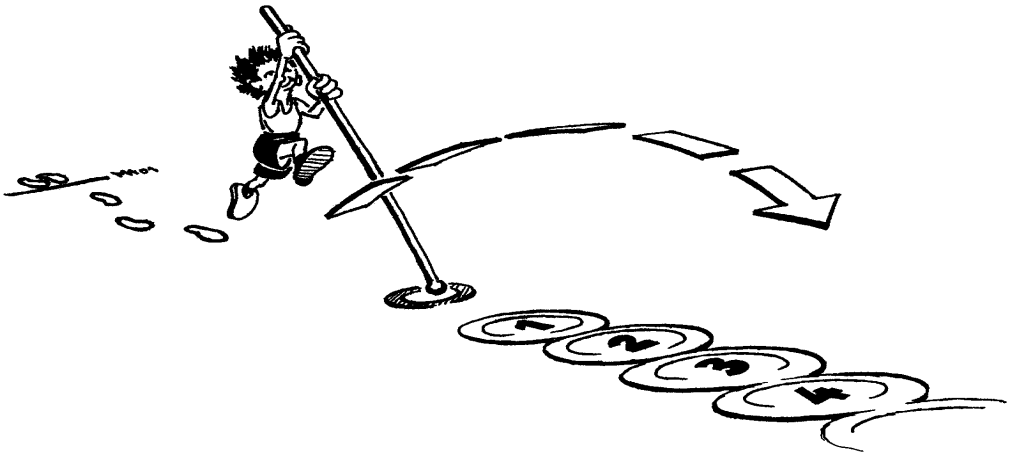
INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS

ATLETIKA PËR FËMIJË©

- NJË EVENT EKIPOR PËR FËMIJË -



GUIDË PRAKTIKE PËR ANIMATORËT E ATLETIKËS PËR FËMIJË

PËRKTHYER DHE PËRGATITUR NGA **GJERGJ RULI** DHE **NIKOLIN DIONISI**

ATLETIKA PËR FËMIJË©

- A EKIP EVENT FOR CHILDREN -

Edicioni i Parë : 2002

Charles Gozzoli (FRA)

Elio Locatelli (IAAF)

Dieter Massin (GER)

Björn Wangemann (IAAF)

Edicioni i Dytë 2006 i rishikuar dhe ndryshuar nga : Charles Gozzoli (FRA); Jamel Simohamed (IAAF); Abdel Malek El-Hebil (IAAF)

© International Association of Athletics Federations

Any section of this book may be photocopied for non-profit teaching purposes ëithin 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.

Përmbajtja

1. Hyrje 6

2. Koncepti i "IAAF ATLETIKA PËR FËMIJË" 7

2.1 Objektivat 7
2.2 Parimet Ekipore 8
2.3 Grup Moshat dhe Programi i Eventit 9
2.4 Pajisjet dhe Baza Materiale 11
2.5 Vendodhja dhe Kohëzgjatja 11

Udhëzime për Përdorimin dhe Sigurinë 12

3. Eventet 13

- Evente për fëmijët 7-8 vjeçarë 13
3.1 Sprint/Pengesa Shkëputje Stafetë 13
3.2 Gara "8' Rezistencë" 15
3.3 Formula Uno 17
3.4 Kërcim nga Vendi 19
3.5 Përshkallëzim Shpejtësie 21
3.6 Kërcim i Kryqëzuar 23
3.7 Hedhje në Litar 25
3.8 Trehapësh i Kufizuar 27
3.9 Hedhje Shtize për Fëmijë 29
3.10 Hedhje në Gjunjë 31

3.11 Hedhje në Shënjestër mbi Barrierë 33

- Evente për fëmijët 9-10 vjeçarë 35

3.12 Rezistencë Progresive 35

3.13 Sprint/Pengesa/Sllallom Shkëputje Stafetë 37

3.14 Kërcim së Gjati me Shkop 39

3.15 Kërcim së Gjati i Saktë 41

3.16 Hedhje Rrotulluese 43

3.17 Hedhje Mbrapa 45

- Evente për fëmijët 11-12 vjeçarë 47

3.18 “Formula e Përkuljes”: Sprint/Pengesa 47

3.19 “Formula e Përkuljes”: Sprint Stafetë 49

3.20 Garë me Pengesa 51

3.21 Rezistencë 1000m 53

3.22 Hedhje Shtize për Adoleshentë 54

3.23 Hedhje Disku për Adoleshentë 55

3.24 Kërcim së Gjati me Shkop mbi Rërë 57

3.25 Kërcim së Gjati me Vrapim të Shkurtër 59

3.26 Trehapësh me Vrapim të Shkurtër 60

4. Shënimi i Pikëve të Eventeve 61

4.1 Sistemi i Pikëv 61

4.2 Pikët e Eventeve të Vrapimit 61

4.3 Pikët e Eventeve të Fushës 61

4.4 Matje e Eventeve të Fushës 62

4.5 Rënditja Finale 62

5. Organizimi 63

5.1 Struktura 63
5.2 Hyrjet dhe Format e Kompeticionit 63
5.2.1 Format e Hyrjeve të Ekipeve 63
5.2.2 Format e Kompeticionit 64
5.3 Tabela e Pikëve 66
5.4 Identifikimi i Ekipeve/Vendeve 68
5.5 Stafi Organizues/Stafi dhe Asistentët 68
5.6 Shërndarja Zyrtare e Rezultateve 69

6. Format dhe Tabelat 70

6.1 Lista e Materialeve (9 Ekipe) 70
6.2 Organizimi i Stacioneve të Vendeve 72
6.3 Dokumenta dhe Forma shtesë 73
6.4 Lists e Stafit Organizues 77

Shtojca 78

1- Rotacionet e Grupeve gjatë Kompeticionit 78
2- Siguria e Pjesëmarrësve 81
3- Shembull Çertifikate 82

1. Hyrje

Që në kohët e lashta fëmijët kanë qënë të interesuar për të garuar me njëri-tjetrin dhe duke kërkuar krahasim me të tjerët. Atletika me varietetin e saj të eventeve siguron një mundësi të shkëlqyer për këtë lloj ndërveprimi kolegësh.

Kështu që Atletika mbetet një okazion i veçantë për këto shkëmbime, mbajtësve të sportit tonë u është dashur të lënë kompeticione totalisht të përshtatshme për fëmijë.

Në më të shumtën e rasteve kompeticionet e fëmijëve janë modele shkallësh të kompeticioneve të të rriturve.

Ky stadartizim inadekuat shpesh çon në specializimin e hershëm, i cili është qartësisht kundër nevojave të fëmijëve për zhvillim harmonik.

Ai gjithashtu sjell elitizimin e hershëm i cili është i dëmshëm për pjesën më të madhe të fëmijëve.

Pas një numri të madh iniciativash kërkimore dhe studimesh në situatën e kohëve të fundit sfida për IAAF ka qënë të formulojë një koncept të ri të Atletikës,e cila është unikisht e përshtatur për nevojat e zhvillimit të fëmijëve.

Çdo propozim përgjatë linjave të njëjta duhet të marrë vazhdimisht parasysh (eventet, organizimin, etj.)kërkesat e mëposhtme:

- t'u ofrojë fëmijëve Atletikë **tërheqëse**
- t'u ofrojë fëmijëve Atletikë **të arritshme**
- t'u ofrojë fëmijëve Atletikë **instruktive**

Përveç këtyre kërkesave, Projekti IAAF duhet që në mënyrë absolute të përmbushë kërkesat e organizatorëve të eventit, gjë që është për të siguruar fizibilitetin sistematik të formave të kompeticioneve të ofruara.

Në pranverën e 2001, grupi i punës "Atletika për Fëmijë" IAAF, mori iniciativën dhe zhvilloi një event të konceptuar për fëmijë të cilët paraqitën një largim të

dallueshëm nga modeli i të rriturve për Atletikën. Koncepti prandaj ishte etiketuar "Atletika për fëmijë" IAAF dhe është përshkruar në faqet e mbetura të këtij dokumenti.

Pastaj, në 2005, IAAF krijoi një politikë Atletike globale për të rinjtë nga 7 deri në 15 vjeç. Kjo politikë ka dy objektiva:

- ta bëjë Atletikën eventin individual më të praktikuar në shkolla në të gjithë botën.
- të mundësoj që fëmijë nga federata dhe të tjerë të përgatiten për të ardhmen e tyre në Atletikë në mënyrën më efikase.

Kjo qasje varet nga format e kompeticioneve të cilat janë të përshtatura për të gjitha kategoritë e moshave dhe institucioneve që zbatojnë këtë program.

Këto kompeticione janë strukturat organizative për praktikën e Atletikës së fëmijëve. -Trajnimi i atletëve, edukimi i trajnerëve, gjyqtarëve, etj.

2. Koncepti i "IAAF ATLETIKA PËR FËMIJË"

"IAAF, Atletika për Fëmijë" ka për qëllim të sjellë kënaqësi në luajtjen në Atletikë. Evente të reja dhe organizime inovative do t'i bëjnë fëmijët në gjendje që zbulojnë aktivitetet themelore: sprint, vrap, kërcim, hedhje/vendosje në pothuajse çdo vend (stadium, shesh lojërash, palestër, çdo sipërfaqe sportive të disponueshme, etj.)

Lojrat atletike do të sigurojnë fëmijët me mundësinë për të bërë pjesën më të madhe të praktikës së dobishme të Atletikës, në aspektet e shëndetit, arsimimit dhe vetë-kënaqësisë.

2.1 Objektivat

Këto janë ***objektivat organizative*** të konceptit të IAAF "Atletika për Fëmijë":

• Që një numër i madh fëmijësh mund të jenë aktiv në të njëjtën kohë.
• Që forma të ndryshme dhe themelore lëvizjesh atletike eksperimentohen.

• Që jo vetëm fëmijët më të fortë ose më të shpejtë japin kontribut për një rezultat të mirë.

Kërkesat e aftësisë ndryshojnë përsa i përket moshës dhe kërkesave të aftësive të koordinuara. Një karakter i këtij lloji ndikon te programi. Të ofrojë një qasje në atletikë që është e përshtatshme për fëmijët.

Struktura dhe shënimi i rezultatit të eventeve është i thjeshtë, i bazuar në rregullin e renditjes për skuadrën. Kërkohen pak asistentë dhe gjykues. Atletika është ofruar si një event skuadre mikse (vajza dhe djem bashkë).

Objektivat që përmban eventi i IAAF Atletika për fëmijë

Promovimi i shëndetit- një nga objektivat kryesorë e të gjithë aktiviteteve sportive duhet të jetë të inkurajojë fëmijë, të luajnë dhe të përdorin energjinë e tyre në mënyrë që të prodhojë shëndet në të gjithë kuptimin e fjalës. Atletik a është unikisht e dizenjuar që të përballet me këtë sfidë nëpërmjet natyrave të ndryshme të aktiviteteve të lojës dhe me përbërësit fizik që praktika e saj e kërkon. Kërkesa në rritje e formave të lojrave e siguruar fëmijëve do të kontribuojë tek zhvillimi i tyre i përgjithshëm harmonik.

Bashkëveprimi social- IAAF Atletika për fëmijë është një factor përfitues i integrimit të fëmijëve në një background social. Eventet e skuadrës, në të cilën çdo njeri jep një kontribut në lojë, janë mundësitë për fëmijët, për të njohur dhe për të pranuar ndryshimet e tyre. Thejshtësia e rregullave dhe natyra e padëmshme e eventeve të ofruara u lejon fëmijëve të luajnë pjesën e zyrtarëve dhe të trjnerëve të skuadrave në mënyrë të plotë. Këto përgjegjësi që ata me të vërtetë marrin janë momente speciale ku ata mund të eksperimentojnë në qytetari.

Karakteri i aventurës - që të stimulohen fëmijët kanë nevojë të kenë ndjesinë se ata në fakt mund ta fitojnë eventin në të cilin marrin pjesë. Formula e zgjedhur(skuadër, evente dhe organizim) konspiron në mbajtjen e eventit që vjen të paparashikueshëm deri në eventin e fundit. Ky është një element udhëheqës i lëvizjes së fëmijëve.

2.2 Parimet Ekipore

Bashkërendimi është një princip thelbësor i IAAF Atletikës për fëmijë. Gjithë anëtarët e skuadrës japin një kontribut për rezultatin. Në rastin e eventeve të

vrapimit(stafetës) ose si contribute individuale për rezultatin e gjithë skuadrës(në çdo event). Pjesmarrja individuale kontribon në rezultatin e skuadrës dhe përforcon konceptin që pjesmarrja e çdo fëmije është për tu vlerësuar. Çdo fëmijë bën pjesë në të gjitha eventet të cilat paraprijnë specializim të hershëm. Skuadrat janë të përziera(të përbëra nga 5 vajza dhe 5 djem nëse është e mundur).

2.3 Grup Moshat dhe Programi i Eventit

IAAF Atletika për fëmijë është e ndarë në tre grupmosha :

-Grupi i parë, fëmijë të moshës 7 dhe 8 vjeç
-Grupi i dytë, fëmijë të moshave 9 dhe 10 vjeç
-Grupi i tretë, fëmijë të moshave 11 dhe 12 vjeç

-Të gjitha eventet për moshat e grupit të parë dhe të dytë janë quajtur si evente të skuadrës.
-Për grupshmoshën e tretë eventet janë quajtur si evente të stafetës, ose evente individuale, në të cilat grupet që garojnë janë të përbëra nga dy gjysma të një skuadre. Për të lëvizur nga konfigurimi i skuadrës tek konfigurimi individual i kompeticionit të të rinjve, grupe të cilat përbëhen nga anëtarë ët ndryshëm, nga dy skuadra që janë formuar për të garuar. Organizimi i ndryshimit të dukshëm është duke u bërë.
-Të gjithë fëmijët duhet të garojnë disa herë në secilin nga grupet e eventit.
-Eventi është i organizuar sipas parimit të pjesmarrjes, kështu që skuadrat marrin pjesë tek çdo stacion eventi. Për çdo stacion, çdo anëtar i skuadrës ka një minutë për të garuar(10 fëmijë baraz me 10 minuta). Pasi disiplinat e ndryshme të grupeve të eventit(sprint/vrapim/pengesa, hedhje/vendosje dhe kërcime) janë kryer, të gjitha skuadrat marrin pjesë në eventin e Rezistencës bashkë në fund.

Propozimet për evente të reja për tre grupmoshat 7-8, 9-10, 11-12 vjeç

Këto propozime janë të përshtatshme për çdo kategori moshe. Fëmijët mund të zhvendosen në grupe të ndryshme të eventit(tek kategoritë më të reja, në veçanti kur ata janë më të mëdhenj). Renditja e plotë e eventeve duhet të jetë mbuluar gjatë takimeve të ndryshme të cilat do tiu ofrohen fëmijëve. Programet kompetitive shtesë do të garantojnë që fëmijët përmes eksperiencës dhe formave të ndryshme të lëvizjeve atletike do të bëjnë që ata të përfitojnë nga një edukatë e kuptueshme.

Grup Moshat (vjeç)	7-8	9-10	11-12
Sprint/Evente Vrapimi			
Sprint/Pengesa Shkëputje Safetë	X	X	
Formula e Përkuljes : Sprint/ Pengesa Vrapim			X
Formula e Përkuljes : Sprint Stafetë			X
Sprint/Sllallom		X	X
Pengesa			X
Formula Uno (Sprint-, Pengesa- Vrapim me Sllallom)	X	X	
8' Garë Rezistence	X	X	
Rezistencë Progresive		X	X
1000m Garë Rezistence			X
Evente Kërcimesh			
Kërcim së Gjati me Shkop		X	X
Kërcim së Gjati me Shkop në rërë			X
Hedhje në Litar	X		
Trehapësh me Vrapim të Shkurtër			X
Kërcim nga Vendi	X	X	
Hedhje e Kryqëzuar	X	X	X
Kërcim së Gjati me Vrapim të Shkurtër			X
Vrapim i Përshkallëzuar	X	X	
Trehapësh në një Zonë të Kufizuar	X	X	X
Kërcim së Gjati i Vështirë		X	X
Eventet e Hedhjeve			
Hedhje në Shënjestër	X	X	
Hedhje Shtize për Adoleshentë			X
Hedhje Shtize për Fëmijë	X	X	X
Hedhje nga Pozicioni në Gjunjë	X	X	X
Hedhje Disku për Adoleshentë			X
Hedhje Mbrapa		X	X
Hedhje Rrotulluese		X	X
Totali i eventeve të Rekomanduara	**8**	**9**	**10**

2.4 Pajisjet dhe Baza Materiale

Në disa raste, veçanërisht pjesët specifike të zhvillimit, janë të kërkuara për paraqitjen e programeve të IAAF Atletika për fëmijë. Kjo pajisje mund të bashkëvendoset shumë lehtë, të transportohet pa asnjë problem dhe të rregullohet ose të merret shpejt.

Nëqoftëse kjo pajisje nuk mund të përfitohet për ndonjë arsye programi mund të paraqitet me materiale lokale dhe produkte të bëra me dorë. Kriteri më i rëndësishëm qëndron tek fakti që karakteristikat dhe cilësitë e materialeve të përcaktuara për programin IAAF Atlektika për fëmijë janë të respektuara.

2.5 Vendodhja dhe Kohëzgjatja

Kërkesa hapësinore për IAAF atletikën për fëmijë është e hapur. Një nivel hapësinor(përshembull një lëndinë, një terren bari, gjykata ose asfalti-60mx40m)është gjithçka që është e nevojshme.

Eventi ndodh me një kohë të qartë të limituar dhe një strukturë preçize. Në veçanti kompeticioni Atletika për fëmijë(=9 skuadra me 10 anëtarë secila) mund të mbarojë punë për rreth 2 orë. Dhënia e rezultateve zyrtare është gjithashtu e përfshirë. Si pjesë dytësore e këtij eventi të madh, evente më të shkurtra mund të udhëhiqen me kombinimin e 6 skuadrave dhe Ç evente(3 vrapime, 2 kërcime, 2 evente hedhjeje). Në këtë rast eventi i plotë nuk mund të zgjasë më shumë se 1 orë e 15 minuta. Këtu përfshihet prezantimi i çmimeve.

