim stazama
  - u odvojenim stazama u toku prve dve deonice i delom u trećoj do kraja krivine
  - u odvojenim stazama samo u prvoj krivini

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



# TRKE ŠTAFETA (čl. 170)

KAKO SE TRČE TRKE

- 4x400m – u odvojenim stazama u toku prve deonice i u drugoj deonici u toku prve krivine  
– u odvojenim stazama samo u prvoj krivini
- Kombinovana – u odvojenim stazama u toku prve dve deonice, i delom u trećoj

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



# TRKE ŠTAFETA (čl. 170)

## KAKO SE TRČE TRKE

- Kod poslednje izmene kombinovane štafete i kod **treće i četvrte imene 4x400m** sudija raspoređuje takmičare da prime štafetu tako da u prvu stazu stavlja onog takmičara čiji je takmičar iz njegovog tima prvi ušao u drugu krivinu
- Redosled ne sme da se menja, ali takmičari mogu da se pomere unapred ukoliko ima mesta
- Kod štafeta koje se trče u odvojenim stazam, takmičari mogu da zauzmu unutrašnji deo staze a da pri tom ne ometaju druge

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



**TRČANJE NA PUTU**

**A T L E T S K I**

---

**S A V E Z**

---

**S R B I J E**



# TRKE NA PUTU

- Standardne dužine 5km, 10km, 15km, 20km, polumaraton (21,098km), 25km, 30km, maraton (42,195km), 100km, štafete

## STAZA

- Na putevima sa čvrstom podlogom, nikako meke površine i travnjaci
- Start i cilj mogu da budu na stadionu
- Trasa se meri duž najkraće linije kojom se mogu kretati takmičari i koja se obeležava
- Zona izmene za štafete je 20m

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



# TRKE NA PUTU

## START TRKE

- Znak pištoljem
- Komande kao i za trke duže od 400m
- Može da se pištoljem da i znak na 5, 3 i 1 minut pre starta

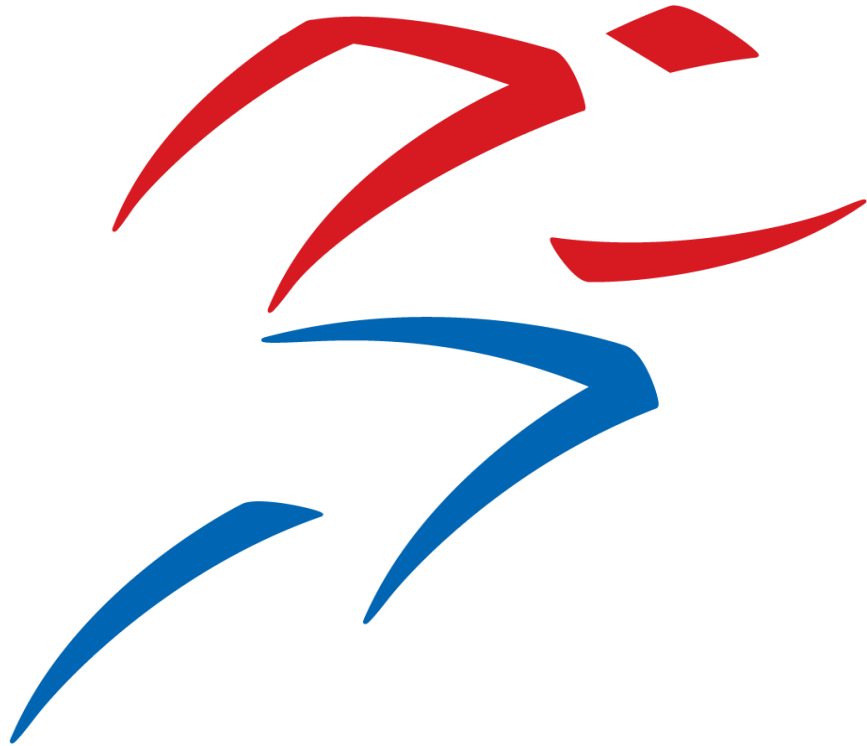
A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



# TRKE NA PUTU

## STANICE ZA OSVEŽENJE I OKREPU

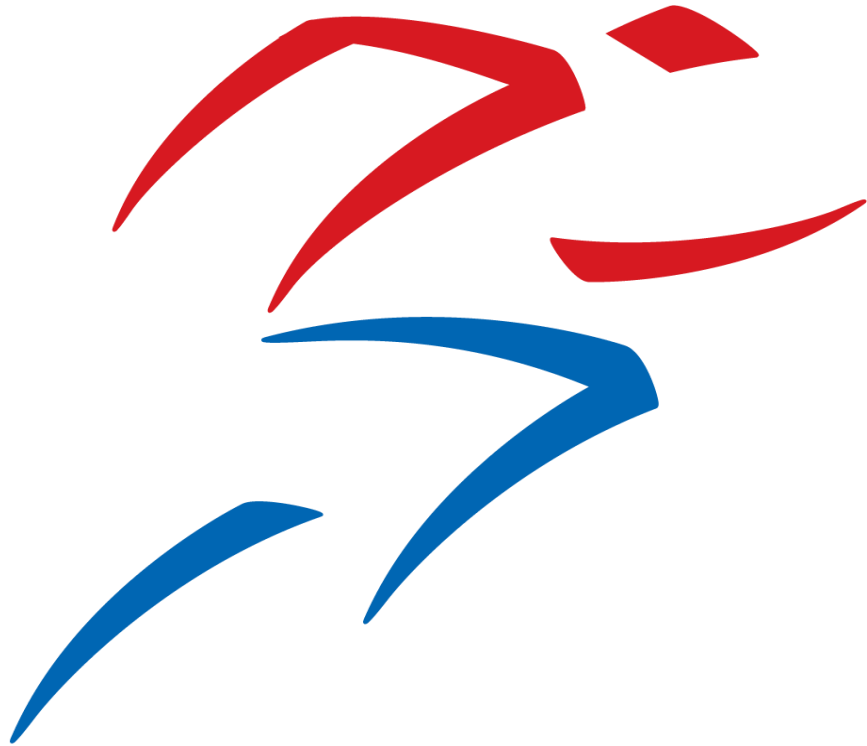
- Voda i druga sredstva moraju da budu i na startu i na cilju svih trka
- Stanice za vodu na rastojanju od 5km, a za trke duže od 10km koriste se i stanice sa drugim osveženjem

