

KURS STRUČNOG OSPOSOBLJAVANJA SUDIJA DRUGOG NIVOA 2025



**Srpski
Atletski
Savez**



INFORMACIJE O KURSU

INFORMACIJE O KURSU

▶ Kurs se sastoji od 4 predavanja i 2 vežbe raspoređenih u 4 termina:

▶ 11. 10. 2025.

▶ 1. predavanje - Donošenje odluka

▶ 2. predavanje - Trkačke discipline

▶ 12. 10. 2025.

▶ Vežba 1

▶ 18. 10. 2025.

▶ 3. predavanje - Bacačke discipline

▶ 4. predavanje - Skakačke discipline

▶ 19. 11. 2025.

▶ Vežba 2

TEHNIČKE DISCIPLINE

OPŠTA PRAVILA

Predavači:
Marko Ristov

OZNAKE

▶ INTERNACIONALNE OZNAKE

- ▶ **DNS** - nije startovao
- ▶ **DNF** - nije završio trku ili višeboj
- ▶ **NM** - bez rezultata
- ▶ **DQ** - diskvalifikacija (uz DQ se uvek piše i član pravila)
- ▶ **„O“** - ispravan skok kod skoka uvis i skoka motkom
- ▶ **„X“** - neispravan pokušaj (skok ili bacanje)
- ▶ **„-“** - propušten pokušaj
- ▶ **r** - odustao od daljeg takmičenja
- ▶ **Q** - kvalifikovan u narednu rundu po plasmanu
- ▶ **q** - kvalifikovan u narednu rundu po vremenu

▶ INTERNACIONALNE OZNAKE

- ▶ **qR** - kvalifikovan odlukom Glavnog sudije
- ▶ **qJ** - kvalifikovan odlukom Komisije za žalbe
- ▶ **qD** - kvalifikovan žrebom
- ▶ **„>“** - savijeno koleno (kod disciplina takmičarskog hodanja)
- ▶ **„~“** - gubitak kontakta (kod disciplina takmičarskog hodanja)
- ▶ **YC** - žuti karton (uz YC se uvek piše i član pravila)
- ▶ **YRC** - drugi žuti karton (uz YRC se uvek piše i član pravila)
- ▶ **RC** - crveni karton (uz RC se uvek piše i član pravila)
- ▶ **L** - gaženje linije koje ne rezultuje diskvalifikacijom (TR17.3.3 i TR 17.3.4)
- ▶ **P** - nastup pod žalbom

PROBNI POKUŠAJI I BORILIŠTE

- ▶ Takmičari imaju pravo na probne pokušaje pre početka takmičenja.
- ▶ Kod bacačkih disciplina probni pokušaji se izvode onim redosledom kojim takmičari nastupaju u toj disciplini (prema startnoj listi).
- ▶ Kod probnih pokušaja NEOPHODNO je prisustvo sudija.
- ▶ Najbolje je da se takmičarima obezbedi da imaju po dva (2) probna pokušaja ali broj probnih pokušaja nije regulisan pravilima.

PROBNI POKUŠAJI I BORILIŠTE

- ▶ Kada takmičenje počne takmičari ne smeju da za zagrevanje koriste:
 - ▶ Zaletišta
 - ▶ Motku kod skoka motkom
 - ▶ Sprave kod bacačkih disciplina
 - ▶ Krug za bacanje ili sektor za bacanje
- ▶ Ipak treba imati na umu da takmičari mogu da dodiruju sprave i motke u cilju pripreme za svoj pokušaj ili probni pokušaj. Pri ovome takmičari ne smeju da ometaju druge takmičare koji izvode svoj pokušaj ili probni pokušaj.

MARKERI

- ▶ Takmičari u tehničkim disciplinama mogu koristiti oznake (markere) na zaletištu ili kod kruga za bacanja.
- ▶ Kod disciplina skokova i bacanja gde se koristi zaletište ovakve oznake se postavljaju uz spoljnu ivicu zaletišta. Izuzetak je skok uvis gde se markeri mogu postaviti i na samom zaletištu.
- ▶ Takmičar može koristiti maksimalno dve oznake (oznake obezbeđuje ili odobrava organizator takmičenja).
- ▶ Kao oznake se mogu koristiti metalne ili drvene markacije ili lepljiva (adhezivna) traka.
- ▶ **ZABRANJENA JE UPOTREBA KREDE I SLIČNIH SUPSTANCI KOJE OSTAVLJAJU TRAGOVE KOJI SE TEŠKO UKLANJAJU!!!**

MARKERI

- ▶ Kod disciplina bacanja iz kruga takmičar ima pravo na samo JEDNU oznaku.
- ▶ Oznaka se postavlja na tlo van kruga, uz ivicu kruga ali ne na sektorske linije ili na sam sektor za bacanje.
- ▶ Za razliku od oznaka koje se koriste na zaletištu oznake koje se koriste kod bacanja iz kruga su privremene i takmičar MORA da ukloni oznaku nakon svog pokušaja.
- ▶ Nikakva oznaka ne sme biti postavljena unutar samog kruga.

REDOSLED NASTUPANJA I POKUŠAJI

- ▶ Redosled takmičara kojim nastupaju je onaj redosled koji se nalazi u startnoj listi.
- ▶ Ukoliko takmičar nastupi van svog redosleda za to će biti opomenut od strane Glavnog sudije po članu CR 18.5 (disciplinski prekršaji - žuti i crveni kartoni).
- ▶ U tehničkim disciplinama takmičar u svakoj seriji ima pravo na samo jedan pokušaj.
- ▶ Izuzetak su skok uvis i skok motkom gde takmičar na svakoj novoj visini ima pravo na 3 pokušaja.

REDOSLED NASTUPANJA I POKUŠAJI

- ▶ Kada u tehničkim disciplinama, izuzev skoka uvis i skoka motkom, nastupa više od 8 takmičara svi oni imaju pravo na tri serije (tri pokušaja). Nakon toga se pravi presek i najboljih 8 takmičara će imati pravo na još tri pokušaja.
- ▶ U slučaju da nastupa 8 ili manje takmičara svi će imati pravo na 6 pokušaja.
- ▶ Ovo Pravilo se može izmeniti Propozicijama takmičenja u smislu smanjenja broja pokušaja. (npr. na svetskom prvenstvu nakon treće serije nastupa 10 takmičara, nakon četvrte serije 8 takmičara i nakon pete serije samo 6 takmičara; na ekipnim prvenstvima Srbije svi takmičari imaju pravo na 4 pokušaja)

REDOSLED NASTUPANJA I POKUŠAJI

- ▶ Bez obzira na broj takmičara koji nastupa, nakon treće serije će se promeniti redosled nastupanja.
- ▶ Redosled se menja tako da takmičar koji je u prve tri serije ostvario najbolji rezultat nastupa poslednji a takmičar sa najlošijim rezultatom u prve tri serije će nastupati prvi.
- ▶ U slučaju da dva takmičara dele mesto kod određivanja redosleda nakon treće serije onda će ti takmičari nastupati onim redom kojim su nastupali u prve tri serije.
- ▶ Ako se deli osmo mesto onda će pravo na još tri pokušaja imati svi takmičari koji dele osmo mesto.

REDOSLED NASTUPANJA I POKUŠAJI

- ▶ Ako nastupa osam ili manje takmičara oni će imati pravo na svih 6 pokušaja čak iako u prve tri serije nisu imali ispravan pokušaj (prestup ili propušten pokušaj).
- ▶ Ako nastupa više od osam takmičara pravo na dodatna 3 pokušaja imaju samo oni takmičari koji su u prva 3 pokušaja ostvarili uspešan pokušaj.
- ▶ Svi takmičari koji u prve tri serije ne ostvare rezultat će nakon rotacije uvek nastupati prvi, pre takmičara koji su ostvarili rezultat u prve tri serije.

ZAVRŠETAK POKUŠAJA

- ▶ Sudija neće podići belu zastavicu i neće pokušaj proglasiti ispravnim dok pokušaj nije potpuno završen.
- ▶ Sudija može da promeni svoju odluku.
- ▶ Završetak ispravnog pokušaja određuje se:
 - ▶ Kod vertikalnih skokova kada se utvrdi da nije bilo prekršaja Tehničkih pravila.
 - ▶ Kod horizontalnih skokova kada takmičar napusti jamu na propisan način.
 - ▶ Kod bacačkih disciplina kada takmičar napusti krug ili zaletište.

ZAVRŠETAK POKUŠAJA



VREME ZA POKUŠAJ

- ▶ Jedan od sudija će takmičaru dati do znanja da je sve spremno za izvođenje pokušaja otvaranjem borilišta (sklanjanjem kupe) i od tog trenutka počinje da teče vreme za izvođenje pokušaja.
- ▶ Kod skoka uvis vreme počinje kada je letvica nameštena na određenu visinu.
- ▶ Kod skoka motkom vreme počinje kada je letvica nameštena na određenu visinu i kada je takmičar potvrdio poziciju stalaka (dubinu) za taj pokušaj.
- ▶ Ukoliko vreme za pokušaj istekne nakon što je takmičar započeo izvođenje pokušaja taj rezultat će se priznati.
- ▶ Ukoliko takmičaru istekne vreme a on nije započeo pokušaj upisaće se da je pokušaj neispravan „X“.

VREME ZA POKUŠAJ

BROJ TAKMIČARA	SKOK UVIS	SKOK MOTKOM	OSTALE DISCIPLINE
više od 3 ili prvi pokušaj takmičara u takmičenju	1 min	1 min	1 min
2 ili 3 takmičara	1.5 min	2 min	1 min
1 takmičar	3 min	5 min	-
uzastopni pokušaj	2 min	3 min	2 min

► Pojedinačne discipline

BROJ TAKMIČARA	SKOK UVIS	SKOK MOTKOM	OSTALE DISCIPLINE
više od 3 ili prvi pokušaj takmičara u takmičenju	1 min	1 min	1 min
2 ili 3 takmičara	1.5 min	2 min	1 min
1 takmičar	2 min	3 min	-
uzastopni pokušaj	2 min	3 min	2 min

► Višeboji

VREME ZA POKUŠAJ

- ▶ Određivanje broja takmičara koji je ostao u takmičenju se radi kada se letvica podigne na novu visinu kod skoka uvis i skoka motkom ili na početku svake serije za ostale tehničke discipline.
- ▶ Kada na satu ostane 15 sekundi tada se podiže žuta zastavica kao upozorenje takmičaru. Zastavica ostaje podignuta do isteka vremena ili do završetka pokušaja.
- ▶ Ako u skoku uvis ili skoku motkom takmičari žele da skače na visini jednakoj ili boljoj od važećeg svetskog rekorda na njihovo vreme za pokušaj će se dodati 1 minut.

DODATNI POKUŠAJ

- ▶ Glavni sudija može takmičaru dodeliti dodatni pokušaj i pri tom može odrediti da se takmičaru resetuje vreme za pokušaj delimično ili u potpunosti.
- ▶ Razlog za dodatni pokušaj jeste ometanje takmičara u izvođenju pokušaja ili ukoliko je takmičar izveo pokušaj ali sudije ne mogu da izmere i zabeleže rezultat.
- ▶ Dodeljivanjem dodatnog pokušaja ne može se promeniti redosled kojim takmičari nastupaju tj. takmičar kome je dodan dodatni pokušaj mora da ga izvede odmah i bez odlaganja pre nego što i jedan drugi takmičar započne sa svojim pokušajem. Izuzetak se pravi kada se dodatni pokušaj dodeli naknadno, a ne odmah po prvobitnom pokušaju.

NAPUŠTANJE BORILIŠTA

- ▶ Tokom trajanja takmičenja atletičar ne sme da napusti neposredno okruženje borilišta bez dozvole nadležnog službenog lica (najčešće su to Glavni ili Šef sudija).
- ▶ Ukoliko dobije dozvolu da napusti borilište takmičar mora da bude praćen od strane sudije ili drugog službenog lica.
- ▶ Ukoliko takmičar napusti borilište bez dozvole sudije on za to treba da bude upozoren a u slučaju ponovnog prekršaja može biti disciplinski kažnjen (žuti ili crveni karton).