Udhëzime për Përdorimin dhe Sigurinë

Eventet e ndryshme u janë përkushtuar kategorive specifike të moshave. Ato janë të përshtatura tek grupmosha e përcaktuar në dokumentin actual si prioritet. Sidoqoftë, animatorët dhe liderët e të rinjve duhet që të vlerësojnë standartin aktual të fëmijëve dhe të jenë në gjendje t'iu ofrojnë atyre aktivitetet më të përshtatshme. Kryerjen e takimit të parë me fillestarët 9 dhe 10 vjeç në evente që i përkasin kategorisë së të rinjve(7-8 vjeç) ja vlen të merret në konsideratë.

Ky propozim është i vlefshëm për të gjitha kategoritë e moshave.

Në çdo rast, është shumë e rekomandueshme të zgjerohet gama e eventeve në një kategori moshe me evente që nga grupi i më të rinjve.

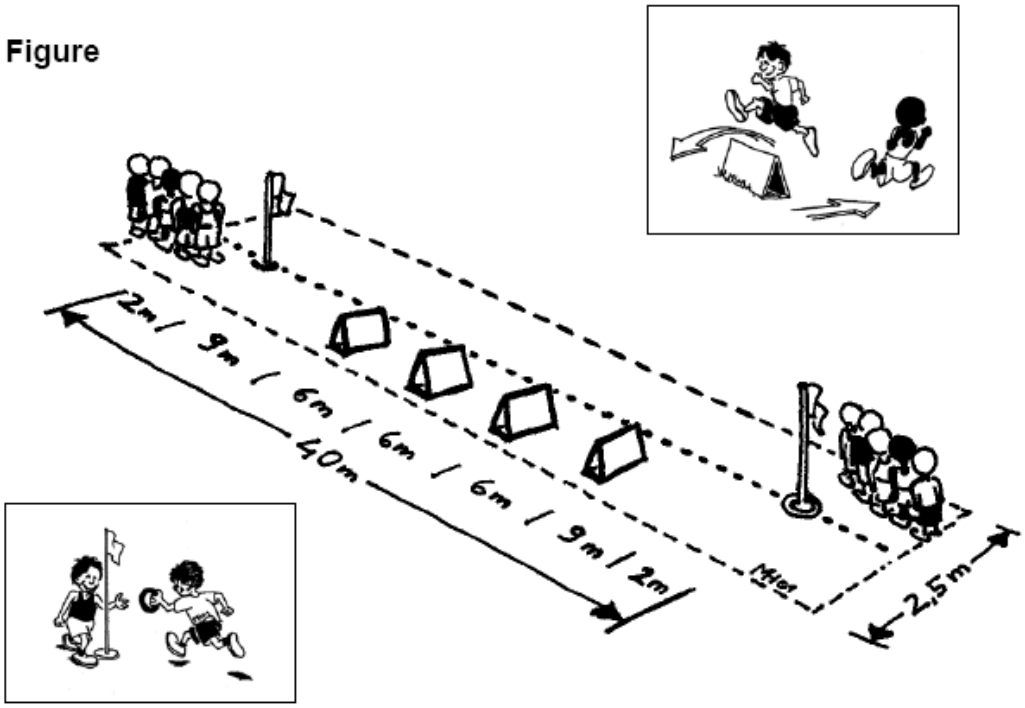
Përshembull: Formula 1, hedhja e kryqëzuar, hedhja nga pozicionimi në gjunjë mund të propozohet për 9-10 vjeçarët etj.

3. Evente

- Evente për fëmijët 7-8 vjeçarë

3.1 Sprint/Pengesa Shkëputje Stafetë

Përshkrim i shkurtër: Stafeta e të lëvizurit me pengesa e kombinuar nga sprinti dhe distanca me pengesa.



Procedurë

Pajisja është instaluar si në figurën sipër. Dy korsi janë të nevojshme për çdo skuadër: njëra korsi me dhe korsia tjetër pa pengesa. Distanca e parë është distancë me pengesa dhe pastaj pjestarët e skuadrës vrapojnë distancën e sprintit si një stafetë të zakonshme. Eventi është realizuar kur një herë secili pjestarë i ekipit ka vrapuar në të dyja në distancën e sprintit dhe atë me pengesa.Stafeta është kryer kështu që kalimi është bërë me dorën e majtë.

Shënimi i pikëve

Renditja është vlerësuar sipas kohës: Skuadra fituese të jetë e para me kohën më të mirë. Skuadrat e tjera janë renditur sipas kohës së tyre të finishit.

Asistentët

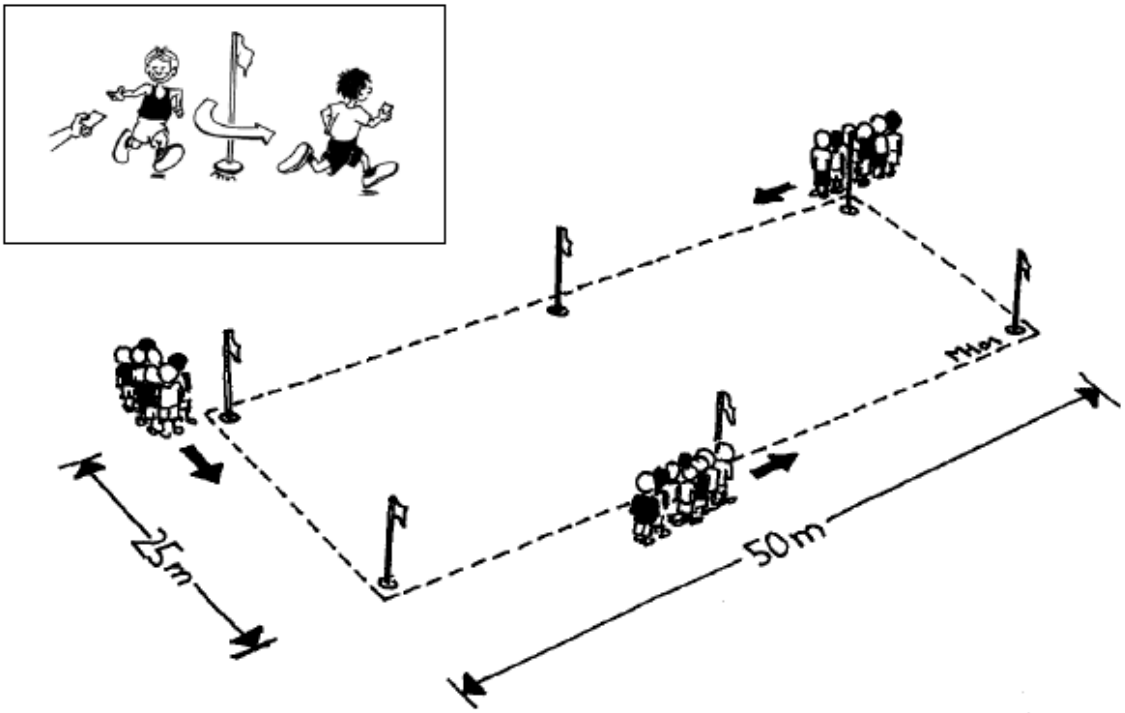
Për një organizim efikas,një asistent për ekip është i nevojshëm. Ky person ka detyrat e mëposhtme :

- Të kontrollojë mbarëvajtjen e eventit.
- Të mbajë kohën.
- Të shënojë dhe regjistrojë pikët në kartën e eventit.

3.2 Gara “8’ Rezistencë”

Përshkrim i shkurtër: Gara 8 minuta duke përdorur një kurs rreth 150 m

Figure



Proçedurë

Çdo skuadër duhet të vrapojë në një kurs prej 150m (shiko figurën poshtë) nga një pikë nisjeje e dhënë. Çdo pjesëtar i skuadrës përpiqet të vrapojë rreth kursit sa më shpesh që të jetë e mundur në 8 minuta. Komanda e fillimit është dërguar për gjithë skuadrat në të njëjtën kohë (duke i rënë bilbilit ose duke filluar me pistoletën etj.)

Çdo pjestar i skuadrës fillon me një kartë (top, pjesë letre, tapë ose diçka e ngjashme), të cilën, ai/ajo duhet ta kthej mbrapsht te skuadra e tij/e saj pas mbarimit të çdo raundi në kurs dhe para se të filloj përsëri ai/ajo merr një kartë të re ose të ngjashme dhe kështu vazhdon. Pas 7 minutave, minuti i fundit është shpallur nga një tjetër rënie bilbili ose pistoletëse filluese. Pas 8 minutash përfundimi i vrapimit tregohet nga një sinjal përfundimtar.

Shënimi i pikëve

Pasi kanë mbaruar kursin, të gjithë pjesëmarrësit dorëzojnë kartat e mbledhura te asistenti, i cili i numëron ato për rezultatin. Vetëm raundet e plota numërohen: ato të cilat nuk janë përfunduar nuk merren parasysh.

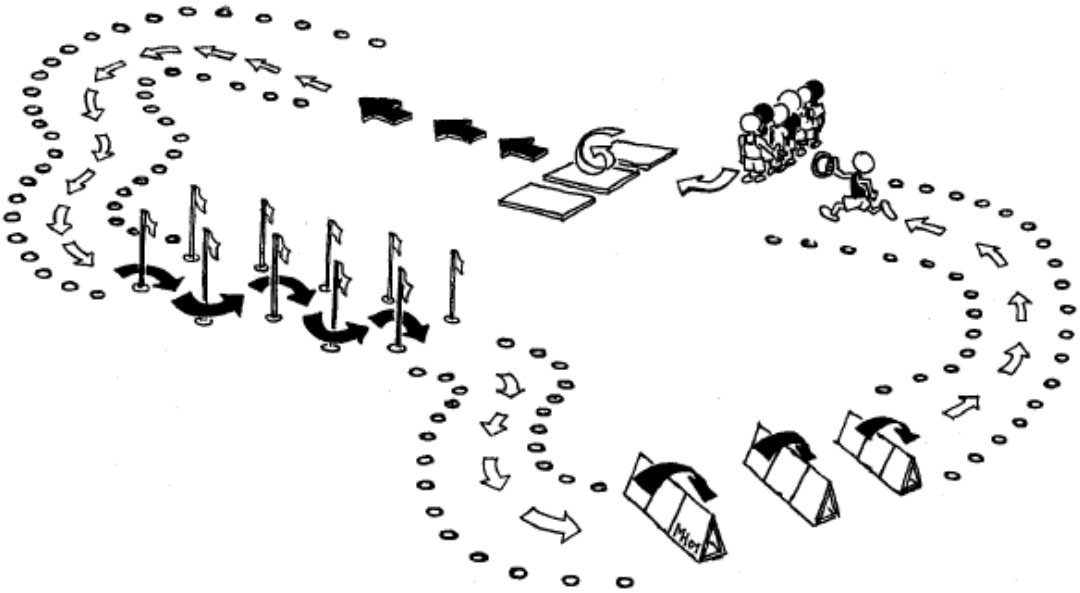
Asistentët

Për organizim efikas të eventit, kërkohen të paktën 2 asistent për skuadër. Ata janë përgjegjës për përcaktimin e vijës startuese, po aq sa për trajtimin, mbledhjen dhe numërimin e kartave. Ata gjithashtu duhet të regjistrojnë pikët në kartën e eventit. Veç kësaj person kërkohet për mbajtjen e kohës dhe për dhënien e sinjaleve të tjera. (të minutit të fundit dhe sinjalin final)

3.3 Formula Uno

Përshkrim i shkurtër: Stafeta si një kombinim i të sheshtës/pengesës dhe sprintit me shkëputje

Figure



Proçedurë

Distanca është rreth 60m ose 70m e gjatë dhe është e ndarë në sipërfaqe që janë secila për sprintin në shesh, për sprintin mbi pengesa dhe për sprintin rreth shkopinjëve (shiko figurën). Një rreth i butë është përdorur si një stafetë. Çdo pjesëmarrës duhet të fillojë me një rrokullisje përpara në tapet.

“Formula 1” është një event ekipor në të cilën secili pjestar skuadre duhet të bëjë të gjithë kursin. Deri në 6 skuadra mund të garojnë në të njëjtën kohë në një kurs.

Shënimi i pikëve

Renditja është vlerësuar në lidhje me kohën: Skuadra fituese, e para me kohën më të mirë. Skuadrat e tjera janë renditur në bazë të kohës së tyre të finishit.

Asistentët

Për secilën nga hapësirat (me pengesa, zigzage) janë kërkuar të paktën 2 asistentë për të rregulluar pajisjet siç duhet. Përveç mbajtëseve të skuadrës dy asistentë shtesë janë kërkuar për të shërbyer si gjyqtarë të zonës së shkëmbimit.

Një person gjithashtu duhet të bëhet nismëtari.

Si përfundim është një nevojë për ta patur aq kohë-mbajtës sa ka skuadra që garojnë në event. Mbajtësit e kohës janë gjithashtu përgjegjës për të regjistruar pikët në kartën e eventit.

3.4 Kërcim nga Vendi

Përshkrim i shkurtër: Kërcime me dy këmbë nga një pozicion statik

Figure

Proçedurë

Nga një linjë starti pjesëmarrësit kryejnë një kërcim “bretkose” njëri pas tjetrit. Pjesëmarrësi i parë i ekipit qëndron me majat e gishtave në linjën e startit. Ai/ajo pastaj përkulet dhe kërcen përpara sa më larg të jetë e mundur, duke rënë në tokë me të dyja këmbët. Asistenti shënon pikën e rënies më të afërt me startin (thembrat). Nëse një pjesëmarrës për shembull bie mbi duar atëherë ajo pikë do të mbahet shënim. Pika e rënies, në kthim, kthehet në pikë starti për kërcyesin e e dytë të ekipit, i cili kryen kërcimin e tij nga ajo pikë. Personi i tretë i ekipit kërcen nga pika e rënies së të dytit e kështu me rradhë. Eventi quhet i kompletuar kur personi i fundit i ekipit ka kërcyer dhe ajo do të jetë edhe rezultati i ekipit.

E gjithë kjo proçedurë përsëritet për një herë të dytë (prova e dytë).

Shënimi i pikëve

Çdo pjestar ekipi merr pjesë. Distanca totale e të të gjitha kërcimeve është rezultati i ekipit.
Rezultati i ekipit do të jetë rezultati më i mirë i dy provave.

Asistentët

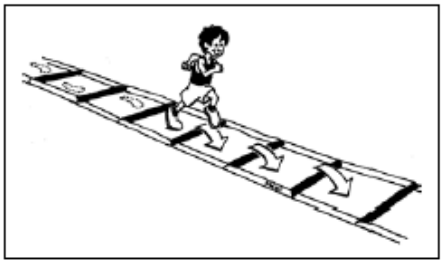
Një asistent për ekip është i nevojshëm për këtë event dhe ai/ajo duhet:

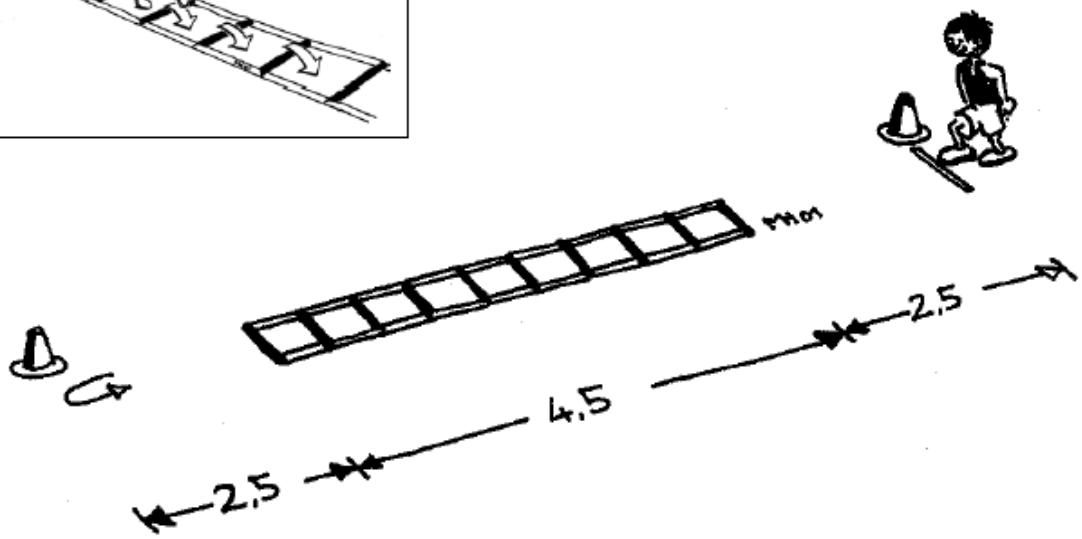
- Të kontrollojë dhe rregullojë proçedurën (startin, rënien).
- Të masë distancën totale të çdo prove.
- Të shënojë rezultatet në kartën e eventit.

3.5 Përshkallëzim Shpejtësie

Përshkrim i shkurtër: Të vraposh para dhe mbrapa përmes një shkalle

Figure





Proçedurë

Midis dy koneve shenjues në një distancë 9,5m larg, një shkallë e koordinuar është vendosur në dysheme në distancë të barabartë ndërmjet koneve (shiko figurën sipër). Në fillim, pjesëmarrësi
qëndron në një pozicion të caktuar (qëndrimi i fillimit) me majën e gishtit të tij/të saj në vijën e nisjes, që është në të njëjtin nivel me konin e parë. Pas një komande të fillimit pjesëmarrësi vrapon drejt shkallës, hedh hapa, bën vrap përmes shkallëve (distance midis pjesëve është 50cm), sa më shpejtë që është e

mundur dhe vrapon drejt konit të dytë. Pasi ka prekur konin me dorën e tij/e saj pjesëmarrësi kthehet me shpejtësi dhe vrapon duke u kthyer përmes shkallëve te koni i parë. Kur prek këtë kon mbajtësi i kohës ndalon kohën.

Nëse një pjesmarrës lë një hapësirë të shkallëve ose kërcen mbi të, distanca zgjatet me 1m nga asistenti te koni tjetër i përshtatshëm. (te secili kon është pozicionuar 1 asistent). Në këtë mënyrë, pjesëmarrësi është i penalizuar dhe i duhet të vrapoj në një distancë më të gjatë nëse detyra s'është bërë siç duhet. Nëse janë bërë dy gabime distanca zgjatet me 2 metër dhe kështu vazhdon.

