



**Specialna olimpiada
Slovenije**

Stojan Turičnik

ATLETIKA

**PRIROČNIK ZA TRENERJE ATLETIKE
SPECIALNE OLIMPIADE**





Stojan Turičnik

ATLETIKA

PRIROČNIK ZA TRENERJE ATLETIKE SPECIALNE OLIMPIADE

- **ORGANIZACIJA TEKMOVANJ •**
 - **PRAVILA IAAF IN SOS •**
 - **ATLETSKE DISCIPLINE SO •**
 - **TRENING •**

VSEBINA

NAMEN PRIROČNIKA.....	7
1. KAJ JE SPECIALNA OLIMPIJADA?	8
1.1 Iz zgodovine Specialne olimpiade Slovenije (SOS)	9
2.0 ORGANIZACIJA ATLETSKEGA TEKMOVANJA V SPECIALNI OLIMPIADI SLOVENIJE.....	10
2.1 Načrt in navodila za pomoč pri izpeljavi atletskega tekmovanja.....	10
2.2 Naloge organizacijskega odbora	11
2.3 Seznam dejavnosti za pripravo tekmovanja	13
2.4 Potek atletskega tekmovanja v Specialni olimpiadi Slovenije	15
3.0 URADNE ATLETSKE DISCIPLINE SPECIALNE OLIMPIJADE.....	16
3.1 Primer tekmovalnih disciplin SOS	17
3.2 Razvrščanje športnikov v tekmovalne skupine.....	18
4.0 SPLOŠNA PRAVILA.....	19
4.1 Oblačila, obutev in startne številke	19
4.2 Sodniki.....	19
4.3 Časomerilci.....	19
4.4 Žirija tekmovanja	20
4.5 Atletska tekmovališča	20
4.5.1 Startni bloki.....	21
4.5.2 Starter	22
4.5.3 Pomočniki starterjev	22
4.5.4 Števci krogov.....	22
4.5.5 Cilj	23
4.6 Merjenje časa in fotofiniš	23
4.6.1 Ročno merjenje časa	23
4.6.2 Fotofiniš.....	23
4.7 Teki v stezah	24
4.7.1 Oviranje	24
4.8. Položaji startov za posamezne discipline.....	25
5.0 NAVODILA TRENERJEM IN VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE TEKA	26
5.1 Tehnika visokega starta in teka skozi cilj.....	26
5.1.1 Vaje za pravilen visoki start.....	26
5.1.2 Vaje za tek skozi cilj	27
5.2 Tehnike teka	27
5.2.1 Tek na 800 metrov	28

5.2.2 Tek čez ovire	28
5.2.3 Štafetni teki	29
5.3. Hitra hoja	30
5.3.1 Hoja v vzravnani drži	30
5.3.2 Hitra hoja v pravilni tehniki – počasni tempo	31
5.3.3 Hitra hoja pri različnih hitrostih	31
5.4 Peterboj	32
5.5 Tekmovanja na vozičkih	32
5.5.1 Splošna pravila	32
5.5.2 Tekmovanja na 10 m, 25 m, 100 m, 200 m in 400 m	32
5.5.3 Slalom na 30 m	33
5.5.4 Štafeta 4 x 25 m	33
5.6 Tekmovanja na vozičkih na električni pogon	33
5.6.1 Splošna pravila	33
5.6.2 Tekmovanja	33
5.6.3 Tekmovalne discipline	34
6.0 NAVODILA TRENERJEM IN VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIČNIH DISCIPLIN	36
6.1 Skok v daljavo	36
6.1.1 Skok v daljavo z mesta	36
6.1.2 Skok v daljavo z zaletom	37
6.1.3 Potek tekmovanja v skoku v daljavo	39
6.2 Skok v višino	40
6.2.1 Načini izvajanja skokov	41
6.3 Suvanje krogle	44
6.3.1 Tekmovanje	44
6.3.2 Vaje za položaj pripravljen	46
6.3.3 Vaje za stoječi položaj za suvanje	46
6.3.4 Vaje za suvanje	47
6.3.5 Vaje za suvanje krogle s podrsom	47
6.3.6 Suvanje krogle iz vozička	47
6.3.7 Potek tekmovanja v suvanju krogle	48
6.4 Met žogice	49
6.4.1 Tehnika dvokoračnega meta žogice	50
6.4.2 Pravilna tehnika meta čez roko	50
6.4.3 Met na znak	51
6.4.4 Met žogice iz vozička	51

6.4.5 Potek tekmovanja v metu žogice.....	52
7.0 ORGANIZACIJA TRENINGOV	53
7.1 Vloga trenerja v specialni olimpijadi	53
7.1.1 Ocena	53
7.1.2 Določitev ciljev	54
7.1.3 Načrtovanje treningov	54
7.1.4 Načrtovanje vadbe za vse leto	55
7.2 Preglednica za razvrstitev športnikov na nižjo ali višjo raven	57
7.2.1 Doseženi izidi in razvrstitve na ravni po sposobnostih	59
7.3 Vaje za ogrevanje in razgibavanje	60
7.4 Osemtedenski trening atletov specialne olimpijade	63
7.4.1 Prvi teden treningov	63
7.4.2 Drugi teden treningov	64
7.4.3 Tretji teden treningov	65
7.4.4 Četrty teden treningov	66
7.4.5 Peti teden treningov	67
7.4.6 Šesti teden treningov	68
7.4.7 Sedmi teden treningov	68
7.4.8 Osmi teden treningov	69
LITERATURA IN VIRI	71

NAMEN PRIROČNIKA

Priročnik je namenjen predvsem trenerjem specialne olimpijade, učiteljem, prostovoljcem in staršem, ki so dejavni soustvarjalci gibanja specialna olimpijada (SO), pa tudi tistim, ki šele vstopajo v svet zmagovalcev. V njem so zajete vse trenutno uradne atletske discipline, ki jih izvajamo v Sloveniji, ter navodila oziroma priporočila za to, kako se lotimo treninga pri posamezni disciplini. Prikazani so tudi načrti tekmovališč in predstavljena priporočila za organizacijo atletskega tekmovanja v programu specialne olimpijade.

Ker se tako pravila Mednarodne atletske zveze (IAAF) kot pravila SO spremenijo vsake štiri leta, naj bralce opozorimo, da naj tem spremembam sledijo in se posvetujejo s predstavniki Specialne olimpijade Slovenije.



*Nista pomembna najmočnejše telo in najiznajdljivejši um,
pomembnejši je nepremagljiv duh, ki premaga vse ovire,
kajti brez njega je zmaga prazna, z njim pa ni poraza.*

E. Kennedy Shriver

1. KAJ JE SPECIALNA OLIMPIJADA?

Specialna olimpijada je svetovni program, opredeljen kot posebni športni in kulturni program za osebe z zmernimi in težjimi motnjami v duševnem razvoju ter drugimi dodatnimi motnjami. Njeni cilji so zagotavljanje celoletne vadbe, organizacija tekmovalij, izobraževanje trenerjev in vključevanje prostovoljcev. Tekmovalci tekmujejo v individualnih ali moštvenih športih, hkrati pa dejavno soustvarjajo kulturne programe ter s tem spoznavajo zgodovinske znamenitosti mest, pokrajin in držav.

Ideja specialne olimpijade je univerzalna, ne gre zgolj za medalje in dokazovanje moči, pač pa za bogato in kakovostno vpetost oseb s posebnimi potrebami in njihovih družin v sodobni globalni svet, v katerem športnik ni poraženec, temveč zmagovalec, ki s svojo voljo, vztrajnostjo in rednimi treningi premaga še tako okorelo motoriko. V specialno olimpijado so vključeni tekmovalci od osmega leta dalje.

Specialna olimpijada širi vrednote, ki povezujejo ne glede na politično, nacionalno, geografsko, rasno in versko pripadnost, ter temelji na enakosti, spoštovanju in sprejemanju drugačnosti.





1.1 Iz zgodovine Specialne olimpiade Slovenije (SOS)

Zgodba o uspehu, ki je vzniknila v takratnem Zavodu za delovno usposabljanje mladine v Črni na Koroškem, še preden je na naša tla seglo mednarodno gibanje Special Olympics, je v današnjem času prerasla v zgodbo o dobro in strokovno organiziranem telesu, ki deluje v sklopu Zveze Sožitje. Takratna naravnost posameznikov, ki so že v samih zametkih začutili, da mora normalizacija življenja oseb z zmernimi in težjimi motnjami v duševnem razvoju vključevati tudi njihovo športno-rekreativno sodelovanje na širšem družbenem področju, je uspešno pripravila izhodišča za sprejem gibanja, ki ga danes ni več treba posebej razlagati in pojasnjevati širši družbi. S tem se je večini teh otrok spremenilo življenje. Začelo se je novo, enakovredno, spoštovanja vredno življenje.

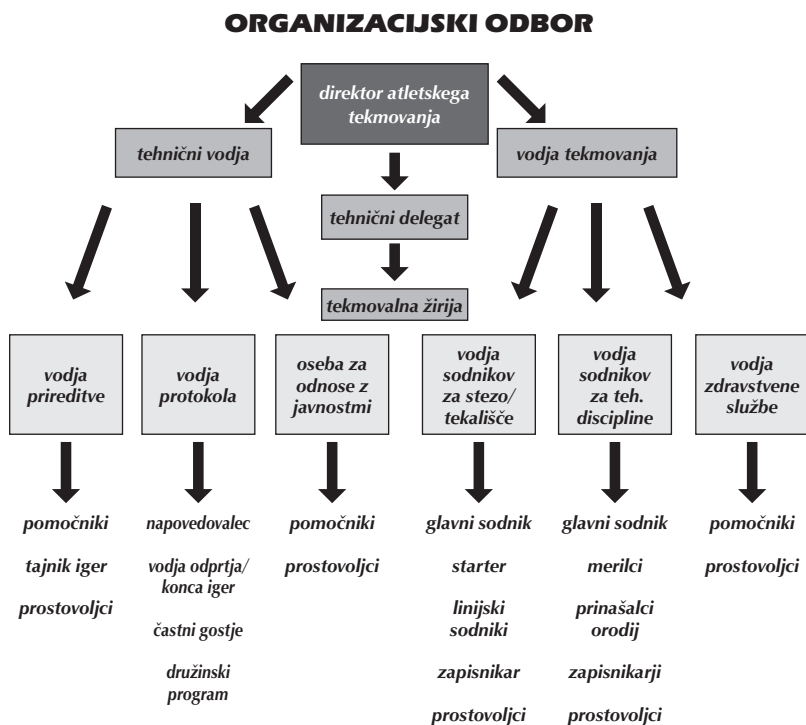
Temelj za razvoj specialnoolimpijskega gibanja v Sloveniji sega v leto 1988 z organizacijo takratnih atletskega športnih iger, ki so bile tako družabne kot tekmovalne narave, na takratni republiški ravni in v strokovni usposobljenosti prvih oseb (Marijan Lačen, Tomaž Jereb, Ivanka Srebot, Ida Jurgec, Stojan Turičnik), ki so si v tem obdobju pridobili potrebno znanje v tujini in doma. Po začetnih iskanjih usmeritev je pot gibanja po umestitvi v slovenski prostor samo še strmo naraščala. Specialna olimpijada je postajala vse bolj kakovostna. Tekmovanja na vseh ravneh organiziranosti (lokalna, regijska in državna) so dobila mesto pod okriljem Zveze za šport invalidov Slovenije. S prodiranjem v medijski prostor se je začelo ozaveščanje javnosti o razumevanju in sprejemanju drugačnosti. Z razvojem novih vsebin in programov ter širjenjem uradnih in demonstracijskih športov pa sta na veselje vseh v gibanju rasla predvsem množičnost in članstvo ter prepoznavnost Specialne olimpiade navzven, v širšem družbenem prostoru.

Šest zavodov za delovno usposabljanje je skupaj s krovno organizacijo, Zvezo Sožitje, moralno in denarno podprlo idejo in filozofijo specialne olimpijade in njim velja danes pripisati množičnost, ki je narasla na 70 članic in 1600 članov. Na »zgodbo o uspehu« je lahko ponosna tako stroka kot tudi starši oseb s posebnimi potrebami. Vsi skupaj ostajamo zavezani športnikom specialne olimpijade, pridobljenim vrednotam in filozofiji specialne olimpijade, ki zagotavlja, da tako športniki kot njihove družine zanesljivo živijo bolj zadovoljno, osmišljeno in kakovostno življenje.

2.0 ORGANIZACIJA ATLETSKEGA TEKMOVANJA V SPECIALNI OLIMPIADI SLOVENIJE

Specialna olimpiada je zasnovana tako, da mora imeti vsak športnik ali moštvo enake možnosti za zmago na tekmovanju. Organizator mora zato zagotoviti kar najboljše možnosti za izpeljavo samega tekmovanja, pri čemer mora upoštevati predpisana pravila. Ob atletskih tekmovanjih so to pravila IAAF in svetovna specialnoolimpijska pravila. Slednja so oblikovana v skladu z mednarodnimi atletskimi pravili in usklajena z nacionalnimi pravili, kjer je to potrebno. Poznavanje pravil zagotavlja ustrezen način treninga in izpeljavo tekmovanja na regijski ali državni ravni.

2.1 Načrt in navodila za pomoč pri izpeljavi atletskega tekmovanja



2.2 Naloge organizacijskega odbora

Organizacijski odbor določi vse uradne osebe za izvedbo in nemoten potek atletskega tekmovanja. V določenem roku (najmanj mesec dni pred izpeljavo prireditve) pripravi natančen razpis za tekmovanje, ob koncu tekmovanja pa poskrbi za uradno objavo izidov (pripravi bilten tekmovanja). Odbor zagotavlja, da bo tekmovanje organizirano v skladu z idejo in s pravili ter da bodo vsi tekmovalci tekmovali pod enakimi pogoji; sodniki morajo soditi po enakih merilih, brez odklona od dogovorjenih pravil, predvsem pa mora biti njihov odnos resen in profesionalen. Za dobro in tekočo izpeljavo tekmovanja specialne olimpijade se priporoča predstavljena sestava organizacijskega odbora. To je optimalna sestava, ki pa lahko glede na zmožnosti posameznih organizatorjev (npr. manjše članice SOS) in raven tekmovanja (lokalno, regijsko, državno) niha; naloge se združijo, prevzame jih ena oseba.

Direktor atletskega tekmovanja

Na ravni državnih iger SOS skupaj s tehničnim delegatom načrtuje organizacijo tekmovanja, na nižji ravni pa se posvetuje z glavnim trenerjem za atletiko oziroma direktorjem za šport pri Specialni olimpiadi Slovenije. Vodi celotno tekmovanje in je v nenehnem stiku z vsemi odgovornimi funkcionarji tekmovanja.

Tehnični delegat

Imenuje ga IO SOS. Pomaga in svetuje organizatorju pred in med tekmovanjem. Skrbi, da vse poteka po pravilih in v duhu specialne olimpijade. Tehnični delegat vodi tekmovalno komisijo.

Tehnični vodja

Odgovorna oseba za vodenje posameznih spremljevalnih dogodkov. Vodi in organizira usposabljanje prostovoljcev ter hkrati predvidi dovolj prostovoljcev. Vodi in nadzira potek priprav za kulturni program in družabne dejavnosti ter je v nenehnem stiku z izvajalci programa. Skrbi za logistiko in morebitne prevoze. Organizira sprejem tekmovalnih ekip in njihovo registracijo.