PROMENA MESTA I VREMENA TAKMIČENJA

- ▶ Tehnički delegat ili glavni sudija discipline mogu doneti odluku o promeni mesta borilišta ako za to postoje opravdani razlozi.
- ▶ Ukoliko se donese odluka o promeni ona se može sprovesti tek nakon što svi takmičari završe započetu seriju ili visinu.
- ▶ **Jačina, pravac i smer duvanja vetra nisu dovoljni razlozi za promenu mesta ili odlaganje takmičenja!**

DISCIPLINE BACANJA

Predavači:
Marko Ristov

UVOD



- ▶ U discipline bacanja se ubrajaju:

- ▶ Bacanje kugle
- ▶ Bacanje diska
- ▶ Bacanje kladiva
- ▶ Bacanje koplja



- ▶ Discipline bacanja se prema sredini dele na:

- ▶ Bacanja na otvorenom (bacanje kugle, bacanje diska, bacanje kladiva bacanje koplja)
- ▶ Bacanja u zatvorenom (bacanje kugle)



SPRAVE ZA BACANJE

	ŽENE		MUŠKARCI		
SPRAVA	U18	U20 / SEN	U18	U20	SEN
kugla	3.000 kg	4.000 kg	5.000 kg	6.000 kg	7.260 kg
disk	1.000 kg	1.000 kg	1.500 kg	1.750 kg	2.000 kg
kladivo	3.000 kg	4.000 kg	5.000 kg	6.000 kg	7.260 kg
koplje	500 g	600 g	700 g *	800 g	800 g

* Od 1. novembra 2025. isključivo moguće korišćenje koplja od 700 g sa novom specifikacijom!

NIJE DOZVOLJENO VRŠITI BILO KAKVE IZMENE NA
SPRAVAMA ZA VREME TAKMIČENJA!!!

NEDOZVOLJENA POMOĆ

- ▶ Umotavanje dva ili više prstiju zajedno na način da se onemogućava nezavisno pomeranje prstiju.
- ▶ Upotreba bilo kakvih sredstava (npr. tegovi zakačeni za telo) koji pomažu takmičaru tokom izvođenja pokušaja.
- ▶ Upotreba rukavica, izuzev kod bacanja kladiva gde rukavica mora da bude glatka sa obe strane i vrhovi prstiju treba da budu otvoreni (osim za palac).
- ▶ Prskanje bilo kakve supstance od strane takmičara u krug ili na njegovu obuću (u smislu povećanja trenja).

DOZVOLJENA POMOĆ

- ▶ Korišćenje magnezijuma, krede ili slične materije radi boljeg hvata, ali samo na šakama. Kod bacanja kladiva je dozvoljeno i na rukavicama, a kod bacanja kugle i na vratu.
- ▶ Premazivanje kugle i diska magnezijumom, kredom ili sličnom materijom.
- ▶ Materija koja se koristi mora da bude takva da se lako skida vlažnom krpom.
- ▶ Upotreba zavoja i poveza na prstima dokle god se prsti mogu nezavisno pomerati.

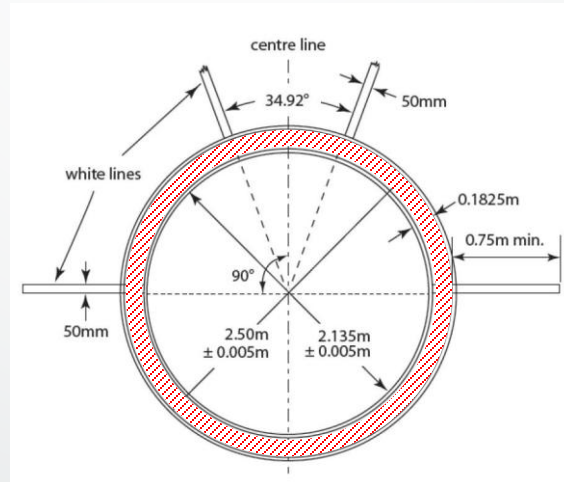
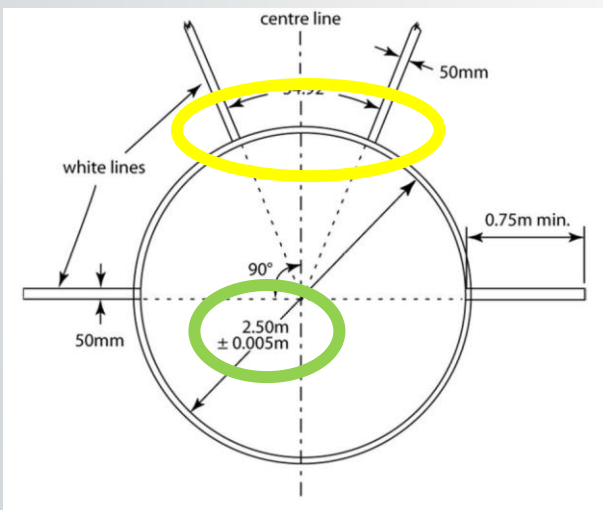
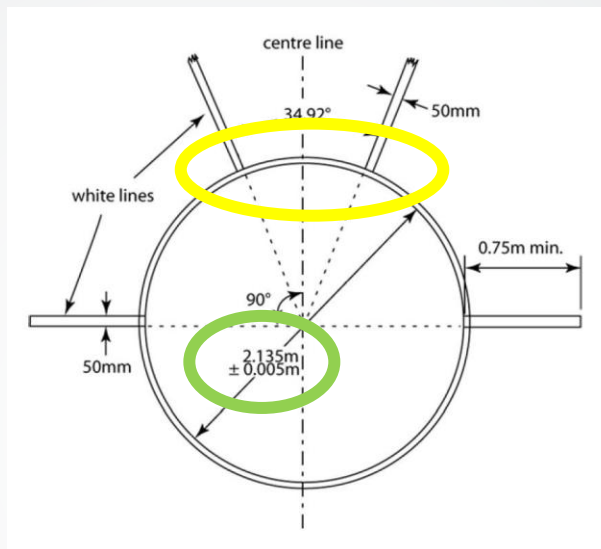
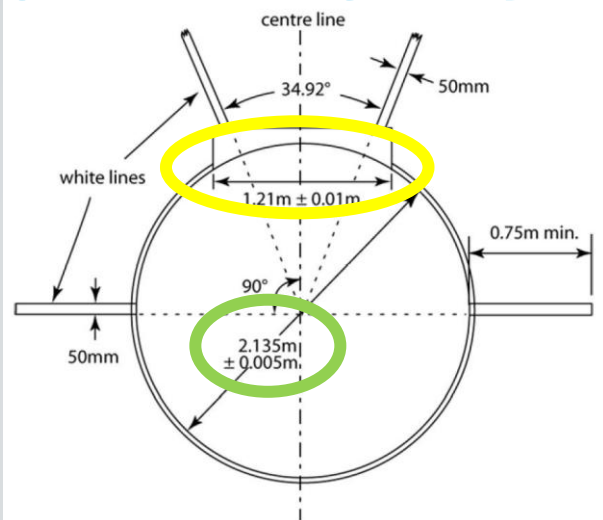
DOZVOLJENA POMOĆ



KRUG ZA BACANJE

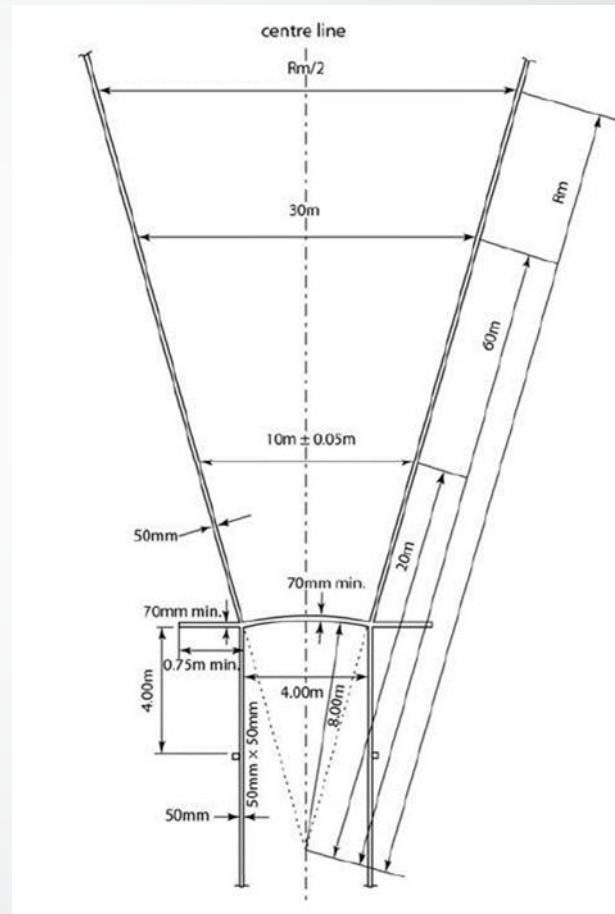
- ▶ Oivičen obručem koji je u ravni sa tlom van kruga.
- ▶ Površina kruga se izrađuje od materijala koji ne sme da bude klizav kao što su beton, asfalt ili drugi sličan pogodan materijal.
- ▶ Površina kruga je niža od tla van kruga.
- ▶ Unutrašnji prečnik kruga:
 - ▶ Bacanje kugle i kladiva – **2.135 m**
 - ▶ Bacanje diska – **2.50 m**
- ▶ Kladivo može da se baca i u krugu za disk, ali samo uz korišćenje rasklopivog prstena koji će smanjiti prečnik kruga.
- ▶ Na tlu, sa obe strane kruga povlače se bočne linije dužine 75 cm od gornje ivice obruča. Ove linije prolaze kroz centar kruga.

KRUG ZA BACANJE



ZALETIŠTE ZA KOPLJE

- ▶ Dužina ne sme biti manja od 30 m.
- ▶ Zaletišta je ovičeno sa dve bele linije širine 5 cm, a razmak između linija je 4 m.
- ▶ Na kraju zaletišta se nalazi lučna linija na koju se produžavaju dve bočne linije dužine 75 cm. Debljina ovih linija je 7 cm.



SEKTOR

- ▶ Sektor za bacanje pokriven je travom, finom šljakom ili drugim materijalom u kome sprava ostavlja jasno vidljiv trag.
- ▶ Kod svih bacanja iz kruga sektorske linije oivičavaju dve linije širine 5 cm čije unutrašnje ivice zaklapaju ugao od **34,92° (razmak sektroskih linja je 12 m na 20 m dužine koja se meri duž sektroske linije od centra kruga).**
- ▶ Kod bacanja koplja linije sektora međusobno zaklapaju ugao od **28,96°(razmak sektroskih linja je 10 m na 20 m dužine koja se meri duž sektroske linije od centra zamišljenog kruga lučne linije).**

