



SAVEZ  
HRVATSKIH  
ATLETSKIH  
SUDACA

# Vodič za organizaciju jednosatnih utrka

Zagreb, 2021.





## Naslov: **Vodič za organizaciju jednosatnih utrka**

Naslov izvornika: One Hour Race Guide, published online on December 5, 2019

Izvornik dostupan na: [worldathletics.org/library](http://worldathletics.org/library) pod Technical Information/Manuals&Guidelines ili na  
<https://site.uat.aws.worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

Nakladnik: SAVEZ HRVATSKIH ATLETSKIH SUDACA

URL: <https://shas.hr/dokumenti/pravila-i-upute>

Urednica: prof. dr. sc. Vesna Babić

Prevele: Ana Delalija, mag. kin.  
Željka Jaklinović-Fressl, prof., dipl. bibl.

Prevođenje i objavljivanje Vodiča za organizaciju jednosatnih utrka omogućila je donacija IAAF World Challenge – Memorijala Borisa Hanžekovića, Zagreb 2019., osobnim zalaganjem direktorice Memorijala Ivane Brkljačić i članova Upravnog odbora AK Dinamo-Zrinjevac: Ane Hanžeković, Paule Jagar, Fadile Gracin, Amre Peternel, Marka Šebalja, Igora Toljana, Mladena Kršeka, Siniše Ergotića i Borisa Stepinca.

Prijevod prihvaćen i odobren za objavljivanje na sjednici Izvršnog odbora SHAS-a u Zagrebu 10.03.2021.

Zagreb, 2021.

Dostupno na URL: <https://shas.hr/dokumenti/pravila-i-upute>

ISBN: **978-953-8373-07-7**



Napomena: U hrvatskome jeziku, koji na svim jezičnim razinama jasno razlikuje gramatički rod, tekstovi se tradicionalno pišu u muškom gramatičkom rodu kada se misli na oba prirodna roda – i na žene i na muškarce. Sve napisano za suce i atletičare odnosi se i na sutkinje i atletičarke, ako izrijekom nije drugačije naznačeno.



## **Jednosatna utrka**

### *A – Kako i gdje organizirati natjecanje*

- Organizirajte ju na stazi, trkalištu od točno 400 m.
- Na bilo kojem drugom trkalištu bilo bi vrlo teško mjeriti vrijeme i kontrolirati udaljenost prijeđenu u jednom satu.
- Uobičajeno je najaviti da će se natjecanje održati na udaljenosti većoj od 20.000 m i tijekom jednog sata.
- Ako je moguće, održati natjecanje u vrijeme kada vrućina neće utjecati na atletičare.
- U jednoj utrci neka sudjeluje najviše 20 trkača i, ako je nužno, organizirajte nekoliko utrka.
- U svakoj se utrci dodjeljuju startni brojevi od 1 do 20.
- Najmanje 40 službenih osoba neka nadzire odvijanje natjecanja. Dodjeljuju im se sljedeće dužnosti:
  - 1 arbitar,
  - 1 starter,
  - 10 mjeritelja vremena,
  - 3 suca na cilju (jedan od njih zadužen je za brojenje krugova),
  - 5 brojitelja krugova,
  - 20 službenih osoba zaduženih za označavanje mjesta na kojem je atletičar završio jednosatnu utrku (većina se službenih osoba može regrutirati na trkalištu),
  - 1 najavljiivač.

### *B – Mjere koje se poduzimaju prije natjecanja*

#### 1. Arbitar u suradnji s glavnim mjeriteljem vremena:

Organizirati toliko timova službenih osoba koliko je grupa od po 4 atletičara na startu. Četiri atletičara u grupi su maksimum; praćenje 4 atletičara smiju preuzeti samo iskusne službene osobe; drugi će pratiti samo 3 ili čak samo 2 atletičara.

U svakom timu trebaju biti:

- mjeritelj vremena opremljen dvama zapornim satovima s dvostrukim mjerenjem vremena;
- brojitelj krugova koji će popunjavati obrazac za brojenje krugova. Obrazac mora biti prozirnom navlakom zaštićen od kiše.



Timovi službenih osoba trebaju sjediti za stolom, ako je moguće, a ako nije, trebaju stajati (brojitelj krugova mora imati podložak) malo iza ciljne crte i na vanjskoj strani staze.

- Podsjetiti službenu osobu kako popunjavati obrazac za brojenje krugova.

## 2. Starter:

- Podsjetiti atletičare da će pucnjem iz pištolja označiti 59. minutu nakon početka utrke te da će se pucnjem opet oglasiti nakon isteka 60. minute.

## 3. Arbitar u suradnji s iznimno kvalificiranom službenom osobom:

- Osigurati da službena osoba ima 20 numeriranih metalnih kolčića/klinova.
- Zamoliti službene osobe zadužene za označavanje prijedene udaljenosti tijekom jednog sata da se okupe 45 do 50 minuta nakon početka utrke.