Vodja prireditve

Odgovoren je za označevanje športnih objektov, sanitarij, prostora za zdravstveno nego ... Poskrbi, da je oprema ustrezno in varno sestavljena ter nameščena. Zagotavlja pijačo, primeren objekt za obedovanje in dovolj sanitarij.

Vodja protokola

Odgovoren je za pripravo končnih izidov in podeljevanje medalj. Usposablja in pripravlja prostovoljce za sprejem častnih gostov in družin ter vodi protokol za odprtje in sklepni del iger. Zagotovi dovolj kompletov medalj in trakov za tekmovalce. Pripravi priznanja in darila za sponzorje, donatorje ter povabljene goste.

Oseba za odnose z javnostmi

Lokalne in nacionalne medije (odvisno od ravni tekmovanja) seznanja s tekmovanjem. Poskrbi za informacije, zgodbe in fotografije, ki pomagajo pri predstavitvi dogodka. Pripravi seznam sponzorjev (poskrbi za njihovo objavo) in seznam znanih oseb, ki bodo sodelovale pri igrah.

Vodja tekmovanja

Odgovorna oseba za pravilno vodenje tekmovanja (dogodkov na tekališču in pri tehničnih disciplinah). Poskrbi za primerno usposobljenost svojih sodelavcev in nadzira tekmovanje.

Vodja sodnikov za tekališče

Načrtuje in po potrebi usposobi sodelavce, odgovorne za dogodke na tekališču. Določi redarje, starterje, linijske sodnike, merilce časa, razsodnike in zapisnikarje. Skrbi, da so naprave in orodja v skladu s pravili.

Vodja sodnikov za tehnične discipline

Pripravi sodelavce za dogodke na igrišču. Poskrbi, da je vsako dogajanje varno in pravilno izpeljano. Usposobi spremljevalce, sodnike na igrišču, označevalce, prinašalce in zapisnikarje. Skrbi za to, da so naprave in orodja v skladu s pravili.

Vodja zdravstvene službe

Oseba, odgovorna za ustrezno število strokovno usposobljenih zdravstvenih delavcev; med prireditvijo skrbi tudi za napitke in splošno zdravje športnikov.

Tajnik tekmovanja

Tajnik tekmovanja zbira končne izide posamezne discipline z vsemi podrobnostmi, ki so jih posredovali glavni sodniki in vodja merilcev časa.

Nadzornik tekmovališča

Nadzoruje tekmovališča s tem, da ne dovoli vstopa in zadrževanja na njem nikomur drugemu kot uradnim osebam in tekmovalcem.

Napovedovalec

Napovedovalec seznanja gledalce z imeni in s startnimi številkami tekmovalcev pri posameznih disciplinah ter z vsemi potrebnimi podatki.

2.3 Seznam dejavnosti za pripravo tekmovanja

Organizator tekmovanja bo s pomočjo preglednice pred samim začetkom tekmovanja predvsem preveril organiziranost in pripravljenost za nemoten potek tekmovanja. Predstavljena preglednica zajema najpomembnejše naloge, ki so splošne in uporabne na vseh ravneh tekmovanj. Seveda pa si lahko posamezen organizator glede na zahtevnost tekmovanja pripravi dodaten razširjen seznam dejavnosti.

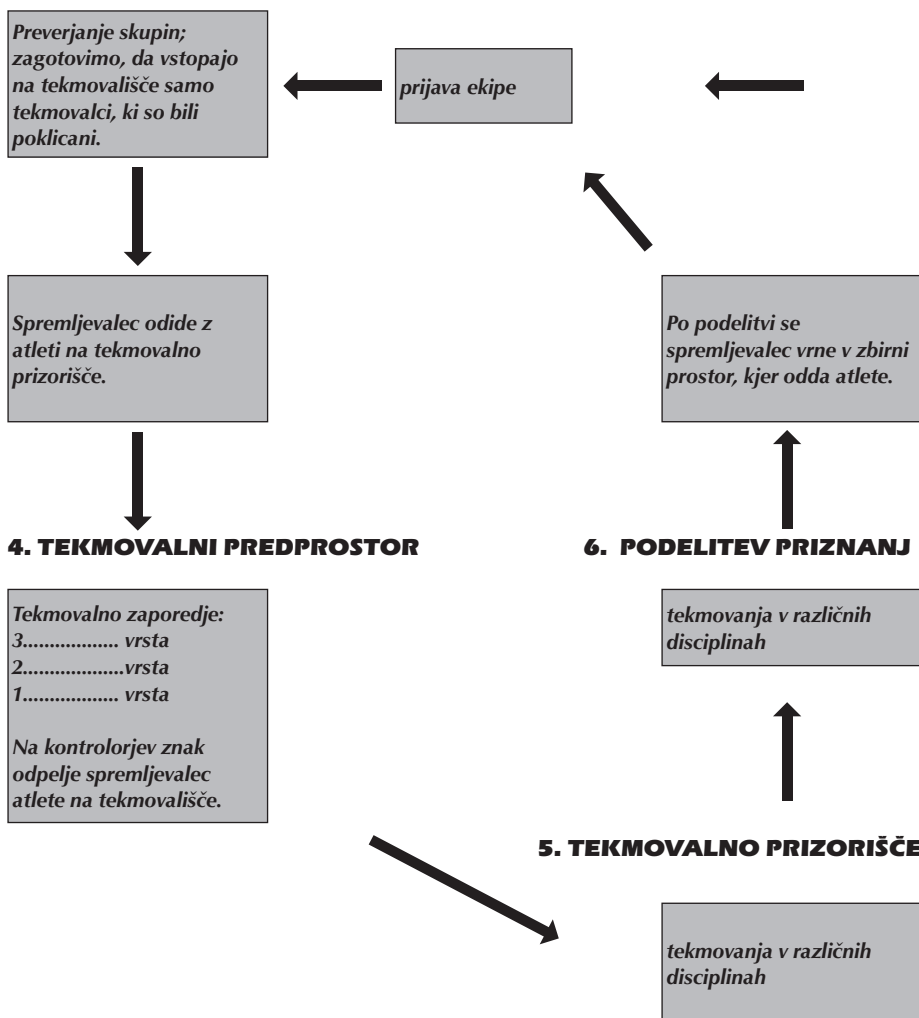
<i>Dogodki na stezi</i>	<i>DA</i>	<i>NE</i>
<i>Tekmovanja so ločena in v varni razdalji od gledalcev.</i>		
<i>Dostop s tribun do tekmovalnega prostora je prehoden.</i>		
<i>Stoli za čakajoče športnike so od tekmovalnega območja oddaljeni najmanj 10 m.</i>		
<i>Steze so v dobrem stanju, jasno označene in očiščene.</i>		
<i>Vmesni tekmovalni prostor na stezi je dovolj širok, da se športniki med seboj ne ovirajo.</i>		
<i>Skoki v daljavo z zaletom</i>		
<i>Dostop s tribun do tekmovalnega prostora je prehoden.</i>		
<i>Tekmovalno polje je ločeno in v varni razdalji od gledalcev.</i>		
<i>Stoli za čakajoče športnike so od tekmovalnega področja oddaljeni najmanj 10 m.</i>		
<i>Odkočišče in doskočišče sta varna in očiščena.</i>		
<i>Vmesni tekmovalni prostor na polju je dovolj širok, da lahko športniki varno tekmujejo.</i>		
<i>Odskočna deska je pritrjena in označena 1 m od polja.</i>		
<i>Skoki v daljavo z mesta</i>		
<i>Dostop s tribun do tekmovalnega prostora je prehoden.</i>		
<i>Tekmovalno polje je ločeno in v varni razdalji od gledalcev.</i>		
<i>Stoli za čakajoče športnike so od tekmovalnega področja oddaljeni najmanj 10 m.</i>		
<i>Odkočišče in doskočišče sta varna in očiščena.</i>		
<i>Vmesni tekmovalni prostor na polju je dovolj širok, da lahko športniki varno tekmujejo.</i>		
<i>Skoki v višino</i>		
<i>Dostop s tribun do tekmovalnega prostora je prehoden.</i>		
<i>Stoli za čakajoče športnike so od tekmovalnega območja oddaljeni najmanj 10 m.</i>		
<i>Prečke so iz pleksi stekla.</i>		
<i>Odskočno mesto je v primerni razdalji od gledalcev, varno in očiščeno.</i>		
<i>Vmesni tekmovalni prostor na polju je dovolj širok, da lahko športniki varno tekmujejo.</i>		
<i>Prostor za doskok ni razpokan in je v dobrem stanju.</i>		
<i>Prečke je dvignjena na začetno višino 100 cm.</i>		
<i>Suvanje krogle</i>		
<i>Dostop s tribun do tekmovalnega prostora je prehoden.</i>		
<i>Stoli za čakajoče športnike so od tekmovalnega območja oddaljeni najmanj 10 m.</i>		
<i>Jasno so označene črte polj.</i>		
<i>Metalno področje je na varni razdalji od gledalcev in očiščeno.</i>		
<i>Vmesni tekmovalni prostor na tekmovališču je dovolj širok, da lahko športniki varno tekmujejo.</i>		

Met žogice		
Dostop s tribun do tekmovalnega prostora je prehodan.		
Stoli za čakajoče športnike so od tekmovalnega območja oddaljeni najmanj 10 m.		
Jasno so označene črte polj.		
Tekmovalno področje je na varni razdalji od gledalcev in očiščeno.		
Vmesni tekmovalni prostor na tekmovališču je dovolj širok, da lahko športniki varno tekmujejo.		
Oprema		
Startna pištola in zastavica se uporabljata pri vseh tekaških dogodkih.		
Uporaba rdečih in belih zastavic (ob ustreznih dogodkih na stezi ali igrišču).		
Starterji in merilno osebje uporabljajo piščalke.		
Meritve dogodkov na igrišču so zapisane v ustreznem metričnem sistemu.		
Atletska oblačila		
Športniki so oblečeni v primerna športna oblačila.		
Vodje		
Oblečeni so v ustrezna oblačila.		
Postavljena so stojala z rdečimi in belimi zastavicami (dve za vsakih 100 m).		
Redarji skrbijo, da gledalci niso na tekmovališču.		
Merilno osebje in sodniki so na travnati površini, na dvignjenem odru/tribuni.		
Spremljevalci so najmanj 15 m od ciljne črte.		
Oznake/tekmovalne informacije/plakati/napisi		
Natančno in jasno označene tribune in sedeži za gledalce in navijače.		
Natančno in jasno označene garderobe in sanitarije.		
Jasno razvidni izidi.		
Jasno razvidni napisi in reklame Specialne olimpiade Slovenije ter sponzorjev.		
Odnosi z javnostmi		
Jasno razvidne informacije, navodila, obvestila za javnost.		
Prva pomoč		
Usposobljeno medicinsko osebje za dajanje NMP.		
Jasno označeno in dostopno območje zdravstvene oskrbe.		
Podeljevanje medalj		
Prostor za podelitev priznanj je privlačno okrašen.		
Jasno vidni napisi Specialne olimpiade.		
Pripravljen prostor za objavo izidov.		
Uporabljajo se uradne medalje in trakci Specialne olimpiade Slovenije.		
Predvideni častni gosti kot podeljevalci medalj.		
Dobro postavljena in izbrana območja/tribune za družine, posebne goste in gledalce.		
Tekmovanja in športne panoge		
Pravila se stalno poudarjajo.		
Razvrščanje športnikov po pravilih specialne olimpijade.		

2.4 Potek atletskega tekmovanja v Specialni olimpiadi Slovenije

Na atletska tekmovanja se glede na izkušnje iz preteklih let prijavi veliko športnikov. Da bi tekmovanje potekalo nemoteno in brez zapletov, priporočamo skico poteka celotnega dogodka tako na ravni regijskih in državnih iger kot pri posameznem tekmovanju.

3. ZBIRNI PROSTOR 2.SPREJEMNO SREDIŠČE 1. VHOD NA STADION OBLIKOVANJE SKUPIN



3.0 URADNE ATLETSKE DISCIPLINE SPECIALNE OLIMPIJADE

Vsa atletska tekmovanja specialne olimpijade morajo upoštevati uradna pravila Specialne olimpiade. Slednja športnika varujejo ter ga postavljajo v enakopraven položaj glede na druge športnike. Specialna olimpiada je pravila pripravila v skladu z Mednarodno atletsko zvezo (IAAF). Pravila se ne upoštevajo v primeru neskladja z uradnimi pravili, ki jih je pripravila Specialna olimpiada. V takšnih primerih se uporabljajo le uradna pravila Specialne olimpiade. Športnikom z Downovim sindromom z diagnozo atlanto-axial je prepovedano tekovati v peteroboju in skoku v višino.

Teki

1. 100 m
2. 200 m
3. 400 m
4. 800 m
5. 1500 m
6. 3000 m
7. 5000 m
8. 10 000 m
9. polovični maraton
10. maraton
11. 100 m z ovirami ženske
110 m z ovirami moški
12. štafeta 4 x 100 m
13. štafeta 4 x 400 m
14. skok v višino
15. skok v daljavo
16. suvanje krogle:
 - moški 4 kg
 - ženske 3 kg
 - moški (8–11 let) 3 kg
 - ženske (8–11 let) 1,81 kg

17. peteroboj:
 - tek 100 m
 - tek 400 m
 - skok v daljavo
 - skok v višino
 - suvanje krogle
18. 4 x 100 m Unified sports
19. 4 x 400 m Unified sports

Tekme v hoji

20. 400 m
21. 800 m

Discipline z vozički

22. 100 m z vozički
23. 200 m z vozički
24. 400 m z vozički
25. suvanje krogle z vozički: moški
1,81 kg, ženske 1,81 kg

Teki in hoja na dolge proge

26. 1500 m
27. 3000 m
28. 5000 m
29. 10 000 m

Za tekmovalce z nižjimi sposobnostmi je pomembno zagotoviti naslednje discipline:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 30. 25 m tek | 39. 50 m hoja ob pomoči |
| 31. 50 m tek | 40. 10 m tekma z vozički |
| 32. 25 m hoja | 41. 25 m tekma z vozički |
| 33. 50 m hoja | 42. 30 m slalom z vozički |
| 34. 100 m hoja | 43. 4 x 25 m štafeta z vozički |
| 35. met žogice | 44. 30 m slalom z vozički na motor |
| 36. skok v daljavo z mesta | 45. 50 m slalom z vozički na motor |
| 37. 10 m hoja ob pomoči | 46. 25 m z ovirami z vozički na motor |
| 38. 25 m hoja ob pomoči | 47. met teniške žogice iz vozička |

Tekmovanja v atletiki so organizirana za vse ravni sposobnosti. Pri nižjih sposobnostih se upoštevajo prilagojena pravila (npr. hoja ob pomoči), pri višjih sposobnostih pa le popolna pravila.

Kot zgled, v katerih atletskih disciplinah v tem času tekmujejo športniki v Sloveniji, navajamo discipline atletskega mitinga Maribor 2005.