Shënimi i pikëve

Mbahet shënim prova më e mirë nga dy të tilla.

Asistentët

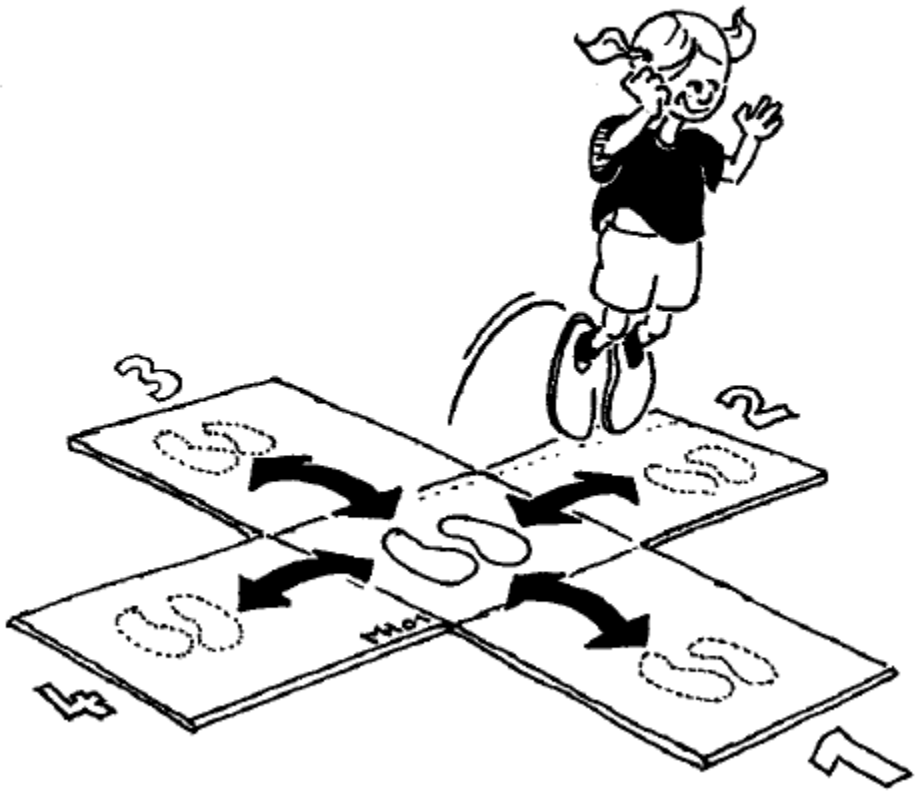
Për organizim efikas të këtij eventi, kërkohen 2 asistent. Ata kanë detyrat e mëposhtme:

-Të fillojnë eventin
-Të kontrollojnë dhe rregullojnë eventin
-Të mbajnë kohën
-Të regjistrojnë pikët në kartën e eventit

3.6 Kërcim i Kryqëzuar

Përshkrim i shkurtër: Dy këmbë hidhen me ndryshim drejtimi

Figure



Proçedurë

Nga qendra e hedhjes me kryq, pjesëmarrësi kërcen përpara, mbrapa dhe nga anët. Në mënyrë të veçantë, pika e fillimit është nga qëndra e kryqëzimit përpara, pastaj kthim në qëndër, pastaj në të djathtë dhe përsëri në qendër,

pastaj në të majtë dhe kthim në qëndër dhe në fund, mbrapa dhe përsëri kthim në qëndër.

Shënimi i pikëve

Çdo pjesëtar skuadre ka një pjesë 15 sekonda kohë, në të cilën ai përpiqet të kryej sa më shumë të jetë e mundur kërcime me të dyja këmbët. Çdo katror (pjesa para, qendra, të dyja anët, mbrapa) është i shënuar me një pikë, kështu që është një raund me maksimumi 8 pikë që mund fitohen. Nga 2 “prova”, më e mira merr pikë.

Asistentët

Një asistent për skuadër kërkohet për këtë event dhe ky person ka detyrat e mëposhtme:

-Të japë komandën për të filluar.
-Të kontrolloj dhe të rregulloj procedurat
-Të mbaj kohën dhe numrin e kërcimeve
-Të regjistrojë pikët në kartën e eventit

3.7 Hedhje në Litar

Përshkrim i shkurtër: Kërcim me litar (15 sekonda)

Figure

Proçedurë

Pjesëmarrësit qëndrojnë me këmbët paralel në pozicionin e fillimit duke mbajtur litarin prapa trupit me të dyja duart. Në komandë, litari është sjellë përpara mbi kokë dhe poshtë përpara trupit dhe pjesmarrësi hidhet mbi litarin. Ky proces ciklik përsëritet aq shumë kohë sa të jetë e mundur në 15 sekonda. Ky event është menduar ekskluzivisht për Grup-moshën e Parë. Fëmija duhet të hidhet mbi të dyja këmbët. Çdo fëmijë kryen dy “prova”.

Shënimi i pikëve

Çdo pjesëtar skuadre garon. Çdo prekje e tokës nga litari numërohet. Rezultati më i mirë i çdo pjesëtari të skuadrës shënohet për gjithë skuadrën.

Asistentët

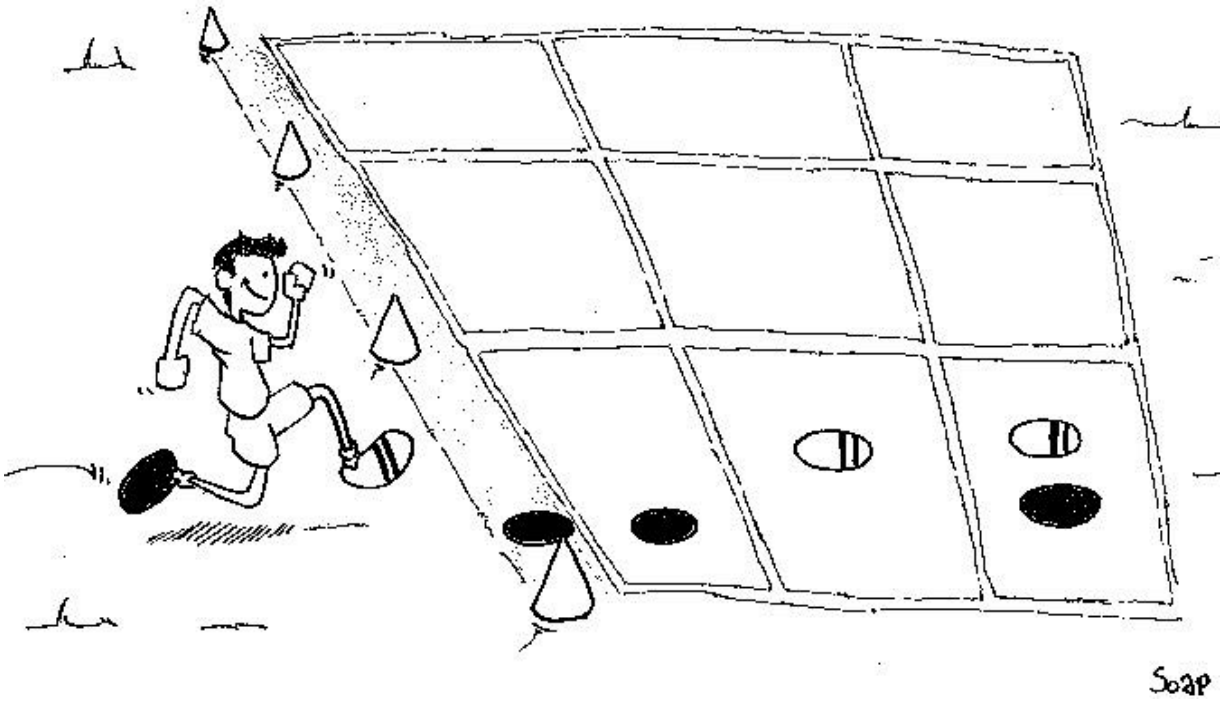
Për organizimin efikas të këtij eventi kërkohet një asistent. Ai/ajo ka detyrat e mëposhtme:

-Për të filluar eventin
-Për të rregulluar hedhjen dhe të sigurohet që ajo është bërë në mënyrë të saktë
-Të mbaj kohën.
-Të shënojë dhe të regjistrojë rezultatet në kartën e eventit

3.8 Trehapësh i Kufizuar

Përshkrim i shkurtër: Realizimi i kërcimit të trefishtë në një hapësirë të kufizuar

Figure



Rrjeta mund të zëvendëzohet me hedhje: Rezultatet janë matur nga qëndra e çdo hapësire jo të limituar ose nga qëndra e çdo hedhjeje.

Proçedurë

Atleti përzgjedh një hapësirë të kërcimit të trefishtë të përshtatshme për nivelin e tij. Pasi bën një vrap maksimumi 5m ai/ajo realizon një hedhje, hap dhe kërcim.

Prova më e mirë është shënuar nga dy të tilla. Çdo pikë është regjistruar dhe rezultati më i mirë është mbajtur për totalen e skuadrës.

Për 7/8 vjeçarët, eventi ka nevojë të kryhet me dy korsi të përcaktuara. Sipërfaqet e kërcimit (tabela e rezultateve) 1m=1 pikë, 1,25m=2 pikë, 1,50m =3 pikë.
Për 9/10 vjeçarët, eventi mund të realizohet në çdo korsi të zgjedhur. Sipërfaqet e kërcimit (tabela e rezultateve) : 1,50m=1 pikë; 1,70m=2 pikë; 2,15=3 pikë

Shënimi i pikëve

Renditja është bazuar te rezultati. Skuadra fituese është e para me rezultatin total më të mirë. Skuadrat e tjera janë renditur sipas rregullit të rezultateve. Pikët janë dhënë sipas një procedure të rregullt.(9 skuadra: shënimi i parë=9 pikë, shënimi i dytë=8 pikë, etj)

Asistentët

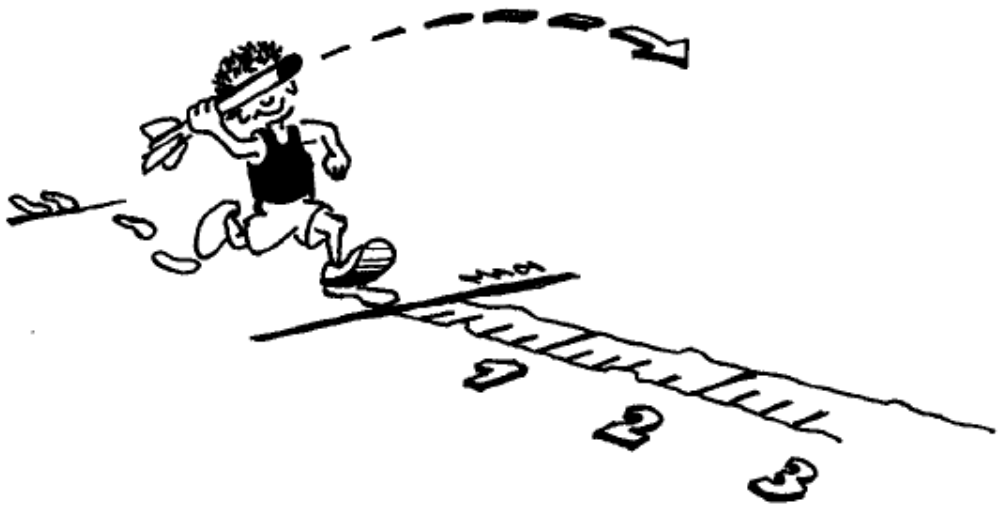
Për organizimin efikas të këtij eventi kërkohet një asistent. Ai/Ajo kanë detyrat e mëposhtme:

-Të kontrollojnë kursin e zakonshëm të eventi
-Të nxjerrin rezultatet
-Të shënojnë dhe të regjistrojnë rezultatet në kartën e eventit

3.9 Hedhje Shtize per Femije

Përshkrim i shkurtër: Hedhje nga një krah për distancat në hedhjen e shtizës te fëmijët

Figure



Proçedurë

Hedhja e shtizës te fëmijët është kryer në hapësirë 5m. Pas një vrapimi të shkurtër pjesëmarrësit hedhin shtizën në hapësirën hedhëse nga një vijë faull (Grup-mosha 1 dhe 2 hedhin shtiza të buta, ndërkohë Grup-mosha 3 hedh shtizën TURBO.) Çdo pjesëmarrës bën 2 “prove”.

Shënim Sigurie: Duke qënë se siguria është kritike në kompeticionin Hedhja e Shtizës për Fëmijë, vetëm asistentët janë të lejuar të qëndrojnë në sipërfaqën e hedhjes (uljes). Është e ndaluar në mënyrë strikte të hedhësh shtizën mbrapa te vija faull.

Shënimi i pikëve

Çdo hedhje matet në 90°(kënd i drejtë) te vija faull dhe e regjistruar në interval 20 cm (të marrësh figurën më të lartë ku ulja është midis vijave). Më e mira e dy prove e pjesëtarit të secilës skuadër kontribuon te skuadra në total.

Asistentët

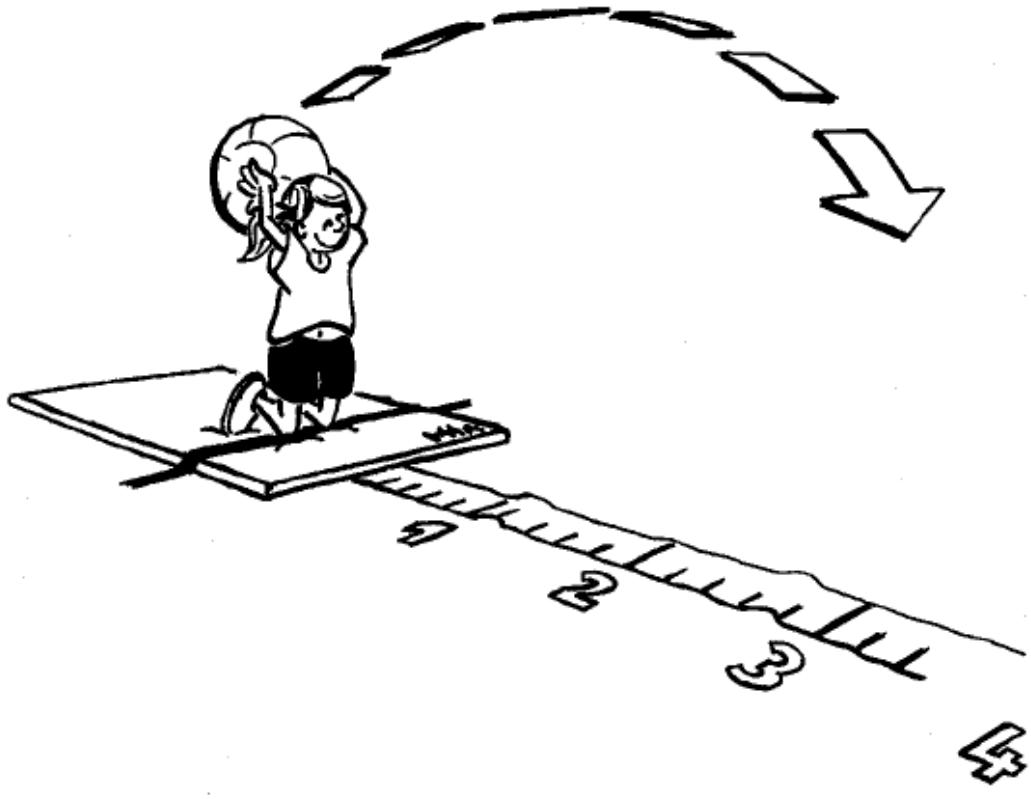
Ky event kërkon 2 asistent për skuadër. Ata kanë detyrat e mëposhtme:

-Të kontrollojnë dhe rregullojnë procedurën.
-Të vlerësojnë distancën ku shtiza ulet (matje 90° nga vija faull)
-Të marrin shtizën përsëri te vija faull
-Të shënojnë dhe të regjistrojnë rezultatet në kartën e eventit

3.10 Hedhje në Gjunjë

Përshkrim i shkurtër: Top mjekësor i mbajtur me dy duar i hedhur për në një distancë nga një pozicionim në gjunjë

Figure



Proçedurë

Pjesëmarrësi gjunjëzohet në një tapet (ose disa lloje të tjera sipërfaqesh të buta) përballë një objekti të butë të ngritur, (shembull, një shtresë rrëzimi e butë, ose shtresë sfungjerore). Pjesëmarrësi pastaj drejtohet mbrapa (parapërgatit trupin) dhe ngre topin mjekësor (1kg) duke përdorur të dyja duart mbi kokën, hedhje

përpara për distancë maksimale gjatë gjunjëzimit. Pasi ka bërë hedhjen pjesëmarrësi mund të bjerë përpara në shtresën e butë duke ngritur mbështetësen që është përballë atij/asaj.

Shënim sigurie: Topi mjeksor s'duhet t'u hidhet përsëri mbrapsht pjesëmarrësve. Është e këshillueshme ta marrësh atë përsëri ose ta rrokullisësh përsëri te vija e fillimit për hedhësin tjetër.

Shënimi i pikëve

Çdo pjesëtar bën 2 "prova". Matja është e regjistruar në interval 20 cm (duke marrë figurën më të lartë kur ulja ndodh midis vijave dhe është marrë në 90°, (kënd i drejtë) drejt vijës filluese. Më e mira e dy provave e pjesëtarëve të secilës skuadër është ajo që është përfshirë në totalin e skuadrës.

