



## PODROČNO ATLETSKO POSAMIČNO TEKMOVANJE

**IZVAJALEC:** OŠ narodnega heroja Rajka Hrastnik

**DATUM:** ponedeljek, 18. 5. 2026 ob 13.00

**KRAJ:** Športni park na Logu, Hrastnik

**PRIJAVE:** Prijava posameznikov na področno tekmovanje in obveščanje o tekmovanju potekata skladno s skupnimi pravili ŠŠT (preko spletne aplikacije do 16. 5. 2026).

### **KATEGORIJE IN DISCIPLINE**

**STAREJŠI UČENCI**, letnik 2010 in mlajši

60 m, 300 m, 1000 m, 4 x 100 m, daljina (cona), višina, krogla (4 kg), vorteks (125–130 g)

**STAREJŠE UČENKE**, letnik 2010 in mlajše

60 m, 300 m, 1000 m, 4 x 100 m, daljina (cona), višina, krogla (3 kg), vorteks (125–130 g)

**MLAJŠI UČENCI in MLAJŠE UČENKE**, letnik 2013 in mlajši/e

60 m, 300 m, 600 m, daljina (cona), višina, vorteks (125–130 g).

Obe starostni kategoriji zaključita tekmovanje na državni ravni.

### **ŠTEVILO UDELEŽENCEV**

Na **področno tekmovanje** (16 področij) se praviloma uvrsti po 24 najboljših v teku na 60 m in 300 m, po 20 najboljših na 600 m, 1000 m, v skoku v daljino, skoku v višino, suvanju krogle, metu vorteksa in po 16 najboljših štafet 4 x 100 m.

V **finale** se uvrsti: po 24 najboljših v teku na 60 m in 300 m, po 20 najboljših na 600 m, 1000 m, v skoku v daljino, skoku v višino, suvanju krogle, metu vorteksa in po 16 najboljših štafet 4x100 m.

### **DOLOČILA**

Na vseh stopnjah tekmovanj lahko mlajši učenci in učenke, letnik 2013 in mlajši, nastopijo le v eni (1) disciplini, starejši učenci in učenke, letnik 2010 in mlajši, pa v eni (1) disciplini in štafeti. Učenci in učenke, letnik 2013 in 2014, ne smejo nastopati v starejši kategoriji (izjema je štafeta 4 x 100m).

V **štafeti 4x100 m** šola nastopi s tekmovalci oziroma tekmovalkami, rojenimi med leti 2010 do 2014. Tekmovalci oziroma tekmovalke predajo štafetno palico v označenem 30-metrskem prostoru.

Na vseh stopnjah tekmovanj je treba izvesti finale v teku na 60 m. V finale teka na 60 m se uvrstijo najboljši po časih iz kvalifikacij.

**V skoku v daljino in suvanju krogle** imajo učenci in učenke po **3 poskuse**. Najboljših osem (8) učencev oziroma učenk ima še dodatne tri poskuse.

V skoku v daljino se skače iz »cone odriva«, prostora, dolžine 80 cm. »Cone odriva« obsega odrivno desko ter po 30 cm širok pas pred desko in 30 cm za njo. Odriv izven »cone odriva« za zadnjo prestopno črto »cone odriva« je neuspešen poskus. V kolikor tekmovalec odrine pred začetkom »cone odriva«, to štejemo za uspešen skok, izmeri pa se ga od začetne črte »cone odriva«. Priporoča se, da je »cona odriva« rahlo posuta z apnom ali mivko. Če je odrivna deska predaleč od jame je potrebno »cono odriva« zaradi varnosti postaviti bližje jami.

V metu **vorteksa** imajo učenci in učenke najprej poskusni met nato še **3 zaporedne mete**, od katerih se upošteva najdaljši.

**Začetna višina v skoku v višino** in dvigovanje letvice se določita pred pričetkom tekmovanja na sestanku z mentorji ekip.

Priporočam:

Začetna višina v skoku v višino in dvigovanje letvice:

St. učenci: 120 cm, po 5 cm do 150 cm, naprej po 3 cm in zatem po 2 cm.

St. učenke: 110 cm, po 5 cm do 135 cm, naprej po 3 cm in zatem po 2 cm.

Ml. učenci: 110 cm, po 5 cm do 140 cm, naprej po 3 cm in zatem po 2 cm.

Ml. učenke: 100 cm, po 5 cm do 135 cm, naprej po 3 cm in zatem po 2 cm.



V primeru neodločenega rezultata bo zmagal tisti, ki je zadnjo preskočeno višino opravil z manjšim številom neuspešnih poskusov. Če je kljub temu izid še neodločen, se višje uvrsti tekmovalec z manjšim številom neuspešnih poskusov na tekmovanju. Če je izid še vedno neodločen, imajo tekmovalci z enakim rezultatom (vendar le, če gre za 1. mesto) še po en poskus na najnižji višini, na kateri so izgubili pravico do nadaljnjega tekmovanja. Če tudi tokrat ni odločitve, se letvica pri uspelih skokih v višino dviguje za 2 cm, pri neuspešnih pa spušča za 2 cm. Tekmovalci z neodločenim izidom morajo skakati na vsaki višini do rešitve neodločenega izida.