3.1 Primer tekmovalnih disciplin SOS

<i>Nižja raven:</i>		<i>(ženske)</i>	<i>(moški)</i>
tek na 50 m	min.	12,00 s	11,00 s
skok v daljavo z mesta	maks.	120 cm	140 cm
met žogice (250 g)	maks.	20,00 m	24,00 m

Višja raven:

tekmovanje na 100 m z invalidskimi vozički (brez mehanskih pripomočkov ali motorja)

tek na 100 m, 200 m, 400 m, 800 m

štafetni tek 4 x 100 m

skok v višino

skok v daljavo z zaletom

suvanje krogle (fantje – 4 kg; dekleta – 3 kg)

met teniške žogice z invalidskega vozička

3.2 Razvrščanje športnikov v tekmovalne skupine

V specialni olimpijadi morajo imeti vsi tekmovalci enake možnosti za zmago. Najpomembnejše merilo za razvrščanje v tekmovalne skupine so tako tekmovalčeve sposobnosti. V skupini tekmujejo najmanj trije in največ osem tekmovalcev.

Tekmovalce razdelimo v skupine po tehle merilih:

1. spol: moški/ženski
2. starost: 8–11/12–15/16–21/22–29/30 in več
3. sposobnost: Skupina je sestavljena tako, da je razlika od najboljšega do najslabšega v skupini na podlagi izidov iz predtekmovanja (ali prijavljenega izida) v razponu do 30 odstotkov.
 - Na večdnevni tekmovaljih izvedemo kvalifikacije, ki so podlaga za razvrščanje v skupine,
 - Za enodnevna tekmovanja je podlaga za razvrščanje prijavljen izid.

Če nam po tem postopku ne uspe oblikovati skupin z najmanj tremi tekmovalci, trenutna pravila SOS določajo:

1. razdelitev po spolu in združevanje starostnih kategorij znotraj 20 odstotkov; pri tem naj razlika v letih ne bo prevelika;
2. razdelitev po spolu – upoštevamo starostne kategorije in povečamo razliko med tekmovalci na 25 odstotkov ;
3. razdelitev po spolu – združimo starostne skupine znotraj 25 odstotkov ;
4. mešamo spole znotraj starostnih skupin in znotraj 25 odstotkov ;
5. mešamo spole s kombinacijo starostnih skupin in znotraj 25 odstotkov .
6. Če tudi s tem ne dosežemo zadovoljivega izida, lahko skupino sestavljata tudi dva tekmovalca ali en sam, vendar je v tem primeru priporočljivo ali skoraj nujno združiti tekmovanje dveh skupin, da tekmovalec ne tekmuje sam s seboj. Razglasitev rezultatov poteka ločeno. Udeleženci takega tekmovanja morajo biti s tem vnaprej seznanjeni.

4.0 SPLOŠNA PRAVILA

4.1 Oblačila, obutev in startne številke

Športniki morajo na vseh tekmovanjih nositi čista in v vsakem pogledu dostojna oblačila, izdelana iz blaga, ki je tudi mokro neprosojno. Ne smejo nositi oblačil, ki bi sodnikom zastirala pogled. Na mednarodnih tekmovanjih morajo športniki nastopati v oblačilih državne reprezentance.

Namen obutve je večja zaščita nog, večja stabilnost in boljša opora na tleh. Podplat in peta sprintarice ne smeta imeti več kot 11 žebeljev. Kadar poteka tekmovanje na plastični podlagi, del žeblja, ki gleda iz podplata ali pete, ne sme biti daljši od 9 mm, razen pri skoku v višino. Na tekmovališčih brez plastične podlage so lahko žebli dolgi največ 25 mm. Podplat in peta lahko imata vdolbine, robove, zareze ali izbokline, le da morajo biti iz enake ali podobne snovi kot podplat ali peta.

Startne številke morajo biti v skladu s tehničnimi pravili. Številke ne smejo biti odrezane, prepognjene ali kakor koli spremenjene. Pri tekih na dolge proge morajo imeti številke luknjice, ki omogočajo kroženje zraka, vendar mora biti številka dobro razvidna. Med tekmovanjem morajo biti startne številke vidne na prsih in na hrbtu. Številke se morajo ujemati s številkami, natisnjenimi na startni listi.

4.2 Sodniki

Glavni sodniki se imenujejo za teke, tehnične discipline, mnogoboj in za discipline teka ter hoje zunaj stadiona. Zagotavljajo upoštevanje pravil in odločanje o vseh zadevah, ki se pojavljajo med tekmovanjem. Glavni sodnik pregleda končne izide in rešuje vsa sporna vprašanja.

Vodje sodnikov za teke in vodje sodnikov za tehnične discipline svojim sodnikom določijo dolžnosti pri sojenju v njihovi disciplini in usklajujejo njihovo delo.

Sodniki na tekališču so pomočniki glavnega sodnika in nimajo pravice do končnega odločanja. Z dvigom rumene zastavice sporočajo vsako kršenje pravil. Nadzorujejo predajne prostore in predajo štafetnih palic pri štafetnih tekih. Nadzirajo tekače na zavojih in na prehodih v notranjo stezo, ugotavljajo prerivanje, potiskanje in o tem obveščajo glavnega sodnika.

4.3 Časomerilci

Ob ročnem merjenju časa mora biti določeno dovolj časomerilcev glede na število prijavljenih športnikov. Kadar je v uporabi naprava za popolno avtomatsko merjenje, so ti rezervni časomerilci. Pri tem se določi vodja sodnikov za fotofiniš.

4.4 Žirija tekmovanja

Poglavitna naloga žirije tekmovanja je, da prouči vse pritožbe pa tudi vsa druga vprašanja, ki se pojavljajo med tekmovanjem in so ji poslani v odločitev. Odločitev žirije tekmovanja je dokonča. Žirija je praviloma 3-članska (tehnični delegat, vodja tekmovanja in en predstavnik ekip). Komisija se sestane pred tekmovanjem in da »zeleno luč« za začetek tekmovanja.

Ugovore, ki se nanašajo na izid ali postopek na tekmovanju, je treba izročiti najpozneje 30 minut po uradni objavi izidov posamezne discipline. Vsak ugovor na prvi stopnji se sporoči glavnemu sodniku. Ta mora za pravično rešitev primera upoštevati vse podatke, ki so mu dostopni. Glavni sodnik ugovor lahko reši ali pa preda žiriji tekmovanja. Slednji je treba pisno pritožbo vročiti v 30 minutah po uradni objavi odločitve glavnega sodnika.

Na tekmovanjih specialne olimpijade nekateri sodniki niso najbolj seznanjeni s pravili SO, zato vlogo na prvi stopnji lahko prevzame tudi žirija tekmovanja, ki jo določi organizator iger.

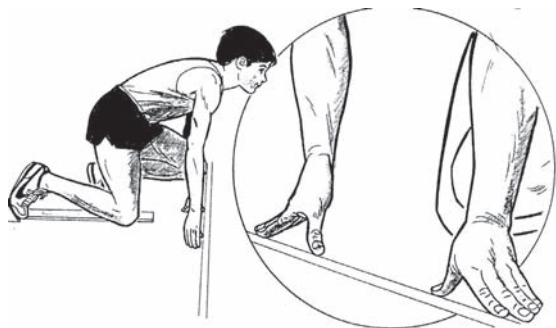
4.5 Atletska tekmovališča

Vsaka trdna enakomerna površina, ki je v skladu z navodili Priročnika IAAF za atletska tekmovanja, se lahko uporabi za atletska tekmovanja. Standardna dolžina tekališča je 400 m. Sestavljena je iz dveh vzporednih ravnin in dveh zavojev z enakima polmeroma. Pri vseh tekih do vključno 400 m mora imeti vsak tekmovalec ločeno stezo, široko najmanj 1,22 m in označeno s 5 cm široko črto. Vse steze morajo biti enako široke. Za mednarodna tekmovanja mora imeti tekališče 8 stez.



Startno črto označuje 5 cm široka bela črta. Pri vseh tekih, pri katerih tekmovalci ne tečejo v ločenih stezah, je startna črta zarisana v obliki loka, tako da imajo vsi tekači enako razdaljo od starta do cilja.

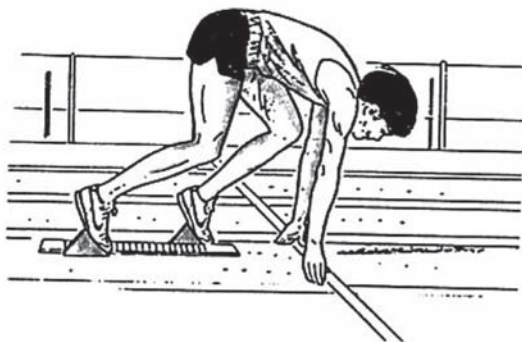
Vsa tekmovanja v tekih se začnejo s strelom iz startne pištole, potem ko se starter prepriča, da so vsi tekmovalci zavzeli popolnoma miren in pravilen startni položaj. Na igrah specialne olimpijade nižje ravni (lokalne, regijske igre) se lahko uporabi tudi start brez pištole.



Pravilna namestitev atleta za start

4.5.1 Startni bloki

Na tekmovalnih specialnih olimpijadah se startni bloki lahko uporabljajo pri vseh tekih do vključno 400 m, ne smejo pa se uporabljati pri drugih tekih. Na stezo morajo biti pritrjeni z žebli ali konicami take izvedbe, da čim manj poškodujejo stezo in da jih je moč hitro in z lahkoto prestaviti. Ob startu se bloki ne smejo premakniti. Startni blok sestavljata dve opori za stopala, na kateri se športnik opre z nogama, ko je v startnem položaju. Opori morata biti pritrjeni na trden okvir tako, da pri startu ne ovirata športnikovih stopal, ko zapusti blok.



4.5.2 Starter

- mora športniku omogočiti, da pokaže vse svoje sposobnosti,
- da tekačem dovolj časa, da se pripravijo na start,
- starta takoj, ko se eden od tekačev preveč nakloni,
- ne zadržuje tekačev predolgo, potem ko je dal znak za pripravo.

Do vključno teka na 400 m (**nizki start**) uporabi starter ukaza »**Na mesta!**«, »**Pozor!**« in nato sledi strel iz pištole. Če ne uporabi pištole, pa izreče samo ukaze »**Na mesta!**«, »**Pozor!**«, »**Zdaj!**«. Pri tekih nad 400 m (visoki start) starter najprej ukaže »**Na mesta!**«, in ko se vsi tekmovalci umirijo, sproži pištolo. Brez uporabe pištole pa uporabi zgolj ukaza »**Na mesta!**« in nato »**Zdaj!**«. Na tekmovanjih specialne olimpijade se večinoma (tudi na tekih do 400 m) uporablja visoki start.

Športnik se med startom ne sme dotikati tal z roko ali rokama. Starter ima celoten nadzor nad športniki na startnih mestih in edini odloča o vseh zadevah v zvezi s startom. Starter mora svoje mesto izbrati tako, da ima med startom popoln pregled nad vsemi tekači. Pred startom se mora prepričati, da so časomerilci, sodniki na cilju in vodja sodnikov za fotofiniš pripravljeni, ko je potrebno. Če se športnik premakne po končanem in popolnoma mirnem startnem položaju še pred strelom iz pištole ali odobrene startne naprave, je to napačen start. Za takšen start je treba športnika opomniti. Dovoljen je samo en napačen start v posameznem teku brez diskvalifikacije atleta. Vsak športnik bo za naslednji napačni start diskvalificiran. Če je športnik v mnogoboju odgovoren za dva napačna starta, se diskvalificira.

Pri tekih na 1000 m, 3000 m 5000 m in 10 000 m se športniki, če jih je v skupini več, lahko razdelijo v dve skupini. Prva skupina s 65 odstotki športnikov starta s prve startne črte, druga pa s posebej začrtane startne črte v obliki loka na zunanji polovici tekališča. Druga skupina mora teči v zunanji polovici do konca izhoda iz prvega zavoja.

4.5.3 Pomočniki starterjev

Preverjajo, ali športniki nastopajo v pravi skupini ali teku. Prav tako preverijo, ali nosijo prave številke. Vsakemu športniku pokažejo določeno stezo. Športnike zberejo približno tri metre za startno črto. Ko so športniki razvrščeni, dajo starterju znak, da so pripravljeni za start. Pri vseh tekih se startna mesta štejejo od leve proti desni v smeri teka (od notranje proti zunanji strani tekališča).

4.5.4 Števci krogov

Števci krogov štejejo in zapisujejo pretečene kroge vsakega tekmovalca pri tekih, ki so daljši od 1500 m.

4.5.5 Cilj

Cilj se označi s petcentimetrsko belo črto. Vrstni red športnikov se določi na podlagi njihovega prihoda v cilj, ko se tekmovalec s katerim koli delom trupa (ne pa z glavo, vratom, rameni, rokami, nogami ali stopali) dotakne namišljene ravnine nad bližnjim robom ciljne črte.

4.6 Merjenje časa in fotofiniš

Na vseh mednarodnih tekmovanjih se vse meritve tekaških in tehničnih disciplinah opravljajo z uradno preverjenim kovinskim metrom, merilno letvico s kljunastim merilom ali elektronsko merilno napravo.

Za merjenje časa sta uradno priznana dva načina:

- a) ročno merjenje,
- b) popolno avtomatsko merjenje s fotofiniš sistemom.

4.6.1 Ročno merjenje časa

Časomerilci morajo biti v podaljšku ciljne črte zunaj tekališča. Za boljši pregled nad črto naj sodniki uporabljajo ciljne stopnice.

Časomerilci lahko uporabljajo štoparice ali ročne elektronske digitalne ure.

Čase vseh športnikov, ki pritečejo skozi cilj, izmerimo. Če je le mogoče, naj se merijo tudi vmesni časi vsakega kroga pri tekih na 800 m in daljših tekih.

4.6.2 Fotofiniš

Fotofiniš sistem mora biti sposoben izdelati in natisniti sliko, ki kaže čas vsakega tekmovalca.

Mehanizem za merjenje časa se mora avtomatsko vključiti na starterjev strel iz pištole in mora na cilju prav tako samodejno zapisovati dosežene čase tekmovalcev.

Vrstni red tekmovalcev se določi na podlagi njihovega prihoda v cilj, ko se tekmovalec s katerim koli delom trupa (ne pa z glavo, vratom, rameni, rokami, nogami ali stopali) dotakne namišljene ciljne ravnine nad bližnjim robom ciljne črte.

Ob neodločenem izidu za prvo mesto v finalu odloči glavni sodnik o možnosti ponovitve teka za športnike z enakim časom. Če se odloči, da to ni mogoče, velja doseženi izid. Pri enakih izidih na drugih mestih si tekmovalci mesta delijo.



4.7 Teki v stezah

Potekajo na normalnih stezah. Travnata podlaga se lahko uporablja le izjemoma. V tem primeru moramo steze označiti.

Športnik je lahko diskvalificiran, če ovira ali preprečuje nadaljevanje teka drugemu športniku. Športnik ne bo avtomatično diskvalificiran, če samo prestopi stezo in pri tem ni dosegel neke prednosti.

Smer teka poteka tako, da je tekačeva leva roka vedno ob notranjem robu steze. Steze se štejejo od leve proti desni od notranje steze s številko 1.

Pri vseh tekih mora športnik preteči vso dolžino proge od starta do cilja v zanj določeni stezi. To velja tudi pri tekih, kjer mora tekmovalec samo del proge preteči v svoji stezi. Če je bil tekmovalec odrinjen ali prisiljen od nekoga drugega, da je tekel zunaj svoje steze in pri tem ni pridobil prednosti, naj ne bo diskvalificiran.

Prav tako tekmovalec naj ne bo diskvalificiran, če:

- a) teče zunaj svoje steze v ravnem delu tekališča in s tem ni pridobil prednosti,
- b) teče zunaj zunanje črte svoje steze v zavoju in če pri tem ni pridobil nobene prednosti ter ni oviral nobenega tekmovalca.