Asistentët

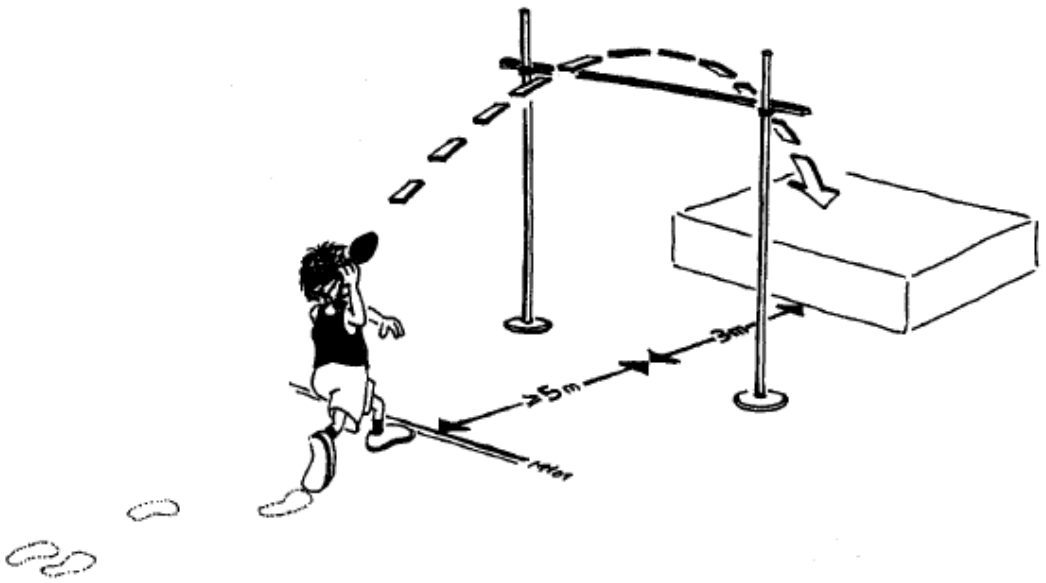
Ky event kërkon 2 asistent për skuadër. Ata kanë detyrat e mëposhtme:

-Të kontrollojnë dhe rregullojnë procedurën
-Të vlerësojnë distancë ku ulet topi mjekësor (matje 90° nga vija fillestare)
-Të marrin përsëri ose të rrokullisin mbrapsht topin mjekësor për te vija fillestare.
-Të shënojnë dhe të regjistrojnë rezultatet në kartën e eventit

3.11 Hedhje në Shënjestër mbi Barrierë

Përshkrim i shkurtër: Hedhje objekti me një krah

Figure



Proçedurë

Hedhja e objektit është kryer nga një hapësirë 5m. Një barrierë e lartë është vendosur në një lartësi prej 2,5m me hapësirën e objektit të caktuar në dysheme 2,5m përtej barrierës (Shiko figurën më sipër). Objekti i caktuar është hedhur në një plan mbi pengesën dhe në këtë mënyrë pjesëmarrësi bën hedhjen nga një distacë e përzgjedhur nga barriera. Katër vija hedhjeje duhen shenjuar: 5m, 6m, 7m, ose 8m larg barrierës së lartë. Çdo pjesëmarrës merr tre prova për të

gjuajtur planin me objektin hedhës, në çdo provë, një pjesëmarrës mund të zgjedhë të bëjë hedhjen nga secila nga katër vijat.
Potencialisht më shumë pikë mund të fitohen nëse distanca nga barriera rritet.

Shënimi i pikëve

Të gjuajturit e hapësirës së planit, ose të paktën skajin e saj, konsiderohet të jetë një përpjekje e suksesshme. Janë shënuar pikë për çdo goditje. (Hedhje nga 5m=2 pikë, 6m=3 pikë, 7m=4 pikë dhe 8m=5pikë) Nëse objekti është hedhur mbi barrier, por humbet hapësirën e planit, 1 pikë është shënuar. Çdo pjesëmarrës ka tre prova, shuma e të cilave kontribuon në totalin e skuadrës.

Asistentët

Për të organizuar eventin është kërkuar një asistent për skuadër. Ky person ka detyrat e mëposhtme:

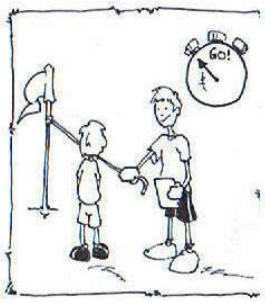
-Të kontrollojë dhe të rregullojë procedurat e eventit (distanca hedhjeje dhe goditjeje)
-Të shënojë dhe të regjistrojë rezultatet në kartën e eventit

- Evente për fëmijët 9-10 vjeçarë

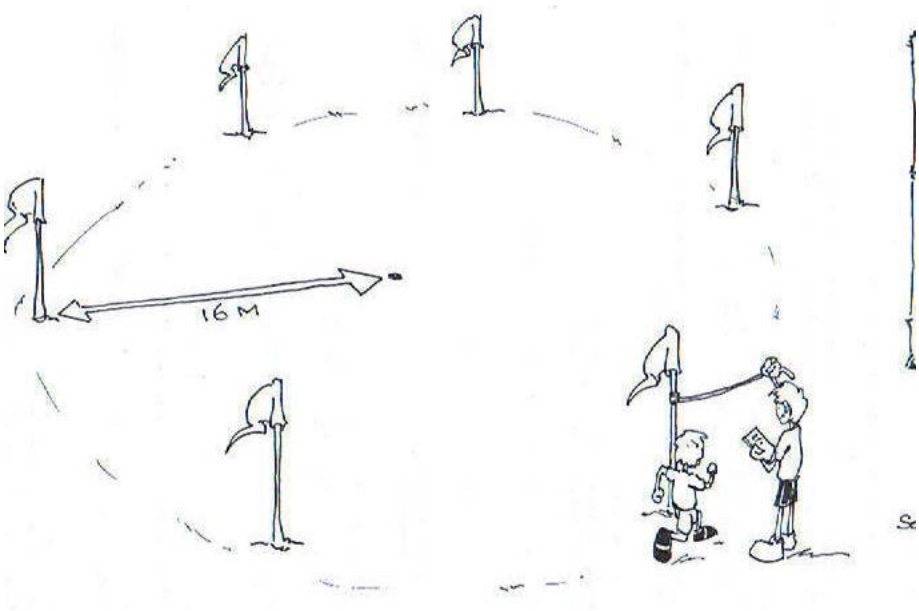
3.12 Rezistencë Progresive

Përshkrim i shkurtër: Garë e gjatë mbi një distancë të shkurtër të shenjuar në një shpejtësi progresive

Figure



Portë e mbyllur : 5' në bazë të planifikimit të eventit



Proçedurë

Çdo anëtar skuadre duhet të vrapojë rreth një kursi përreth 100m sa më shpesh të jetë e mundur në një ritëm progresiv. (Shiko figurën sipër dhe tabelat

Shpejtësi/Kohë poshtë). Çdo plotësim i raundit në kurs shënon një pikë për skuadrën. Çdo plotësime të raundit të kryera nga të gjithë anëtaret e skuadrës, janë regjistruar.

Shënimi i pikëve

Rezultati i skuadrës është bazuar në plotësimet individuale në total të arritura nga skuadra.

Asistentët

Për të organizuar këtë event janë kërkuar të paktën 4 asistentë për skuadër. Njëri është përgjegjës për tabelën Shpejtësi/Kohë, një për hapjen/mbylljen e portës dhe të tjerët merren me gjithë gjërat e tjera dhe regjistrojnë rezultatet në kartën e eventit.

Udhëzime

Vizatoni një tabelë gare, duke hapur portën 5' në kohën e ndarjes të caktuar për garën.

Tabela e Shpejtësisë	
Shpejtësia km/h	Koha sec/100m
8 km/h	**45''**
9 km/h	**40''**
10 km/h	**36''**
11 km/h	**33''**
12 km/h	**30''**
13 km/h	**27''**
14 km/h	**25''**
15 km/h	**23''**
16 km/h	**22''**

Shembull Tabelash				
Shpejtësia /Xhiro	Hapja e Portës		Shpejtësia /Xhiro	Hapja e Portës
12 km/h	**30''**		**10 km/h**	**36''**
12 km/h	**1:00**		**10 km/h**	**1:12**
13 km/h	**1:27**		**11 km/h**	**1:45**
13 km/h	**1:54**		**11 km/h**	**2:18**
14 km/h	**2:19**		**12 km/h**	**2:48**
14 km/h	**2:44**		**12 km/h**	**3:18**
15 km/h	**3:07**		**13 km/h**	**3:45**
15 km/h	**3:30**		**13 km/h**	**4:12**
16 km/h	**3:52**		**14 km/h**	**4:37**

17 km/h	**21''**
18 km/h	**20''**
19 km/h	**19''**
20 km/h	**18''**

16 km/h	**4:14**		**14 km/h**	**5:02**
17 km/h	**4:35**		**15 km/h**	**5:25**
18 km/h	**4:55**		**15 km/h**	**5:48**
19 km/h	**5:14**		**16 km/h**	**6:10**

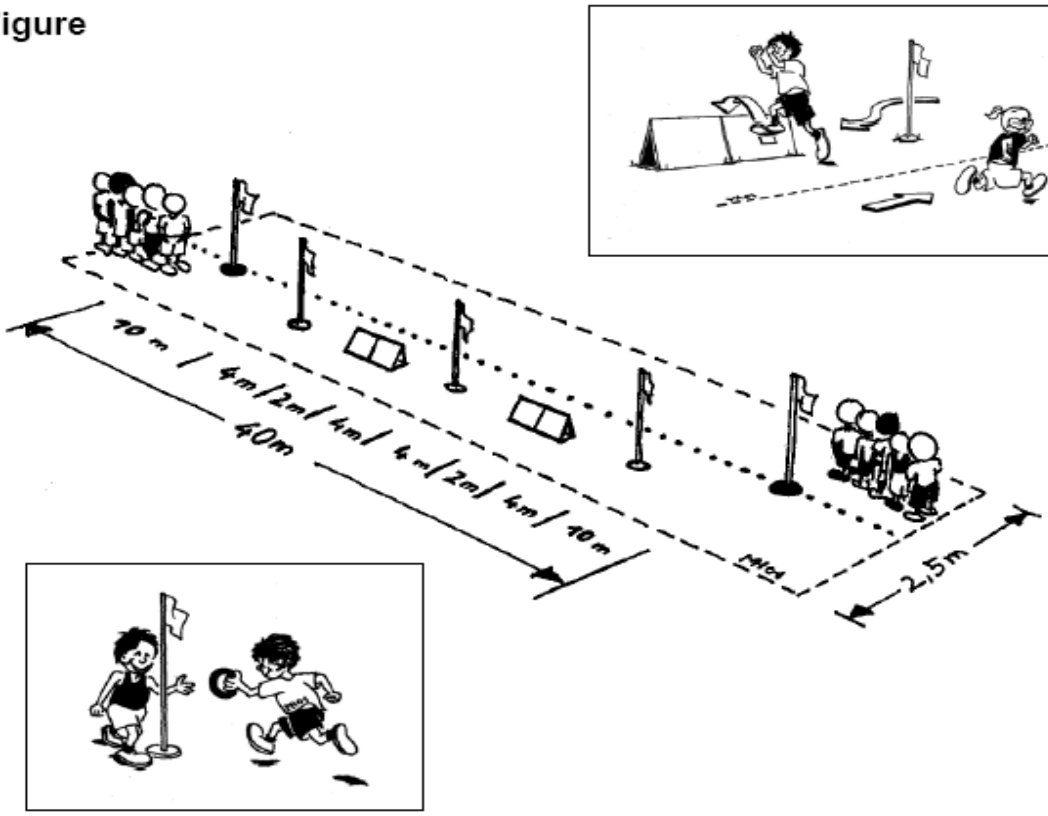
NB: *Këto tabela prezantohen me një shembull të thjeshtë : nga 10 në 19km/h.*

Koha për një distancë prej 100m është rrumbullakosur për ti thjeshtësuar gjërat. Atletët vrapojnë dy xhiro me të njëjtin ritëm shpejtësie, përveç sprintit final në fundin e garës. Duke u bazuar në standartet e të vegjëlve, amatorët do të zgjedhin formulën e vrapit të përshtatshme. Shënimi i pikëve do të bazohet në numrin e xhirove të kompletuara (1 pikë për xhiro).

3.13 Sprint/Pengesa/Sllallom Shkëputje Stafetë

Përshkrim i shkurtër: Stafetë shkëputjeje kombinuar nga sprint dhe distancat me zigzage

Figure



Proçedurë

Vendi është organizuar siç tregohet në figurën më sipër. Dy korsi janë të nevojshme për secilën nga skuadrat. Një nga korsitë me pengesa dhe tjetra korsi pa pengesa. Distanca e parë është distanca me pengesa e kombinuar me zigzaget dhe pastaj antarët e skuadrës vrapojnë distancën e sprintit si një stafetë të zakonshme.
Eventi është realizuar kur çdo pjesëtar i skuadrës ka vrapuar në të dyja në distancën me zigzage dhe distancën me pengesa. Një rreth i butë (stafetë) është marrë në dorën e majtë dhe dorëzohet te dora e majtë e vrapuesit marrës për çdo herë.

Shënimi i pikëve

Renditja është vlerësuar sipas kohës. Skuadra fituese është e para me kohën më të shpejtë. Skuadrat e tjera janë renditur sipas rregullit të tyre të kohës. Nëse ka më pak skuadra për grupmosha sesa korsi në dispozicion, renditja mund të shënohet direkt sipas vendosjes finale për çdo skuadër.

Asistentët

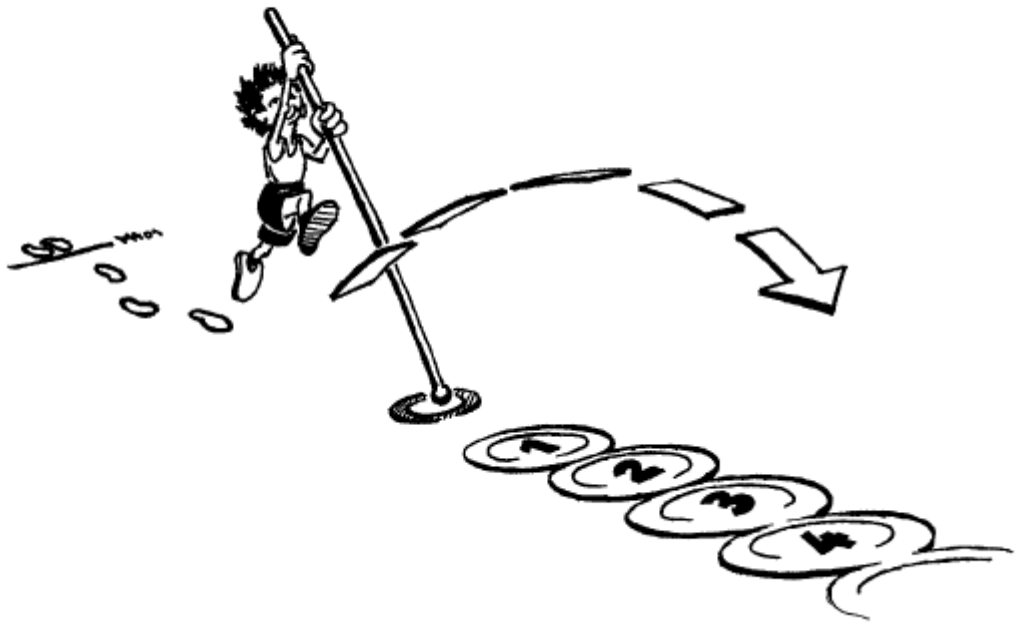
Për organizim efikas kërkohet një asistent për skuadër. Personi ka detyrat e mëposhtme :

-Të kontrollojë kursin e zakonshëm të eventit
-Të mbajë kohën
-Të shënojë dhe të regjistrojë rezultatet në kartën e eventit.

3.14 Kërcim së Gjati me Shkop

Përshkrim i shkurtër: Kërcim për distancë duke përdorur një shkop.

Figure



Proçedurë

Nga një hapësirë vrapimi 5m (vija filluese e shenjuar me një kon ose një skeptër) pjesmarrësit vrapojnë drejt gomës/shtresës. Shkëputja e tyre duhet të kryhet me një kërcim mbi njërën këmbë(hedhësit e dorës së djathtë-japin një impuls të këmbës së majtë-duhet të kapin shkopin me dorën e djathtë lart). Pas vendosjes së shkopit në tokë poshtë dhe shtytjes në brendësi të saj pjesëmarrësit më pas kalojnë anash shkopit. “Kalërimi” i shkopit, hedhësi e çon veten e tij/e saj mbi një shenjues të dytë në drejtim të planit të objektit “gomë, shtresë çfarëdo”.
Planet e objekteve janë shtrirë si në figurën më sipër, objekti i parë i planit është zhvendosur një metër përtej shenjuesit. Rekomandohet të mos e hedhësh shkopin gjatë kërcimit. Shkopi nuk duhet të jetë më i gjatë se 2m.

Shënimi i pikëve

Çdo pjesëmarrës ka 2 prova. Nëse ai/ajo ulet brenda objektit 1, jepen 2 pikë. Nëqoftëse ulja ndodh Brenda objektit të 2 jepen 3 pikë dhe kështu vazhdon. Objekti i 3 baraz me 4 pikë. Objekti i 4 baraz me 5 pikë dhe objekti i 5 baraz me 6 pikë. Kur prek skajin e gomës/shtresës pas uljes, kërcimi quhet si i suksesshëm. Nëqoftëse pas uljes njëra këmbë është brenda në gomë në shtresë dhe këmba tjetër është jashtë, zbritet një pikë. Për këtë event fëmijët kanë 3 prova. Gjyqtarët duhet të këshillojnë atletët për rregullat.

