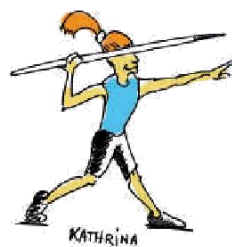


INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS



IAAF Kampionati për Skuadrat e Atletikës

- NJË EVENT PËR SKUADRAT NGA MOSHA 13 - 15 VJEÇ -



Përmbajtja

Propozimet e IAAF	Faqe 3
1. Kampionati i skuadrave për fëmijë 13 – 15 vjeç	Faqe 3
2. Struktura e garave	Faqe 4
2.1. Garat në pistë	Faqe 4
2.1.1. Rregullat e pjesëmarrjes	Faqe 4
2.1.2. Rezultatet	Faqe 5
2.2. Testet e kushteve fizike	Faqe 6
2.3. Vrapim në natyrë	Faqe 6
3. Organizimi i një gare	Faqe 7
3.1. Organizim dhe struktura	Faqe 7
3.2. Juria e nevojshme	Faqe 8
3.3. Pajisjet e duhura	Faqe 8
3.4. Kalendari standard	Faqe 8
3.5. Pistë 200m	Faqe 9
4. Kartat e rezultateve dhe e pikëve	Faqe 10
4.1 Organizimi i ditës së testimit	Faqe 13
5. Tabela e Pikëve / Vlerësimet	Faqe 14
Garat e Kërcimit	Faqe 14
Garat e Hedhjes	Faqe 15
Garat e Vrapimit	Faqe 16
Sprint me pengesa	Faqe 17
Testet	Faqe 17

“13-15 Vjeç” Kampionatet në Atletikë për Klubet e qyteteve dhe në shkolla

IAAF propozon një tip të ri të garave për ti njohur si kampion atletët e moshave 13/15 vjeç (djem dhe vajza).

Ky lloj takimi është:

- ✓ Një vazhdimësi i atletikës për fëmijë e cila u propozohet fëmijëve të moshave 7-12 vjeç.
- ✓ Një mjet në dispozicion të Shkollave dhe Federatave për të zhvilluar Atletikën ndërmjet atletëve të moshave 13-15 vjeç.
- ✓ Një fazë përgatitore për atletët e rinj për zonat e ardhshme, kombëtar ose e barabartë me kampionatet në mbarë botën në kategorinë e tyre në Shkolla dhe Federata.

Propozimi është strukturuar si më poshtë:

- Formula e kampionatit
- Forma e konkurrimit, renditja e ekipeve
- Ngjarjet teknike dhe testet e kushtëzuara.
- Kërkesat praktike dhe teknike.

1. “13-15” Kampionatet në ekip

Për të ruajtur motivimin e atletëve të rinj gjatë sezonit të atletikës, të propozohet një kampionat nga ekipi. Ekipet pjesëmarrëse do të jenë nga klubet, sportet ose shoqatat shkollore ose nga klasat e edukimit fizik dhe secili ekip do të ketë nga 6 anëtarë të ekipit të të njëjtës moshë. (djem dhe vajza).

Kampionatit do të zgjas për 8 ditët e takimit gjatë sezonit sportiv. Secila ditë do të numërohet për renditjen finale të Kampionatit

Përbëhet nga:

- Dy ditë e testimit (jo të njëpasnjëshëm por minimalisht me hapësira kohore prej 4 javësh) e cila do të organizohet me një rang të gjerë testesh të kushteve fizike.
- Dy ditë do ti kushtohen aktivitetit Vrapimi në Natyrë.
- Katër ditët e tjera do ti kushtohen aktiviteteve të vrapimit, kërcimit dhe hedhjeve.

Çdo ditë të takimit, ekipet do të shënojnë pikë (në përputhje me numrin ekipeve konkurrues: 10 ekipe = 10 pikë për të parin, 9 pikë për të dytin, etj.) e cila do të regjistrohet gjatë kampionatit për ti dhënë renditjen secilit ekip në fund të ditës së takimit. Ekipi që nuk merr pjesë do të ketë 0 pikë për garë që nuk e përfundon.