Pri teku na 800 m se teče v ločenih stezah do konca prvega zavoja, kjer športniki lahko zapustijo svojo stezo in preidejo v notranje steze.

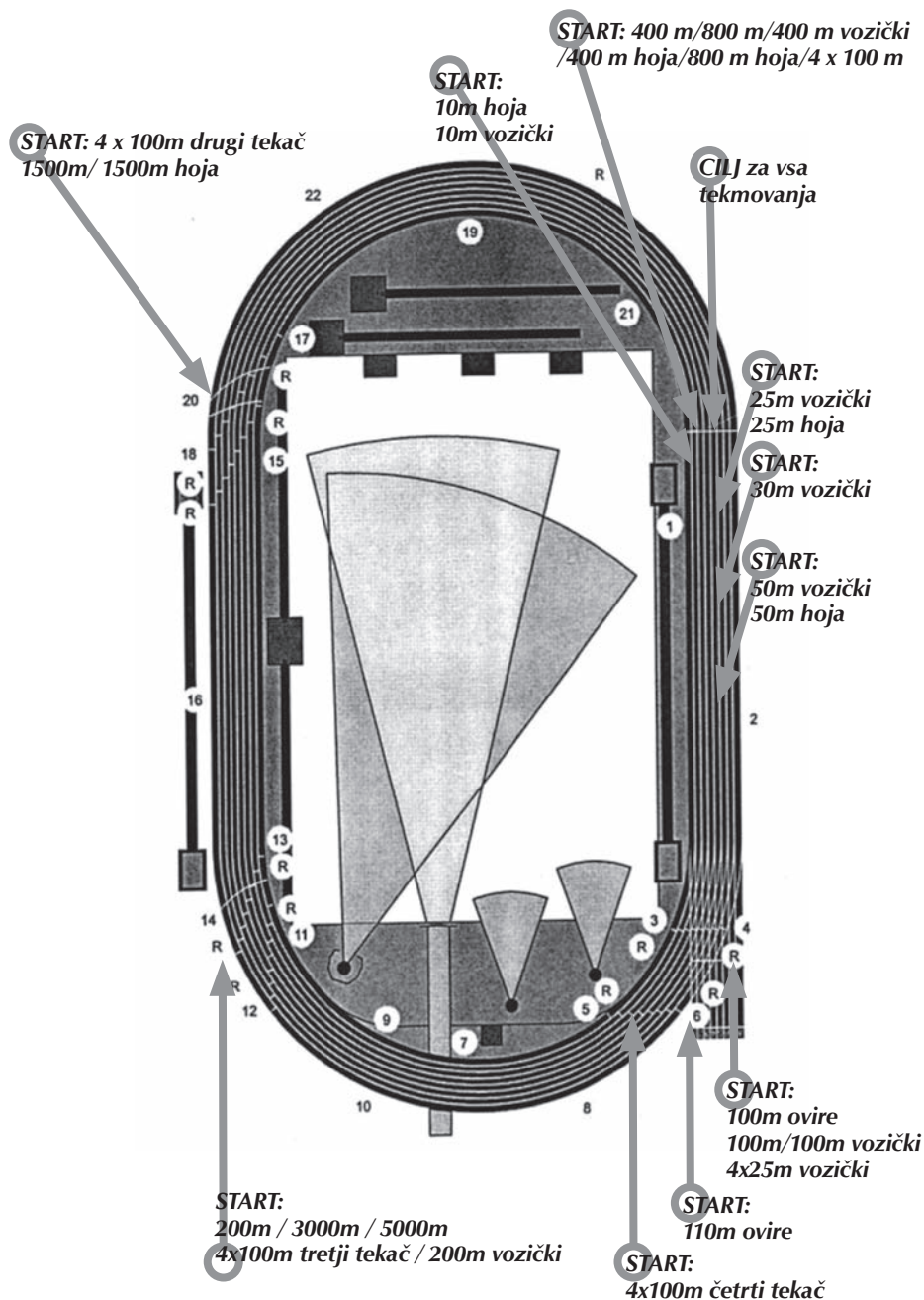
Športnik, ki je prostovoljno zapustil tekališče, nima več pravice nadaljevati teka

4.7.1 Oviranje

Tekmovalec, ki v teku ali hoji odriva drugega tekmovalca, mu seka pot ali mu onemogoča napredovanje, je diskvalificiran v tej disciplini. Če je v nekem teku športnik diskvalificiran zaradi enega od naštetih primerov, lahko glavni sodnik zahteva ponovitev teka brez udeležbe diskvalificiranega športnika.

Ne glede na diskvalifikacije sme glavni sodnik v izrednih okoliščinah zahtevati ponovitev teka, če meni, da je to pravično in so za to upravičeni razlogi.

4.8. Položaji startov za posamezne discipline



5.0 NAVODILA TRENERJEM IN VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE TEKA

5.1 Tehnika visokega starta in teka skozi cilj

5.1.1 Vaje za pravičen visoki start

- Športnik stoji za startno črto z odzivno nogo spredaj v položaju »na mesta«.
- Položaj zadnje noge je od 1 do 1,5 dolžine stopala za prvo nogo.
- Športnik pokrči sprednje koleno za 120 stopinj, prenese težo telesa na stopalo sprednje noge in naredi rahel predklon.
- Drža rok in nog pri startu: leva noga in desna roka sta spredaj ali nasprotno, desna noga in leva roka sta spredaj.
- Športnik ima pogled usmerjen rahlo navzgor, uprt približno 2 metra naprej.
- Steče na znak, teče z vso močjo 10–15 m, nato se ustavi.



Navodila trenerju

Športniku pokažite stoječ položaj.

Premikajte športnikova stopala in roke, da dobite pravičen položaj.

Pogled naprej vadite tako, da postavite barvasti trak približno 2 m od startne črte.

Pri startnem položaju ima športnik pogled usmerjen v trak.

5.1.2 Vaje za tek skozi cilj

- Športnik se postavi v položaj »pripravljen«.
- Starta na znak (žvižg ali pištola).
- Med tekom skuša ostati v isti progi.
- Pri sprintu ohranja vzravnani položaj.
- Sprinta skozi ciljno črto.

Navodila trenerju

Športniku med vadbo pokažite, kako je delo rok vključeno v sprint.

Trener teče ob športniku in ga usmerja, teči mora po svoji stezi.

Vadite sprintne teke; sprint v določeni razdalji, sledi počitek in ponovitev vaj.

5.2 Tehnike teka

Vaje za izpopolnjevanje tehnike teka

1. Tek s srednje dolgimi koraki.
2. Med tekom naj športnik ne dviguje kolen previsoko.
3. Glavo drži pokonci, nagnjeno rahlo naprej.
4. Telo je rahlo nagnjeno naprej.
5. Med tekom športnik izvaja enakomerne korake.

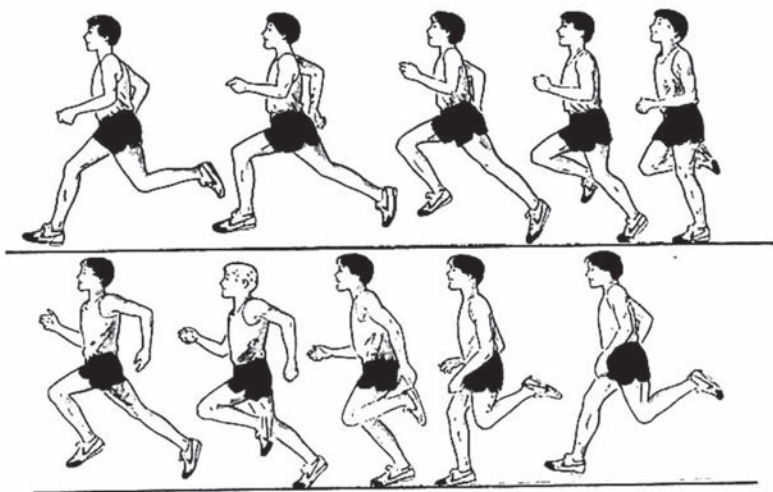
Navodila trenerju

Tek zraven športnika.

Poudarek je na sproščenosti rok.

Prikaz pravilnega teka, poudarek na višini kolena.

Vadite tehniko teka pri različnih hitrostih.



5.2.1 Tek na 800 metrov

- a. Športnik se postavi v pravi (visoki) položaj za start.
- b. Z enakomernimi koraki teče po notranji progi.
- c. Tekača prehiteva po notranji progi.
- č. Teče pravilno število krogov (2).
- d. Pospešuje v zadnjem krogu (na razdalji 50–75 m pred ciljem).
- e. Sprint skozi ciljno črto.

Navodila trenerju

Razložite športniku tek po notranji progi (krajša razdalja).

Vadite teke v skupini.

Vadite prehitevanje športnika. Razložite, da je najboljši trenutek za prehitevanje drugih športnikov na izhodu iz zavoja oz. ravnine.

Opozorite športnika, naj se med tekom ne ozira.

Označite točko 50 m in 75 m na stezi (vaje sprinta do cilja).

Vaje za tek na 800 m:

- teki na 200 m, od 8- do 10-krat,
- teki na 100 m, od 8- do 10-krat.

Med vsakim tekom naj bo 1 do 2 minuti počitka.

5.2.2 Tek čez ovire

Na vsaki stezi je 10 ovir. Vsaka ovira mora biti postavljena na stezo tako, da je podstavek ovire obrnjen v smer, od koder prihaja športnik. Ovira mora biti postavljena tako, da se rob letvice, ki je športniku bliže, ko se približuje, prekriva z oznako na stezi, ki je bližja športniku.

Ovire so lahko izdelane iz kovine ali drugega ustreznega gradiva. Prečna letev je lahko lesena.

Standardne višine ovir na tekmovanjih specialne olimpijade so naslednje:

1. teki na 100 m – 0,762 m
2. teki na 110 m – 0,840 m

Postavitev ovir na stezi za tek na 100 m

Razdalja od starta do prve ovire je 13 m.

Razdalja med eno in drugo oviro je 8,50 m.

Razdalja od zadnje ovire do ciljne črte je 10,50 m.

Postavitev ovir na stezi za tek na 110 m

Razdalja od starta do prve ovire je 13,72 m.

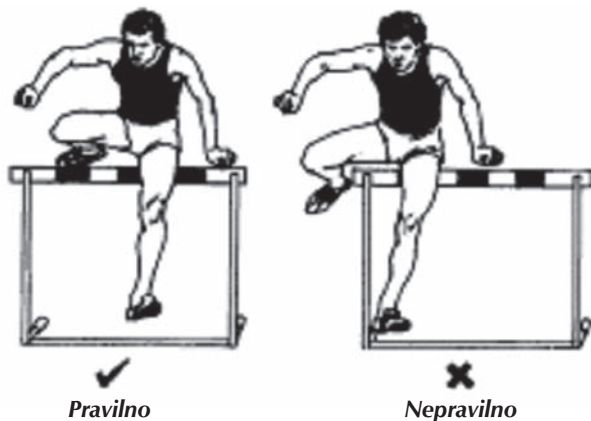
Razdalja med eno in drugo oviro je 9,14 m.

Razdalja od zadnje ovire do ciljne črte je 14,02 m.

Dovoljena širina ovire je od 1,18 m do 1,20 m. Največja dolžina podnožja je 70 cm. Skupna teža ovire ne sme biti manjša od 10 kg. Širina prečne letvice je 7 cm, debelina pa od 1 do 25 cm. Zgornji del letve mora biti zaobljen.

Prečna letev je obarvana v črno-belih pasovih ali pa v drugih kontrastnih barvah in vedno tako, da so svetlejši progi, ki naj bodo široke najmanj 22,5 cm, na zunanji strani.

Prehodi čez oviro



Vse teke čez ovire teče vsak športnik od starta do cilja v svoji stezi. Športnik, ki pri prehodu čez oviro vleče nogo ali stopalo nižje od prečne letve na oviro, preskoči oviro, ki ni v njegovi stezi, ali če je po mnenju glavnega sodnika z nogo ali roko namenoma podrl oviro, je diskvalificiran. Podiranje ovir ni razlog za diskvalifikacijo.

5.2.3 Štafetni teki

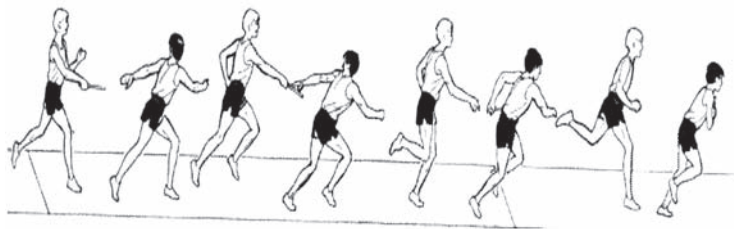
Na stezah začrtane 5 cm široke prečne črte označujejo posamezne odseke štafet in srednjo črto. Vsak predajni prostor je dolg 20 m. Srednja črta je na sredini predajnega prostora. Predajni prostor se začne in konča na robovih črt, ki omejujejo predajni prostor in so bližje startni črti v smeri teka.

Štafetna palica je gladka votla cev v enem kosu, okroglega preseka, izdelana iz lesa, kovine ali kakšne druge trde snovi. Dolžina palice naj bo med 28 in 30 cm. Obseg palice je 12, 13 cm, teža pa ne sme biti manj od 50 g. Štafetno palico je treba ves čas teka nositi v roki. Če pade na tla, jo mora pobrati športnik, ki jo je izpustil.



Pri vseh štafetnih tekih morajo tekmovalci palico predati samo v predajnem prostoru. Predaja palice zunaj predajnega prostora je diskvalifikacija.

Športniki, ki čakajo na predajo palice, in športniki, ki so predali palico, morajo ostati v svojih stezah ali predajnem prostoru, dokler vsi drugi tekači štafet ne pritečejo mimo. Če kateri koli športnik po končani predaji namerno ovira športnike drugih štafet, ko zapusti svoje mesto ali stezo, se njegova ekipa diskvalificira.



5.3. Hitra hoja

5.3.1 Hoja v vzravnani drži

- Športnik hodi naprej, pokrčene roke nihajo nasprotno nogam.
- Pri hoji naj se peta vodilnega stopala dotakne tal, tik preden prsti zadnje noge zapustijo tla (gibanje peta – prsti).
- Športnik drži dlani tako, da so prsti pokrčeni.
- Med hojo je glava pokonci in naprej.

Navodila trenerju

Prikažite hojo naravnost v ravni črti z močnejšim poudarjenim delom rok in nog. Vadite hojo 200 m s počasnimi koraki, športnik mora imeti ves čas hoje stalni stik s tlemi.

Vadite hojo 100 m brez stranskega gibanja telesa in bokov.

Vadite hitro hojo 200 m brez nagiba nazaj ali naprej.

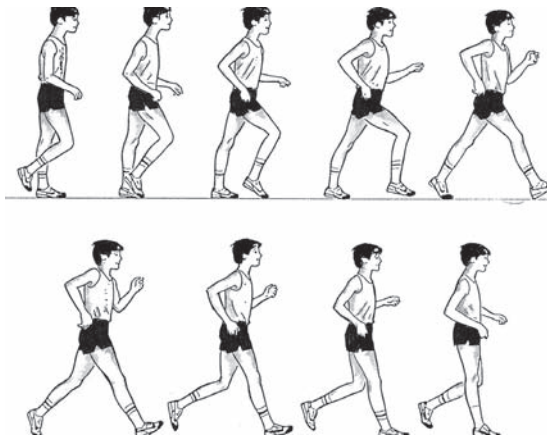
Vadite hitro hojo 200 m s pokrčenimi rokami v komolcih, pod kotom 90 stopinj.



