



Atletski klub Oroslavje i Bumbar Sport organiziraju

1.kolo Bumbar lige

natjecanje u atletskom višeboju (petoboju)

Mjesto : Oroslavje, igralište Osnovne škole Oroslavje

Vrijeme : subota, 20.04.2019 s početkom u 15:00 h. Doći barem pola sata ranije radi prijave i podjele startnih brojeva

Discipline:

- 60 m
- Bacanje vorteksa
- Skok udalj
- Bacanje kugle (težine viže dolje)
- 300 m kros utrka

U bacanjima i skokovima svi imaju pravo na 3 pokušaja.

Svi natjecatelji se natječu u svim disciplinama, a rezultati se zbrajaju i boduju prema tablici:

BODOVA	60 m	dalj [m]	vorteks [m]	300 m	kugla [m]
	Brže od	Dalje od	Dalje od	Brže od	Dalje od
15	7,00	7,00	70	0:35	15
14	7,25	6,75	65	0:40	14
13	7,50	6,50	60	0:45	13
12	8,00	6,00	55	0:50	12
11	8,50	5,50	50	0:55	11
10	9,00	5,00	45	1:00	10
9	9,50	4,00	40	1:05	9
8	10,00	3,50	35	1:10	8
7	10,50	3,00	30	1:15	7
6	11,00	2,50	25	1:20	6
5	11,50	2,00	20	1:30	5
4	12,00	1,50	15	1:40	4
3	13,00	1,00	10	1:50	3
2	14,00	0,50	5	2:00	2
1	59,00	0,00	0	59:00	0

Npr, 60 m istrčano za 10,22 nosi 7 bodova ili vorteks 22m = 5 bodova.. itd..

Discipline se održavaju kružno, tj. natjecatelji su podijeljeni u grupe te dok jedna grupa skače udalj, druga trči 60 m, treća baca vorteks itd. Broj grupa i raspored ovisno o broju prijavljenih natjecatelja.

Mjerenje rezultata: rezultati će se mjeriti ručno okvirno jer ovo nisu 'olimpijske igre' :) i stotinke i centrimetri nam nisu toliko bitni koliko da se svi dobro zabavimo i uživamo u natjecanju.

Kategorije:

- Minići, minićice: rođ 2012. i mlađi
- Limači, limačice: rođ 2008., 2009., 2010., 2011.
- Kadeti, kadetkinje: rođ 2004., 2005., 2006., 2007.
- Juniori, juniorke : rođ 2000,2001,2002,2003
- Seniori: rođ 1999. i stariji

Težina kugle za žene:

- Minićice 0,45 kg kugla od mekane gume
- Limačice 0,9 kg kugla od mekane gume
- Kadetkinje: 2 kg
- Juniorke i seniorke: 3 kg

Težina kugle za muškarce:

- Minići 0,45 kg kugla od mekane gume
- Limači 0,9 kg kugla od mekane gume
- Kadeti 3 kg
- Juniori 5 kg
- Seniori 7,26 kg

Startnina: 0,00 kn !

Nagrade: za prva tri u svakoj kategoriji posebna poklon vrećica sa slatkišima, sokovima i sl.

Okrepa i hrana: voda, cedevita, grickalice... i sl.