2. Struktura e garave

2.1. Garat e stadiumit

2.1.1. Rregullat e pjesëmarrjes

Në lidhje me stafetën, atletët do të zgjedhin dy ose tre aktivitete prezantuar në garë midis dy ose tre grupeve, duke respektuar parimin e: një duke vrapuar, dhe/ose një duke kërcyer dhe/ose një duke hedhur. Si shtesë për stafetën, atletët do zgjedhin dy ose tre gara në konkurs mes dy ose tre garave në grup duke respektuar principin e: një vrapim dhe/ose një kërcim dhe/ose një garë hedhje.

- Sprint
- Vrapimi me Pengesa
- Hedhje
- kërcime
- Rezistenca trupore (në vrapim ose ecje)

Për grupe aktivitësh të ndryshëm, secili ekip do ti menaxhoj për ti arritur ato përfaqësuar nga 3 performanca maksimumi, në përputhje me përzgjedhjen e anëtarëve të tjerë të ekipit.

Programi nga një ditë në tjetrën duhet të përfundohet në fund të takimit në mënyrë të atillë që të gjitha aktivitetet nga një grup aktivitësh do të prezantohen.

Ekipet do të marrin në stafetë e cila do të numërohet për renditjen e përgjithshme të secilit ekip.

GARA GRUP	Garat për VAJZAT	Garat për DJEM
SPRINT	50 m – 100 m	50 m – 100 m
ME PENGESA	50 m/p (0.76/10.5m/7.5m/5 pengesa) Safe hurdles	50 m/p (0.76/10.5m/7.5m/5 pengesa) 100 m/p (0.84/13m/8.5m/10 pengesa) Safe hurdles
DISTANCË E MESME	1000 m	1000 m – 2000 m
GARA NË ECJE	2000 m	3000 m
KËRCIM	Kërcim së gjati, 3-hapësh, kërcim së larti, kërcim me shkop (Shteg të shkurtër)	Kërcim së gjati, 3-hapësh kërcim së larti, kërcim me shkop (Shteg të shkurtër)
HEDHJE	Hedhje gjyle (3kg) – Hedhje shtize (500g) Hedhje disku (800g) – Hedhje çekiçi (3kg) (Pesha maksimale e rekomanduar)	Hedhje gjyle (4kg) – Hedhje shtize (600g) Hedhje disku (1kg) – Hedhje çekiçi (4kg) (Pesha maksimale e rekomanduar)
Stafetat	4 x 50 m	4 x 50 m

*Për kampionatet, organizuesit duhet të prezantojnë të paktën dy gara jashtë katërshes së parë nga grupi i garave të kërcimit dhe hedhjes. Është e rekomandueshme për të zgjeruar këndin e hedhjeve dhe kërcimeve sa më shumë.

2.1.2. Llogaritja e rezultateve

Rezultatet e ekipit do të regjistrohen si më poshtë:

- Përformuesit më të mirë të ekipit janë të regjistruar për të gjitha grupet e aktiviteteve. 10 performuesit më të mirë (2x5 grupe) shumëzohen me koeficientin 4, do të afishohen në pjesën e parë të rezultateve të ekipit.
- Rezultatet e stafetës do regjistrohen krahasuar me rezultatet e marra nga të gjitha skuadrat. Pikët regjistrohen bazuar në sistemin e zakonshëm (10 Skuadra = Skuadra e parë merr 10 pikë, skuadra e dytë merr 9 pikë, etj). Një koeficient i barabartë me 4 do shtohet.

Rezultatet e Skuadrave =

- Renditja e skuadrave bazuar në 10 performancat individuale më të mira (në 5 garat në grup). Pikët jepet bazuar si më poshtë: Skuadra e parë mbledh 10 pikë, Skuadra e dytë mbledh 9 pikë, etj.**
- Performanca në garat e stafetave: pikët jepen sipas sistemit të zakonshëm.**