## *C – Mjere koje se poduzimaju tijekom natjecanja*

### 1. Označavanje obrasca za brojanje krugova:

- Prije natjecanja, mora se popuniti vrh stranice, a brojevi atletičara koje tim prati mora se upisati u lijevi stupac.
- Brojevi od 49 do 1 pokazuju broj preostalih krugova za utrku na 20.000 m. Kada atletičari prvi put prolaze kroz zajedničku crtu za start i cilj (400 m u utrci), ispunite stupac 49, nakon dvadesetoga kruga (nakon 8.000 m) stupac 30 itd. ... sve dok zvono ne zazvoni svakom atletičaru kada se ispuni njegov stupac 1, nakon čega se završno vrijeme bilježi u završni stupac.
- Svaki put kada se atletičar kojega tim mora pratiti približi startnoj/ciljnoj crti, brojitelj krugova će to signalizirati svojem mjeritelju vremena koji će zaustaviti jedan od zapornih satova za prvo očitavanje vremena trčanja, brzo će očitati vrijeme i reći ga brojitelju krugova istodobno vraćajući štopericu na vrijeme trčanja. Brojitelj krugova će odmah zabilježiti vrijeme na prikladnom mjestu. Ovu radnju će tim koji prati 4 atletičara izvesti 200 puta tijekom natjecanja jedne skupine atletičara.
- Dogodit će se, pogotovo na početku/startu natjecanja, da će dva ili više atletičara prijeći startnu/ciljnu crtu zajedno ili vrlo blizu jedan drugome. U tom će slučaju mjeritelj vremena zaustaviti svoj zaporni sat za prvog atletičara, a drugom će atletičaru zapisati ili isto vrijeme ili malo duže vrijeme na temelju svog mjeriteljskog iskustva koje mu omogućuje da procijeni vrijeme iz najmanje udaljenosti koja odvađa dva atletičara.
- Ako, iz bilo kojeg razloga, vrijeme nije zapisano, odgovarajuće se mjesto treba označiti križićem.



- Ako je atletičar pretrčao više od 20.000 m već 400 m prije no što je pucnjem pištolja označeno da je protekao sat, njegovo će se vrijeme zabilježiti na posebnom obrascu nakon njegovog 51. kruga.

## 2. Bilježenje vremena za neparne kilometre

- Na obrascu za brojenje krugova bilježi se vrijeme koje su svi atletičari postigli na parnim kilometrima (stupac 45.: 2.000 m; stupac 40.: 4.000 m itd.)
- Što se neparnih kilometara tiče, bit će potrebno precizno zabilježiti vremena samo za vodećeg atletičara, što se može izvesti na jedan od tri sljedeća načina:
  - Tim mjeritelja vremena, neovisan o bilo kojem timu brojitelja krugova, smjestit će se na startnu crtu za 200 m i bilježit će vremena za 1., 3., 5. itd. kilometar, koje će odmah dojaviti najavljiivaču interkomom, ručnim radijskim primopredajnikom (voki-toki) ili telefonom.
  - U odsutnosti drugih načina komuniciranja, službena će se osoba smjestiti na istu lokaciju kao gore te će podignuti i spustiti ruku kada vodeći atletičar prođe startnu crtu za 200 m, a mjeritelj vremena u blizini najavljiivača zabilježit će vrijeme.
  - Mala zastavica će se postaviti dovoljno visoko na vanjskoj strani trkališta u ravnini sa startnom crtom na 200 m, a mjeritelj vremena u blizini najavljiivača će zabilježiti vrijeme kad atletičar prođe zastavicu.
- Jednom od tih metoda (po mogućnosti trećom), prolazna vremena za 5. i 15. kilometar će biti zabilježena za što je više moguće atletičara, a nakon utrke, ta će vremena biti upisana na siva mjesta u obrascu za brojenje krugova.

## 3. Informacije koje atletičarima prenose:

### Najavljiivač

- objavljuje vrijeme vodećeg atletičara za svaki kilometar;
- objavljuje da do isteka punog sata preostaje još 5 minuta, zatim 4, 3 i 2 minute.

### Službene osobe zadužene za semafor za krugove

- na startu semafor za krugove pokazuje brojku 50
- kako atletičari završavaju svoj prvi krug, semafor mora pokazivati 49 itd.
- Čak i kada su neki atletičari zaostali za čitav krug ili će zaostati, semafor za krugove sve vrijeme pokazuje koliko je krugova prešao vodeći atletičar u utrci, te svaki put kada on uđe u ciljnu ravninu, prikaz broja krugova se mora promijeniti kako bi pokazao koliko još krugova mora pretrčati vodeći atletičar.



- Svakom atletičaru koji zaostaje za čitav krug za njegovo praćenje zadužen brojitelj krugova pokazat će koliko mu je krugova preostalo. To je posebice važno nakon što se oglasilo zvono za vodećeg atletičara.

