



# ATLETSKI KLUB AGRAM

Braće Cvijića 32, 10000 Zagreb

Ured: Športski park Mladost, Jarunska 5, 10000 Zagreb

Telefon: +385 98 862 555

E-mail: [agram@atletskiklubagram.hr](mailto:agram@atletskiklubagram.hr) Web: [www.atletskiklubagram.hr](http://www.atletskiklubagram.hr)

IBAN: HR0523600001101985076 MB: 02291690 OIB: 49291588183



## PRVENSTVO HRVATSKE U ŠTAFETAMA

11. IZDANJE



Molimo vas za pozornost i čitanje raspisa u cjelovitosti te pridržavanja navedenog!



# OSNOVNE INFORMACIJE

Datum/mjesto natjecanja	Subota, 9. svibnja / Atletski stadion SP „Mladost”
Početak natjecanja	14:15h
Tehnički sastanak	12:45h
Startnina	25 Eura po štafeti, <b>isključivo uplata na račun AK AGRAM - IBAN: HR0523600001101985076.</b> Startnina se mora u cijelosti uplatiti do početka tehničkog sastanka uz predložene dokaze o uplati. U protivnom nastup(i) neće biti dozvoljen(i)!
Rukovoditelj natjecanja	Marko Katalinić, tel. 099 299 4778
Odličja	Tri prvoplasirane štafete u svakoj disciplini nagrađuju se medaljama HAS-a
Prijave	Putem web aplikacije HAS-a: <a href="http://has.aplikata.hr/">http://has.aplikata.hr/</a> zaključno do srijede 6.5.2026. do 24h
Odjave/promjene	Slati organizatoru na <a href="mailto:agram@atletskiklubagram.hr">agram@atletskiklubagram.hr</a> i obavezno kopiju na <a href="mailto:has@has.hr">has@has.hr</a>
Napomena	Organizator osigurava liječničku službu <i>(nastup svih natjecatelja je na osobnu odgovornost!)</i>
Predstavljanje štafeta	Poštivati zadano vrijeme prijavnog centra radi predstavljanja štafeta članova prije svake discipline
Praćenje štafeta	Moguće je praćenje natjecanja unutar stadiona pritom <b>ne smetajući</b> atletičarima i sucima

## PRELIMINARNA SATNICA NATJECANJA\*

14.15	Preponaška štafeta
14.25	2x2x400 m mješovita seniori i seniorke
14.35	4x100 m mješovita kadeti i kadetkinje
14:50	4x100 m mješovita seniori i seniorke
15:05	4x100 m mješovita mlađi kadeti i mlađe kadetkinje
15:20	600-200-400-800 m kadeti
15:35	600-200-400-800 m kadetkinje
15:55	1. BLOK PROGLAŠENJA
16.25	1200-400-800-1600 m seniori
16.40	1200-400-800-1600 m seniorke
17.00	100-200-300-400 m mlađi kadeti
17.10	100-200-300-400 m mlađe kadetkinje
17.30	4x200 m seniori
17.45	4x200 m seniorke
18.00	2. BLOK PROGLAŠENJA
18.20	4x300 m mješovita kadeti i kadetkinje
18.35	4x200 m mješovita mlađi kadeti i mlađe kadetkinje
18.50	4x400 m mješovita seniori i seniorke
19.00	3. BLOK PROGLAŠENJA

# PROPOZICIJE

---

- *Vidi ograničenja i opće odredbe* • Broj rezervi za pojedinu štafetu **nije** ograničen
- Svi trkači (trkačice) jedne štafete **moraju imati dres iste boje**
- Skupine i staze odnosno redoslijed nastupa određuju se temeljem rezultata **izuzevši** novih disciplina (gdje nema zabilježenih rezultata), tamo se navedeno određuje **nasumičnim ždrijebom**
- **U mješovitim (muško-ženskim) štafetama 4x100m, 4x200m, 4x300m i 4x400m nastupaju dva trkača i dvije trkačice s obaveznim redoslijedom trčanja M-Ž-M-Ž. U štafeti 2x2x400m nastupa 1 trkač i 1 trkačica, a svaki od njih ide po dvije izmjene (1. i 3. ili 2. i 4.) s redoslijedom po slobodnom izboru.**
- Za ovo natjecanje **nema** rezultatskih normi niti **ograničenja u broju** prijavljenih štafeta
- Natjecatelji koji spadaju u kategoriju limača/limačica mogu nastupiti u najviše jednoj štafetnoj disciplini i to za mlađe kadete/mlađe kadetkinje.
- Mlađi kadeti/mlađe kadetkinje mogu u svom uzrastu nastupati u najviše dvije štafetne discipline, a u uzrastu kadeta i kadetkinja u jednoj. Mlađi i stariji juniori i juniorke mogu nastupiti u najviše dvije štafetne discipline, a seniori/seniorke i mlađi seniori/mlađe seniorke u najviše tri štafetne discipline.
- Pojedini natjecatelj može nastupiti samo u jednoj uzrasnoj kategoriji.