Asistentët

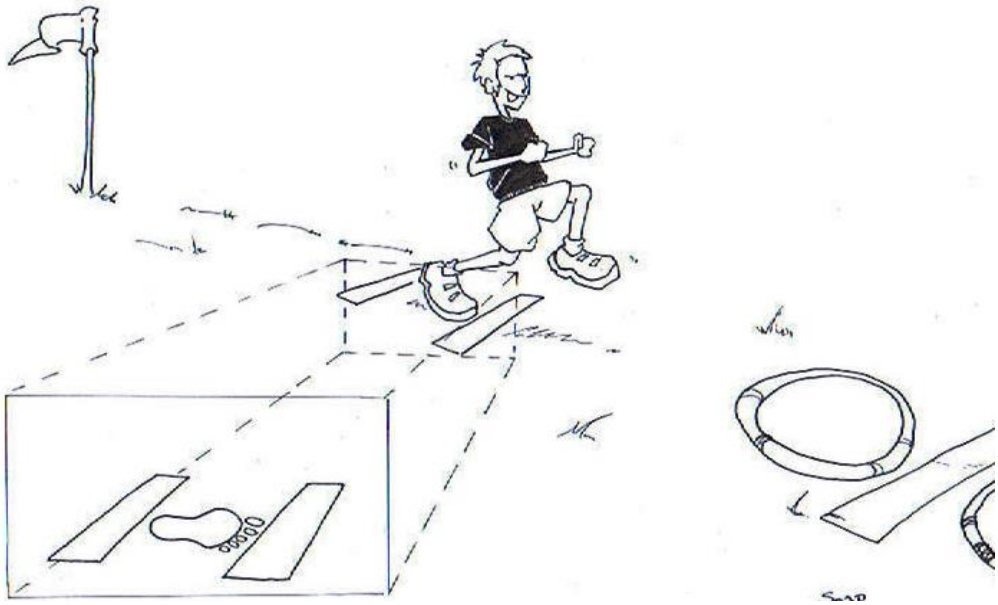
Për këtë event kërkohet një asistent dhe ky person ka detyrohet e mëposhtme:

-të kontrollojë lartësinë dhe gjerësinë e mjetit
-të kontrollojë uljen e saktë
-të shënojë dhe të regjistrojë rezultatet në kartën e eventit

3.15 Kërcim së Gjati i Saktë

Përshkrim i shkurtër: vrapim i përgjysmuar, kërce për distancën me kërkesa të sakta.

Figure



10cm<40cm<10cm

Proçedurë

Nga hapësira e vrapimit 10 m në të shumtën e rasteve pjesmarrësit realizojnë një kërcim për së gjati me kërkesa strikte përsa i përket saktësisë të impulsit të fillimit dhe të uljes.

Rezultatet janë regjistruar si më poshtë(hapësirat e ndryshme janë përcaktuar më parë)

-sipërfaqia e uljes:pikët jepen sipas arritjes së planit në një pozicion jot ë qëndrueshëm(hapësira 3 është e barabartë me 3 pikë)

-nëqoftëse ulesh mbi të dyja këmbët në një pozicion të qëndrueshëm, fitohet një pikë shtesë

-nëqoftëse jepet një impuls i saktë:

+2 pikë është e barabartë në hapësirën e impulseve
+1 pikë është e barabartë me hapësira të përcaktuara +/-10cm.
0 pikë baraz më mungon hapësira e impulsit.

Shënimi i pikëve

Çdo anëtar i skuadrës ka 3 prova. Çdo rezultat është regjistruar. Rezultati më i mirë i secilit anëtar të skuadrës shënohet për skuadrën në total.

Asistentët

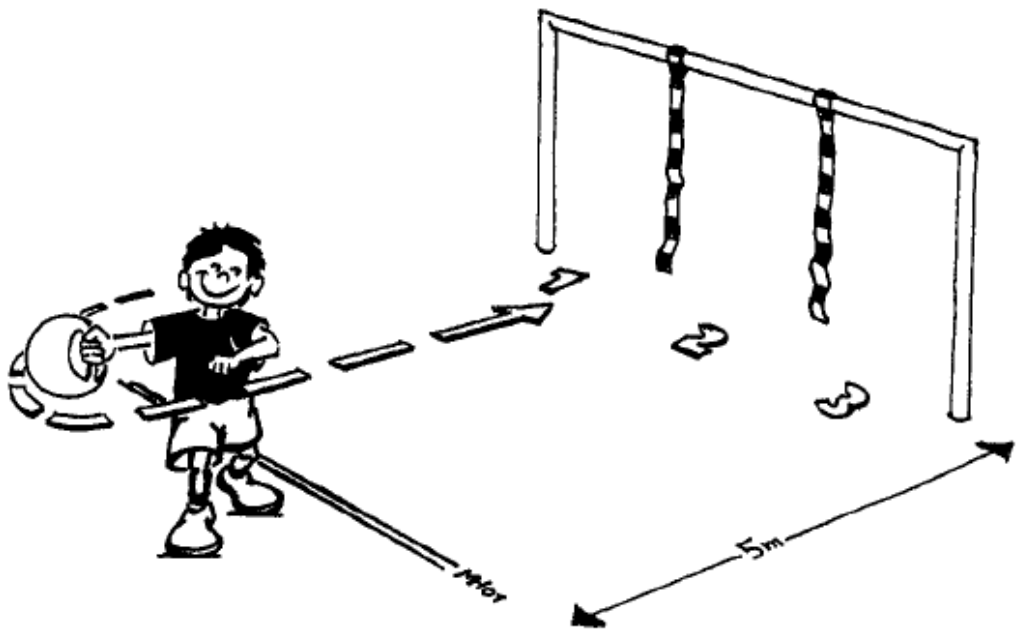
Për këtë event kërkohet një asistent për skuadër. Ky person duhet:

-të kontrollojë saktësinë e impulsit
-të kontrollojë saktësinë e uljes
-të numërojë pikët për çdo atlet
-të shënojë dhe të regjistrojë rezultatet në kartën e eventit

3.16 Hedhje Rrotulluese

Përshkrim i shkurtër: Hedhje në plane të ndryshme me lëvizje rrotulluese.

Figure



Proçedurë

E gjithë sipërfaqja midis dy qëndrimeve(ose midis shënimeve të golave të bërë) është e ndarë në 3 zona të barabarta në madhësi: zona e majtë, zona në qendër dhe zona e djathtë. Nga një pozicion anësor qëndrimi 5 metra përballë zonës qëndrore pjesmarrësi hedh një top(ose një objekt të ngjashëm) në anën e krahut, me një krah tërësisht të zgjatur në rrjet ose në vendin e shënimeve të golave(në një mënyrë të ngjashme me hedhjen e një disku, ose ritmi anësor i hedhjes së raketës së tenisit). Çdo pjesmarrës bën dy përpjekje kur provon që të hedhi objektin ndërmjet zonës që lidh më mirë krahun hedhës të tij/saj(shembull:

hedhësit e dorës së majtë përpiqen që ta marrin objektin nëpërmjet zonës së majtë)

Shënimi i pikëve

Nëqoftëse pjesmarrësit e dorës së majtë hedhin objektin ndërmjet zonës së saktë, janë shnëuar 3 pika. 2 pikë janë shënuaar për hedhjen nëpërmjet zonës së qendrës dhe një pikë është shënuar për hedhjen përmes zonës së majtë. Nëqoftëse ana e një hapësire është goditur fitohet rezultati maksimal. Për hedhësit e dorës së majtë pikët shënohen në një sekuencë të rezervuar. Nëqoftëse një hedhës humbet zonën e planit(për krahë lart, poshtë) ose ka tejkaluar vijën fillestare ai/ajo ka vetëm një hedhje ekstra për tu përpjekur për të fituar pikë.
Dhe më e mira e të dy provave nga secili pjestar i skuadrës kontribon në totaline skuadrës.

Asistentët

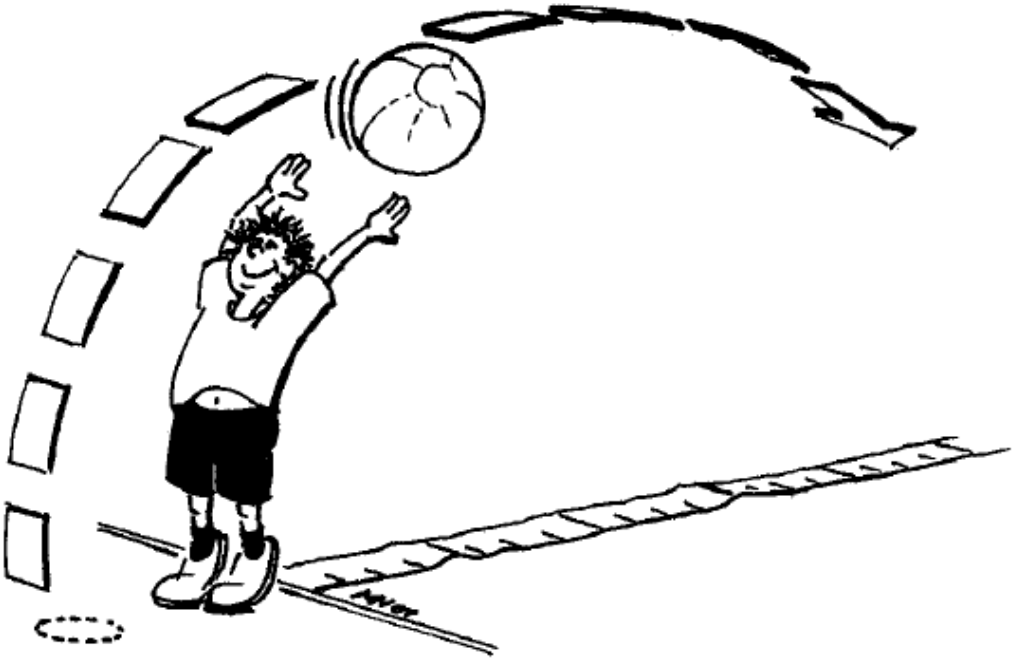
Për këtë event kërkohen dy asistentë për skuadër. Ata kanë detyrat e mëposhtme:

-të kontrollojnë dhe të rregullojnë procedurat
-të marrin përsëri mjetet e hedhjes nga vija fillestare
-të shënojnë dhe të regjistrojnë rezultatet në kartën e eventit

3.17 Hedhje Mbrapa

Përshkrim i shkurtër: hedhje mbrapa për një distancë me topin mjekësor sipër kokës.

Figure



Proçedurë

Pjesmarrësit qëndrojnë me këmbët parallel me majat e gishtërinjve në vijën kryesore dhe mbrapa drejtimit të hedhjes. Topi mjekësor është mbajtur në gjatësinë e krahëve në të dy duart. Pjesmarrësi mblidhet poshtë (për të parapërgatitur muskujt e kofshëve) dhe me shpejtësi zgjat këmbët dhe pastaj krahët në mënyrë që t ëmbajë topin mjekësor mbrapa mbi kokë, për një distancë

maksimale në hapësirën e hedhjes. Pas hedhjes pjesmarrësi mund ta tejkalojë vijën fillestare, shembull: bën një hap mbrapa. Çdo pejsmarrës merr dy prova.

Shënimi i pikëve

Matja është bërë në 90°(kënd i drejtë) tek vija kryesore dhe është regjistruar në interval 20 cm(duke marrë figurën më të lartë kur topi mjekësor ulet midis intervaleve). Më e mira e të dyjave provave të secilit anëtar të skuadrës kontribon në totalin e skuadrës.

Asistentët

Ky event kërkon dy asistentë për skuadër. Ata kanë detyrat e mëposhtme:

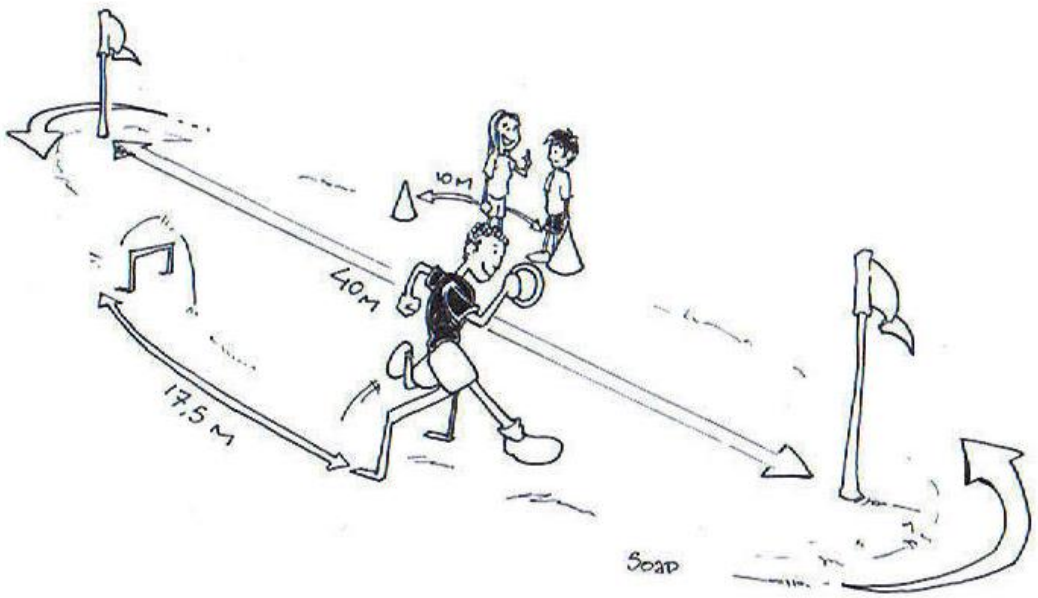
-të kontrollojnë dhe rregullojnë procedurat
-të vlerësojnë distancat ku topi mjekësor shtrihet
-matje 90° nga vija fillestare dhe të marrin përsëri topin
-të shënojnë dhe të regjistrojnë rezultatet në kartën e eventeve

- Evente për fëmijët 11-12 vjeçarë

3.18 "Formula e Përkuljes": Sprint/Pengesa

Përshkrim i shkurtër: Stafetë e kombinuar e sprintit dhe pengesave me kthesa

Figure



Proçedurë

Dy korsi janë të nevojshme për çdo ekip: njëra të jetë me ndërrim te sprintit dhe tjetra me pengesa.

Të gjithë pejstarët e ekipeve janë të mbledhur përpara zonës 10metërshë të ndërrimit. Pjesëmarrësi i parë fillon të vrapojë drejt flamurit të parë, kalon anash tij dhe vrapon me pengesa drejt flamurit të dytë pastaj kalon anash tij për të vrapuar drejt ekipit. Duke hyrë ne zonën e ndërrimit ai/ajo i kalon një unazë të butë (stafetë) shokut/shoqes së ekipit i cili/e cila vrapon në të njëjtën mënyrë deri sa i kalon unazën pjestarit të tretë e kështu me rradhë.

Vrapuesi marrës do të fillojë të lëvizë këmbët brënda zonës së ndërrimit.

Kronometri aktivizohet kur pjesëmarrësi i parë kalon vijën e startit dhe ndalon kur i funidt kalon vijën e finishit.

Shënimi i pikëve

Rënditja përcaktohet nga koha e finishit e ekipit fitues. Ekipet e tjera renditen në bazë të kohës së tyre.

Asistentët

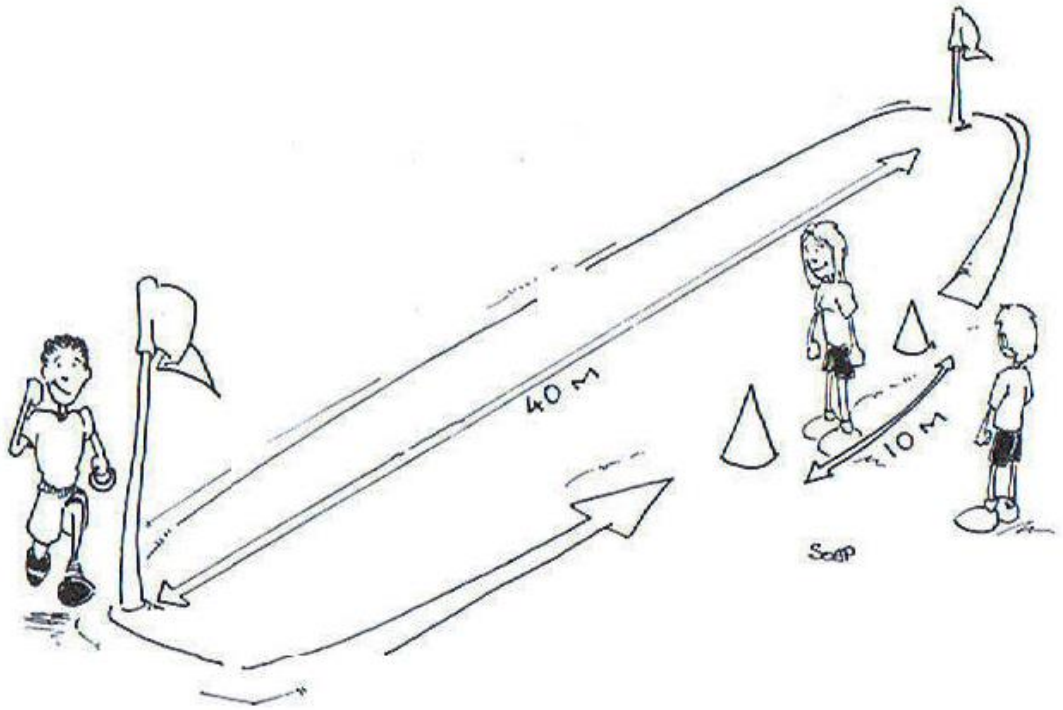
Për një organizim efikas, një asistent për ekip është i nevojshëm. Ky person ka detyrat e mëposhtme :

- Të kontrollojnë dhe rregullojnë kursin e eventit.
- Të mbajnë kohën.
- Të shënojnë dhe të regjistrojnë pikët në kartën e eventit.

3.19 "Formula e Përkuljes": Stafetë Sprinti

Përshkrim i shkurtër: Event Stafete Sprinti me kthesa

Figure



Proçedurë

Dy korsi janë të nevojshme për çdo ekip: njëra me zonë ndërrimi dhe tjetra pa zonë.

Të gjithë pejstarët e ekipeve janë të mbledhur përpara zonës 10metërshë të ndërrimit. Pjesëmarrësi i parë fillon të vrapojë drejt flamurit të parë, kalon anash tij dhe vrapon në pjesën e drejtë drejt flamurit të dytë pastaj kalon anash tij për të vrapuar drejt ekipit. Duke hyrë ne zonën e ndërrimit ai/ajo i kalon një unazë të butë (stafetë) shokut/shoqes së ekipit i cili/e cila vrapon në të njëjtën mënyrë deri sa i kalon unazën pjestarit të tretë e kështu me rradhë.

Vrapuesi marrës do të fillojë të lëvizë këmbët brënda zonës së ndërrimit.

Kronometri aktivizohet kur pjesëmarrësi i parë kalon vijën e startit dhe ndalon kur i fundit kalon vijën e finishit.