5.3.2 Hitra hoja v pravilni tehniki – počasni tempo

Športnik hodi v pravilni tehniki z glavo pokonci, telo je napeto, roke pokrčene v komolcih, gibanje peta – prsti.

Močnejše odrajanje zadnje noge, s tem povečamo moč odraja in dolžino koraka. Hitra hoja na 100 m, športnik naj se osredotoči na pravilno tehniko, in ne na hitrost.



Navodila trenerju

Športnik mora začutiti močan pritisk na prstih zadnje noge.

Osredotočiti se mora na uporabo odraivne noge.

Poudarimo uporabo pokrčenih rok, s tem se poveča moč odraja.

Vadite tehniko gibanja rok na mestu.

5.3.3 Hitra hoja pri različnih hitrostih

- Hitra hoja s počasnim tempom – športnik poskuša med hojo obdržati pravilno tehniko.
- Hitra hoja s srednje hitrim tempom – športnik se osredotoči na pravilno tehniko hoje in prostor.
- Hitra hoja na 100 m s hitrim tempom – športnik se osredotoči na pravilno tehniko rok in nog.
- Športnik pri hitri hoji uporablja roke za nadzorovanje hitrosti.

Navodila trenerju

Vadite tekmovalno hojo na označeni ravni dolgi črti na razdalji od 100 m do 200 m.

Pazite, da športnik npr. levi bok močno dvigne in hkrati desnega nizko spusti – medtem gre noga naprej.

Vadite hitro hojo pri veliki hitrosti in normalno v kratkih intervalih.

5.4 Peteroboj

Pet elementov, ki sestavljajo peteroboj v specialni olimpijadi, se izvaja po naslednjem vrstnem redu:

- a) tek na 100 m,
- b) skok v daljavo,
- c) suvanje krogle,
- č) skok v višino,
- d) tek na 400 m.

5.5 Tekmovanja na vozičkih

5.5.1 Splošna pravila

- a. Športnik, ki tekmuje v vozičku, ima pravico do nastopanja v vseh atletskih disciplinah specialne olimpijade.
- b. Športnik v vozičku starta tako, da ima postavljena prva kolesa za startno črto.
- c. Športnik lahko uporablja samo voziček brez električnega motorja.
- č. V tekmovanjih, lahko tekmujejo le osebe, ki tudi sicer uporabljajo voziček.
- d. Med tekmovanjem športniku ne smemo pomagati z vlečenjem, porivanjem ali kako drugače.
- e. Atletska steza mora biti za vozičke dvakrat širša od navadnih stez.

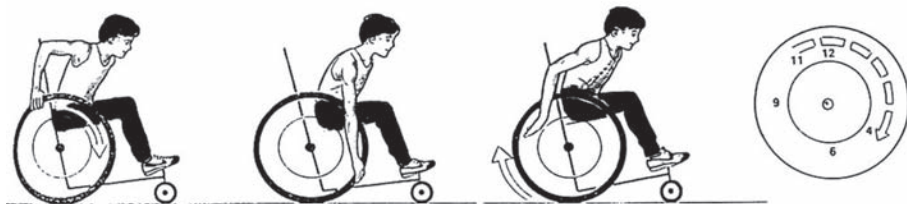


5.5.2 Tekmovanja na 10 m, 25 m, 100 m, 200 m in 400 m

- a. Športnik starta iz takšnega položaja, da ima prva kolesa za startno črto.
- b. Tekme oz. merjenje časa je konec, ko s prvimi kolesi prevozi ciljno črto.
- c. Vsak športnik se mora držati svoje steze in ne sme zapeljati na sosednjo stezo.

5.5.3 Slalom na 30 m

- Slalom se vozi okrog petih stebričkov, ki so razporejeni na vsakih 5 metrov.
- Športnik mora zaobiti vsak stebriček, v nasprotnem primeru je diskvalificiran.
- Športnik se med vožnjo lahko dotika stebričkov in ni diskvalificiran.



5.5.4 Štafeta 4 x 25 m

- Štafeto sestavljajo štirje športniki. Vsak tekmuje na razdalji 25 m.
- Drugi, tretji in četrti športnik v vozičku lahko starta takrat, ko prva kolesa prejšnjega športnika v vozičku prevozijo črto, ki označuje razdaljo 25 metrov.
- Tekme je konec, ko četrti športnik s prvimi kolesi prevozi ciljno črto.

5.6 Tekmovanja na vozičkih na električni pogon

5.6.1 Splošna pravila

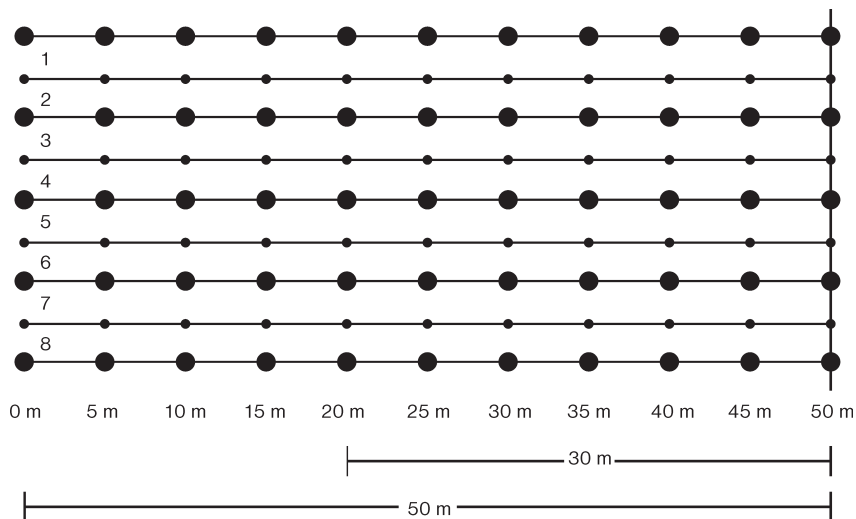
- V tej disciplini lahko tekmujejo samo športniki, ki uporabljajo vozičke na električni pogon.
- Športnik v vozičku starta tako, da ima postavljena prva kolesa za startno črto. Tekmo konča, ko prevozi ciljno črto s prvimi kolesi.
- Če športnik med tekmo izpusti stebriček, se mora brez kakršnega koli opozorila vrniti v prejšnji položaj in izpeljati slalom brez napak. V nasprotnem primeru bo diskvalificiran.
- Športnik bo ravno tako diskvalificiran, če vstopi trener na tekmovališče z namenom, da bi mu kakor koli pomagal. Navodila je dovoljeno dajati zunaj tekmovališča. Sodniki in druge uradne osebe ne dajejo navodil ali pojasnil športniku.
- Pri prijavljanju športnika na igre je treba navesti, ali je izid dosežen iz položaja »majhna hitrost« ali »velika hitrost« na vozičku na električni pogon.

5.6.2 Tekmovanja

- Športnik starta iz položaja s prvimi kolesi za startno črto.
- Tekme oz. merjenje časa je konec, ko s prvimi kolesi prevozi ciljno črto.
- Vsak športnik se mora držati svoje steze in ne sme zapeljati na sosednjo stezo.
- Ob enakem času dveh športnikov ali več se slalom teh ponovi.

5.6.2.1 Tekmovalne steze

Skupna širina steze je 4 m, po 2 m na vsako stran, po sredini so postavljeni stebrički na razdalji 10 m. Prvi in zadnji stebriček sta od startne oz. ciljne črte oddaljena 5 m, presledek med drugimi pa znaša 10 m.



5.6.3 Tekmovalne discipline

5.6.3.1 Slalom na 30 m

- Na stezi se označita startna in ciljna črta. Razdalja od ene do druge črte je 30m.
- Stebrički so med sabo oddaljeni 2 m. Vmesni prostor med stebrički je ravno tako 2 m. Tako dobimo 4 startna mesta in 4 tekmovalne steze.
- Od startne črte do cilja se na razdalji vsakih 5 metrov postavi na vseh progah en stebriček.

5.6.3.2 Slalom na 50 m

- Na stezi se označita startna in ciljna črta. Razdalja od ene do druge črte je 50 m.
- Stebrički so med sabo oddaljeni 2 m. Vmesni prostor med stebrički je ravno tako 2 m. Tako dobimo 4 startna mesta in 4 tekmovalne steze.
- Od startne črte do cilja se na razdalji vsakih 5 m postavi na vseh progah po en stebriček.

5.6.3.3 Slalom na 25 m z ovirami

Oprema za tekmovanje

- Kreda ali trak.
- Prometni stebrički.
- Štoparica.
- Startna pištola.

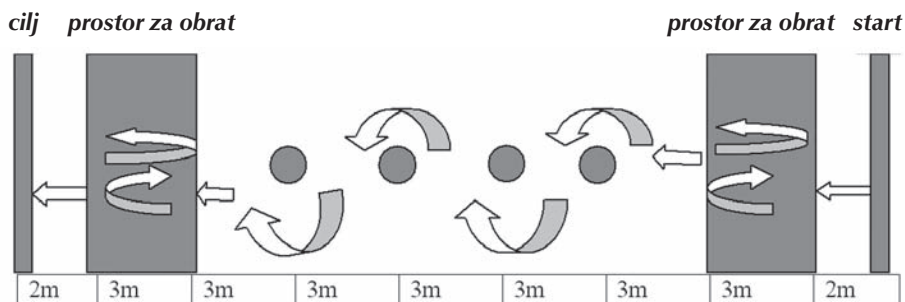
Pravila tekmovanja (glej načrt tekmovalne proge)

- Športnik je obrnjen k tekmovalni progi.
- Ko je v prostoru za obrat, naredi polni obrat za 360 stopinj. Če se med obračanjem dotakne črte v prostoru za obračanje, se mu ne odvzamejo točke ali čas.
- Po obratu za 360 stopinj športnik nadaljuje vožnjo mimo stebričkov, ki so oddaljeni drug od drugega 3 m. Tekmo nadaljuje s ponovnim obratom za 360 stopinj v drugem prostoru za obrat.
- Po polnem obratu nadaljuje pot do ciljne črte.
- Prostor za obrate je za startno črto in pred ciljno črto v izmeri 3 m. Prostora se lahko označita s kredo ali trakom.
- Športnik ne bo kaznovan oz. diskvalificiran, če se med vožnjo dotakne stebrička ali ga potiska naprej. Sodnik presodi, ali se športnik trudi za premagovanje ovir ali ne. Če ugotovi, da tega truda ni opaziti, lahko športnika diskvalificira.
- Na tekmi lahko sočasno startajo samo trije športniki.

Tekma

- Čas se meri od poka pištole (žvižga) do prehoda prvih dveh koles vozička čez ciljno črto.
- Ob enakem času dveh ali več športnikov se tekma ponovi.

Načrt tekmovalne proge



6.0 NAVODILA TRENERJEM IN VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE TEHNIČNIH DISCIPLIN

Pred začetkom discipline lahko vsak športnik na tekmovališču izvaja poskuse. Pri metih izvajajo športniki poskusne mete pod nadzorom sodnikov po vrstnem redu, ki je določen.

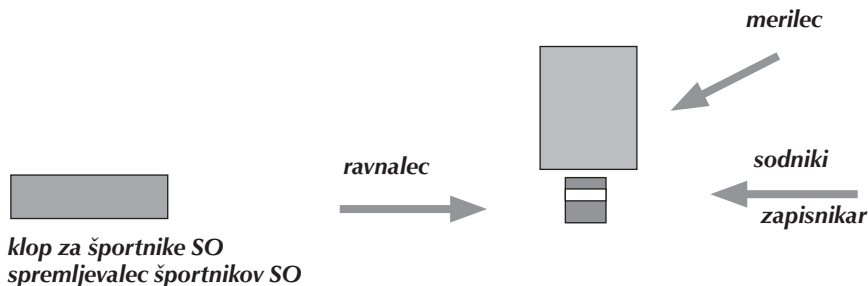
V vseh tehničnih disciplinah ima vsak športnik tri poskuse. Če je bil med poskusom kakor koli oviran, mu glavni sodnik lahko dovoli nadomestni poskus.

Vsakemu športniku se upošteva njegov najboljši izid. V tehničnih disciplinah, razen pri skoku v višino, je pri neodločenem izidu odločilen športnikov drugi najboljši izid, če je potrebno, tudi tretji najboljši izid.

6.1 Skok v daljavo

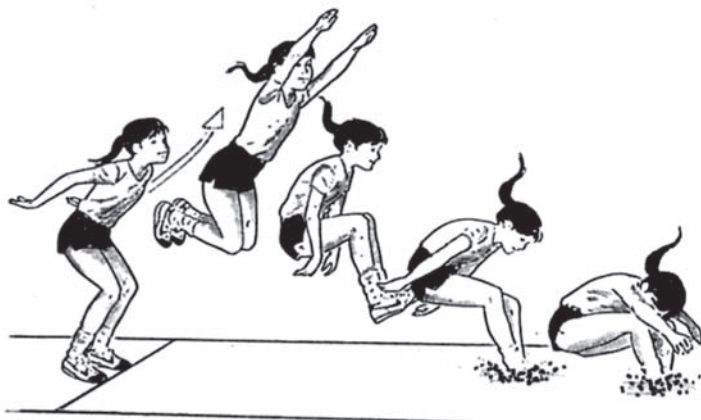
6.1.1 Skok v daljavo z mesta

Načrt tekmovališča in postavitev uradnih oseb



Športnik se postavi pred črto na odrivno desko.

- Z obema nogama se hkrati (sonožno) odrine. Lahko niha naprej in nazaj, vendar se pri tem ne sme ločiti od tal.
- Skoči v smeri naprej.
- Sonožni doskok.
- Po doskoku stopi naprej.
- Športnik izvede tri skoke, ki ne smejo biti zaporedni. Kot izid šteje najboljši skok.



Navodila trenerju

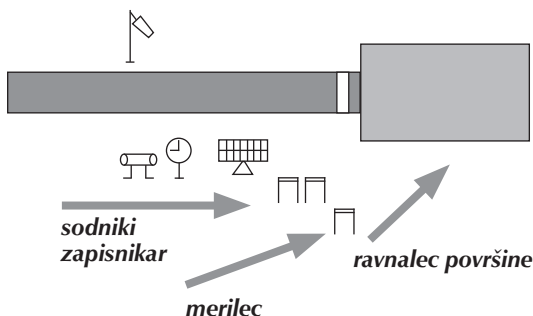
Skakalcu pokažite sonožni odriv in tehniko rok pri skoku.