POKUŠAJI

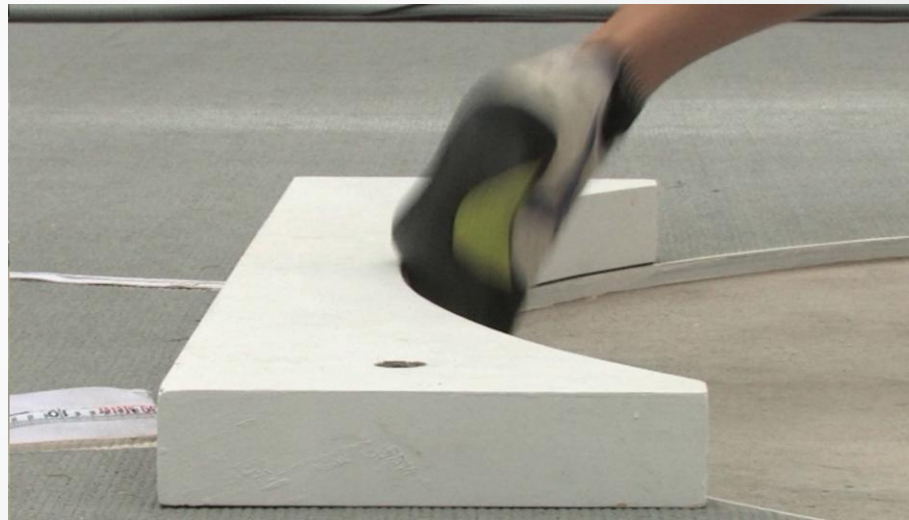
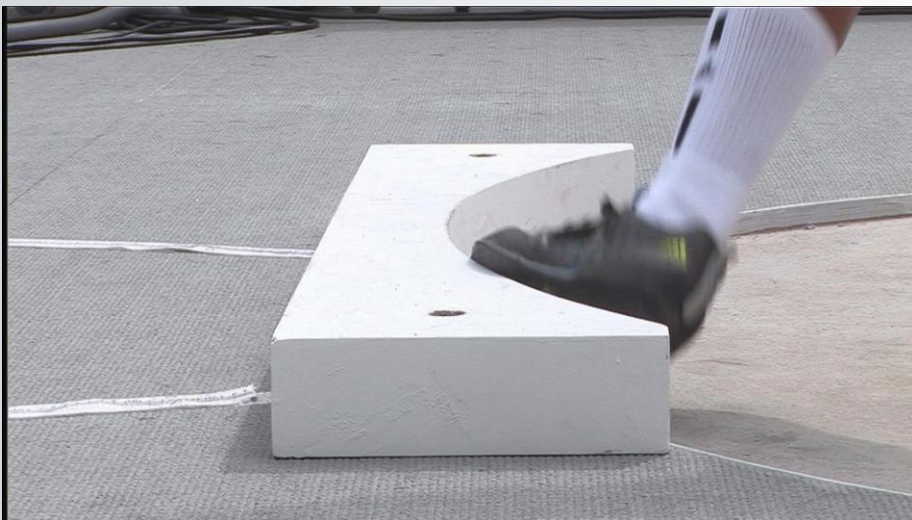
- ▶ Svaki takmičar ima pravo na probne pokušaje u bacanjima, koji se izvode redosledom iz Startne liste.
- ▶ Pravilima nije određen broj probnih pokušaja.
- ▶ Kada takmičenje počne, takmičari ne smeju da koriste sprave niti krug/zaletište niti sektor za bacanje.
- ▶ Kod bacanja iz kruga pokušaj se izvodi iz stacionarnog položaja unutar kruga.
- ▶ Takmičar može da dodiruje unutrašnjost obruča i unutrašnjost balvana.

POKUŠAJI

Pokušaj je neispravan ako:

- ▶ takmičar nije izbacio koplje ili kuglu na način predviđen Pravilima.
- ▶ takmičar nakon ulaska u krug i po otpočinjanju pokušaja dodirne bilo kojim delom tela gornju ivicu metalnog obruča ili balvana (ili vrh unutrašnje ivice) ili tlo van kruga.
- ▶ takmičar dodirne bilo kojim delom tela linije koje oivičavaju zaletišta za koplje ili tlo van zaletišta nakon otpočinjanja pokušaja.
- ▶ levoruki takmičar baci spravu i ona udari u desnu ivicu kaveza ili obratno.
- ▶ sprava padne na liniju ili van sektora (kod kladiva i koplja gleda se samo glava sprave).
- ▶ takmičar napusti krug ili zaletišta na nepropisan način.
- ▶ koplje prvo ne dodirne sektor svojim vrhom (glava koplja).

POKUŠAJI



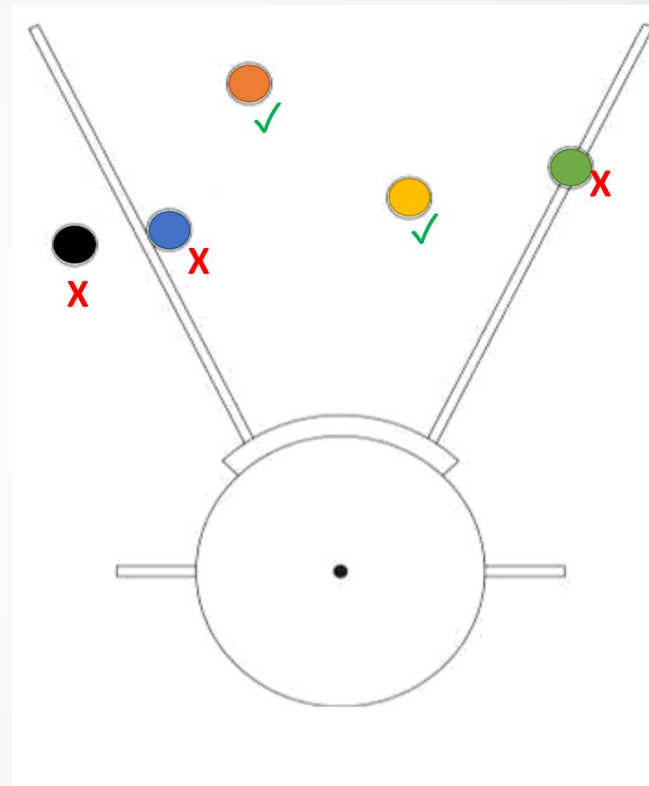
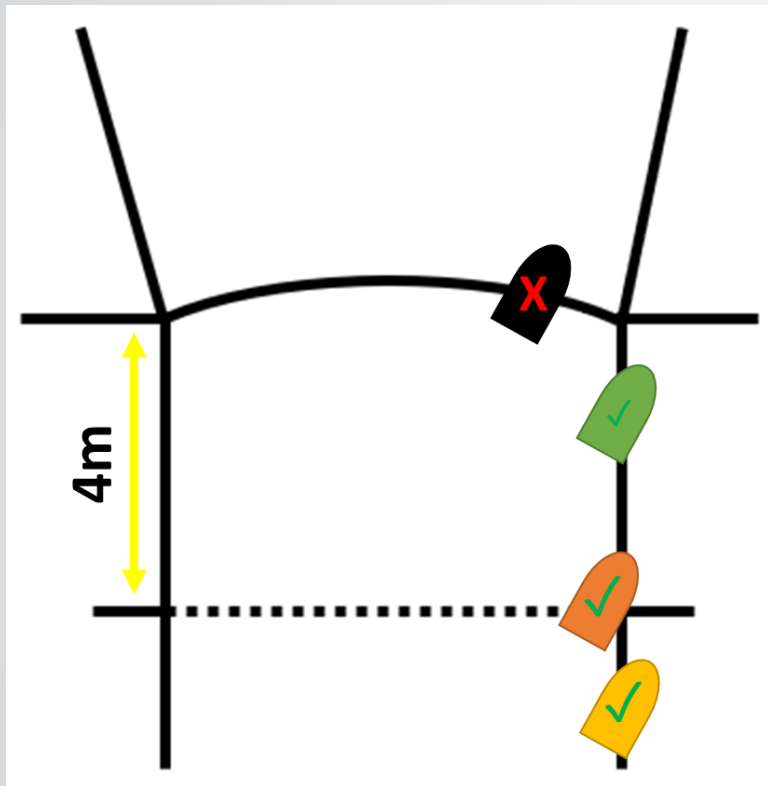
POKUŠAJI

Pokušaj je ispravan ako:

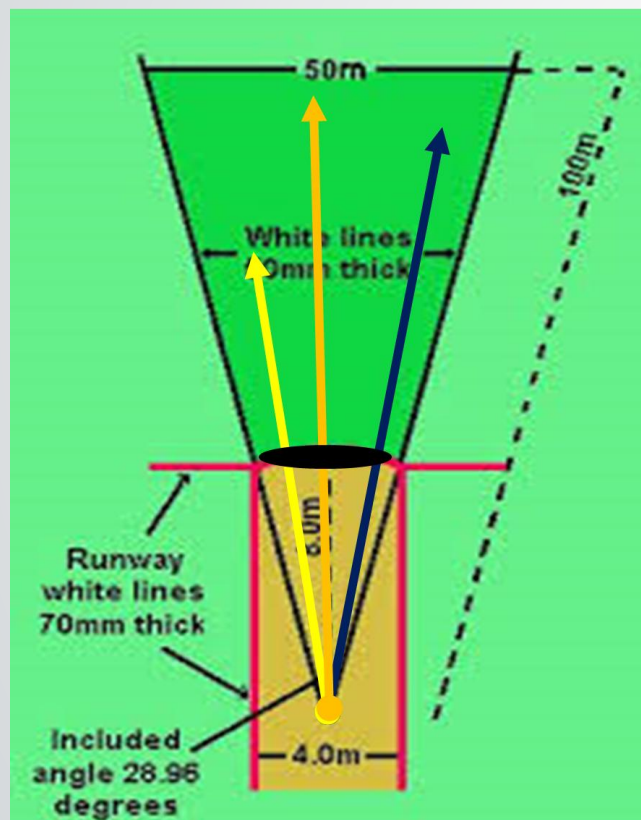
- ▶ takmičar u toku prve rotacije i bez odgurivanja dotakne gornju ivicu obruča ili tlo van kruga, ali iza belih linija od 75 cm (druga polovina kruga).
- ▶ levoruki takmičar baci spravu i ona udari u levu ivicu kaveza (ili obratno) pod uslovom da sprava nakon toka padne u sektor, ali van kaveza.
- ▶ takmičar prekine svoj pokušaj (spusti spravu u ili van kruga i napusti krug ili zaletište na bilo koji način).
- ▶ tokom rotacije kladivo dodirne dodirne tlo u ili van kruga.

NAPUŠTANJE KRUGA/ZALETIŠTA

- ▶ Takmičar ne sme da napusti krug ili zaletište pre nego što sprava dodakne tlo nakon izbačaja.
- ▶ Kod bacanja iz kruga takmičar mora da izađe iz kruga u njegovoj zadnoj polovini, tj. u potpunosti iza bočnih belih linija. Napuštanjem se smatra prvi kontakt takmičara sa gornjom ivicom obruča ili tlom van kruga.
- ▶ Kod bacanja koplja takmičar mora da napusti zaletište u potpunosti iza lučne linije i njenih produžetaka.
- ▶ Napuštanjem zaletišta kod abacanja koplja se smatra:
 - ▶ kada takmičar izađe bočno preko linija koje oivičavaju zaletišta, ali iza lučne linije i njenih produžetaka;
 - ▶ kada je takmičar i dalje na zaletištu ali iza oznaka na 4 m od lučne linije;
 - ▶ Kada je takmičar na zaletištu između lučne linije i oznaka na 4 m od lučne linije, a sudija proceni da je pokušaj završen.



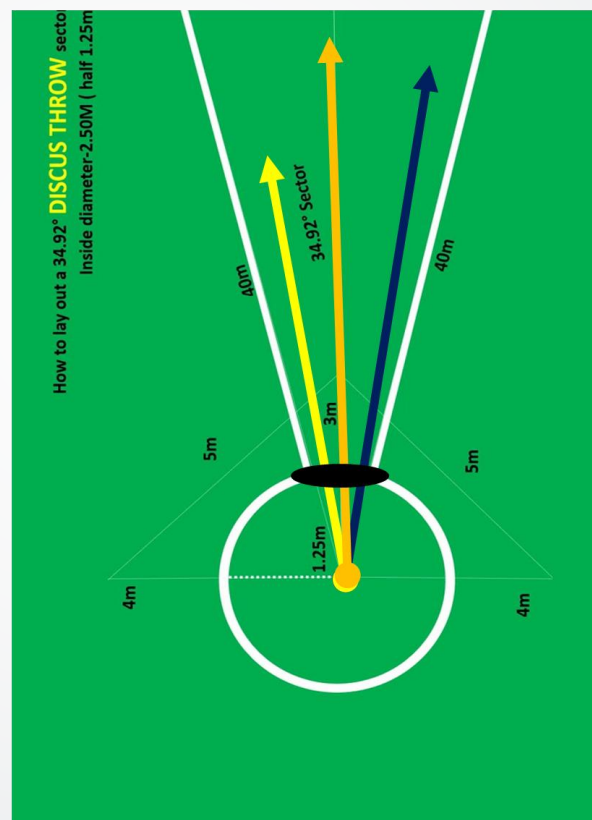
MERENJE DALJINE



MESTO
OČITAVANJA
REZULTATA

„NULA“ METRA /
OTISAK SPRAVE

MESTO GDE SE
POSTAVLJA
METAR



BACANJE KUGLE

TAKMIČENJE

- ▶ Kugla se baca sa ramena jednom rukom.
- ▶ Kada takmičar zauzme položaj za početak izvođenja pokušaja, kugla mora dodirivati ili biti blizu vrata ili brade takmičara.
- ▶ Šaka ne sme da bude spuštена ispod ovog položaja tokom izvođenja hica.
- ▶ Takođe, kugla ne sme da „ode“ u položaj iza linije ramena.
- ▶ *Napomena:* tehnika „zvezde“ nije dozvoljena.