Shënimi i pikëve

Rënditja përcaktohet nga koha e finishit e ekipit fitues. Ekipet e tjera renditen në bazë të kohës së tyre.

Asistentët

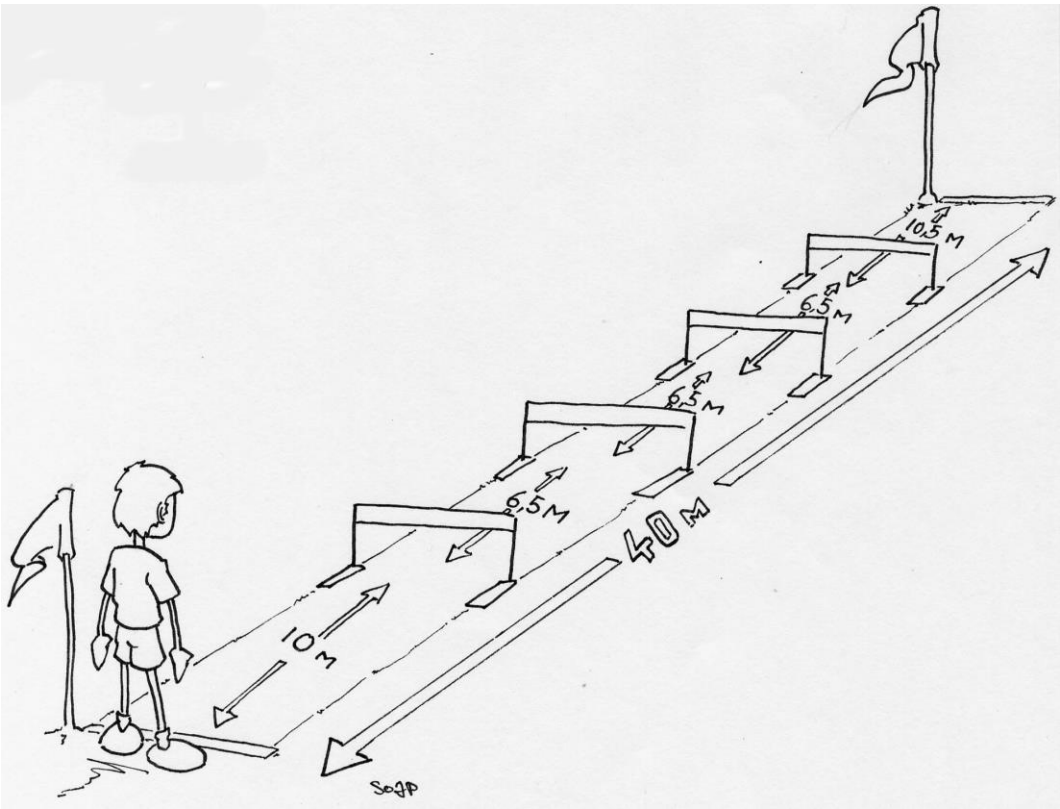
Për një organizim efikas, një asistent për ekip është i nevojshëm. Ky person ka detyrat e mëposhtme :

- Të kontrollojnë dhe rregullojnë kursin e eventit.
- Të mbajnë kohën.
- Të shënojnë dhe të regjistrojnë pikët në kartën e eventit.

3.20 Garë me Pengesa

Përshkrim i shkurtër: sprint mbi pengesa në intervale të rregullta

Figure



Proçedurë

Distanca me pengesa lidhet me informacioni e mesipërm

Ky është një event i skuadrës në të cilin secili vrapon individualisht

Pjesëmarrësi qëndron gati përballë vijës së fillimit që të fillojë kur jepet sinjali i nisjes, ose në trokitjen e gjuhëzës duke ndjekur sinjalin e qëndrueshëm.

Ai përshkon distancën për të arritur vijën e finishit sa më shpejtë të jetë e mundur dhe kjo jepet në rezultatin final.
Dy pjesëmarrës vrapojnë njëkohësisht mbi dy distance paralele
që me sinjalin e fillimit.
Distanca është shenjuar me 4 pengesa në interval 8m

Vija fillestare dhe pengesa e parë = 10m larg / Pengesa e fundit dhe vija e finishit = 9m larg.

Shënimi i pikëve

Renditja është bazuar në shumën e rezultateve të arritura nga e gjithë skuadra. Skuadra fituese, e para me kohën më të mirë. Skuadrat e tjera janë renditur në përputhje me kohën e tyre të mbarimit.

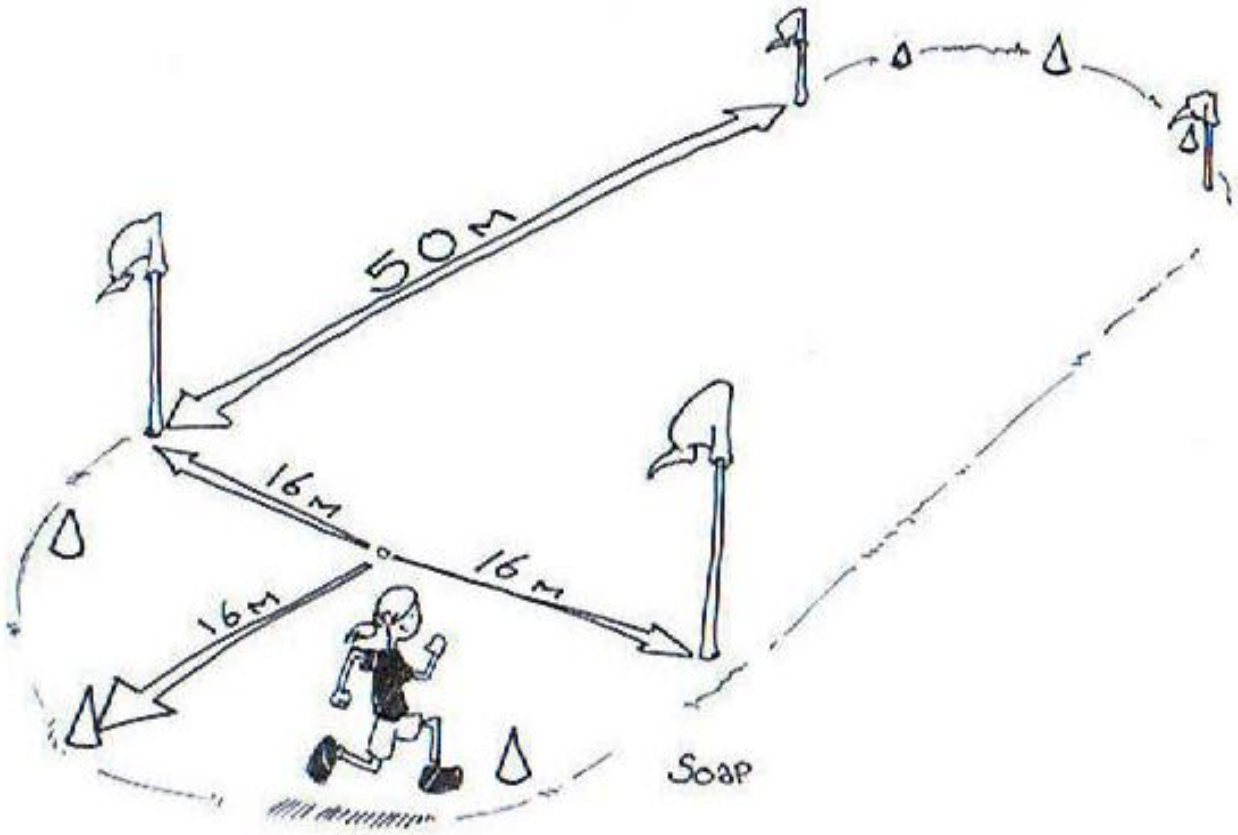
Asistentët

Për këtë event një mbajtës kohe me eksperiencë kërkohet për çdo korsi
Një person duhet të jap sinjalin e fillimit
Mbajtësi i kohës, gjithashtu duhet regjistrojë rezultatet në kartën e eventit

3.21 Rezistencë 1000m

Përshkrim i shkurtër: 1000m garë ekipore

Figure



Proçedurë

Çdo ekipt duhet të vrapojë 5 herë rreth një kursi prej 200m (shiko figurën më sipër)nga një vijë starti e dhënë paraprakisht.

Çdo kohë e secilit prej pjestarëve të ekipit do të matet.

Distanca realizohet nga dy pika diametrike në korsi, 2 ekipe të cilat qëndrojnë në këto dy pika.

Shënimi i pikëve

Shënimi i pikëve është shuma e pikëve individuale.

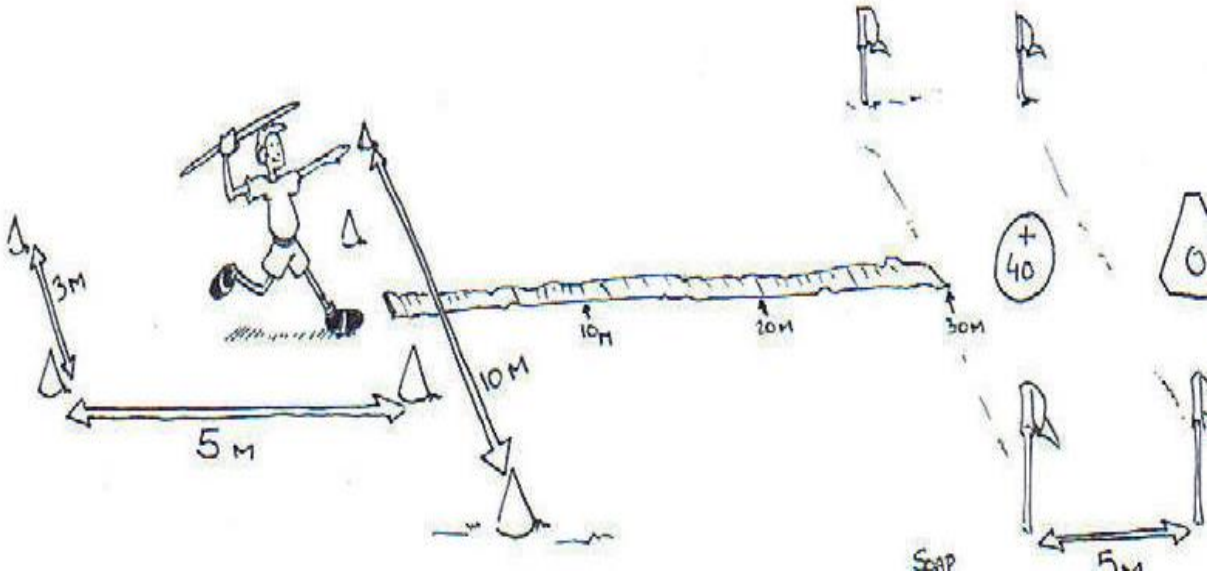
Asistentët

2 Asistentë për ekipt janë të nevojshëm për organizimin e eventit.
Mund të jenë maksimumi 4 ekipe që të vrapojnë njëkohësisht, që do të thotë se asistentë të tjerë në vende të tjera duhet të jenë të gatshëm.

3.22 Hedhje Shtize për Adoleshentë

Përshkrim i shkurtër: Hedhje me një krah për distancë/preçizion me një shtizë të përshtatshme

Figure



Proçedurë

Hedhja kryhet nga një zonë vrapimi prej 5m. Atleti hedh shtizën sa më larg të jetë e mundur (=30m) në vijë me shënjuesit. Nëse shtiza i kalon 30m dhe bie në një rreze me gjërësi prej 5m, atëherë merret si bonus shtesa prej 10m.

Performanca do të jetë e regjistruar menjëherë nga shënimi në një shirit rrotullues në tokë. Çdo rezultat individual për secilën nga 2 provat do të shënohet.

Shënimi i pikëve

Each Ekip member's best result is recorded and added to the other results of the Ekip. The total performance of the Ekip is then scored.

Asistentët

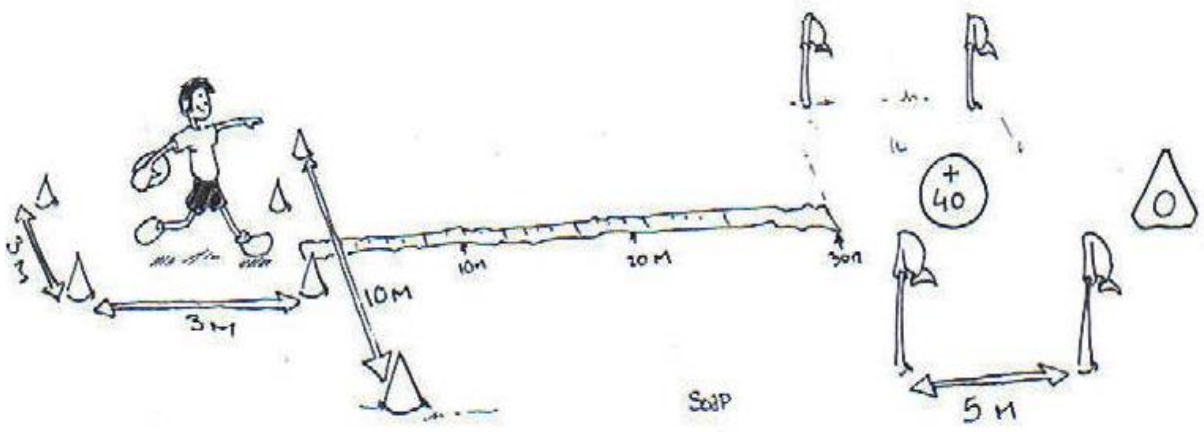
Një asistent është i nevojshëm për këtë event dhe ai/ajo duhet:

- Të kontrollojë dhe rregullojë kursin e eventit.
- Të mbajë pikët dhe ti shënojë ato në kartat e eventit.

3.23 Hedhje Disku për Adoleshentë

Përshkrim i shkurtër: Hedhje rrotulluese për distancë and preçizion duke përdorur një disk të përshtatshëm

Figure



Proçedurë

Nga një zonë vrapimi prej 3m, atleti hedhe më një lëvizje rrotulluese një objekt të sheshtë i lehtë për tu mbajtur. Ky objekt duhet të bjerë brënda një zone të

limituar (10m e gjërë maksimumi). Atleti kryen një hedhje në distancën më të madhe të mundshmë (diku afër 30m) përgjatë një vije të caktuar më shënjues. Nëse disku bie mbi 30m distancë, brënda një zone 5m të gjërë, një bonus prej 10m i jepet atij.
Secili pjesëmarrës ka dy prova, të dyja të matura e të regjistruara.

Shënim sigurie: Duke qenë se siguria është kritike në eventin e hedhjes së diskut, vetëm asistentët lejohen të rrijnë në zonën e rënies së diskut. Është e ndaluar të hidhet disku para sinjalit të startit.

Shënimi i pikëve

Secila hedhje matet me 90° nga vija e hedhjes. Më e mira e të dyja provave e secilit pjestarë të ekipit kontribuon në totalin e ekipit.

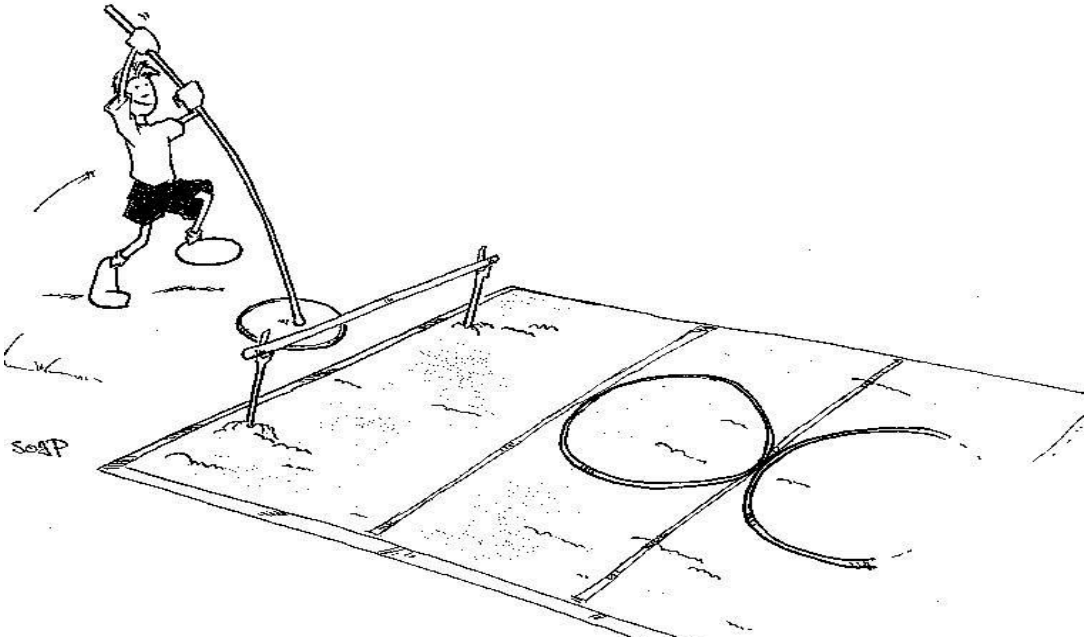
Asistentët

Ky event kërkon 2 asistentë për ekip. Ata duhet :
- Të kontrollojnë dhe rregullojnë proçedurën.
- Të kontrollojnë zonën e rënies së diskut (matje 90° nga vija e startit).
- Të mbajnë diskun deri te vija e hedhjes.
- Të mbajnë shënim dhe të regjistrojnë pikët në kartën e eventit.

3.24 Kërcim së Gjati me Shkop mbi Rërë

Përshkrim i shkurtër: Kërcim për distancë mbi një pengesë duke përdorur një shkop dhe duke rënë në një zonë me rërë

Figure



Proçedurë

Nga një zonë 10m më së shumti, pjesëmarrësi vrapon drejt një dysheku/dickaje të sheshtë te vendosur përpara zonës me rërë.

Shkëputja nga toka duhet të kryhet me njërën këmbë. Duke e vënë shkopin poshtë pranë vijës së shkëputjes, pjesëmarrësi më pas drejton shkopin dhe kalon mbi një pengesë e cila e detyron atë të arrijë një kërcim të lartë. Më pas ai/ajo duhet të bjerë brënda një objektivi (goma ose dyshek).