### **FINALNO TEKMOVANJE**

Sreda, 3. junij 2026.

V finale se uvrsti: po 24 najboljših v teku na 60 m in 300 m, po 20 najboljših na 600 m, 1000 m, v skoku v daljino, skoku v višino, suvanju krogle, metu vorteksa in po 16 najboljših štafet 4 x 100 m.

### **PRIZNANJA**

Posamezniki do 3. mesta prejmejo medalje.



Datum: 18. maj 2026

## **R A Z P I S**

### **PODROČNEGA ZASAVSKEGA PRVENSTVA V ATLETIKI**

\*\*\*\*\*

**KRAJ IN ČAS TEKMOVANJA:**

**Ponedeljek, 18. maja 2026 ob 13.00 uri**

Stadion v Hrastniku, Log 19

**DISCIPLINE:**

**STAREJŠI UČENCI**, letnik 2010 in mlajši

60 m, 300 m, 1000 m, 4 x 100 m, daljina, višina, krogla (4 kg), vorteks (125–130 g)

**STAREJŠE UČENKE**, letnik 2010 in mlajše

60 m, 300 m, 1000 m, 4 x 100 m, daljina, višina, krogla (3 kg), vorteks (125–130 g)

**MLAJŠI UČENCI in MLAJŠE UČENKE**, letnik 2013 in mlajši/e

60 m, 300 m, 600 m, daljina (cona), višina, vorteks (125–130 g).

---

**NAVODILA:**

- \* Na vseh stopnjah tekmovanj lahko mlajši učenci in učenke, letnik 2013 in mlajši, nastopijo le v eni (1) disciplini.
- \* Starejši učenci in učenke, letnik 2010 in mlajši, pa v eni (1) disciplini in štafeti.
- \* Učenci in učenke, letnik 2013 in mlajši, ne smejo nastopati v starejši kategoriji (izjema je štafeta 4 x 100 m).
- \* Skok v višino se prične za starejše učence pri višini 120 cm, pri starejših učenkah pri 110 cm, za mlajše učence pri višini 110 cm in za mlajše učenke pri 100 cm.
- \* Tekmovalci imajo možnost treh skokov, metov oz. sunkov.
- \* Skok v višino se tekmuje v športni dvorani na Logu.
- \* Vsi učenci se v času, ko ne tekmujejo, nahajajo s svojimi mentorji na tribuni stadiona.
- \* 60 m bodo učenci tekli na 2.,3.,4. in 5. progi.
- \* Učenci in mentorji naj spremljajo tekmovanje, ker se lahko posamezne discipline začnejo prej kot je spodaj zabeleženo.

Svoje ekipe **PRIJAVITE DIREKTNO PREKO SPLETNE STRANI** – naslov [www.sportmladih.net](http://www.sportmladih.net) in sicer najkasneje **do 16. maja 2026.**

**ŠPORTNI POZDRAV!**

## URNIK TEKMOVANJA

13.15	- tek 60 m (6., 7. r.) - višina (8., 9. r.) - daljina (8., 9. r.) - krogla (8., 9. r.) - vorteks (8., 9. r.)	- mlajše učenke - starejše učenke - starejše učenke - starejše učenke - starejše učenke
13.20	- tek 60 m (6., 7. r.)	- mlajši učenci
13.25	- tek 60 m (8., 9. r.)	- starejše učenke
13.30	- tek 60 m (8., 9. r.)	- starejši učenci
13.40	- finale 60 m	
13.45	- višina (8., 9. r.) - daljina (8., 9. r.) - krogla (8., 9. r.) - vorteks (8., 9. r.)	- starejši učenci - starejši učenci - starejši učenci - starejši učenci
14.00	- tek 300 m (6., 7. r.)	- mlajše učenke
14.10	- 300 m (6., 7. r.)	- mlajši učenci
14.15	- višina (6., 7. r.) - daljina (6., 7. r.) - vorteks (6., 7. r.)	- mlajše učenke - mlajše učenke - mlajše učenke

14.20	- 300 m (8., 9. r.)	- starejše učenke
14.30	- 300 m (8., 9. r.)	- starejši učenci
14.45	- 600 m (6., 7. r.)	- mlajše učenke
14.50	- 600 m (6., 7. r.)	- mlajši učenci
15.00	- 1000 m (8., 9. r.) - višina (6., 7. r.) - daljina (6., 7. r.) - vorteks (6., 7. r.)	- starejše učenke - mlajši učenci - mlajši učenci - mlajši učenci
15.10	- 1000 m (8., 9. r.)	- starejši učenci
15.30	- štafeta 4 x 100 m	- učenke
15.40	- štafeta 4 x 100 m	- učenci
16.00	<b>Podelitev medalj</b>	