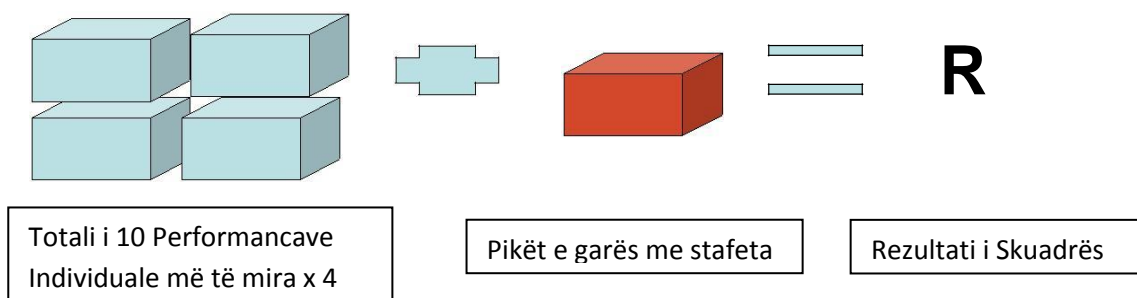
Rezultatet e garave kryesore përbëhen nga renditja e skuadrave sipas rezultateve dhe totali i gjithë pikëve në garat individuale shumëzuar me 4 dhe pikët në stafetë.

Pikët për Kamionatin jepet sipas mënyrës më poshtë: 10 Skuadra

Skuadra e parë merr 10 pikë, Skuadra e dytë 9 pikë, etj.

Nëse dy skuadra kanë të njëjtat pikë atëherë do jetë performanca e stafetave që do vendosi rezultatit final.

Karta e rezultateve paraqitet në këtë dokument.



2.2. Testet e gjendjes fizike

Ato do të bëhen si konkurs. Çdo anëtar skuadre do marr pjesë në testet që do jepen.

Testet e Gjendjes Fizike:

- Sprint: 30m - Shkëputje
- Kërcim: hedhje nga mbrapa e një gjyleje: 2kg për djem/ 1kg për vajza
- Kërcim: 2 kërcime nga e djathta në këmbën e majtë: shtimi i 2 performancave
- « 12' Cooper » Testi i rezistencës fizike

Rezultati përfundimtar merret duke mbledhur pikët totale të 6 anëtarëve të skuadrës për të gjitha testet (bazuar në tabelat e pikëve). Totali do krahasohet me atë të skuadrave të tjera dhe do aplikohet sistemi i zakonshëm 10 skuadra = skuadra e parë fiton 10 pikë, e dyta 9, etj.

NB: Një certifikatë i Formës Fizike të Atletëve do jepet për çdo atletë të suksesshëm.

2.3. Në natyrë

Dy ditë gjatë kampionatit do i kushtohen vrapimit në natyrë. Distanca për këtë garë do zgjasi 2000/2500m për vajza dhe 3000/3500 për djem.

Nëse do jetë e mundur do kryhet në natyrë në një terren pa shumë vështirësi.

Renditja e skuadrës do kryhet duke mbledhur totalin e pikëve për gjithë anëtarët e skuadrës (1° =1 pikë, 2° = 2 pikë, etj.)

3. Organizimi i garës

Pas nxejjes së përbashkët, nëse është e mundur, eventet mund të zhvillohen

3.1. Organizimi dhe përgatitjet

Programi i konkursit do konsistojë në katër gara vrapimi (mes 3 grupeve), 2 kërcime dhe dy gara hedhjeje, të përzgjedhura sipas listës.

Çdo garë do zgjasi 30 minuta maksimumi.

Programi do organizohet si mëposhtë:

- pengesat : 15'
- 1st përgatitja e hapësirave të kërcimit dhe hedhjes: 30'
- sprint 15'
- 2nd përgatitja e hapësirave të kërcimit dhe hedhjes: 30'
- Stafeta 4x50m: 15'
- vrapim dhe ecje për distancën e mesme: 15'

Pastaj jepen rezultatet e përbashkëta (+ 5 minuta)

Limiti i kohës për takim: 2 orë maksimumi.

Shënime Specifike:

Për EVENTET në FUSHË, gjatë garës, çdo atlet do ketë TRE gjyqtarë në kërcim së gjati,

kërcim trefish dhe hedhjet si dhe GJASHTË gjyqtarë në kërcim së larti dhe kërcim me shtizë. Grupet e nivelit mund të krijohen për kërcimin vertikal.

Nëse numri i skuadrave është i lartë, garat në fushë do të dyfishohen ose trefishohen. Nëse është e mundur, garat e tjera të hedhjes dhe kërcimit do mundësohen që të kenë një numër pjesëmarrësish më të vogël se 12.

3.2. Juria e kërkuar

Organizimi i përgjithshëm

- Një arbitër: përgjegjës për garën dhe mbajtjen e kohës.
- Një aparat regjistrimi për skuadër.
- Një asistent: përgjegjës për tabelën e pikëve.