#### 4. Kontrola udaljenosti prijeđenih nakon jednog sata trčanja

Okolo 45. do 50. minute utrke, odgovorna službena osoba mora okupiti toliko ljudi koliko je atletičara u utrci i svakoj službenoj osobi dati brojem označen kolčić. Svaki od službenih osoba mora pažljivo pratiti napredak atletičara čiji startni broj odgovara broju na kolčiću.

Informacija najavljiivača da je do kraja utrke preostalo 5 minuta te 4, 3 i 2 minute daje službenim osobama dovoljno vremena i prilika da uoče svoje trkače. Kada se označe dvije minute do kraja utrke, svaka službena osoba mora nastojati da bude na istom mjestu kao i njegov trkač te to isto nastoji kada pucanj pištolja označi 59. minutu. Poradi toga, službena osoba mora HODATI po travi između 58. i 59. minute U SMJERU SUPROTNOM OD SMJERA UTRKE. Ako se prihvati, na temelju tri minute po kilometru, da trkač prelazi 333 metra u jednoj minuti, službena osoba mora hodati u smjeru suprotnom od utrke samo 60 do 80 metara kako bi se opet našao na istom mjestu kao i njegov atletičar.

Službene osobe će ponoviti isti postupak između pucnja pištolja za označivanje 59. i 60. minute s time da će, ako je potrebno, prikladno ispraviti svoj položaj trčeci zadnjih par sekunda do punog sata. Jedino ako slijede ovu proceduru, službene osobe neće izgledati budalasto zato što pokušavaju trčati dugo vremena uz atletičare ili zato što su se našli daleko od njih kada je pucanj iz pištolja označio istek jednog sata.

Kada začuje pucanj pištolja koji je starter ispalio sa sredine travnate površine prema napatku mjeritelja vremena, smještenog blizu njega, svaka službena osoba ubada svoj kolčić na mjesto gdje je atletičar kojeg prati posljednji put uspostavio kontakt sa tlom. Kolčić se ubada u tlo na travnatoj površini 50 cm od unutarnje staze i službena osoba mora ostati blizu njega kako bi se pobrinuo da se kolčić ne pomakne dok se ne provede mjerenje.

#### *D – Bilježenje rezultata*

U trenutku kada pucanj pištolja označi da je protekao jedan sat, utrka je gotova za atletičare koji su prešli 20 km. Svi drugi atletičari nastavljaju utрку sve dok ne prijeđu ciljnu crtu po 50. put.

Svi mjeritelji vremena (osim jednoga koji surađuje s najavljiivačem) kao i brojitelji krugova ne obraćaju pažnju na to što se događa u jednosatnoj utrci.

Činjenica da mjeritelj vremena ima dva zaporna sata za praćenje četiri atletičara znači da ih on, kako njemu dodijeljeni atletičari završavaju utрку, sukcesivno zaustavlja. Tako smo sigurni da imamo vrijeme za svakog atletičara.



Glavni mjeritelj vremena ima zadatak osigurati, uz pomoć mjeritelja vremena koji nisu zaduženi za brojenje krugova te rabeći sve dostupne zaporne satove, da se zabilježe tri najbolja postignuta rezultata koja su izmjerila tri mjeritelja vremena.

Brojitelji krugova daju informaciju da je svaki atletičar završio svoju utrku. Suci bilježe konačni poredak prema toj informaciji. Suci će svakom atletičaru zvonom označiti ulazak u zadnji krug utrke.

Čim posljednji atletičar završi utrku, pod nadzorom se arbitra mjeri udaljenost između ciljne crte i mjesta gdje je postavljen kolčić za svakog atletičara. Mjeri se ili kotačem koji opremljen brojačem ili mjernom vrpcom dugom 100 m. Bez obzira kojim se načinom mjeri, treba mjeriti 30 cm od unutrašnjeg ruba trkališta ako postoji rubnjak odnosno 20 cm ako nema rubnjaka (u slučaju mjerenja vrpcom, treba duž mjerne vrpce upotrijebiti klinove kako bi se vrpca održala na točnoj udaljenosti od unutrašnjosti trkališta). Bilježe se udaljenosti koje odgovaraju brojevima na svakom kolčiću, a kada se proces završi, obrazac za brojenje krugova se ponovno provjerava.

Uzmimo za primjer atletičara za kojeg imamo sljedeće informacije:

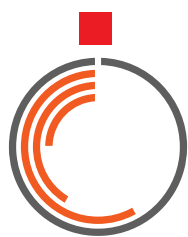
3 preostala kruga: 59:20.6 – 2 preostala kruga: 60:35.4

Udaljenost: 221 m

To znači da je on u jedan sat prešao 47 krugova plus udaljenost od 221 m, što daje ukupno prijeđenu udaljenost od 19,021 km.

*Važno!*

Zbog mogućnosti ulaganja prigovora, SVE službene osobe moraju ostati na trkalištu sve dok arbitar ne potvrdi da su rezultati konačni.



SAVEZ  
HRVATSKIH  
ATLETSKIH  
SUDACA