## NAČIN TRČANJA U ŠTAFETAMA

---

- **4x100m/4x400m**  
Standardan način trčanja i izmjena, primjer: [https://www.youtube.com/watch?v=DAq\\_FhhfaAk](https://www.youtube.com/watch?v=DAq_FhhfaAk)
- **4x200m**  
Prva dva trkača-ice trče u svojoj stazi, nakon 3. zavoja ulazak u prvu stazu (treći trkač ulazi u stazu kao da trči 800m), primjer: [https://www.youtube.com/watch?v=oBU\\_CN3NA2Y](https://www.youtube.com/watch?v=oBU_CN3NA2Y)
- **4x300m / 2x2x400m**  
Prvi trkač-ica u svojoj stazi trči 100 metara i odmah nakon 1. zavoja slijedi ulazak u prvu stazu nakon čega se sve izmjene štafetnih palica između atletičara i atletičarki odvijaju kao na 4x400m. Primjer: <https://youtu.be/5z6YgHj2aMY> / <https://youtu.be/n3orrl113PU>
- **100-200-300-400m**  
Prvi trkač-ica na 100m trči u svojoj stazi, drugi trkač-ica na 200m nakon 40 metara ulazi u prvu stazu (linija na 60m će biti posebno označena da znaju kada mogu prijeći u prvu stazu), nakon toga izmjene u 1. stazi, primjer: <https://www.youtube.com/watch?v=GUdWklyi69w>
- **1200-400-800-1600m / 600-200-400-800m**  
Američki start, odmah se trči u prvoj stazi, izmjene kao na 4x400m, primjer: <https://www.youtube.com/watch?v=B-pVklY0Xal> / <https://youtu.be/7yU1olgA6zg>
- **Preponaška štafeta**  
Nastupaju 2 muška i 2 ženska člana u jednoj štafeti. Trči se 100m sa startom kod ciljne linije zadanim redoslijedom **muškarac-žena-muškarac-žena**. Razmak i visina prepona odgovara standardnoj propozicijskoj seniorskoj (žene 0,838 – muškarci 1,067). Sukladno tome, mlađi juniori ne mogu nastupati u štafeti, mlađe juniorke mogu. Ovo je jedina utrka na natjecanju u kojoj se NE koristi štafetna palica. Nakon početka utrke svaki idući član/ica svoje štafete treba se pozicionirati u startni blok iz kojeg započinje svoju dionicu, a iz njega starta po prolasku svog člana/ice startnom ili ciljnom linijom (minimalno prsa trebaju proći liniju).

U jednoj utrci mogu nastupati 3 štafete. U tom slučaju muškarci će koristiti staze 2, 4 i 6 (od finiša prema startu 100m), a žene 3, 5 i 7 (od starta do cilja). U slučaju manjeg ili većeg broja štafeta, staze i skupine će se dogovoriti na tehničkom sastanku.

Primjer: <https://www.youtube.com/watch?v=NwRApTyXJUM>

# UPUTE ZA ISPRAVNU PRIJAVU

(vizualni aspekt sučelja za prijavu sada je drugačiji od primjera, ali funkcionalni se nije mijenjao)

**NAPOMENA:** Tijekom prijave obavezan je unos modela sportske obuće u kojoj će nastupati za sve natjecatelje od mlađih juniora do seniora. To se odnosi na natjecatelje u sastavu štafeta i na natjecatelje koji su prijavljeni kao rezerve.

## KRATICA UZRASTA

Zbog uštede prostora na ekranima za unos, za uzrast discipline korištene su kratice, a značenja su kao u sljedećoj tablici:

Kartica uzrasta	Spol	Uzrast
SS	M	Seniori
SK	M	Stariji kadeti
MK	M	Mlađi kadeti
SS	W	Seniorke
SK	W	Starije kadetkinje
MK	W	Mlađe kadetkinje

## KORAK 1 – OSNOVNO

- Prijaviti se odgovarajućim podacima putem web aplikacije HAS-a i ispuniti početnu rubriku „Klub” osnovnim informacijama (*bitna je točna boja dresa!*)