6.1.2 Skok v daljavo z zaletom

Načrt tekmovališča in postavitev uradnih oseb

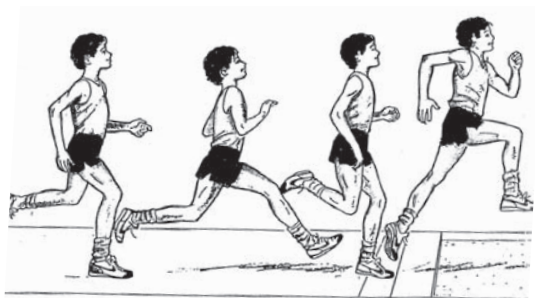


klop za športnike SO
spremljevalec športnikov SO



6.1.2.1 Devetkoračni zalet

- Športnik se postavi na zaletišče z obrazom obrnjen proti odzivni deski.
- Po zaletišču naredi devet dolgih korakov (označi mesto, ki označuje devetkoračni zalet).
- Z neodzivno nogo stopi naprej v začetni položaj.
- Zalet začne z odzivno nogo.
- Športnik povečuje hitrost korakov do odzivne deske, deveti korak je na deski.



Navodila trenerju

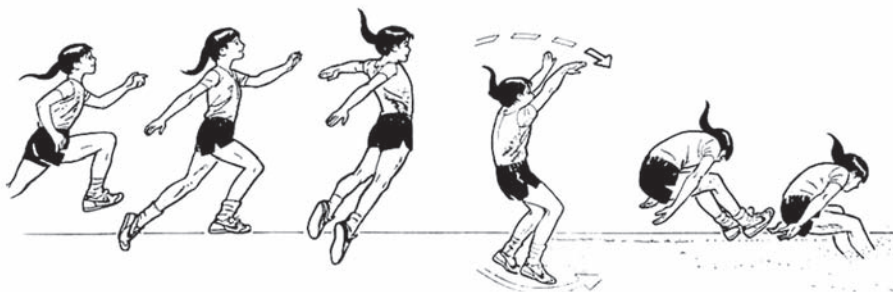
Športniku pokažite začetni položaj.

Športniku pokažite in poudarite, da je odzivna noga, s katero bo naredil prvi korak, zadaj.

Vadite večkrat in utrjujte devetkoračni zalet.

6.1.2.2 Tehnika korak in pol

- Športnik poskuša v zraku obdržati položaj, kakršnega je imel v trenutku odskoka.
- Po odzivu ostaneta nogi močno razkročeni, trup je pokonci, pogled pa usmerjen naprej.
- Roka, ki je nasproti odzivni nogi, ostane v predročanju, druga roka pa opravi krožni gib v smeri navzgor in naprej.
- Pri doskoku športnik priključi odzivno nogo in zamahne z rokama navzdol in naprej.



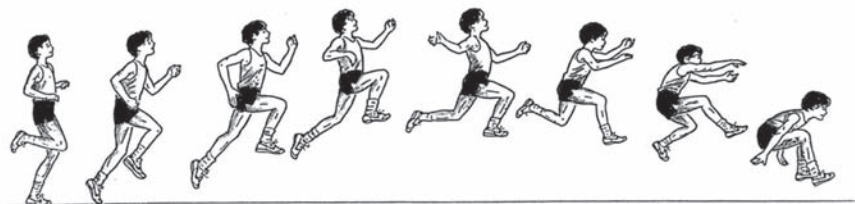
Navodila trenerju

Pri začetnem učenju uporabljajte kratek zalet, da se športnik osredotoči na pravilno tehniko leta.

Zalet podaljšajte takrat, ko se športniku izboljša tehnika leta.

6.1.2.3 Koračna tehnika skoka v daljavo z zaletom

- Športnik izvede petkoračni zalet do odzivne deske.
- Odriv izvede z odzivno nogo.
- Desno koleno in levo roko nese naprej in navzgor proti doskočišču.
- Desno ramo zavrti čez glavo in postavi levo nogo naprej, da izravna roko in nasprotno nogo.
- Nogi iztegne naprej, zgornji del telesa spusti navzdol in spusti roke pod višino nog; tako se pripravi na doskok.
- Doskok na doskočišče: najprej pete, dlani so za boki.



Navodila trenerju

- Športniku pokažite let tako, da ga vodite z neodrivno nogo (koleno).
- Poudarite, da mora biti koleno visoko in pred telesom.
- Pri vadbi tehnike leta naj športnik uporablja čim krajši zalet.

6.1.3 Potek tekmovanja za skok v daljavo

1. Odgovorna oseba na tekmovališču pregleda vsa tekmovalna območja, kjer bodo tekmovalci skakali z mesta.
2. Ko pokličejo športnikovo ime, ima ta 90 sekund časa, da skok izvede.
3. Sodnik na tekmovališču potrdi vsak skok tako, da dvigne belo zastavico za pravičen skok ali rdečo zastavico za napačen/nelegalen skok.
4. Označevalec vstopi na stezo po vsakem skoku in s palico označi kot pristajalno točko prvi odtis v pesku, ki je najbližje odskočni deski.
5. Merilec 1 vstopi na doskočišče in nastavi merilni trak z ničelno točko na palico, ki jo je postavil označevalec.
6. Merilec 2, ki je na odskočnem delu steze, stopi do merilca 1 in povleče njegov merilni trak do odskočne črte.
7. Sodnik na tekmovališču prebere razdaljo, zapisnikar jo zapiše.
8. Spremljevalec pospremi športnika od doskočišča do stolov in spremlja naslednjega športnika do zaletišča.

6.2 Skok v višino

Pred začetkom tekmovanja vodja sodnikov objavi športnikom začetno višino in naslednje višine, na katere se bo po vsaki končani seriji poskusov dvigovala letvica, dokler ne bo ostal v tekmovanju en sam športnik, ki je zmagovalec tekmovanja. Prvo mesto se lahko tudi deli.

Po treh zapovrstnih neuspešnih poskusih, ne glede na višino, na kateri je imel te tri poskuse, športnik nima več pravice nadaljevati s poskusi. Izjema je le boj za prvo mesto. Če športnik izpusti poskus na določeni višini, nima več pravice do poskusa na tej višini, razen v boju za prvo mesto. Dokler ne ostane en sam športnik, ki je zmagovalec tekmovanja, se letvica po vsaki seriji nikoli ne dviguje za manj kot 2 cm. Vsaka meritev na novo nastavljene višine mora biti opravljena pred prvim poskusom športnikov na tej višini.

Športnik, ki ima manjše število poskusov na višini, na kateri je bil izid neodločen, bo uvrščen na višje mesto. Če je kljub temu izid še vedno neodločen, se više uvrsti športnik z manjšim številom vseh neuspešnih poskusov med celotnim tekmovanjem z zadnjo preskočeno višino. Če gre za prvo mesto, imajo športniki z enakim izidom še po en poskus na najnižji višini, na kateri so izgubili pravico do nadaljnjega skakanja.

Na tekmovanjih v mnogoboju se na mednarodnih tekmovanjih letvica pri skoku v višino dviguje ves čas tekmovanja po 3 centimetre.

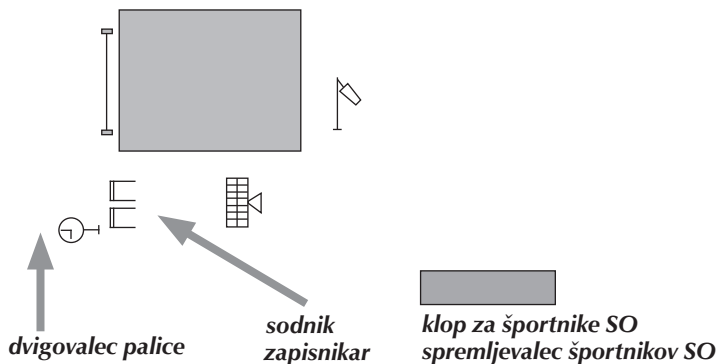
Športnik ni bil uspešen, če po skoku letvica ne ostane na nosilcih letvice, ker jo je med skokom podrl ali pa če se dotakne tal ali doskočišča za stojali, med stojali, s katerim koli delom telesa, ne da bi pred tem letvico preskočil.

Začetna višina na tekmovanju specialne olimpijade je en meter. Športnik se odrine z eno nogo, sonožni odvir je prepovedan. Športnikom z Downovim sindromom, ki imajo postavljeno diagnozo atlanta-aksial, ni dovoljeno tekmovati.

Načrt tekmovališča in postavitve uradnih oseb

Najmanjša dolžina zaletišča mora biti 15 metrov. Če je mogoče, naj bo zaletišče dolgo 25 metrov.

Odskočišče mora biti vodoravno. Dovoljena je uporaba vseh vrst stojal ali drog, ki so trdni in stabilni. Stojala morajo biti dovolj visoka, tako da so tudi pri najvišjih skokih 10 cm višja od nastavljene letvice. Razdalja med stojali ne sme biti manjša od 4,00 m in ne večja od 4,04 m. Doskočišče ne sme biti manjše od površine 6 m x 4 m x 0,7 m.



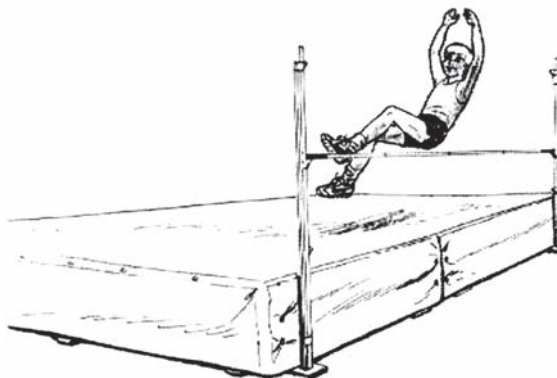
6.2.1 Načini izvajanja skokov

6.2.1.1 Sedemkoračni zalet za skok v višino

- Športnik stoji levo od sredine doskočišča. Pogled ima usmerjen v smer doskočišča.
- Naredi sedem korakov v desno pod kotom 45 stopinj na letvico.
- Prvi korak naredi z odzivno nogo.
- Teče proti doskočišču in pospešuje hitrost pri vsakem koraku.
- Sedmi korak naredi z odzivno nogo pri desnem stebru letvice in se odrine v zrak.
- Doskoči na zadnjo plat.

6.2.1.2 Izvedba skoka škarjice na doskočišče (brez letvice)

- Športnik izvede sedemkoračni zalet.
- Z desno nogo zamahne pred telo, z rokama pa od spodaj navzgor visoko pred telo.
- Sledi odziv z zunanjo nogo z možnostjo iztegnitve kolena in gležnja.
- Glavo drži v liniji hrbtenice.



Navodila trenerju

Športnik vadi večkrat samo skok z odzivno nogo z mesta.

S športnikom vadite uporabo rok in nog pri dvigovanju telesa.

Vadite doskok na blazino na zadnjo plat, tako da so noge in roke dvignjene, glava pa zravnana.

6.2.1.3 Skok škarjice (čez letvico)

- Letvico nastavite razmeroma nizko.
- Določite začetno mesto in označite sedemkoračni zalet.
- Športnik izvede skok škarjice čez letvico.
- Pri skoku naj ima roke in noge dvignjene in glavo vzravnano.
- Doskoči naj na zadnjo plat ali na hrbet.
- Po doskoku zapusti doskočišče zadaj ali pa ob straneh blazine.

Navodila trenerju

Športnik začne s skoki, ko je letvica zelo nizko.

Vadite pri nizkih višinah, da športnik dobi samozaupanje. Letvico dvigujete postopoma.

Športnik naj vadi zapaščenje doskočišča, nikoli pod letvico ali čeznjo.

6.2.1.4 Sedemkoračni zalet – flop tehnika

- Določite začetno mesto odriva. Približno 4,2 m do 4,8 m desno (za levo odzivno nogo) in 7,5 m do 9 m od desnega stojala.
- Prvi korak je z odzivno nogo.
- Športnik teče v loku proti desnemu stojalu in pospešuje z vsakim korakom.
- Na razdalji 50 cm do 60 cm pred desnim stojalom naredi sedmi korak, boki in ramena morajo biti pod kotom 25 stopinj na doskočišče.
- Zamahne z desno nogo proti levemu stojalu in z rokami od spodaj navzgor pred telesom.
- Odrine se, zavrti telo v nasprotno smer od smeri urnega kazalca in skoči na doskočišče na hrbet.

Navodila trenerju

Športniku pomagajte določiti in označiti začetek.

Pet korakov naredi v loku, prva dva pa v ravni črti.

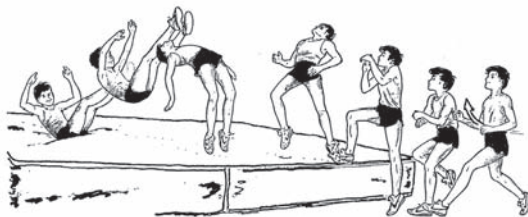
Dolžino zaleta iščite toliko časa, dokler športnik ne postavi odzivne noge (sedmi korak), vedno 50 cm do 60 cm pred desnim stojalom. Če se športnik odrine preblizu desnemu stojalu, nima dovolj prostora, da bi se dvignil nad višino letvice, preden bi jo preskočil.

Vadite in utrjujte tako odziv, obrat telesa kot doskok na hrbet.

Vadba flop tehnike brez letvice

- Športnik izvede sedemkoračni zalet.
- Odzivno nogo postavi pred desno stojalo.

- Z desno nogo zamahne z navzgor proti levemu stojalu in zamahne z rokama od spodaj navzgor pred telesom.
- Močno se odrine z zunanjo nogo z iztegnjenim gležnjem in s kolenom.
- Notranjo stran ramena obrne od doskočišča in začne obračati telo v nasprotno smer od smeri urnega kazalca.
- Glavo nagne nazaj, spusti ramena navzdol in tako prisili boke, da se dvignejo.
- Navidezno letvico preskoči hrbtno.
- Doskoči na hrbet in ramena.

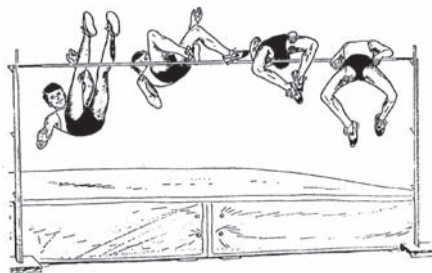


Navodila trenerju

Doskok vadite tako, da skakalec doskoči na hrbet. Roke in noge so ob doskoku v zraku.

Vadba flop tehnike čez letvico

- Letvica naj bo nameščena sorazmerno nizko.
- Določite športniku zalet in pokažite devetkoračni zalet.
- Športnik se z odzivno nogo odrine pred desnim stojalom in izvede flop tehniko.
- V letu čez letvico potisne boke navzdol in dvigne noge čez letvico.
- Doskoči na hrbet, roke in noge so ob doskoku v zraku, glavo drži naprej.
- Doskočišče zapusti zadaj ali ob strani.



Navodila trenerju

Prvi štirje koraki pri zaletu naj bodo v ravni črti, naslednjih pet korakov pa športnik naredi v loku. Lok začne z zunanjo nogo.

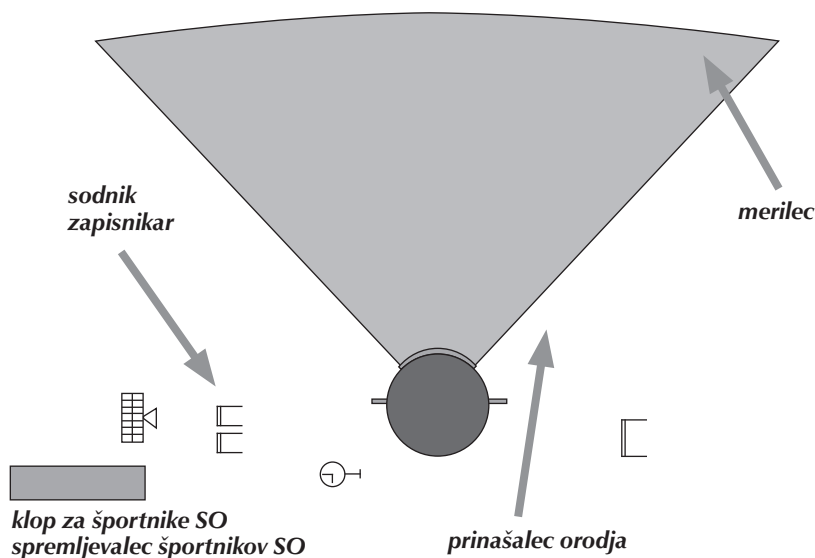
Vadite tehniko in razvijajte pri športniku samozaupanje.