BACANJE KUGLE TAKMIČENJE



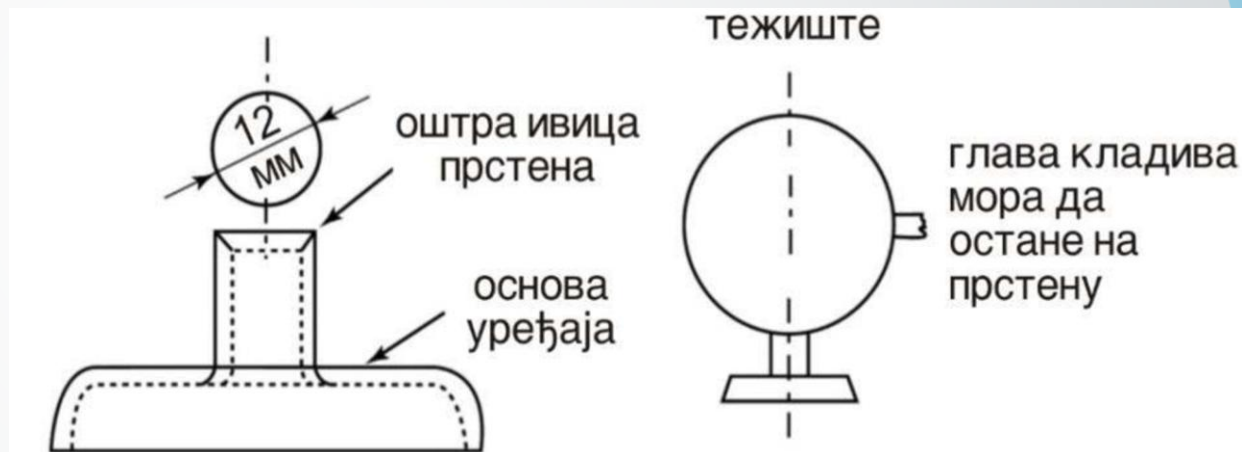
BACANJE KLADIVA TAKMIČENJE

- ▶ Ako se tokom leta kladivo otkači pokušaj se neće smatrati neuspešnim dokle god takmičar nije prekršio ni jedno drugo pravilo.
- ▶ Ako se tokom rotacije kladivo otkači i zbog toga takmičar napusti krug pokušaj se neće smatrati neuspešnim dokle god takmičar nije prekršio ni jedno drugo pravilo.
- ▶ U oba slučaja takmičar može da ponovi pokušaj.

BACANJE KLADIVA

SPRAVE

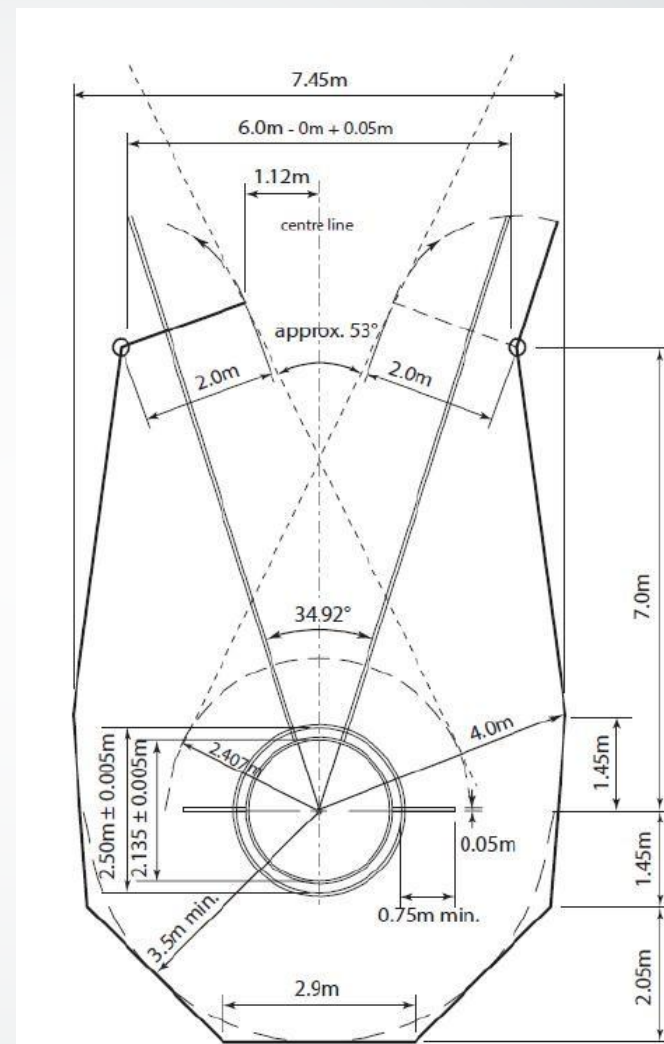
- ▶ Kladivo se sastoji od tri dela:
 - ▶ metalna glava
 - ▶ žica
 - ▶ drška
- ▶ Konstrukcija glave kladiva odgovara konstrukciji kugle, a težište glave ne sme da bude pomeren od centra glave.
- ▶ Kladivo mora da zadovolji kako minimalnu težinu tako i prečnik i dužinu žice (i celog kladiva), koji se proveravaju pre svakog takmičenja.

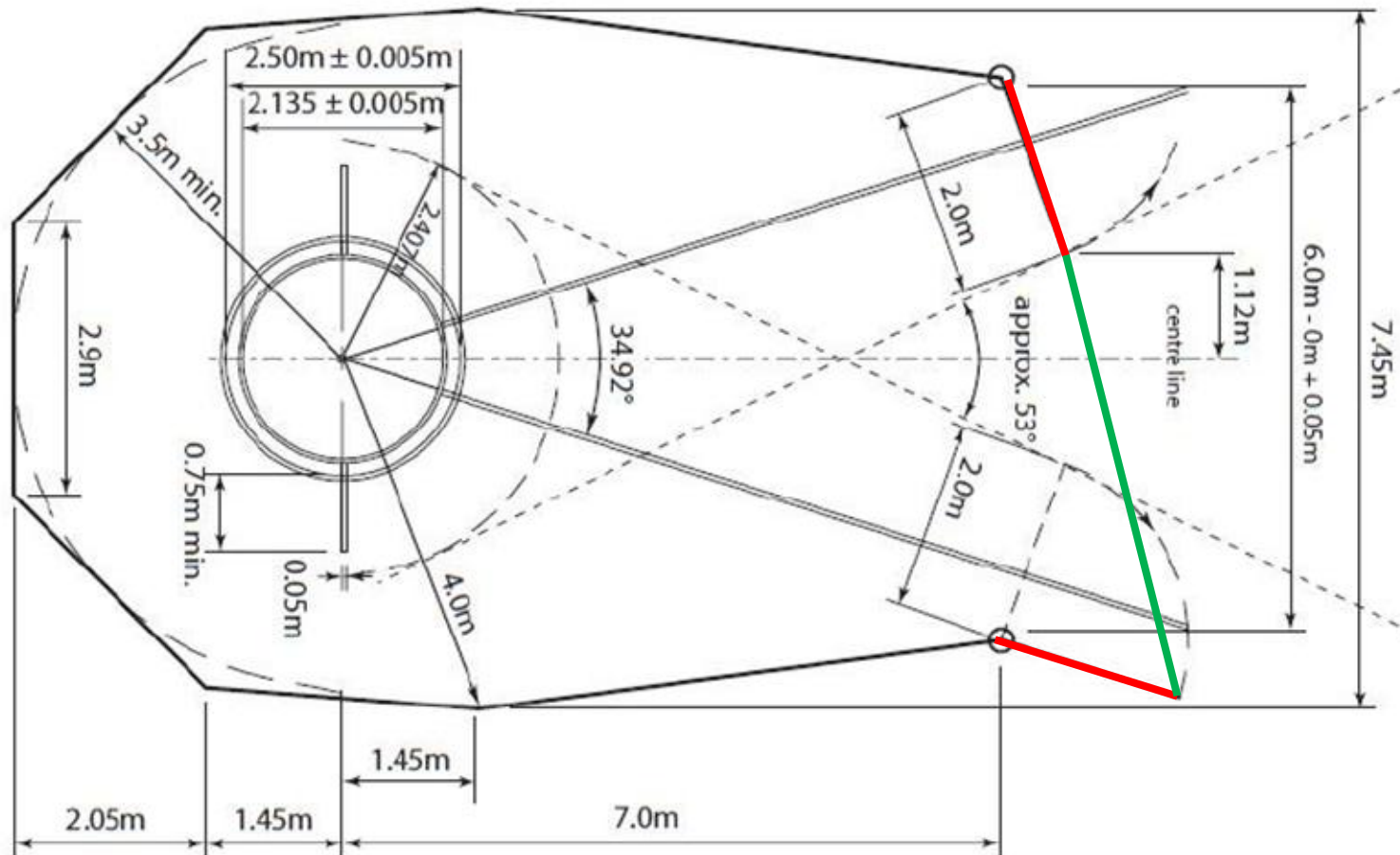


BACANJE KLADIVA

KAVEZ

- ▶ Kao i bacanje diska i bacanje kladiva se izvodi iz prostora ograđenog zaštitnom mrežom (kavez).
- ▶ Desna kapija se zatvara kada bacaju takmičari koji prave okret u smeru kretanja kazaljke na satu (levoruki takmičari).
- ▶ Leva kapija se zatvara kod takmičara koji rotaciju prave u smeru suprotnom od kretanja kazaljke na satu (desnoruku takmičari).
- ▶ Jedini uslov za kapije jeste da moraju da zaustave i spreče prolazak kladiva kroz mrežu.





BACANJE KOPLJA

TAKMIČENJE

- ▶ Prilikom zaleta i izbačaja koplje mora da se drži za hvat jednom rukom.
- ▶ Koplje se baca preko ramena ili nadlaktice ruke kojom se baca.
- ▶ Nikakva rotaciona ili druga tehnika nije dozvoljena.
- ▶ Pokušaj se smatra ispravnim samo ako je pri padu vrh metalne glave koplja dodirnuo tlo pre bilo kog drugog dela koplja.
- ▶ Ukoliko koplje padne paralelno tlu (ravno sletanje - pljoska) pokušaj je neispravan.

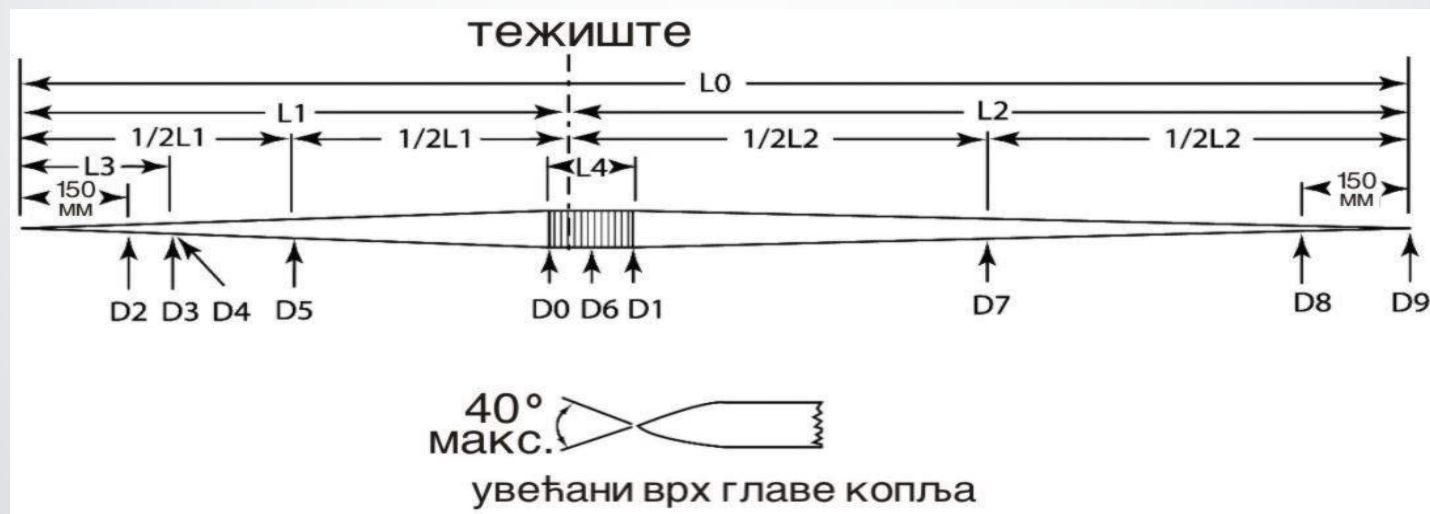
BACANJE KOPLJA SPRAVE

- ▶ Koplje se sastoji iz tri dela:
 - ▶ glava
 - ▶ telo
 - ▶ hvat obavijen kanapom
- ▶ Telo može biti puno ili šuplje od metala ili drugog materijala.
- ▶ Telo mora da čini glatku, jedinstvenu celinu bez izbočina, udubljenja, žljebova...