## KORAK 2 – ŠTAFETE

Izadi

Obrisi

KLUB

ATLETIČARI

ŠTAFETE

REZERVE

DAN 1

DAN 2

RB	UZRAST	SPOL	DISCIPLINA	MAX. BROJ PO KLUBU	BROJ ŠTAFETA	ČLANOVI	FUNKCIJA
1	MS	M	4 x 100 m	3	<input type="text" value="1"/>	0	
2	MS	M	4 x 400 m	3	<input type="text" value="0"/>	0	
3	MS	W	4 x 100 m	3	<input type="text" value="1"/>	4	
4	MS	W	4 x 400 m	3	<input type="text" value="1"/>	0	

Spremi



Postupak prijava štafeta je sljedeći:

- U kolonu „BROJ ŠTAFETA” unijeti određen broj štafeta koji se prijavljuje uz određenu disciplinu.
- Kliknuti na gumb **Spremi**.
- Nakon toga u koloni „FUNKCIJA” prikazuju se crveni kvadratići i to samo uz **izabrane štafete**.
- Obavezno** se moraju unijeti **sastavi štafeta** - potrebno je kliknuti na spomenuti crveni kvadratić nakon čega se otvara forma za unos sastava štafeta.

## KORAK 3 – SASTAVI ŠTAFETA

DODAJ ČLANA

UZRAST		SPOL		DISCIPLINA	
ŠTAFETA *	1				
REDNI BROJ U ŠTAFETI	1				
ATLETIČAR *	boj				
STARTNI BROJ					
					

ŠTAFETA	REDNI BROJ	ATLETIČAR	STARTNI BROJ	FUNKCIJA
1	1		294	
1	2		205	
1	3		299	
1	4		206	

### Postupak unosa sastava štafeta:

1. Iz padajućeg izbornika uz ime „ŠTAFETA“ **izabrati redni broj štafeta** (1, 2, 3, ... itd. - ovisno o broju prijavljenih štafeta).
2. Iz padajućeg izbornika uz „REDNI BROJ U ŠTAFETI“ **izabrati redni broj natjecatelja u štafeti** (1, 2, 3 ili 4).
  - Navoditi imena i prezimena atletičara/ki u štafetama **TOČNIM REDOSLIJEDOM NASTUPANJA** (još uvijek postoji mogućnost promjene redoslijeda ili trkača nakon prijave, najkasnije DO kraja tehničkog sastanka ili iznimno tijekom natjecanja radi ozljede uz potvrdu liječnika, ali MOLE SE treneri/ice za što veću preciznost u određivanju štafeta - što od njihovih članova/ica do redoslijeda trčanja u štafeti).
  - Atletičare i atletičarke koji će biti u rezervi NE navoditi pod 5, 6,... i ostale redne brojeve u štafeti, za to služi posebna rubrika „REZERVE“ (opisano u koraku 4, iduća stranica).
3. U polje „ATLETIČAR“ upisati dva-tri prva slova prezimena atletičara koji se žele dodati u štafetu. Iz padajućeg izbornika klikom izabrati željenog atletičara.
4. Kliknuti na tipku **Spremi** kao bi podaci o izabranom atletičaru bili spremljeni i oni se pojavljuju u tablici ispod forme za unos.
5. Postupak ponoviti sve ostale članove izabrane štafete.
6. Za unos sastava za sljedeću štafetu u toj disciplini ponoviti postupke od točke 1.

Ako želite **izbrisati** nekog atletičara koji je unesen u sastavu štafete tada je potrebno u tablici u kojoj se prikazuje sastav štafete kliknuti na crveni kvadratić u koloni „FUNKCIJA“ koji omogućava micanje tog atletičara iz sastava izabrane štafete.

**VAŽNO:** Prilikom prijavljivanja atletičara/ki u štafeti/štafetama voditi računa o pravu nastupa i ograničenjima dobnih kategorija (navedeno na početku str 3.) radi ispravnosti prijave štafete!

## KORAK 4 - REZERVE

Izadi

Obrisi

KLUB

ATLETIČARI

ŠTAFETE

REZERVE

DAN 1

DAN 2

ATLETIČAR \*

STARTNI BROJ

Spremi

RB	ATLETIČAR	STARTNI BROJ	FUNKCIJA

- Rezerva može biti ubačena u sastav umjesto originalno prijavljenog člana sastava najkasnije DO kraja tehničkog sastanka ili iznimno tijekom natjecanja radi ozljede (uz potvrdu liječnika) te može nastupati samo unutar jedne predviđene kategorije sukladno Pravu nastupa i općim odredbama (*npr. nije moguće da mlađi kadet nastupi za dobnu kategoriju mlađih kadeta i nakon toga ide nastupati za starije kadete*)