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E





# TRKE NA PUTU

- Osveženje obezbeđuje organizator ali se može dozvoliti takmičarima da ponesu i svoje osveženje i on bira na kojim stanicama će biti to osveženje
  - samo se dostavlja ranije i o njemu isključivo brine organizator
- Takmičar u toku trke može da nosi vodu sa sobom u ruci ili prčvršćeno za telo pod uslovom da osveženje nosi od starta ili da je uzeto sa okrepnih stanica

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



# TRKE NA PUTU

- Takmičaru koji uzima ili dobija osveženje van zvaničnih stanica (izuzev medicinskih razloga) sudija daje opomenu ili žuti karton, za ponovljeni prekršaj se dobija diskvalifikacija
- Može se uzeti okrepa od drugog takmičara, ali bez ikakve dalje i kontinuirane pomoći

A T L E T S K I

S A V E Z

S R B I J E



# TRKE NA PUTU

## ODVIJANJE TRKE

- Takmičar, uz dozvolu sudije, može da napusti stazu ali da je pri tom ne skraćuje
- Zato se sudije na stazi postavljaju ravnomerno duž cele trase

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



**TRKE U PRIRODI  
(KROS, PLANINSKO TRČANJE I  
TRČANJE U PRIRODI)**

**A T L E T S K I**

---

**S A V E Z**

---

**S R B I J E**



A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## KROS TRKE (čl. 250)

- Trasa se postavlja na otvorenom, šumovitom terenu, prekrivenom travom, sa prirodnim preprekama
- Trke se trče na kružnim stazama od 1500m – 2000m (idealno)
- Može se dodati i manji krug radi postizanja ove dužine



## KROS TRKE (čl. 250)

- Prirodne prepreke ne smeju da budu previsoke, niti da uzbrdice i nizbrdice budu opasne...
- Mogu se koristiti „veštačke“ prepreke ako nema prirodnih
- Prelazak preko puteva svesti na minimum
- Bez dugih ravnih delova (izuzev cilja i starta)

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

## KROS TRKE (čl. 250)

- Trasa treba da bude obeležena širokom trakom celom dužinom
- Prelazak drugih učesnika u takmičenju preko staze dozvoljen samo u početku trke na određenim mestima

SVA OSTALA PRAVILA SU ISTA KAO I ZA TRKE  
NA PUTU





# PLANINSKO I TRČANJE U PRIRODI (čl. 151)

- Različiti tereni i okolina
- Van puteva se drže trke
- Samo za planinska trčanja postoje neka ograničenja
- Za trčanja u prirodi nema ograničenja u dužini staze ili nadmorskoj visini

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



# PLANINSKA TRČANJA

- Klasična uzbrdo
- Klasična uzbrdo nizbrdo
- Vertikalna
- Duge distance
- Štafete

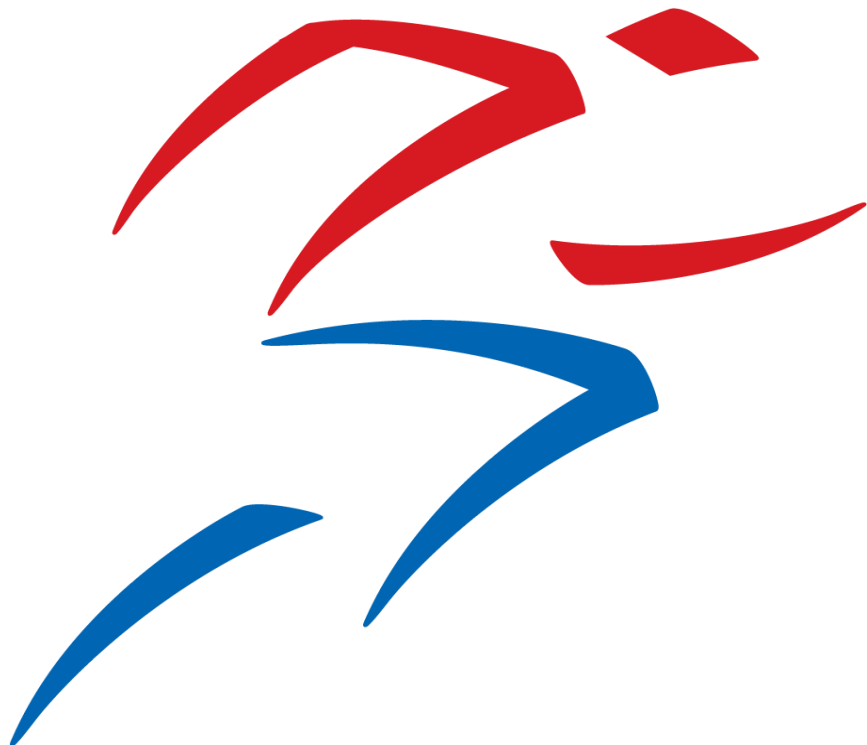
A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



# PRAKTIČNI DEO

A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E



A T L E T S K I

---

S A V E Z

---

S R B I J E

**HVALA NA  
PAŽNJI!!!**