BACANJE KOPLJA

SPRAVE

- ▶ Koplje pored težine mora da zadovolji i dužinu, težište koji se proveravaju pre svakog takmičenja.
- ▶ Da bi se koplje moglo sertifikovati za bacanje, potrebno je da zadovolji niz dodatnih specifikacija, koje se ne proveravaju na svakom takmičenju.



DISCIPLINE SKAKANJA

VERTIKALNI SKOKOVI

Predavači:
Marko Ristov

OPŠTA PRAVILA

- ▶ Pre početka takmičenja šef sudija obaveštava takmičare o početnoj i narednim visinama na kojima će biti podizana letvica.
- ▶ Visine koje su određene unapred, primenjivaće se sve dok u takmičenju ne ostane samo jedan takmičar (koji mora biti pobednik discipline), dok ne dođe do borbe za prvo mesto ili se takmičare slože o podizanju letvice na visinu svetskog rekorda.

POKUŠAJI

- ▶ Takmičar može da počne takmičenje na bilo kojoj visini koju je prethodno objavio Šef sudija ili Glavni sudija.
- ▶ Kada počne sa takmičenjem takmičar može da bira na kojim će visinama skakati. Takmičar ne mora da skače na svim objavljenim visinama.
- ▶ Nakon što se podigne letvica nijedan takmičar ne može da skače na nižioj visini (izuzetak je borba za prvo mesto).

POKUŠAJI

- ▶ Takmičar završava takmičenje (i ne može da nastavi da skače izuzev kod borbe za prvo mesto) nakon tri uzastopna neuspela pokušaja (tri uzastopna „X“).
 - ▶ VAŽNO: Tri uzastopna „X“ ne moraju da budu na jednoj visini. Bitno je da je takmičar tri puta za redom skakao i ostvario neuspešan pokušaj.
- ▶ Suština je da takmičar može nakon dva neuspela pokušaja na jednoj visini da propusti treći pokušaj i da skače na sledećoj visini (ako na sledećoj visini obori letvicu smatraće se da je napravio tri uzastopna neuspela pokušaja).
- ▶ Propuštanjem pokušaja na nekoj visini takmičar gubi pravo da ponovo skače na toj visini (izuzev kod borbe za prvo mesto).

POKUŠAJI

- ▶ Ako takmičar nije počeo sa takmičenjem, a da su pri tom svi ostali takmičari završili sa takmičenjem, Glavni sudija će smatrati da je takmičar odustao od učešća.
- ▶ Takmičar u skoku motkom i skoku uvis ima pravo da nastavi takmičenje čak i kada je ostao sam u takmičenju, a do trenutka kada napravi tri uzastopna „X“ ili odustane od daljeg takmičenja.
- ▶ Osim kada u takmičenju ostane samo jedan takmičar uvek se primenjuju sledeća pravila:
 - ▶ Letvica se nikada ne diže za manje od 2 cm kod skoka uvis i za manje od 5 cm kod skok motkom.
 - ▶ Visina za koju se potiče letvica nikada ne sme da se povećava tokom takmičenja.

POKUŠAJI

- ▶ Pravila oko visina za koju se podiže letvica se neće primenjivati čak i ako u takmičenju ostane i više od jednog takmičara a pod uslovom da se svi slože da se letvica podigne na visinu svetskog rekorda.
- ▶ Kada takmičar ostane sam u takmičenju on može da izabere bilo koju visinu u dogovoru sa Šefom ili Glavnim sudijom.
- ▶ Kod skoka uvis i skoka motkom u sklopu višebojima ovo se ne primenjuje. Kod višeboja se letvica podiže uvek za istu visinu tokom celog takmičenja bez obzira na broj takmičara (3 cm kod skoka uvis i 10 cm kod skoka motkom).

MERENJE VISINE

- ▶ Očitavanje rezultata se vrši u celim centimetrima.
- ▶ Merenje se vrši vertikalno od tla do najniže tačke gornje strane letvice.
- ▶ Merenje visine se vrši kad god se letvica podigne na novu visinu i pre nego što takmičari počnu da skaču na toj visini.
- ▶ Merenje visine letvice će se vršiti i kada se letvica zameni ili kada je letvici na visini relevantnog rekorda.
- ▶ Kada je na visini rekorda visina letvice će se meriti samo u slučaju da takmičari dodirnu ili obore letvicu.

LETVICA

- ▶ Letvica je izrađena najčešće od fibrglasa.
- ▶ Boja letvice mora da bude takva da je jasno vidljiva svim takmičarima neoštećenog vida.
- ▶ Dužina letvice za skok uvis je 4 m, a za skok motkom 4,5 m.

RANGIRANJE

- ▶ Plasman se određuje tako da je takmičar sa najvećom preskočenom visinom pobednik.
- ▶ Ukoliko dva ili više takmičara imaju istu preskočenu visinu onda se plasman određuje na sledeći način:
 - ▶ Takmičar koji je iz manje pokušaja (od dozvoljena tri) preskočio najbolju visinu je bolji.
 - ▶ Ako su i po prethodnom kriterijumu jednaki onda je bolji takmičar koji je imao manji broj neuspelih pokušaja tokom celog takmičenja, a zaključno sa poslednjom preskočenom visinom.
 - ▶ Ukoliko su takmičari jednaki po oba kriterijuma onda dele mesto (osim u slučaju da se radi o deobi prvog mesta).

RANGIRANJE

REZIME KORAKA PRI ODREĐIVANJU PLASMANA

- ▶ Prvo se gleda najviša preskočena visina.
- ▶ Potom iz kog pokušaja je preskočena visina (prvog, drugog ili trećeg).
- ▶ Potom se gleda broj „X“ tokom celog takmičenja (broje se i „X“ na poslednjoj preskočenoj visini ali se ne broje „X“ nakon poslednje preskočene visine).

RANGIRANJE

- ▶ Ako se ispostavi da su takmičari jednaki po svim kriterijumima i da pri tom dele prvo mesto onda se takmičarima koji dele prvo mesto dozvoljava da nastave takmičenje u borbi za prvo mesto kako bi se jednakost razrešila.
- ▶ Ipak, ako Tehnički delegat ili se Propozicijama odluči da se borba za prvo mesto ne održi ili ako takmičari koji dele prvo mestu donesu zajedničku odluku da ne žele borbu za prvo mesto onda će se zadržati jednakost za prvo mesto.
- ▶ U svakom slučaju, Glavni sudija je dužan da obavesti takmičare pre početka takmičenja da li će se u slučaju deljenja prvog mesta organizovati borba za prvo mesto.

NADSKAKIVANJE

- ▶ Kada se tako odluči, nadskakivanje će se vršiti tako da takmičari koji dele mesto imaju pravo smo na JEDAN pokušaj na svakoj visini. Skakanje se vrši dok samo jedan takmičar ne preskoči visinu a ostali je ruše ili dok takmičari jednoglasno ne odluče da više neće skakati (o ovom dlučaju se jednakost zadržava).
- ▶ Dodatni skokovi počinju na sledećoj visini u odnosu na poslednju visinu koju su takmičari preskočili (ako su takmičari preskočili 210 cm, a po tri puta rušili na 215 cm onda je prva visina u nadskakivanju 215 cm).
- ▶ Letvica se kod skoka uvis podiže ili spušta za 2 cm, a kod skoka motkom za 5 cm bez izuzetaka.
- ▶ Ako takmičar propusti bar jednu visinu on automatski gubi pravo na dalje nadskakivanje a drugi takmičar će se smatrati pobednikom nadskakivanja bez obzira da li je skakao ili ne na visini na kojoj je prvi takmičar odustao.

SPOLJNI UTICAJI

- ▶ Ukoliko je letvica pala posle skoka takmičara a zbog nekog drugog razloga, a ne usled dodirivanja letvica od strane atletičara onda će pokušaj biti uspešan (npr. ako je nakon skoka vetar oborio letvicu).
- ▶ Ukoliko je takmičar tokom skoka dodirnuo letvicu koja se zatresla, ali je jasno da je vetar ili neki drugi faktor razlog obaranja letvice smatraće se da je pokušaj ispravan.
- ▶ Kada takmičar dodirne letvicu (čak iako je takmičar sišao sa dušeka) sudija mora da sačeka i da bude potpuno siguran da letvica neće pasti pre podizanja zastavice.

SKOK UVIS

TAKMIČENJE

- ▶ Takmičar pri skoku mora da se odrazi JEDNOM nogom.
- ▶ Pokušaj je neispravan ako:
 - ▶ Tokom skoka takmičar obori letvicu.
 - ▶ Dodirne tlo (uključujući i doskočište) iza vertikalne ravni letvice bilo kojim delom tela.
 - ▶ Ako takmičar tokom zaleta bez skoka dodirne letvicu ili stalke.
- ▶ Kako bi se lakše uočio prestup pri probijanju vertikalne ravni na tlu se postavlja linija širine 5 cm.
- ▶ Neće se smatrati neuspešnim pokušajem ako takmičar nakon odraza, a u toku skoka dodirne doskočište. Pri tom ne sme da stekne nedozvoljenu prednost.

SKOK UVIS

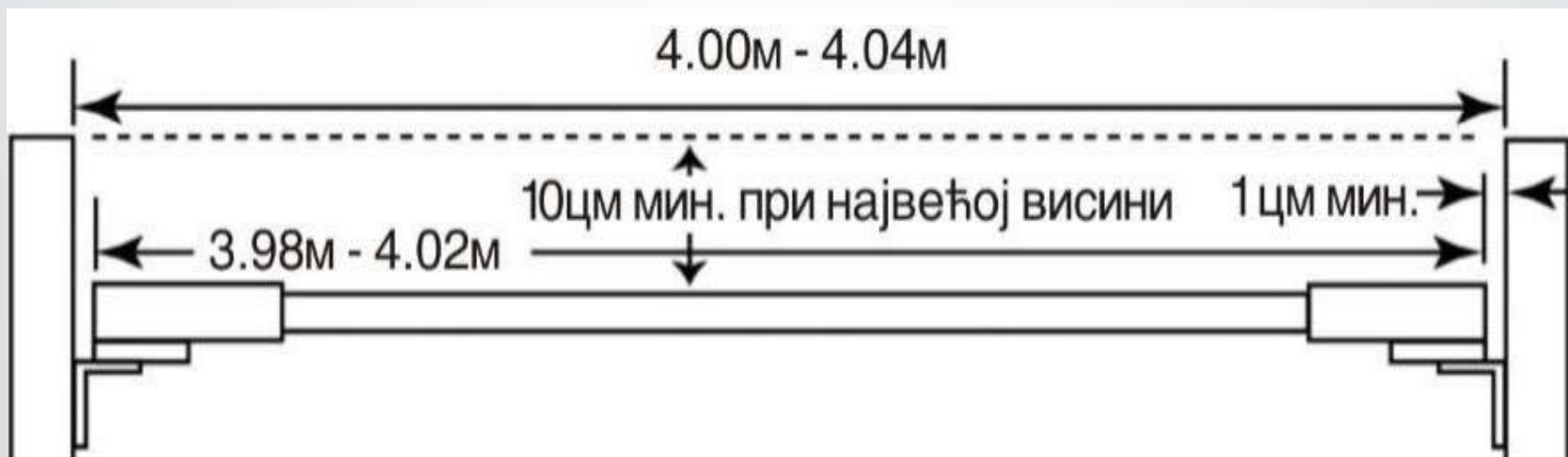
STALCI

- ▶ Kada počne takmičenje stalci se ne smeju premeštati niti pomerati.
- ▶ Ukoliko Glavni sudija smatra da borilište nije dobro postavljeno on će sačekati da svi takmičari završe skakanje na određenoj visini pre nego što zatraži od tehničkog rukovodioca da pomeri stalke.
- ▶ Nosači ne smeju biti napravljeni ili pokriveni gumom niti bilo kojim drugim materijalom koji će povećati trenje ili sprečiti padanje letvice sa nosača.
- ▶ Letvica se svojim krajevima postavlja na nosače tako da ona lako padne sa nosača ukoliko je takmičar zakači.
- ▶ Između krajeva letvice i samog stalka mora biti razmak on najmanje 10 mm.