Objekivat, shënjestrat janë të vendosura si në figurën e mësipërme (objektivi i parë është i vendosur 1m pas kutisë).

Pjesëmarrësi duhet të bjerë me të dyja këmbët (për të evituar dëmtime). Shkopi i kërcimit duhet të shtrëngohet me të dyja duart (!) derisa rënia të kompletohet. Më në fund, ndryshimi i kapjes së shkopit gjatë kërcimit është i ndaluar.

Shënimi i pikëve

Secilie pjesëmarrës ka dy prova. Nëse ai/ajo bie brënda objektivit #1, 1 pikë; nëse bie brënda objektivit #2, 2 pikë dhe kështu me rradhë. Kur arrihet prekja e tapetit/dyshekut pas rënies, atëherë kërcimi është i suksesshëm. Nëse, pas rënies të dyja këmbët janë brënda atëherë shtohet dhe një pikë. Kur të dyja këmbët dalin jashtë objektivit, pjesëmarrësi merr një provë plus për të provuar për ta bërë të saktë. Prekja e pengesë penalizohet me një pikë.

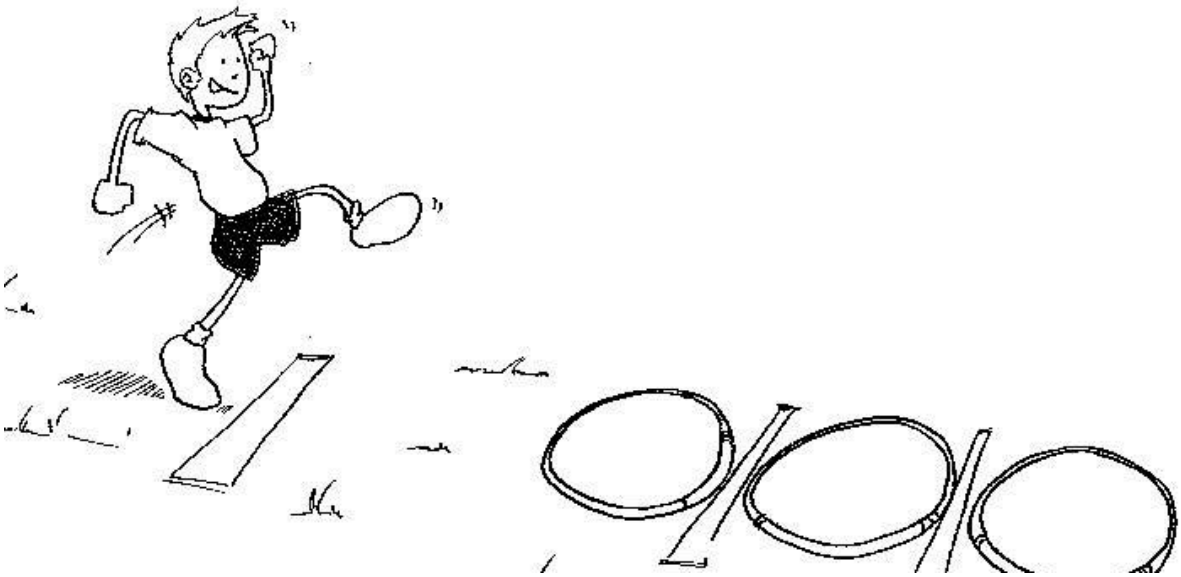
Asistentët

Një asistent është i nevojshëm për këtë event dhe duhet :
- Të kotrollojë lartësinë dhe thellësinë e kapjes.
- Të kontrollojë rënien e saktë.
- Të shënojë dhe regjitrojë pikët në kartën e eventit.

3.25 Kërcim së Gjati me Vrapim të Shkurtër

Përshkrim i shkurtër: Kërcim për distancë

Figure



Proçedurë

Secili pjesëmarrës fillon nga fundi i zonës së vrapimit, kalon një distancë prej 10m vrapit dhe çon veten me një kërcim përpaa në një zonë të gjërë 50cm. Ai/ajo kompleton një kërcim dhe bie në zonat e shënjuara.

Zona 1 jep 1 pikë; zona 2 jep 2 pikë e kështu me rradhë.

Shënimi i pikëve

Secili pjestar ekipi merr pjesë në event. Të gjitha rezultatet e një atleti mbahen shënim. Më e mira nga 3 prova do të mbahet shënim për pikët totale. Shuma e pikëve individuale kontribuon në totalin ekipor.

Asistentët

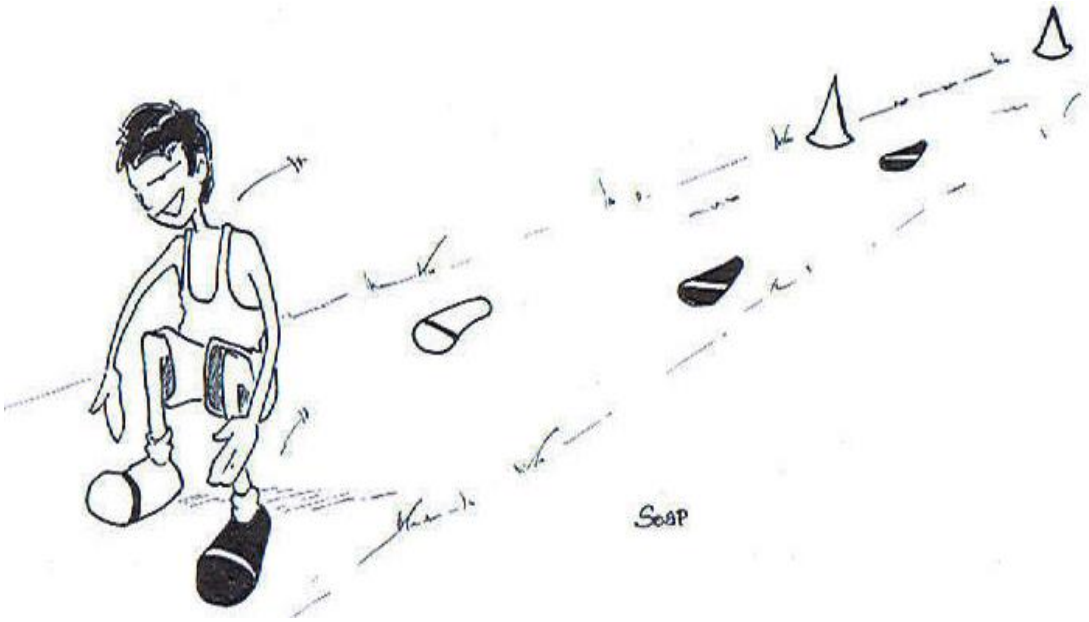
Për një organizim sa më të mirë, një asistent është i nevojshëm për këtë event i cili duhet :

- Të kontrollojë dhe rregullojë proçedurën.
- Të shënojë dhe mbajë shënim pikët në kartën e eventit.

3.26 Trehapësh me Vrapim të Shkurtër

Përshkrim i shkurtër: Trehapësh pas një vrapi të lehtë

Figure



Proçedurë

Secili pjestar ka 3 prova.

Pas një zone të limituar vrapi prej 5m, atleti kompleton një kërcim trehapësh. Matjet bëhen nga pika e rënies (thembrat) qe janë më të afërta nga zona e shkeputjes.

Shënimi i pikëve

Rezultati më i mirë i secilit atlet shënohet dhe regjitrohet për totalin ekipor.

Asistentët

Për një organizim sa më efikas, një asistent është i nevojshëm për këtë event i cili:

- Të kontrollojë dhe rregullojë proçedurën
- Të mbajë shënim rezultatet.
- Të regjistrojë rezultatet në kartat e eventit.

4.Eventi i rezultatit

4.1 Sistemi i rezultatit

Sistemi i rezultatit në atletikën për fëmijë është i thjeshtë dhe nuk kërkon ndonjë sistem kompjuteri ose ndonjë njohuri specifike për sa i përket rregullave të atletikës. Duhet vetëm një person për të mbajtur një tabele shënimi rezultatet për kompeticionin e 9 skuadrave. Rezultatet janë mjaftueshëm të thjeshta për tu postuar 2 minuta pas mbarimit të eventit të fundit. Nuk kërkohet tabelë citimi.

Si përmbledhje skema e rezultateve është e bazuar në guidat e mëposhtme

- rezultati maksimal varet nga numri i skuadrave që garojnë në një grupmoshë. Përshembull, me një pjesmarrje prej 9 skuadrash, më e mira merr 9 pikë, e dyta merr 8 pikë, e treta merr 7 pikë dhe kështu vazhdon deri tek skuadra e fundit e cila merr një pikë.

- menjëherë duke ndjekur realizimin e një eventi të ve8antë rezultati total është transferuar dhe treguar në tabelën e pikëve.

- nëqoftëse 2 ose më shumë skuadra kanë një rezultat të barabartë, të gjitha skuadrat marrin rezultatin që është dhënë në atë vend. Skuadra tjetër është renditur në vendin më pas që i korrespodon skuadrave të nivelit

- fituesi i eventit është skuadra që arrin totalin më të lartë të pikëve në fund të të gjitha eventeve

4.2 Rezultatet e eventeve të vrapimit

Në eventet e vrapimit koha korrespodon me rezultatet e regjistruara.

Në eventet indiniduale të 11/12 vjeçarëve koha është regjistruar dhe shtuar për rezultatin e skuadrës.

4.3 Rezultati i eventeve të fushës

Në eventet e hedhjes dhe kërcimit çdo pjesmarrës duhet të garojë në të gjitha eventet me numrin e dhënë të provave. Totali i performancës më të mirë

individuale është rezultat i skuadrës në një event të grupit. Regjistrimi dhe shënimi i rezultateve është bërë në kartat e eventit.

4.4 Matja e eventeve të fushës

Në IAAF Atletika për fëmijë procedura e matjes(lexim direkt me shiritin matës të parrotulluar në tokë) është përdorur për grupmoshat 1 dhe 2, madje dhe 3. Distanca është gjithashtu e matur në 90°(kënd i drejtë) nga pika e hedhjes, në pikën ku objekti(topi, shtiza) ulet. Kur një objekt ulet midis rritjeve të matura, figura e lartë është një e kredituar drejt hedhësit.

4.5 Renditja finale

Një tabelë pikësh është përdorur në mënyrë që të ketë një regjistrim dhe paraqitje të shpejtë të rezultatit. Çdo material mund të përdoret për tabelat të cilat tregojnë rezultatet e skuadrave në të gjitha eventet. Menjëherë pas kushtit të eventit, kartat e eventit të çdo stacioni janë mbledhur për llogaritje nga asistenti i eventit dhe janë çuar te asistenti i tabelës së pikëve për llogaritje të mëtejshme. Aq shpejt sa të gjithë skuadrat kalojnë një event, rezultatet respektative shkruhen në tabelë. Renditja e skuadrave në atë event përcakohet.

Rezultatet janë pastaj të treguara në një mënyrë të lexueshme. Pas arritjes së kompeticionit vetëm renditja finale e rezultateve të çdo skuadre është llogaritur. Fituesi është skuadra me pikët më të larta. Ky tabulat i hapur dhe llogaritës i rezultateve është një proces evolimi që është i dukshëm dhe transparent për këdo. Këto zhvillime gjithmonë mund të mbajnë në koherencë të progresit të skuadrave duke parë tek gjendjet e kohëve të fundit, tek tabelat e pikëve pas eventit. Rezultatet janë vazhdimisht të paraqitura.

5. Organizimi

5.1 Struktura

Këshillat e mëposhtme organizative duhet të konsiderohen kur kryen një event të "IAAF Atletikës për Fëmijë" që eventi të kryhet sipas standarteve.

- Të gjitha pajisjet duhet të shpërndahen në distancat më të shkurtra të mundshme nga ku takimi fillon.
- 4 deri në 6 njerëz që njohin dhe kontrollojnë planin organizativ të jenë në dispozicion

Një "organizator shef" supervizon dhe kontrollon strukturën dhe marrjet.

- Këta 6 deri në 8 njerëz duhet të ndahen sipas eventeve të zgjedhura (prioritet i jepet eventeve të vrapimit).
- Një plan organizativ për kompeticionin ka nevojë të vizatohet për të arritur koordinimin.
- Që organizimi të jetë përmbushur një mirësearsdhje e ngrohtë u duhet dhënë fëmijëve që vijnë.

  Duke ndjekur një parathënie të shkurtër lidhur me administrimin thelbësor të eventit, organizohet një seksion nxemjeje në shumicën e rasteve zgjat 10 minuta dhe preferohet të shoqërohet duke luajtur muzikë.
- Pas nxemjes identifikohen skuadrat; fëmijët shpërndahen në stacione të ndryshme dhe në çdo stacion janë dhënë udhëzime të shkurtra specifike në kryerjen e ushtrimit të parë.

5.2 Hyrjet dhe format e kompeticionit

5.2.1 Format e Hyrjes së Skuadrës

Në mënyrë që kompeticioni të shkojë normalisht, është thelbësor një para-regjistrim i skuadrave pjesëmarrëse. Eventet zgjidhen në përputhje me numrin e para-regjistrimeve.

Me ardhjen e skuadrave në fushë, kartat e skuadrave me emrat e listuara u janë dorëzuar asistentëve që të bëjnë mbajtjen e rezultatit.

5.2.2 Format e kompeticionit

Për të lehtësuar ecjen normale të kompeticionit, format e identifikuara më poshtë janë prodhuar si shabllon. Këto mund të fotokopjohen kur kërkohen nga organizatori.

Format e eventit për "Eventet e Vrapimit" (Sprint/Rezistencë)

Eventet e Vrapimit për të gjitha Grup-moshat

Skuadra/Ngjyra:_____ Grupi: _____

EKIPI	Sprint/Pengesa	Sprint/Sllallom	"Formula 1"

Deri në katër ekipe mund të regjistrohen ne kete formular. Në seksionin "JO" , numri i skuadrave është I prenotuar,duke treguar numrin e korsive që do të jetë i nevojshëm.
Përzgjedhja e ngjyrave specifike për secilen skuadër është e sugjerueshme për të identifikuar lehtësisht ato. Ngjyra e secilës skuadër është shënuar në formën e eventit si dhe në tabelën e pikëve.

Eventet e vrapimit janë gjithashtu të listuara në mënyrë kronologjike në formën e eventit.
Për garat e rezistencës ngjyra e secilës skuadër është shumë e rëndësishme dhe duhet shënuar me kujdes.
Rezultati i secilit ekip duhet transferuar direct në tabelën e rezultateve sapo të ketë mbaruar secili prej eventeve.

A) Forma eventesh nga eventet e fushave (kërcim/hedhje)

Kercim / Hedhje

Skuadra / Ngjyra :_____ Grupi: _____

	Emër Mbiemër	**Prova e 1-rë**	**Prova e 2-të**	**Rezultati më i mirë**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

10				
			Totali Ekipor :	

Format për të dy eventet janë identike. Megjithatë pikët e marra si më poshtë duhen marrë në konsideratë.
Të gjitha performancat duhen shënuar në formën e eventit,për tu siguruar që secila nga skuadrat me ngjyrën respektive të kryejë secilën nga eventet. Performanca më e mirë e skuadrës(shuma e arritjeve individuale) është e shënuar gjithashtu në modul.

Emërtimi "Grup" nënkupton grupmoshën e ekipit që është duke konkuruar. +shtë e rëndësishme të specifikohet kur konkurojnë ekipe të moshave të ndryshme.

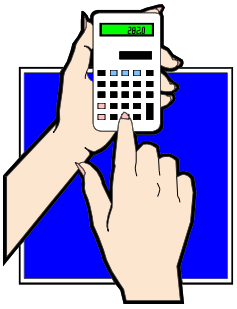
b) Vetëm emrat e anëtarëve të skuadrave(emer mbiemer) shënohen ne formularin e skuadres,kjo për përshpejtuar daljen e rezultateve

Emërtimet " Prova I" dhe " Prova II" i referohen tentativës së parë dhe të dytë për një ushtrim të dhënë. Provat jo domosdoshmërisht duhet të kryhen njëra pas tjetrës.
Rezultati më i mirë i dy provave të kryera shënohet në kolonën " Performanca më e mirë"
Në fund, shumatorja e performancave më të mira individuale shënohet tek "Totali i skuadres"

5.3 Tabela e pikëve

Si në rrugëtimet formale dhe në kompeticionet e fushës së atletikës, një tabelë pikësh është e nevojshme. Ajo duhet të jetë instaluar në qendër të vendngjarjes së eventit në mënyrë që të qëndrojë në mënyrë konstante e dukshme për këdo. Tabela e pikëve është një element domethënës për të shfaqur interes tek fëmijët. Tabela e pikëve duhet që të merret seriozisht që të bëjë rezultatet të mundshme shumë shpejt në fund të eventit. Duhet të tregojë shembullin më poshtë.

Shembull i një tabele pikësh- 7/8, 9/10 vjeç

		Pengesa	Sllallom	Formula 1	Rezistencë	Kërcim me Shkop	Kërcim në Litar	Kërcim i Kryqëzuar	Kërcim nga Vendi	Vrapim Përshkallëzues	Shënjestra	Shtizë	Gjunjë	Hedhje Mbrapa	Hedhje Rrotulluese	Pikët	Renditja
Të Kuqtë	**Rezultati**																
	Pikët																
Të verdhët	**Rezultati**																
	Pikët																
Jeshilët	**Rezultati**																
	Pikët																
Blutë	**Rezultati**																
	Pikët																
Portokallitë	**Rezultati**																
	Pikët																
Të Bardhët	**Rezultati**																
	Pikët																
Kafët	**Rezultati**																
	Pikët																
Lejlatë	**Rezultati**																
	Pikët																

	Rezultati																
	Pikët																

5.4 Identifikimi i ekipeve/ pergatitja e terrenit

- Identifikimi I skuadrave është thelbësor. Identifikimi mund të bëhet me anë të bluzave me ngjyra ose kapitenët e skuadrave të vendosin në krahë copa/shall të ngjyrosur me ngjyrën e skuadrës. Këto shenja dalluese e bëjnë procesin më të lehtë si për pjesmarrësit ashtu edhe për organizatorët.
- Përgatitja e terrenit është me rëndësi të madhe. Kufijtë e zonës ku do të zhvillohet eventi duhet të jenë përcaktuar qartësisht,hapësira e secilit event duhet të jetë gjithashtu e përcaktuar(mund të përdoren blloqe,shishe plastike etj). Është e rëndësishme të merren masa për të garantuar kualitetin dhe ecurinë e eventit,të pjesmarrësve dhe të pranishëmve.