Për garat si më poshtë :

- sprint:

f 1 gjyqtar për sinjalin e nisjes

f 3 kronometra

f 3 gjyqtar anësor (vija e finishit)

- kërcimet: 3 gjyqtarë për post gare
- hedhjet: 3 gjyqtar për post gare

Për stafetat e sprintit :

- Gjithë juria për sprint
- 6 gjyqtar për ndërrim
-

3.3. Pajisjet e kërkua

Kryerja e këtij kompeticioni kërkon një minimum të materialeve dhe përgatitjesh

- Një vijë të drejtë për sprint dhe një trajektore me korsi për vrapim dhe ecje në distancë të mesme (tokë, bar/lëndinë ose çdo terren tjetër sportiv)
- Një gropë me rërë për kërcim
- Një platformë hedhjeje me diamtër 2 m 50 cm

Pajisjet e nevojshme për mbajtjen e garës:

- pengesa (minimumi 10)
- veglat e hedhjes (plumb 3 dhe 2kg, disk, shtiza)
- 1 ose disa kronometra
- 1 ose disa shirita matës
- Disa shënjes në arenën e hedhjes.

3.4. Programi i garave

0h: Fillimi i garave Sprint me Pengesa

0h 15: Fillimi i hedhje gara 1 dhe kërcim gara

0h45: Fillimi i garave të sprint-it

1h00: Fillimi i hedhje gara 2 dhe kërcim gara 2 1h30: Fillimi i garave të stafetës

1h45: Fillimi i garave të vrapimit dhe ecjes për distancat e mesme

2h: Dhënia e rezultateve të skuadrave

Tricks:

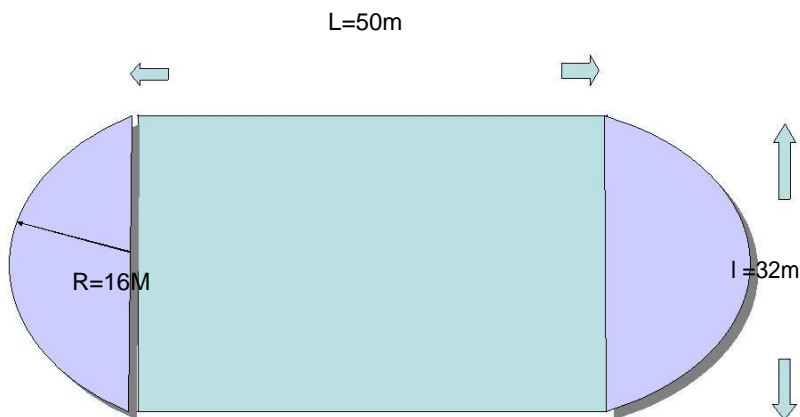
- 🕒 Vendosja e pengesave para fillimit të kompeticionit
- 🕒 Në stacionet e hedhjes dhe kërcimit, përmenden paraprakisht në listën e eventeve, atletët të cilët zgjedhën garat e sprint-it

3.5. Një trajektore 200m

Është e mundur të ndërtohet një trajektore në mënyrë precize duke ndjekur instruksionet mëposhtë:

200m trajektore

Pistë 200m për Atletë fëmijë



Zgjidhjet e tjera: $L = 60\text{m}$ R dhe Gjerësi = 13m

Stafetat : Formë Përmbledhëse

Skudra	Koha për stafetë	Renditja	Pikët
1			
2			
3			
4			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Forma Globale: Rezultatet individualë në garat opsionale

Atletët	Gara 1	Pikët	Gara 2	Pikët	Totali	Renditja
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Për çdo garë sprint me stafeta

Rezultatet për stafetë

Rezultatet për sprint

Skuadra	Rezultatet	Qortimi
1		
2		
3		
4		

Gara në Skuadër: Forma e gjendjes fizike

Forma e
testit:

Team Form:

Atletë	30m 1	30m 2	Performan ca më e mirë 30 m	Kërcim 1	Kërcim 2	Performanca më e mirë Kërcim	Hedhje 1	Hedhje 2	Performanca më e mirë hedhje	Fund
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Totali	xxx	xxx		xxx	xxx		xxx	xxx		

Forma e Testeve të gjendjes

Performanca në gara specifike

Për çdo skuadër: gara në grup / skuadër

Team Card:

Gara Opsionale:

Atletët	Gara 1	Pikët	Gara 2	Pikët	Gara 3	Pikët	Totali
1							
2							
3							
4							
5							
6							
Totali							

5. Pikët dhe Tabelat e Vlerësimit

GARAT E KËRCIMIT për VAJZA

Pikët	K. së larti	K. së gjati	3-hapësh	Kërcim	Pikët
20	+	+	+	+	20
19	151	500	1000	260	19
18	149	490	990	255	18
17	147	480	980	250	17
16	145	470	970	245	16
15	143	460	960	240	15
14	141	450	950	230	14
13	139	440	940	220	13
12	136	430	930	210	12
11	133	415	920	200	11
10	130	400	900	190	10
9	127	385	880	180	9
8	124	370	860	170	8
7	120	355	840	160	7
6	115	340	810	150	6
5	110	320	780	140	5
4	105	300	740	130	4
3	95	280	7	120	3
2	85	250	6	1	2
1	-	-	-	-	1

GARAT E KËRCIMIT për DJEM

Pikët	K. së larti	K. së gjati	3-hapësh	POLE	Pikët
20	+	+	+	+	20
19	180	635	1300	340	19
18	176	620	1270	330	18
17	172	605	1240	320	17
16	168	590	1210	310	16
15	164	575	1180	300	15
14	160	560	1150	290	14
13	156	545	1120	280	13
12	152	530	1090	270	12
11	148	515	1060	260	11
10	144	500	1030	250	19
9	140	485	1000	240	9
8	136	470	960	230	8
7	132	450	920	220	7
6	126	430	880	200	6
5	118	410	840	180	5
4	110	380	800	160	4
3	102	350	750	140	3
2	94	300	700	120	2

GARAT E HEDHJES për VAJZA

Pikët	Shtizë	Disk	Çekiç	Gjyle	Pikët
20	+	+	+	+	20
19	33	33	33	10.7	19
18	32	32	32	10.5	18
17	31	31	31	10.3	17
16	30	30	30	10.1	16
15	29	29	29	9.8	15
14	28	28	28	9.5	14
13	27	27	27	9.2	13
12	25.5	25.5	25.5	8.8	12
11	24	24	24	8.4	11
10	22.5	22.5	22.5	8	10
9	21	21	21	7.5	9
8	19	19	19	7	8
7	17	17	17	6.5	7
6	15	15	15	6	6
5	13	13	13	5.5	5
4	11	11	11	5	4
3	9	9	9	4.5	3
2	6	6	6	4	2
1	-	-	-	-	1

GARAT E HEDHJES për DJEM

Pikët	Shtizë	Çekiç	Gjyle	Disk	Pikët
20	+	+	+	+	20
19	48	39	14	41	19
18	46	38	13,5	40	18
17	44	37	13	39	17
16	42	36	12,5	38	16
15	40	34,5	12	36,5	15
14	38	33	11,50	35	14
13	36	31,5	11	33,5	13
12	34	30	10,50	32	12
11	32	28,5	10	30,5	11
10	30	27	9,50	29	10
9	28	25,5	9	27,5	9
8	26	24	8,50	26	8
7	24	22	8	24	7
6	22	20	7,40	22	6
5	20	18	6,80	20	5
4	17	15	6,20	17	4
3	14	12	5,60	14	3
2	12	8	5	10	2
1	-	-	-	-	1

GARAT E VRAPIMIT për DJEM

Pikët	1000m	3000m M	2000m	Pikët
20	-	-	-	20
19	2.45	16.20	6.04	19
18	2.48	16.30	6.08	18
17	2.51	16.45	6.12	17
16	2.55	17	6.16	16
15	2.59	17.15	6.20	15
14	3.03	17.30	6.24	14
13	3.08	17.45	6.30	13
12	3.13	18	6.38	12
11	3.18	18.15	6.46	11
10	3.23	18.30	6.56	10
9	3.28	18.45	7.06	9
8	3.33	19	7.15	8
7	3.38	19.15	7.25	7
6	3.43	19.30	7.35	6
5	3.48	20	7.45	5
4	3.55	20.40	7.55	4
3	4.	21.20	8.05	3
2	4.10	22	8.15	2
1	+	+	+	1