SKOK UVIS

DOSKOČIŠTE

- ▶ Stalci se postavljaju najmanje 10 cm od doskočišta. Tako se obezbeđuje da prilikom doskoka takmičara dušek ne udari stalak čime bi došlo do pomeranja letvice.
- ▶ Blizu doskočišta se postavlja i pokazivač smera vetra tako da bude jasno vidljiv i da ne ometa takmičare i službena lica.

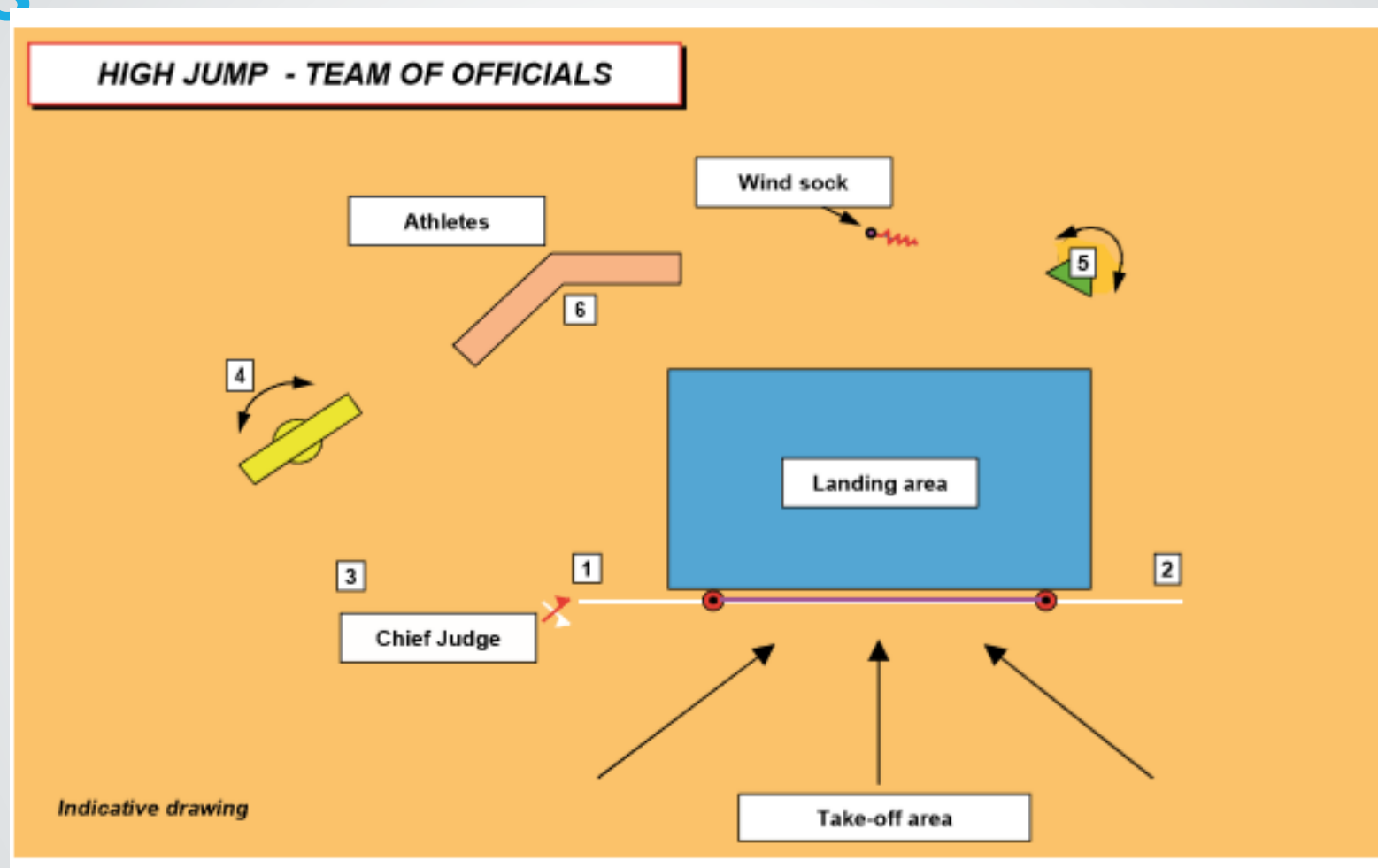


SKOK UVIS

SUĐENJE

- ▶ **ŠEF SUDIJA** - nadgleda takmičenje i potvrđuje merenje rezultata. Šef sudija pokazuje ispravnost pokušaja belom ili crvenom zastavicom. Šef sudija posebno treba da obrati pažnju na sledeće:
 - ▶ Kada takmičar dotakne letvicu Šef sudija mora da odredi kada će zaustaviti vibriranje letvice. Suština je da ne postoji propisano vreme kada treba podići zastavicu nakon skoka takmičara. Zato sudija mora da sačeka i da bude siguran da letvica koja se trese neće pasti pre nego što pokušaj proglasi uspešnim.
 - ▶ Kako takmičar ne sme da dodirne letvicu, stalke, doskočište ili tlo iza vertikalne ravni prilikom protrčavanja bez skoka Šef sudija mora da obrati pažnju na stopala atletičara u odnosu na ovu ravan.

SKOK UVIS SUĐENJE



SKOK MOTKOM TAKMIČENJE

- ▶ Za razliku od skoka uvis gde je pozicija letvice u odnosu na doskočište fiksna kod skoka motkom se položaj letvice može pomerati od „nulte linije“ pa do 80 cm ka doskočištu - **DUBINA LETVICE.**
- ▶ Takmičar ima pravo da zahteva pomeranje letvice i može da traži da se položaj letvice menja tokom takmičenja.
- ▶ Položaj letvice za takmičara je uvek isti dok takmičar ne zatraži promenu. Takmičar promenu treba da zatraži pre početka pokušaja. Međutim kada vreme za pokušaj počne, **pomeranje dubine više nije moguće.**

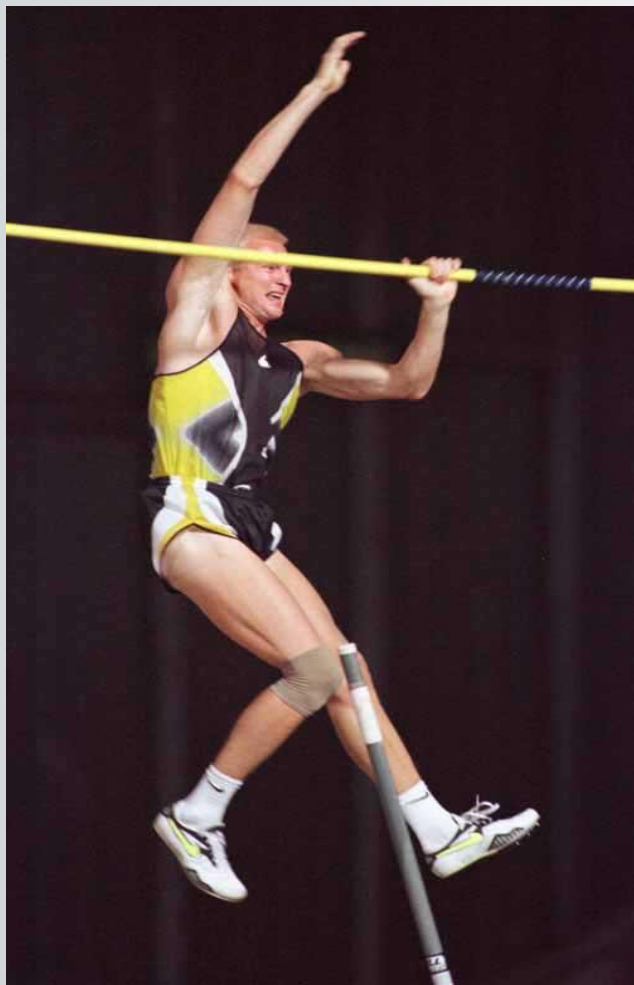
SKOK MOTKOM TAKMIČENJE

- ▶ Linija širine **1 cm** se izvlači na podu u nastavku ivice kutije bliže doskočištu do spoljnih ivica doskočišta. Ova linija se zove „**NULTA LINIJA**“.
- ▶ Kutija se nalazi ukopana u tlo i u nju takmičari ubadaju motku pri skoku.
- ▶ Kako je izgled doskočišta specifičan, prednji delovi doskočišta pokrivaju nultu liniju na tlu pa se na samom doskočištu postavlja „nulta linija“ širine do 5 cm. Na ovaj način je takmičarima i sudijama vidljiv položaj „nulte linije“.

SKOK MOTKOM TAKMIČENJE

- ▶ Pokušaj je neispravan ako zbog dejstva takmičara letvica ne ostane na nosačima.
- ▶ Pokušaj je neispravan ako takmičar dodirne tlo ili doskočište iza „nulte linije“ i to bilo kojim telom tela ili motkom a da pre toga nije preskošio letvicu.
- ▶ Pokušaj je neisprava ako takmičar posle odraza premesti donju šaku iznad gornje šake duž motke koju drži (tj. zabranjeno je „penjanje“ uz motku).
- ▶ Pokušaj je neispravan ako takmičar tokom skoka **ŠAKAMA** umiri letvicu ili je vrati na nosače.

SKOK MOTKOM TAKMIČENJE



SKOK MOTKOM TAKMIČENJE





SKOK MOTKOM TAKMIČENJE

- ▶ Pokušaj ipak neće biti proglašen kao neispravan ako takmičar trči van belih linija koje ovičavaju zaletište ili ako motka dodirne doskošište a da je pre toga takmičar motku pravilno postavio u kutiju.
- ▶ Ako se tokom izvođenja pokušaja takmičaru slomi motka to se neće smatrati neuspešnim pokušajem.