6.2.2 Potek tekmovanja v skoku v višino

1. Odgovorna oseba na tekmovališču pregleda vsa tekmovalna območja, kjer bodo potekali skoki v višino.
2. Ko pokličejo športnikovo ime, ima ta 90 sekund časa, da izvede skok.
3. Sodnik na tekmovališču potrdi vsak skok tako, da dvigne belo zastavico za pravilen skok ali rdečo zastavico za napačen/nelegalen skok.
4. Oseba, ki skrbi za prečko, jo znova namesti, če je bila sneta.
5. Sodnik na tekmovališču preveri vsako višino skoka, zapisnikar si višino zapiše. Spremljevalec pospremi športnika nazaj do stolov in pripravi naslednjega športnika.
6. Prečka naj se dvigne za 5 cm po vsakem krogu.

6.3 Suvanje krogle

Načrt tekmovališča ter postavitev uradnih oseb



6.3.1 Tekmovanje

Krogla se suva samo z eno roko. Ko se je športnik postavil v začetni položaj za suvanje krogle, se mora krogla dotikati ali biti v neposredni bližini vratu ali brade. Med metom se roka (dlan) ne sme spustiti pod ta položaj, krogla pa ne za linijo ramen.

Meritve

Pri vseh metih se razdalje zapišejo v polnih centimetrih. Kadar razdalja ni bila izmerjena v polnem centimetru, se kot izid upošteva nižji centimeter.

Dolžina vsakega meta se izmeri takoj po poskusu: od najbližjega odtisa padca krogla do notranjega roba obroča v ravni črti do središča kroga.

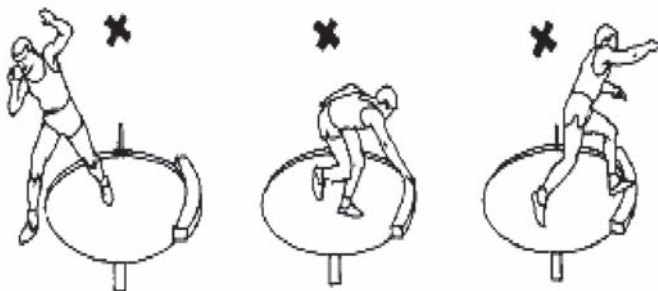
Za boljši prijem smejo športniki z ustrezno snovjo premazati samo dlani. Uporaba rokavic ni dovoljena.

Za zaščito hrbtenice sme športnik nositi usnjen pas ali pas iz drugega ustreznega materiala. Pri suvanju lahko športnik poveže zapestje, da se zaščiti pred poškodbami.

Poskusi

Pri suvanju krogla se orodje meče iz kroga. Pri metih iz kroga začne športnik z metom iz mirnega položaja v krogu.

Športnik se lahko dotika obroča z notranje strani. Pri suvanju krogla se lahko dotakne tudi notranje strani krožnega praga.



Met ni veljaven, če med poskusom:

- nepravilno izpusti kroglo;
- se potem, ko je že stopil v krog in začel z metom, s katerim koli delom telesa dotakne zgornjega roba obroča ali tal zunaj kroga;
- se pri suvanju krogla s katerim koli delom telesa dotakne zgornje površine krožnega praga

Pravilna drža krogla

Športnik namesti kroglo z obema rokama v položaj na višini brade.

Kroglo preprime v desno roko tako, da je njena teža na treh srednjih prstih.

Mezinec in palec namesti ob straneh krogla.

Dlan upogne nazaj tako, da podpre kroglo s spodnje strani.

Dlan drži ob rami zaradi večje opore.



6.3.2 Vaje za položaj pripravljen

Športnik stoji ob robu kroga tako, da je leva rama usmerjena v smer suvanja krogle.

Levo nogo postavi tik za in vzporedno z robom, desno nogo pa postavi blizu središča kroga.

Kroglo prime z desno roko in jo dvigne ob desno stran brade.

Zgornji del telesa nagne navzdol čez desno koleno, obraz gleda nazaj, z levo nogo stoji na prstih in je rahlo pokrčena.

Glavo ima pokonci, levo roko drži v višini ramena z iztegnjeno podlaktjo pred telesom.

Navodila trenerju

Pokažite pravilno držo krogle.

Pokažite športniku pravilen položaj za met po fazah.

Za vajo v začetku izberite lahko žogico (učenje pravilne tehnike).

6.3.3 Vaje za stoječi položaj za suvanje

Športnik se odrine z desno nogo proti robu kroga.

Z levo roko močno zaniha v levo smer.

Z boki in rameni je obrnjen proti robu kroga.

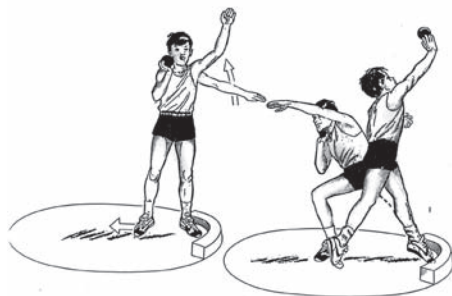
Z desno nogo se močno odrine in dvigne desno roko navzgor in naprej.

Težo telesa prenese na levo nogo in sune kroglo z roke v visokem položaju.

Telo obrne v levo smer, težo telesa prenese na desno nogo in levo nogo premakne nazaj.

Sledi letu krogle s pogledom naprej.

Krog po vsakem poskusu zapusti z zadnje strani kroga.



Navodila trenerju

Poudarite pomen močnega odriva. Ta je temeljni pogoj za dobro suvanje.

S športnikom vadite ločeno vsako fazo suvanja krogle. Vadite najprej brez mehke žogice, nato z njo in šele potem preidite na kroglo. Pomembna je postopnost, upoštevajte tempo učenja tehnike.

6.3.4 Vaje za suvanje

Športnik stoji z bokom proti robu kroga. Kroglo ima nameščeno pod desno stranjo brade.

Levo roko drži diagonalno stran od telesa.

Z levo roko naj zaniha čez glavo v smeri zadnjega roba.

Z desno nogo stopi proti zadnjemu robu kroga.

Z levim stopalom ostane ob robu.

6.3.5 Vaje za suvanje krogle s podrsom

(zahtevnejša in manj uporabljena tehnika pri športnikih specialne olimpijade)

Športnik stoji v zadnjem delu kroga. Njegov pogled je usmerjen proč od roba.

Teža telesa je na iztegnjeni desni nogi.

Kroglo ima nameščeno pod brado, leva roka je dvignjena.

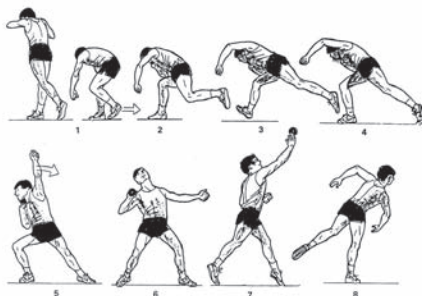
Počasi pokrči desno koleno do kota 150

stopinj in spusti težo telesa čez desno stopalo.

Iztegne levo nogo in se odrine z desnim stopalom.

Z desnim stopalom se približa središču kroga, prsti leve noge so ob robu in sune kroglo v polje.

Po vsakem končanem suvanju zapusti prostor z zadnje strani.



6.3.6 Suvanje krogle iz vozička

Položaj pripravljen

Prva kolesa vozička postavite ob rob kroga za suvanje krogle in blokirajte zadnja kolesa.

Športnik sedi vzravnan o z zadnjo platjo ob naslonu sedeža. Stopala ima na držalih (na tleh). V roko prime kroglo, s katero bo izvedel suvanje.

Kroglo položi ob desno lice, in ne pod brado.

Desni komolec drži ob desni strani telesa.

Z levo roko se močno oprime držala (vozička).

Navodila trenerju

Športniki, ki imajo težave z držo krogle, lahko držijo kroglo tudi v dlani. Vadite postopoma in po fazah.

Suvanje krogle

Športnik se pripravi v začetni položaj za suvanje.

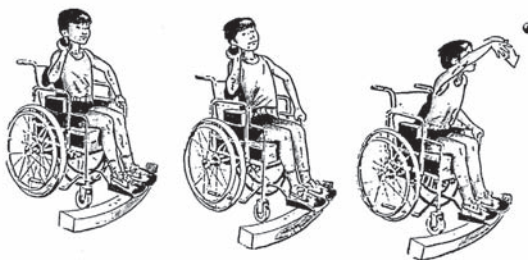
Suvanje začne tako, da spusti levo ramo in dvigne desno.

Potegne desni komolec navzgor in naprej, iztegne roko, s katero bo izvedel suvanje.

Z desno roko naj sledi smeri suvanja, prste roke odpre proti desni.

Suvanje izvede iz najvišje točke položaja roke.

Po končanem poskusu suvanja športnik z vozičkom zapusti krog z zadnje strani.

*Navodila trenerju*

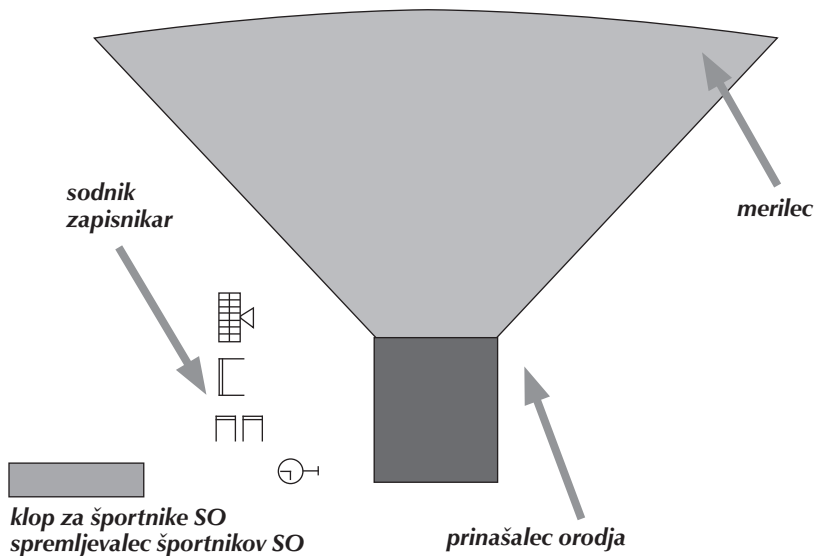
Vadite vzravnanu držo telesa. Športnik začne suvanje tako, da se obrne v desno, nato potegne levo roko nazaj in navzdol v levo in dvigne desno ramo ter izvede suvanje. Vadite postopoma in po fazah.

6.3.7 Potek tekmovanja v suvanju krogle:

1. Odgovorna oseba za tekmovališče pregleda vsa tekmovalna območja, kjer bodo suvali kroglo.
2. Ko pokličejo športnikovo ime, ima ta 90 sekund časa, da izvede met.
3. Sodnik na tekmovališču potrdi met tako, da dvigne belo zastavico za pravilen met ali rdečo zastavico za napačen/nelegalen met.
4. Označevalec po vsakem metu stopi na stezo in označi točko, kjer je krogla prvič pristala.
5. Merilec 1 vstopi na tekmovališče in nastavi merilni trak z ničelno točko na označeno mesto.
6. Merilec 2, ki je na koncu kroga, povleče merilni trak skozi točko x v središču kroga in ga namesti na začetek kroga, v katerem je metalna plošča, na kateri športnik stoji, ko suva kroglo.
7. Sodnik na tekmovališču prebere razdaljo v krogu metalne plošče, zapisnikar si razdaljo zapiše.

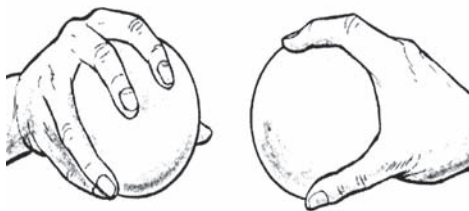
6.4 Met žogice

Načrt tekmovališča in postavitev uradnih oseb



Drža mehke žogice

1. Izberite mehko žogico.
2. Športnik prime žogico v roko.
3. Položi palec pod žogico, kazalec in sredinec na vrh in ob strani.
4. Rahlo stisne žogico s prsti, da jo obdrži v roki.

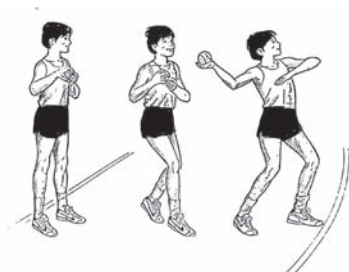


Navodila trenerju

S svojo roko položite na športnikove prste žogico v pravilen prijem.
Na žogico narišite položaj prstov.
Prijem žogice naj športnik vadi tudi doma.

6.4.1 Tehnika dvokoračnega meta žogice

- Označite prostor za met.
- Športnik je z obrazom obrnjen v smer meta, žogico prime z obema rokama.
- Gleda točko tik za črto, ki označuje met.
- Z desno nogo stopi naprej tako, da je sprednji del noge obrnjen v desno.
- Z rameni in roko se obrne v desno ter prestopi z levo nogo naprej.
- Močno se odrine z desno nogo, leva noga pa je obrnjena naprej in tik za črto.
- Športnik prenese težo z leve noge na desno in jo močno pokrči.



Navodila trenerju

Pokažite športniku dvokoračni pristop do črte izmeta.

Na tleh označite položaj stopal.

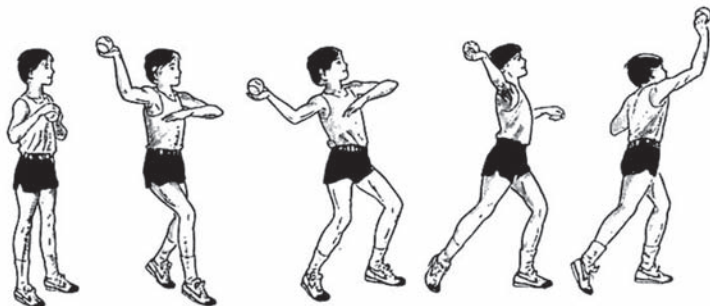
Poudarite pravilno dolžino koraka in položaj stopal.

Vadite gibanje telesa pri izmetu brez žogice.

Vadite pravilno držo žogice v roki.

6.4.2 Pravilna tehnika meta čez roko

- Športnik stoji tako, da je leva rama obrnjena v smer meta, stopala so obrnjena navzven.
- Desno roko dvigne tako, da je žogica za glavo, desni komolec je v smeri nazaj.
- Pokrči levo roko tako, da je podlaket pred prsmi.
- Odrine se z desno nogo in naredi korak z levo nogo proti črti.