GARAT E VRAPIMIT për VAJZA

Pikët	50 m	100m	50m/p	1000m	2000m M	Pikët
20	-	-	-	-	-	20
19	7.1	13.2	8.3	3.12	11.40	19
18	7.2	13.3	8.4	3.14	11.50	18
17	7.3	13.4	8.5	3.18	12	17
16	7.4	13.5	8.6	3.22	12.10	16
15	7.5	13.6	8.7	3.26	12.20	15
14	7.6	13.8	8.8	3.30	12.30	14
13	7.7	14	9	3.34	12.40	13
12	7.8	14.2	9.2	3.38	12.50	12
11	7.9	14.5	9.4	3.42	13	11
10	8	14.8	9.6	3.48	13.15	10
9	8.2	15.1	9.8	3.54	13.30	9
8	8.4	15.4	10	4.02	14	8
7	8.6	15.8	10.3	4.10	14.30	7
6	8.8	16.2	10.6	4.18	15	6
5	9.1	16.6	10.9	4.26	15.30	5
4	9.4	17	11.2	4.34	16	4
3	9.7	17.5	11.5	4.42	16.30	3
2	10	18	12	5	17	2
1	+	+	+	+	+	1

GARAT E SPRINT ME PENGESA për DJEM

Pikët	50m	100m	50m/p	100m/p	Pikët
20	-	-	-	-	20
19	6.3	11.6	7.3	14.6	19
18	6.4	11.7	7.4	14.7	18
17	6.5	11.9	7.5	14.8	17
16	6.6	12.1	7.6	14.9	16
15	6.7	12.3	7.8	15	15
14	6.8	12.5	8	15.2	14
13	6.9	12.7	8.2	15.4	13
12	7	13	8.5	15.6	12
11	7.1	13.3	8.8	15.8	11
10	7.2	13.6	9.1	16	10
9	7.4	14	9.5	16.2	9
8	7.6	14	10	16.5	8
7	7.8	14.5	10.5	17	7
6	8.1	15	11	17.5	6
5	8.4	15.5	11.5	18	5
4	8.7	16	12	18.5	4
3	9	16.5	12.5	19	3
2	9.3	17	13	20	2
1	+	+	+	+	1

Tabela e vlerësimit për
testet e IAAF

MB	VAJZA	DJEM
1	1perf	1 perf
2	460	420
3	500	460
4	550	520
5	600	570
6	640	630
7	690	690
8	740	750
9	790	810
10	840	870
11	890	950
12	940	1020
13	990	1090
14	1040	1170
15	1090	1250
16	1140	1330
17	1200	1420
18	1260	1510
19	1310	1610
20	+ 1310	+1610

Hop	VAJZA	DJEM
1	1perf	1perf
2	400	420
3	410	440
4	425	460
5	440	480
6	455	500
7	470	520
8	485	540
9	505	560
10	525	580
11	540	600
12	560	630
13	580	660
14	600	690
15	620	715
16	640	740
17	660	770
18	690	800
19	715	835
20	+715	+835

30m	VAJZA	DJEM
1	1perf	1perf
2	5''9	5''7
3	5''8	5''6
4	5''7	5''5
5	5''6	5''4
6	5''5	5''3
7	5''4	5''2
8	5''3	5''1
9	5''2	5''0
10	5''1	4''9
11	5''0	4''8
12	4''9	4''7
13	4''8	4''6
14	4''7	4''5
15	4''6	4''4
16	4''5	4''3
17	4''4	4''2
18	4''3	4''1
19	4''2	4''
20	- 4''2	-de 4'

Cooper	DJEM	VAJZA
20	+3400	+2800
19	3400	2800
18	3350	2750
17	3300	2700
16	3250	2650
15	3200	2600
14	3150	2550
13	3100	2500
12	3000	2450
11	2900	2400
10	2800	2350
9	2700	2300
8	2600	2250
7	2500	2200
6	2400	2150
5	2300	2100
4	2200	2000
3	2100	1900
2	2000	1800
1	- 2000	-1800

© International Association of Athletics Federations 2007

Any section of this book may be photocopied for non-profit teaching purposes within educational institutions or coach education settings. Apart from these specific permissions, no part of this book may be included in any publication, magazine, newsletter, and journal or stored in a retrieval system or transmitted in any form, or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the International Association of Athletics Federations.