SKOK MOTKOM

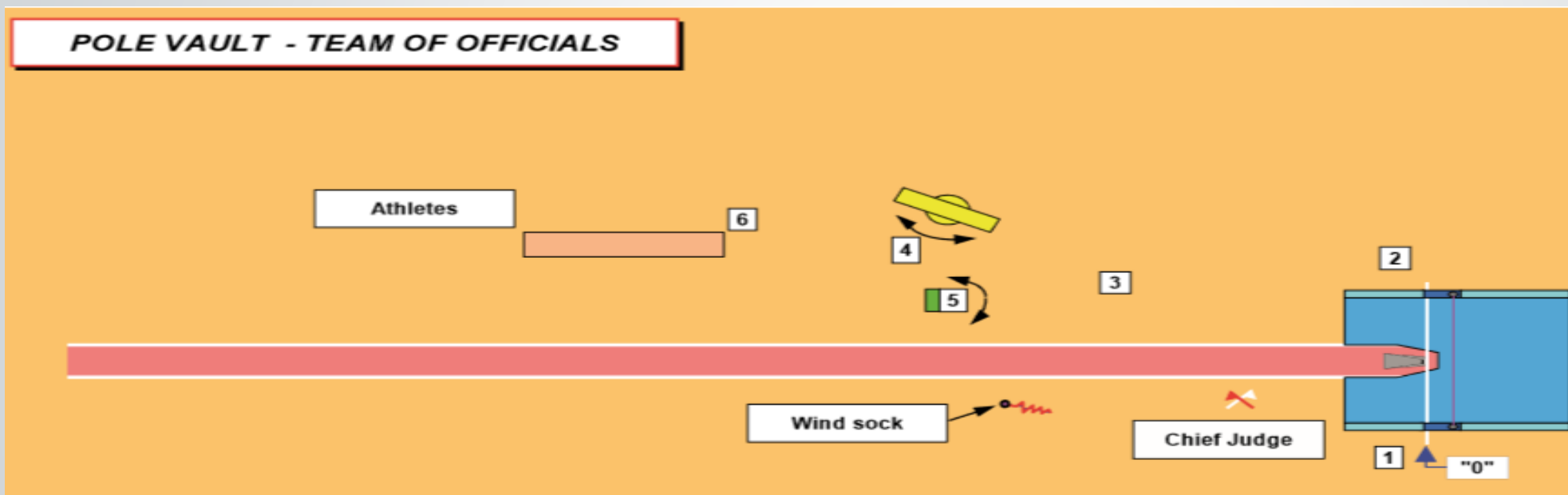
TAKMIČENJE



SKOK MOTKOM TAKMIČENJE

- ▶ Prilikom određivanja da li je pokušaj neispravan potrebno obratiti pažnju na sledeće:
 - ▶ Ako takmičar pravilno uzme motku nakon skoka i onda motkom udari stalke ili letvice i zbog toga letvica padne onda to neće biti neuspešan pokušaj. Ali ako takmičar ovo uradi dok se letvica nije umirila i dok sudija nije digao belu zastavicu – pokušaj je neispravan.
 - ▶ Ako nakon pravilnog odraza takmičar ili motka probiju vertikalnu ravan „nulte linije“ i onda se takmičar vrati na zaletišta može da nastavi sa pokušajem ukoliko mu je ostalo vremena za pokušaj.
 - ▶ Isto tako takmičar može da postavi motku u kutiju i da ne skoči već da se vrati i da se zaleti ponovo. Ali ako takmičar ne skoči ali motkom dodirne tlo ili dušek iza nulte linije pokušaj je neispravan.
 - ▶ Prilikom skoka sudija mora da gleda šake takmičara. Ukoliko un šakom umiri ili vrati letvicu na nosače pokušaj je neispravan. Ali ako takmičar samo dodirne šakom letvicu bez da je uticao na njeno umirivanje pokušaj će bit ispravan.

SKOK MOTKOM TAKMIČENJE



SKOK MOTKOM TAKMIČENJE

- ▶ Takmičar može svoju motku ili šake premazati supstancom kako bi ostvariio čvršći hvat. Takođe je dozvoljena upotreba rukavica.
- ▶ Iako je dozvoljena upotreba rukavica i supstanci za povećanje trenja Glavni sudija će nadgledati upotrebu takvih sredstava u slučaju da ona takmičaru ipak donose nedozvoljenu prednost.
- ▶ Nakon skoka takmičara nikome nije dozvoljeno da dodirne ili uhvati motku osim u slučaju da motka pada u suprotnu stranu od letvice. Ovo pravilo se odnosi i na sudije.
- ▶ Ako sudija ili neko drugi uhvati motku a Glavni sudija smatra da bi motka oborila letvicu da je neko nije uhvatio, pokušaj će biti neispravan.

SKOK MOTKOM

MOTKE

- ▶ Atletičari mogu da koriste svoje motke i nijedan atletičar NE SME da koristi motke drugog takmičara bez prethodnog odobrenja tog atletičara.
- ▶ Ne postoje nikakve specifikacije koje motke moraju da zadovolje sem da površina motke mora da bude glatka.
- ▶ Dozvoljeno je krajeve motke oblepiti trakom radi boljeg hvata ali traka mora da bude nalepljena u jednom sloju i bez preklapanja i ne sme da dovede do promene dijametra motke.



DISCIPLINE SKAKANJA

HORIZONTALNI SKOKOVI

Predavači:
Marko Ristov

ZALETIŠTE

- ▶ Dužina zaletišta ne može biti manja od 40 m, mereno od linije odraza.
- ▶ Širina zaletišta je 1.22 m.
- ▶ Zaletište je oivičeno belim linijama širine 5 cm.
- ▶ Na zaletištu se nalaze posebne rupe na određenoj udaljenosti od jame u koje se od zavisnosti od discipline stavljaju odrazne daske.

ODRAZNA DASKA

- ▶ Odraz se vrši sa daske ukopane u tlo i koja je u nivou zaletišta
- ▶ Ivica odrazne daske bliža jami je **ODRAZNA LINIJA!**
- ▶ Daska mora biti bele boje i širine 20 cm
- ▶ Daščica bez ili sa plastelinom širine 10 cm postavlja se odmah nakon linije odraza i mora biti bilo koje boje izuzev bele i u kontrastu sa tlom.
- ▶ Preporučuje se upotreba video snimanja na svim takmičenjima, a kada to nije moguće obavezna je daščica sa plastelinom.



ODRAZNA DASKA

- ▶ Daščica bez plastelina mora da bude u nivou tla, a daščica sa plastelinom je 7 mm iznad tla i ima usek za plastelin koji mora biti pod uglom od 90°.
- ▶ Plastelin mora da bude boje koja se razlikuje od odrazne daske, daščice i zaletišta.
- ▶ Površina plastelina se poravnava i otisci stopala prethodnog takmičara uklanjaju pomoću valjka ili špahtle.

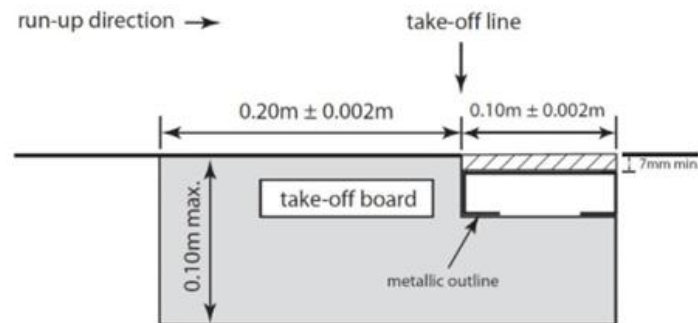


Figure (a1) TR29 - Take-off board with blanking board

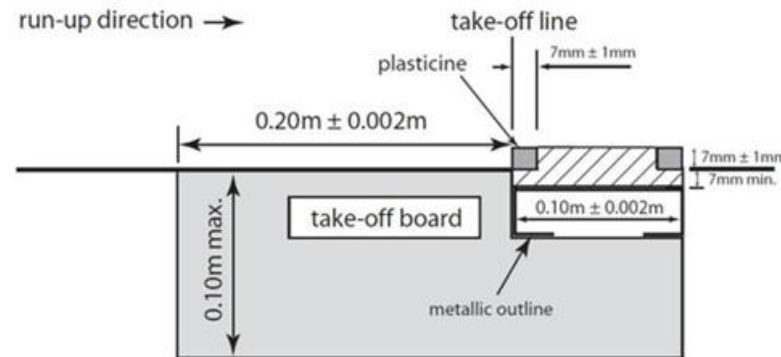


Figure (a2) TR29 - Take-off board with plasticine indicator board

JAMA ZA DOSKOK

- ▶ Širina jama morže biti od 2.75 m do 3 m.
- ▶ Središnja linija zaletišta treba da bude i središnja linija jame.
- ▶ Ako to nije ispunjeno, jama mora da se oiviči trakom.
- ▶ Jama mora biti ispunjena sitnim vlažnim peskom, tako da površina peska bude horizontalna, ravna i u nivou sa odraznom daskom.

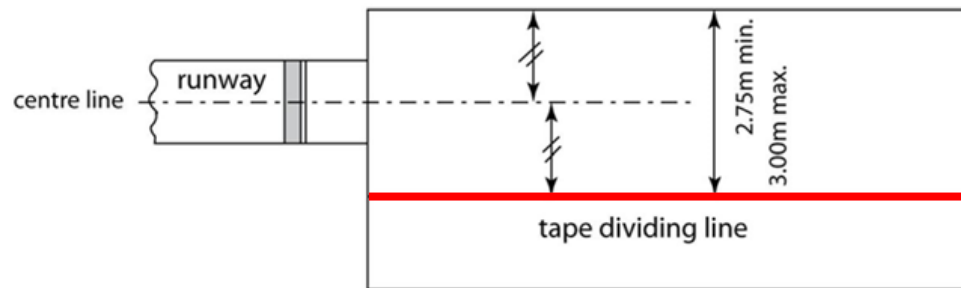
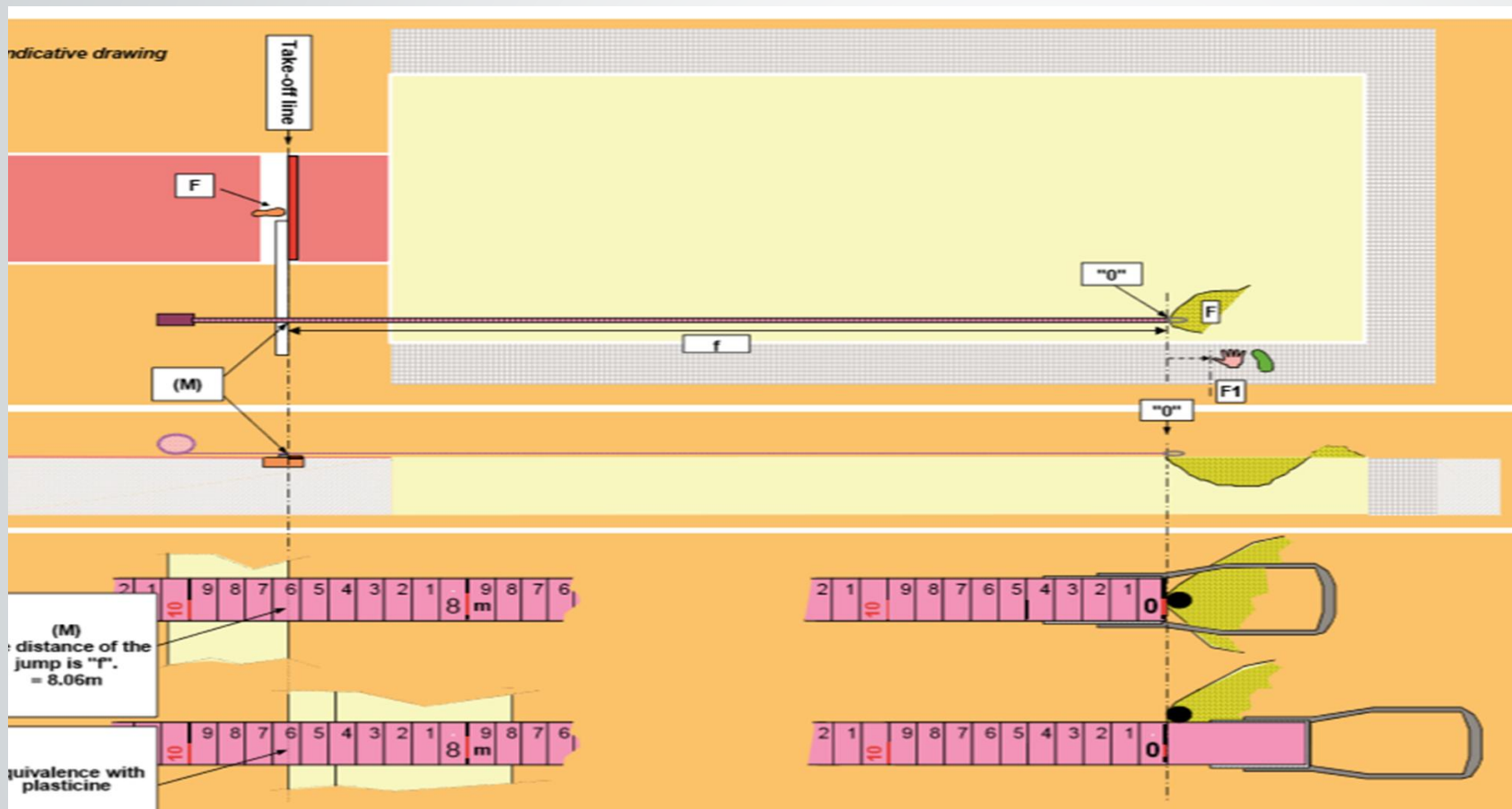