5.5 organizatorët/ Stafi dhe asistentët

Siç ndodh në eventet e standartizuara dhe garat për të rritur, edhe eventi “IAAF Kids Athletics” do të ketë ndihmes/ asistentë dhe gjyqtarë të cilët do impenjohen për të garantuar që eventi do të zhvillohet sipas rregullores dhe procedurave.

Stafi konsiston si më poshtë:

- “Organizatori i eventit” ,personi i cili merret me organizimin e eventit,me zgjdhjen e problemeve si dhe me komunikimin për ndyshime të mundëshme vendodhje apo date.
- “ Drejtuesi i Tabelës së rezultateve”, personi që funksionon si sekretar i parë,për të kontrolluar format,asistentët si dhe per të pergatitur shpalljen e rezultateve.
- Një “ Starter(iniciues) dhe dy “matës të kohës”. Këta individë mund të marrin pjesë në fillim dhe mbarim të eventit.
- Një deri në dy asistentë shtesë,që do të sigurojnë që rendi,siguria dhe rregullat do të respektohen.

5.6 Shpallja zyrtare e rezultateve

Ceremonia e shpalljes së cmimeve është shumë e rëndësishme për këtë event.

Për të pasur një efekt sa më pozitiv,shpallja e cmimit duhet të kryhet jo më shumë se dy minuta nga mbarimi i eventit të fundit. Secila nga skuadrat dhe fëmijet duhët të largohen nga gara duke ditur se sa shumë ata kontribuan në këtë rezultat.
Çdo fëmijë do të pajiset me çertifikatën e “IAAF Kids Athletics”

Shpallja zyrtare e rezultateve është mënyra më e mirë për të falenderuar asistentët zyrtarisht dhe publikisht.

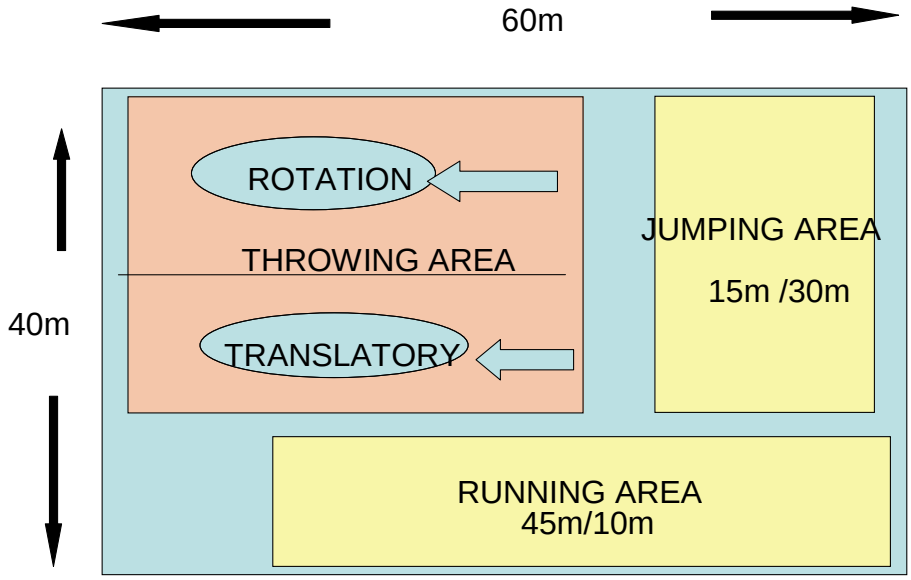
6. Forma dhe Tabela

6.1 List materialesh (9 ekipe)

Eventi	Bazë Materiale
VRAPIME:	
Sprint/Pengesa - Shkëputje	3 kronometra, 12 pengesa, 6 shkopinj, 3 stafeta/unaza të buta
Sprint/Pengesa - Përkulje	3 kronometra, 6 shkopinj me flamuj, 6 kone, 6 pengesa, 1 dekametër-dysh
Sprint/Sllallom - Shkëputje	12 shkopinj-sllallom (shtesë e bazës material të nevojshme për eventet sprint/pengesa)
Sprint Stafetë – Përkulje	3 kronometra, 6 shkopinj me flamuj, 6 kone
Formula 1	9 pengesa, 12 shkopinj-sllallom, 3 dyshekë, 3 kronometra, rreth 30 shënjues/kone, 3 stafeta/unaza të buta
Pengesa	3 kronometra, 6 shkopinj me flamuj, 6 kone, 12 pengesa, 1 dekametër-dysh
8’ Rezistencë	9 shkopinj, 20 letra/pulla për fëmijë, 1 kronometër
1000M Rezistencë	10 kone, 2 shkopinj me flamuj, 2 kronometër, letra eventi, 1 dekametër-dysh
Rezistencë Progresive	10 kone, 2 shkopinj me flamuj, 1 tabelë shpejtësie, 1 kronometër, 1 dekametër-dysh
KËRCIME:	
Hedhje me Shkop	2 shkopinj, 6 dyshekë gome, 1 shirit matës, 1 kon për të shënjuar startin
Kërcim së Larti/Gjati me Shkop	1 pengesë e kapërcyeshme (max. 1m e lartë), 1 zonë me rërë
Kërcim në Litar	1 litar, 1 kronometër
Kërcim Bretkose	1 shirit matës (30m), 1 laps shënjues, 1 shënjues/kon dhe 1 bllok
Kërcim i Kryqëzuar	1 dyshekë i hollë, 1 kronometër
Vrapim i Përshkallëzuar	1 përshkallëzues hedhje, 1 kronometër, 2 kone
Trehapësh me Vrapim	1 shirit matës, 2 kone, 1 kartë eventi

Së Gjati me Vrapim	1 shirit matës, 1 zonë me rërë, 2 kone, 1 kartë eventi
Së Gjati	8 kone, 3 rrathë
HEDHJET:	
Hedhje në Shënjestër	2 vende/porta futbolli, 1 litar (2,5m i lartë), 2 Topa-Vortex
Shtizë Fëmijësh	2 shtiza të buta (2 Shtiza Turbo), 1 shirit matës (30m), 1 kon për metër
Shtizë Adoleshentësh	8 kone, 1 shirit matës (30m), 2 shtiza "të avancuara"
Hedhje në Gjunjë	2 topa mjekësorë (1 kg), 1 shirit matës (20m), 1 dyshek palestre, 1 kon për metër
Hedhje Mbrapa	2 topa mjekësorë(1kg), 1 shirit matës (20m), 2 blloqe
Hedhje Rrotulluese	2 topa për hedhje, 2 vende/porta futbolli, shënjues, 1 kon për metër
Disk Adoleshentësh	2 "disqe", 8 kone, 1 shirit matës (30m)
ZONA E MBETUR:	2 Topa-Vortex, 1 litar, 2 Shkop, 1 zonë me rërë
Komente: All stations must be signed by numbers to indicate the successive order of the events; one accompanying adult per Ekip must be provided ëith all event cards and a plan of the stations.	

6.2 Organizimi i Stacioneve tw Vendeve



Organizim i zones se Kompeticionit

Secili prej organizatorëve do të zgjedhë me kujdes ambjentin ku do të zhvillohet eventi pasi ka marrë parasysh disa faktorë. Transporti i sigurt dhe i shpejtë I fëmijëve pjesmarrës është një ndër faktorët më të rëndësishëm

6.3 Forma Dhe Dokumenta Shtesë

Rezistencë 8' (Rënditja)

	Team / Colour	Points (1 per ball)	Place
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

IAAF KIDS' ATHLETICS

Lista e ekipeve

	Team:	Colour:
	First Name	Name
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

IAAF KIDS' ATHLETICS

Karta eventi për Sprint, Vrapime dhe Hedhje – 11/12 vjeçarë

Ekipet : **Ngjyrat:**

Grupi	Prova 1-rë	Prova 2-të	Prova 3-të	Rezultati më i mirë
A				
A				
A				
A				
A				
			TOTALI - A	
B				
B				
B				
B				
B				
			TOTALI - B	

NB: *Nëse 11-12 vjeçarët kanë eksperiencë me eventet, kompeticioni midis këtyre moshave duhet ndryshuar.*

Tabelë Pikësh: Evente për 11-12 vjeçarë

	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6	E 7	E 8	E 9	E 10	TOTALI	VENDI
Ekipet												
A1												
A2												
Totali A												
B1												

B2												
Totali B												
C1												
C2												
Totali C												
D1												
D2												
Totali C												
E1												
E2												
Totali E												
F1												
F2												
Totali F												
G1												
G2												
Totali G												
H 1												
H 2												
Totali H												
I 1												
I 2												
Totali I												

Rezistencë Progresive dhe Rezistencë 1000m

Formë për Rezultate Ekipore

	Ekipi	**Rezultatet 1000m Rezistencë**	**Rezultatet Rezistencë Progresive**
1			
2			
3			

4			
5			
6			
7			
8			
9			

Forma Ekipore me rezultate individuale

Eventi/
EKIPET / **NGJYRAT**

Grupi	Mbiemër	Emër	Performanca/Event
A			
A			
A			
A			
A			
		Totali A	
B			
B			
B			
B			
B			
		Totali B	

6.4 Lista e Stafit Organizues (9 Ekipe)

Funksion/Event	Për Stacion	Totali
Koordinator	1	1
Asistent për ekip	1	9/6
Spiker	1	1
Asistent Tabele Pikësh	1 ose 2	1 ose 2
Mbajtës Kohe	2/3	2/3
Startues	1	1
Eventi i 1^{rë} i hedhjeve	2	2
Eventi i 2^{të} i hedhjeve	2	2
Eventi i 3^{të} i hedhjeve	2	2
Eventi i 1^{rë} i Kërcimeve	1	1
Eventi i 2^{të} i Kërcimeve	1	1
Eventi i 3^{të} i Kërcimeve	1	1
(Rezistencë)	*	
Totali:	25	

* Gjyqtarët mund të luajnë shumë role gjatë kompeticionit.

SHTOJCA 1

Rotacionet e Grupeve gjatë Kompeticionit

Shembull i organizimit të tabelës për kompeticion

Organizim i një miting: 6 ekipe nga 10 atletë të moshave nga 11 në 12 marrin pjesë në një kompeticion me 7 evente.

Ekip	Grup	1° sekuencë	2° sekuencë	3° sekuencë	4° sekuencë	5° sekuencë	6° sekuencë	7° sekuencë
A	A1	Sprint Stafetë	Pengesa	Shtizë	Top Mjek	Kërcim me Shkop	Trehapësh	Rezistencë
	A2	Sprint Stafetë	Pengesa	Top Mjek	Shtizë	Trehapësh	Kërcim me Shkop	Rezistencë
B	B1	Sprint Stafetë	Pengesa	Shtizë	Top Mjek	Kërcim me Shkop	Trehapësh	Rezistencë
	B2	Sprint Stafetë	Pengesa	Top Mjek	Shtizë	Trehapësh	Kërcim me Shkop	Rezistencë
C	C1	Shtizë	Top Mjek	Kërcim me Shkop	Trehapësh	Sprint Stafetë	Pengesa	Rezistencë
	C2	Top Mjek	Shtizë	Trehapësh	Kërcim me Shkop	Sprint Stafetë	Pengesa	Rezistencë
D	D1	Shtizë	Top Mjek	Kërcim me Shkop	Trehapësh	Sprint Stafetë	Pengesa	Rezistencë
	D2	Top Mjek	Shtizë	Trehapësh	Kërcim me Shkop	Sprint Stafetë	Pengesa	Rezistencë
E	E1	Kërcim me Shkop	Trehapësh	Sprint Stafetë	Pengesa	Shtizë	Top Mjek	Rezistencë
	E2	Trehapësh	Kërcim me Shkop	Sprint Stafetë	Pengesa	Top Mjek	Shtizë	Rezistencë
F	F1	Kërcim me Shkop	Trehapësh	Sprint Stafetë	Pengesa	Shtizë	Top Mjek	Rezistencë
	F2	Trehapësh	Kërcim me Shkop	Sprint Stafetë	Pengesa	Top Mjek	Shtizë	Rezistencë

Tabelë Rrotullimesh për 5 Ekip -7/8 & 9/10 vjeçarë (shembull)

Ekips	Event 10’	Event 10’	Event 10’	Event 10’	Event 10’	Event 10’	Event 10’
Ekip 1	F1	Sprint/Penges	Shtizë	Top Mj	Kërcim kryq	Shkop	Rezistencë
Ekip 2	F1	Sprint/Penges	Top Mj	Shtizë	Shkop	Kërcim kryq	Rezistencë
Ekip 3	Kërcim kryq	Shkop	F1	Sprint/Pengesa	Top Mj	Shtizë	Rezistencë
Ekip 4	Shkop	Kërcim kryq	F1	Sprint/Pengesa	Shtizë	Top Mj	Rezistencë
Ekip 5	Top Mj	Shtizë	Kërcim kryq	Shkop	F1	Sprint/Pengesa	Rezistencë

Tabelë për 6 Ekip - 7/8 & 9/10 (shembull)

	Rrotullim për 6 Ekipe						
Kompeticion me 6 Ekipe nga 10 atletë							
kronometër	**10’**	**20’**	**30’**	**40’**	**50’**	**60’**	**70’**
Ekip							
1	**Gara 1**	**Gara 2**	**Kërcim kryq**	**Shkop**	**Top Mj**	**Vortex**	**Rezistencë**
2	**Gara 1**	**Gara 2**	**Shkop**	**Kërcim kryq**	**Vortex**	**Top Mj**	**Rezistencë**
3	**Kërcim kryq**	**Shkop**	**Top Mj**	**Vortex**	**Gara 1**	**Gara 2**	**Rezistencë**
4	**Shkop**	**Kërcim kryq**	**Vortex**	**Top Mj**	**Gara 1**	**Gara 2**	**Rezistencë**
5	**Top Mj**	**Vortex**	**Gara 1**	**Gara 2**	**Kërcim kryq**	**Shkop**	**Rezistencë**
6	**Vortex**	**Top Mj**	**Gara 1**	**Gara 2**	**Shkop**	**Kërcim kryq**	**Rezistencë**

Rrotullim i stacioneve : 9 Ekipe - 7/8 & 9/10 vjeçarë (shembull)

Ekipi	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
1	SPRINT F1	SPRINT F1	SPRINT F1	SHK. SHPEJT.	KËRCIM KRYQ	SHKOP	SHTIZË	ROT	TOP MJ.	FUND
2	SPRINT F1	SPRINT F1	SPRINT F1	KËRCIM KRYQ	SHKOP	SHK. SHPEJT.	TOP MJ.	SHTIZË	ROT	FUND
3	SPRINT F1	SPRINT F1	SPRINT F1	SHKOP	SHK. SHPEJT.	KËRCIM KRYQ	ROT	TOP MJ.	SHTIZË	FUND
4	SHTIZË	ROT	TOP MJ.	SPRINT F1	SPRINT F1	SPRINT F1	SHK. SHPEJT.	KËRCIM KRYQ	SHKOP	FUND
5	TOP MJ.	SHTIZË	ROT	SPRINT F1	SPRINT F1	SPRINT F1	KËRCIM KRYQ	SHKOP	SHK. SHPEJT.	FUND
6	ROT	TOP MJ.	SHTIZË	SPRINT F1	SPRINT F1	SPRINT F1	SHKOP	SHK. SHPEJT.	KËRCIM KRYQ	FUND
7	SHK. SHPEJT.	KËRCIM KRYQ	SHKOP	SHTIZË	ROT	TOP MJ.	SPRINT F1	SPRINT F1	SPRINT F1	FUND
8	KËRCIM KRYQ	SHKOP	SHK. SHPEJT.	TOP MJ.	SHTIZË	ROT	SPRINT F1	SPRINT F1	SPRINT F1	FUND
9	SHKOP	SHK. SHPEJT.	KËRCIM KRYQ	ROT	TOP MJ.	SHTIZË	SPRINT F1	SPRINT F1	SPRINT F1	FUND

SHTOJCË 2

Siguria e Pjesëmarrësve

Siguria mbetet problemi kryesor i organizatorit të Kompeticionit.

Udhëzime të përgjithshme:

- **Instalime të sigurta**
- **Jo pajisje të rrezikshmë (objekte hedhje, shkopinj)**
- **Gjyqtarë me përvojë**
- **Respektim i Proçedurës Organizative**

Evente	***Rregulla sigurie***
Sprint/Stafetë	**Terren jo i rrëshqitshëm, stafetë e sigurtë/unazë e butë dhe shënjues**
Pengesa/Stafetë	**Terren jo i rrëshqitshëm, stafetë e sigurtë/unazë e butë dhe shënjues dhe pengesa të kalueshmë**
Formula 1	**Dysheke i butë, shënjues dhe Pengesa, Terren jo i rrëshqitshëm**
Pengesa	**Terren jo i rrëshqitshëm, Pengesa të kalueshmë, zonë e lirë në finish**
8,1000, Progr. Rezistencë	**Pistë pa rreziqe, fëmijët duhen vështruar gjatë gjithë kohës**
Kërcime në rërë	**Terren i butë , vrap i shkurtër, jo objekte të rrezikshme në rërë**
Kërcime	**Vrap i shkurtër, Terren jo i rrëshqitshëm**
Shkop	**Maximum 2,50m i gjatë, Shkopinj jo të rrezikshëm, rënie në terren të butë, përvetësim minimal i teknikës**
Shtizë	**Shtizë e përshtatshmë, organizim i grupit, vërejtje**
Hedhje Rrotulluese	**Objekte hedhje të përshtatshmë, organizim i grupit, vërejtje**
Hedhje Topi Mj.	**Top me peshë të përshtatshmë, zonë e pasme e lirë**

SHTOJCË 3

SHEMBULL ÇERTIFIKATE