Figure (b) TR29 - Centralised Long Jump /Triple Jump landing area

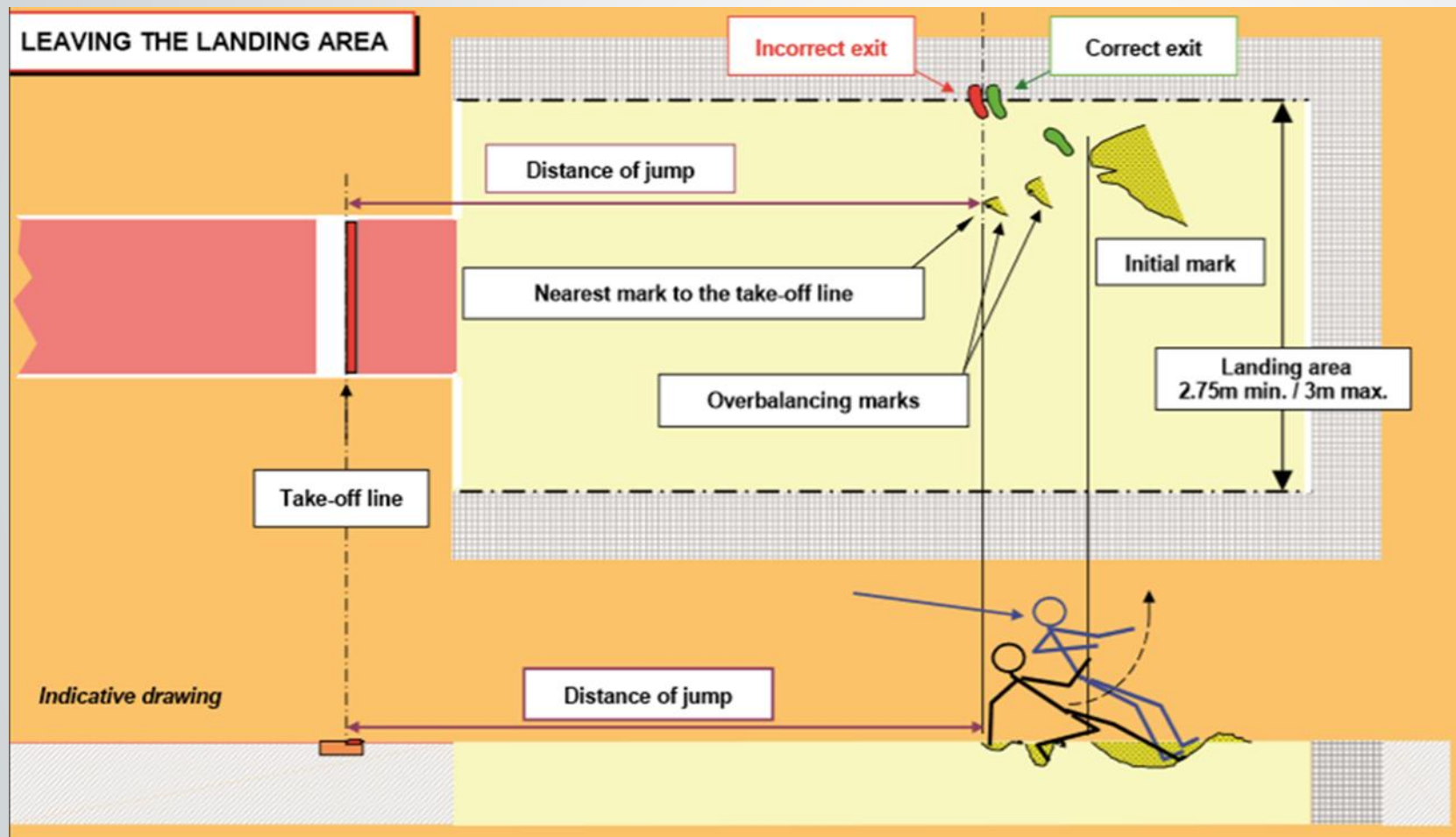
MERENJE DALJINE

- ▶ U skoku udalj i troskoku merenje dužine se vrši u 1/100 deo metra (0.01 m, odnosno 1 cm).
- ▶ Ukoliko merena dužina nije pun centimetar, rezultat se zaokružuje na manji ceo centimetra.
- ▶ Merenje rezultata svakog skoka mora da se izvrši odmah posle uspešno izvedenog pokušaja bez obzira na dužinu skoka.
- ▶ Ukoliko se koristi metarska pantljika nula metra se postavlja na mesto otiska u jami, dok se vrednost rezultata očitava na liniji odraza, tako da je metarska pantljika uvek paralelna linijama zaleta.
- ▶ Ukoliko je potrebno, odraznu liniju treba produžiti i van odrazne daske kako bi se ispravno izmerio rezultat.
- ▶ Rezultati svih skokova mere se od najbližeg traga u jami za doskok koji je ostavio bilo koji deo tela skakača **ili bilo šta drugo što je zakačeno za telo u trenutku doskoka**, do linije odraza ili njenog produžetka.

MERENJE DALJINE



MERENJE DALJINE



MERENJE VETRA

- ▶ Vetromer se postavlja 20 m od linije odraza.
- ▶ Trajanje merenja – 5 sekundi.
- ▶ Početak merenja vetra:
 - ▶ **skok udalj** – kad takmičar u zaletu prođe oznaku 40 m od linije odraza.
 - ▶ **troskok** – kad takmičar u zaletu prođe oznaku 35 m od linije odraza.
 - ▶ ako je zalet takmičara kraći od 40 m / 35 m, onda se meri od trenutka početka zaleta.

SKOK UDALJ TAKMIČENJE

Pokušaj je neispravan ako:

- ▶ takmičar prilikom odraza (pre momenta u kome izgubi kontakt sa odraznom daskom ili tlom) probije vertikalnu ravan odrazne linije bilo kojim delom odraznog stopala ili obućom bez obzira da li se radi o protrčavanja bez skoka ili tokom skoka.
- ▶ takmičar izvede odraz pored daske, bilo ispred ili iza produžetka linije odraza.
- ▶ takmičar koristi bilo kakav oblik salta tokom zaleta ili skoka.
- ▶ posle odraza, a pre svog prvog kontakta sa jamom, dotakne zaletišta ili tlo van zaletišta ili van doskočišta.
- ▶ takmičar pri doskoku (uključujući bilo kakvo gubljenje ravnoteže) dodirne ivicu jame ili tlo izvan jame bliže liniji odraza od najbližeg otiska koji je ostavio u jami.
- ▶ takmičar napusti jamu na bilo koji način drugačiji od onog opisanog u članu TR 30.2

SKOK UDALJ TAKMIČENJE



SKOK UDALJ TAKMIČENJE

NAPUŠTANJE JAME (član TR 30.2)

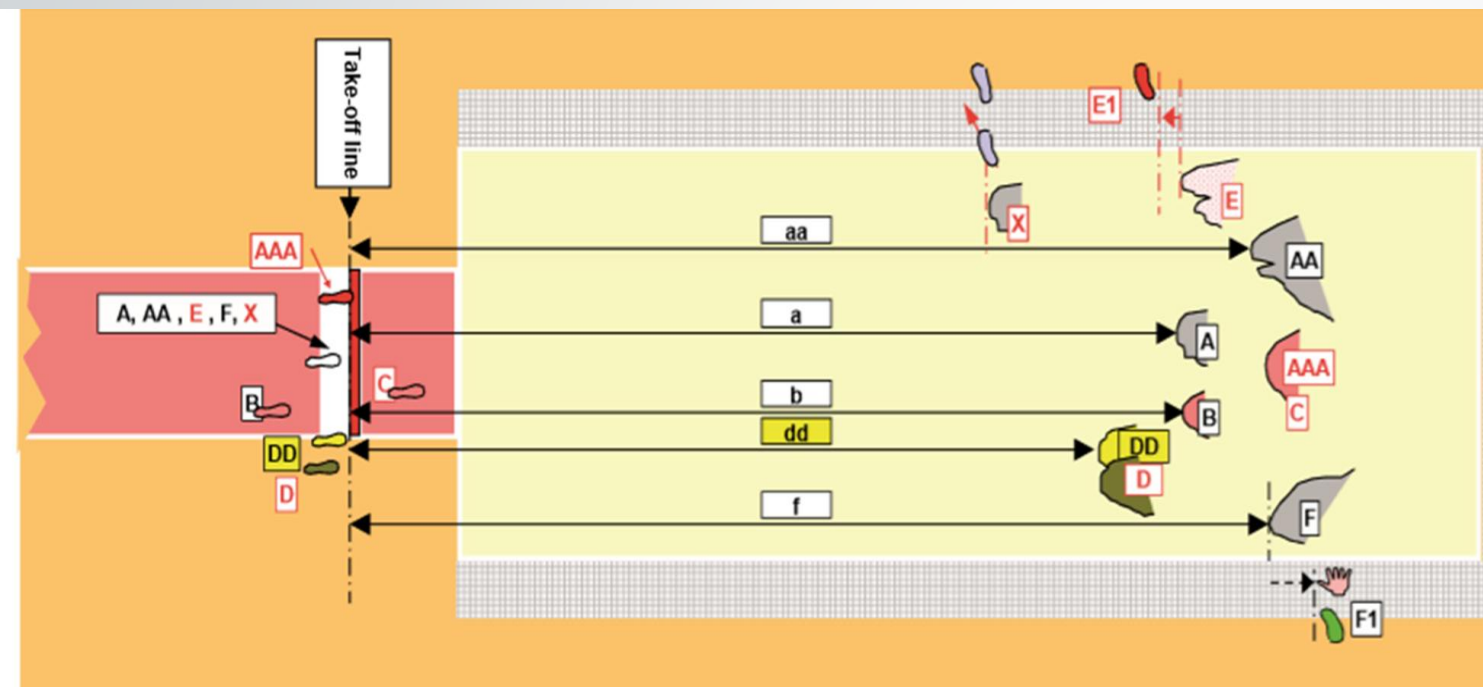
- ▶ Pri napuštanju jame, mesto prvog kontakta STOPALA takmičara sa ivicom jame ili tlom van jame, mora biti udaljeniji od linije odraza nego najbliži otisak koji je bilo koji deo tela takmičara ostavio u jami.
- ▶ Ovaj prvi kontakt se smatra napuštanjem jame.
- ▶ Pod „najbližim otiskom” se podrazumeva i svaki otisak koji nastane kao posledica zakoračenja unazad usled gubitka ravnoteže takmičara, bliže liniji odraza od najbližeg otiska ostavljenog pri doskoku.

SKOK UDALJ TAKMIČENJE

Pokušaj će ipak biti ispravan ako:

- ▶ takmičar tokom zaleta trči van belih linija koje oivičavaju zaletište.
- ▶ se takmičar odrazi pre daske za odraz.
- ▶ takmičar sprintericom ili stopalom dodirne tlo pored odskočne daske, a pre linije odraza, pod uslovom da bar jedan deo obuće ili stopala dodiruje odraznu dasku.
- ▶ takmičar pri doskoku dodirne bilo kojim delom tela ili bilo čim što je zakačeno za njega u tom trenutku, ivicu jame za doskok ili tlo izvan jame za doskok samo ako je takav kontakt načinjen dalje od traga koji je ostavio takmičar.
- ▶ se takmičar naknadno vrati kroz jamu za doskok pod uslovom da ju je pre toga ispravno napustio.

SKOK UDALJ TAKMIČENJE



TROSKOK TAKMIČENJE

- ▶ Troskok se sastoji od odskoka na jednoj nozi, međukoraka i doskoka, izvedenih povezano i po tom redu.
- ▶ Odskok se izvodi tako da se takmičar dočekuje na istu nogu kojom se i odrazio
- ▶ U međukoraku se takmičar dočekuje na suprotnu nogu, kojom se odražava za doskok u jamu.
 - ▶ leva, leva, desna
 - ▶ desna, desna, leva
- ▶ Neće se slatrati neispravnim skokom ukoliko takmičar u toku izvođenja skoka zadnjom nogom dodirne tlo.



TROSKOK

ODRAZNA LINIJA

- ▶ Koriste se odvojene daske za odraz za muškarce i žene.
- ▶ 13 m za takmičenja muškaraca i 11 m za takmičenja žena.
- ▶ Moguće je koristiti i druge pozicije dasaka ukoliko to zahteva nivo takmičenja.
- ▶ Ukoliko ne postoji pozicija za dasku moguće je koristiti **trake** kako bi se označila pozicija odrazne linije na zaletištu.
- ▶ Za ovo se ne sme koristiti kreda niti slična supstanca.

HVALA NA PAŽNJI!

sudije@sas.rs

[Dokumenta – Srpski Atletski Savez](#)