- Porine levo ramo naprej in v levo tako, da nastane rotacija ramen in bokov.
- Stopi na levo nogo, dvigne desno roko in jo potisne naprej tako, da gibanje vodi komolec.
- Močno iztegne desno roko, stisne zapestje in spusti žogico iz prstov, ko roka doseže kot 45 stopinj.

Navodila trenerju

Stojte za športnikom in mu premikajte roke in boke tako, kot je pravilno pri metu. Vadite to gibanje najprej brez žogice, nato z žogico, ne da bi jo vrgli, in nazadnje tako, da jo tudi vržete.

6.4.3 Met na znak

- Športnik se ob znaku pripravi na met žogice.
- Stopi v prostor za met za zadnjo črto.
- Stoji ob zadnji črti v prostoru za met.
- Po končanem metu zapusti prostor čez zadnjo črto.

Navodila trenerju

Vadite izhod iz prostora za met.

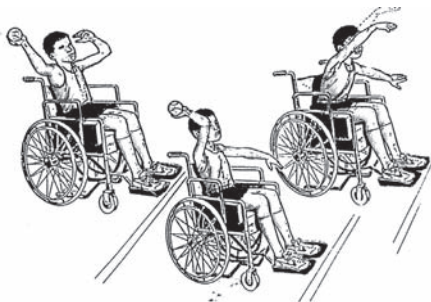
6.4.4 Met žogice iz vozička

- Sprednja kolesa vozička naj bodo tik za prvo črto prostora za met, zadnja kolesa fiksiramo.
- Športnik sedi v vozičku pokončno, stopali sta na tleh ali na držajih za noge.
- Drži žogico v roki, s katero meče.
- Desno roko pokrči za 90 odstotkov v predelu komolca in ga dvigne ob strani vozička tako, da ima podlaket obrnjeno navzgor.
- Podlaket nagne nazaj tako, da je roka, s katero meče, od 5 do 8 cm za komolcem.
- Levo roko drži pokrčeno v višini oči. Položaj telesa v vozičku je rahlo nazaj.

Navodila trenerju

Pokažite pravilen položaj za met mehke žogice.

Poudarite, da mora roko, s katero meče, držati visoko, ker tako poveča moč izmeta.



6.4.4.1 Pravilna tehnika meta

- Športnik se pripravi za položaj meta mehke žogice.
- Met začne tako, da potisne levo ramo rahlo v desno in jo nato potegne v levo nazaj in navzdol.
- Ko spusti levo ramo, dvigne desno ramo in zadrži roko dvignjeno.
- Potisne desni komolec naprej in iztegne podlaket visoko nad desno nogo.
- Žogico spusti iz roke takrat, ko doseže ta najvišjo točko položaja za met.
- Z desno roko sledi smeri meta.
- Prostor za met zapusti zadaj za črto.

Navodila trenerju

Športnik naj vadi met čez visok predmet.

Vozički naj bodo tik pred predmetom (npr. postavimo mrežo za odbojko).

Poudarimo visoki položaj roke pri metu žogice.

6.4.5 Potek tekmovanja v metu žogice:

1. Odgovorna oseba za tekmovališče pregleda vsa tekmovalna območja, kjer bodo metali žogico.
2. Ko pokličejo športnikovo ime, ima ta 90 sekund časa, da izvede met.
3. Sodnik na tekmovališču potrdi vsak met tako, da dvigne belo zastavico za pravilen met ali rdečo zastavico za napačen/nelegalen met.
4. Ko žogica pristane, vstopi označevalec na stezo in označi točko, kjer je žogica prvič pristala.
5. Merilec 1 vstopi na tekmovališče in nastavi merilni trak z ničelno točko na označeno mesto.
6. Merilec 2, ki je na koncu metalnega območja, povleče merilni trak in ga namesti na sredino črte, kjer športnik meče žogico.
7. Sodnik na polju prebere razdaljo znotraj črte, zapisnikar si zapiše razdaljo.

7.0 ORGANIZACIJA TRENINGOV

7.1 Vloga trenerja v specialni olimpijadi

Ocena

Določitev ciljev

Načrtovanje treningov

Način vadbe

Trener pri programu specialne olimpijade mora biti dobro strokovno usposobljen. Ne glede na to, ali gre za glavnega trenerja ali njegovega pomočnika, je gotovost, da bodo športniki ustrezno trenirali, odvisna predvsem od trenerjevega znanja. Temeljno načelo specialne olimpijade je, da je oseba, ki bo izvajala vadbo in pripravo športnikov, polno odgovorna ter seznanjena s filozofijo in usmeritvijo specialne olimpijade. Zato je prvi korak na poti do dobrega trenerja njegovo sodelovanje na seminarjih, ki so organizirani v ta namen.

Športniki specialne olimpijade uživajo v izzivih, vsak posameznik pa se uči s svojim tempom, zato je treba ponuditi takšne dejavnosti, ki omogočajo izziv in obenem tudi visoko stopnjo uspeha vsakega športnika, ki sodeluje v programu atletike. Da bo trener s svojim pristopom zagotovil uspeh posameznika, pa si mora že na začetku postaviti realna pričakovanja in upoštevati, da bo pot do cilja lahko dolga in polna neznank. Eno izmed temeljnih načel pri načrtovanju in izpeljavi treningov specialne olimpijade je, da mora trener vse vaje predvsem dobro razumeti, načrtovati individualne prijeme in metode dela, predvsem pa mora znati vsakemu športniku prikazati in predstaviti določeno vajo, tehniko in pravila specialne olimpijade v atletiki razumljivo in njemu primerno. Športnikom mora zagotoviti poleg osnovnih okoliščin za vadbo predvsem dovolj časa, da neko dejavnost popolnoma obvladajo, šele nato jih seznani z novo.

7.1.1 Ocena

Športniki, ki začno sodelovati v programu specialne olimpijade, imajo že v izhodišču ne glede na starost zelo velik razpon v telesni pripravljenosti, sposobnostih, spretnostih in znanjih. Prav dobra ocena vseh navedenih stanj bo trenerju in športniku (v specialni olimpijadi je športnik enakovredno obravnavan in upoštevan) omogočila pravilno izbiro atletske discipline. Pomen prve (prave) ocene, sprotno zapisovanje, opazovanje in evalvacija ob koncu nekega časovnega obdobja bodo trenerju v veliko pomoč pri ugotavljanju napredka. Pomembno je tudi, da pravilno usmeri športnika na zanj najprimernejšo raven tekmovanja. Ob morebitni zamenjavi trenerja so zapiski tudi izhodiščna točka pri načrtovanju treninga.

7.1.2 Določitev ciljev

Trener mora, ne glede na inter- in intraindividualne razlike že na začetku, potem ko sta s športnikom izbrala disciplino, v kateri bo tekmoval, predvideti, da ni mogoče narediti takšnega programa vadbe ali učenja tehnike, ki bi bil primeren in izvedljiv za vse športnike z enakim prijemom, enakimi metodami in časovno enako opredeljen.

V začetku se bo trener pri vadbi ukvarjal z načrtovanjem kratkoročnih in dolgoročnih ciljev. V praksi se je pri delu s športniki s posebnimi potrebami izkazalo, da se je dobro izogibati postavljanju dolgoročnih ciljev, ker jih bodo težko razumeli in ohranjali potrebno motivacijo. Cilji in nagrade naj bodo dosegljivi v nekem razumnem času in na konkretni ravni. S kratkoročnimi cilji bomo poskušali pri športniku, ki je vključen v program specialne olimpijade, poiskati rešitve v razumevanju pojmov in v izvajanju konkretnih tehnik pri posamezni disciplini, ki jo bo vadil. Pri postavljanju dolgoročnih ciljev pa se bomo osredotočili predvsem na obvladovanje temeljnih spretnosti, razumevanje temeljnih pravil, sprejemanje uspehov oziroma neuspehov in druge oblike socialnega učenja.

7.1.3 Načrtovanje treningov

Trener mora vsem športnikom specialne olimpijade, ki so vključeni v različne atletske discipline, zagotoviti predvsem kakovostno in varno vadbo. Prvi pogoj za dosego tega cilja pa je, da še pred začetkom organizirane vadbe pripravi ustrezen program, se poveže z ustreznimi strokovnjaki in službami, ki spremljajo ter nadzirajo otrokov osebnostni in psihomotorični razvoj. Pomembno je spoznanje, da mnogi starejši udeleženci specialne olimpijade živijo fizično razmeroma nedejavno, zato moramo vadbo v atletiki postopno stopnjevati, da bi tako preprečili morebitne poškodbe, posebno v začetnem obdobju vadbe.

Ob pripravi programa naj trener ne pozabi tudi na dejavno vključevanje staršev, ki so lahko dragocen vir podatkov in informacij o športniku. Ob tem ko pripravlja načrt treningov, mora vzporedno razmišljati tudi o pomembnih elementih, ki lahko posredno ali neposredno vplivajo na kakovostno izpeljavo načrtovanega dela.

7.1.3.1 Motivacija

Trener mora še pred organizirano vadbo upoštevati in vedeti, da se bo pri neposrednem delu na treningih atletike srečal s športniki, ki bodo lahko pokazali dokaj kratkotrajno pozornost in da jo bodo težko tudi ohranili. Zato mora pri načrtovanju treninga upoštevati takšno učenje in prijeme, ki bodo vsebovali več zaporednih potrditev, in ponuditi lahko dosegljive cilje, ki športnika motivirajo za nadaljnje učenje in vadbo.

7.1.3.2 Zaznavanje

Specialna olimpijada je program, ki zagotavlja vključevanje otrok z različnimi sposobnostmi in dodatnimi kombiniranimi motnjami. Tako se bo lahko trener srečal s športniki, ki imajo težave z vidom ali s sluhom. V ta namen se mora še posebej pripraviti in pritegniti k sodelovanju pri vadbi tudi dodatne strokovnjake, usposobljene za tovrstno problematiko, ter upoštevati njihove nasvete in predloge.

7.1.3.3 Razumevanje

Trener mora upoštevati, da bo pridobivanje znanja potekalo počasi, s potrebnim utrjevanjem na nekaterih ravneh, in da bo pot do avtomatizacije nekega elementa v določeni disciplini dolga in polna neznank. Pri učenju zahtevnejših vaj in tehnik se bodo pojavljale težave v razumevanju navodil.

Pri podajanju znanja naj trener izhaja iz konkretnih položajev in upošteva specifičnost in individualnost vsakega športnika.

7.1.3.4 Pomnjenje

Trener naj pri svojem delu uporablja več vizualnih prikazov kot besednih razlag. Zaradi slabše sposobnosti pomnjenja sestavljenih navodil naj se teh izogiba ter uporablja le preprosta in kratka navodila.

7.1.3.5 Zdravstvena problematika

Pogoj, da bo športnik lahko sodeloval v programu specialne olimpijade, je opravljen zdravniški pregled. Pri športnikih z motoričnimi ovirami in zmanjšanimi telesnimi sposobnostmi se mora trener že pred samim načrtovanjem vadbe posvetovati in pridobiti mnenja ustreznih strokovnih in pristojnih služb ter si pridobiti temeljno znanje, kot je npr. pravilno ravnanje ob morebitnem epileptičnem napadu športnika.

7.1.4 Načrtovanje vadbe za vse leto

7.1.4.1 Predsezonsko načrtovanje

Pred sezono je poglobljena naloga vsakega trenerja, da se kar najbolj strokovno dodatno izobrazi, si priskrbi morebitno novo strokovno gradivo in preveri pravila specialne olimpijade. Zagotovi ali ohrani naj ustrezni obstoječi objekt za izvedbo treningov, ohranja ali poišče prostovoljce, ki mu bodo pomagali pri poznejši vadbi in spremljanju na tekmovanju. Načrtuje tekmovanja lokalne narave, predvsem pa preveri, ali so vsi športniki opravili zdravniški pregled, in pridobi soglasja staršev oziroma zakonitih zastopnikov za vadbo in udeležbo na vseh ravneh tekmovanj specialne olimpijade.

7.1.4.2 Načrtovanje v sezoni

Specialna olimpijada priporoča v vsaki sezoni, pred tekmovanji, osem tedenski program treninga. To seveda ni pravilo, posebno če trener ugotovi, da športniki napredujejo bodisi počasneje ali celo hitreje. Obstaja več prijemov in načinov

treninga, zato prepuščamo izbiro vsakemu posamezniku, ki bo glede na potrebe in splošno poznavanje problematike svojih športnikov zagotovo izbral takšen trening, ki bo za njegove športnike in delovne razmere najprimernejši. Pri načrtovanju naj bodo v pomoč trenerju različne lestvice za oceno spretnosti, ki si jih lahko oblikuje tudi sam. V nadaljevanju je primer osnovne ocenjevalne preglednice, ki pa se lahko nadgradi.

7.1.4.3 Način vadbe

Pri vadbi ne gre za to, da športnikom teoretično pojasnujemo zakonitosti ekonomičnega gibanja, pač pa zato, da jih z različnimi vajami in predvajami nekako mimogrede naučimo gibov, ki so bolj ekonomični in omogočajo boljše dosežke.

V praksi sta priporočljiva dva načina poučevanja:

- vadba atletike v obliki iger/elementarne igre,
- vadba atletike v obliki vaje.

Primer vadbe v obliki iger: različne igre lovljenja, štafetni teki, skoki, preskoki itn. Za uvodni del ure izbiramo lovljenja, pri katerih ni stanja in izločanja iz igre. Igre so tekmovalne narave, saj poskušajo biti bežeči hitrejši od lovcev. S štafetnimi igrami poskušamo vplivati predvsem na razvoj koordinacije, hitrosti in moči, zato izberemo načine gibanja in vsebino vedno glede na želeni učinek.

Pri sestavljanju vadbe naj bo trener pozoren na več prvin: ogrevanje, raztezanje, preverjanje naučenih spretnosti, učenje novih spretnosti in razumevanje teh, vaje za moč in umirjanje oz. sprostitvene vaje. Pri športnikih, ki imajo težave z ravnotežjem, naj predvidi vaje raztezanja v sedečem položaju, leže ob steni ali ob drugi osebi. Trener naj nauči športnike preprostih vaj ogrevanja in raztezanja in poskuša zagotoviti, da bodo te vaje ponavljali tudi doma. Trener naj pri vsaki uri vadbe preverja že naučene spretnosti. Pri uri vadbe naj bodo dejavnosti takšne, da sodeluje v njih kar največ športnikov. Učenje spretnosti je lahko razdeljeno na posamezne enote, tako da se jih športniki lahko naučijo enega za drugim in jih združujejo v celoto. Za učenje tehnike spretnosti trener uporablja slikovno gradivo in različne prispodobne; to še posebno velja za manj sposobne športnike. Obstajajo štiri ravni pomoči, ki naj jih trener pri svojem delu upošteva, to so: besedna, vizualna, fizična spodbuda in fizična pomoč. Trener naj za vsakega športnika uporablja ustrezno stopnjo pomoči. Na začetku naj poskuša s fizično pomočjo, nadaljuje prek besednih spodbud do faze, ko ta ni več potrebna. Načrtovanje ure, v kateri so zajete vse ravni vadbe, je težko, zato mora trener ugotoviti, ali njegovi športniki potrebujejo dodaten čas in ali so športniki specialne olimpijade telesno dovolj vzdržljivi za daljšo vadbo.

7.2 Preglednica za razvrstitev športnikov na nižjo ali višjo raven

Ocenjevalna preglednica se lahko v specialni olimpijadi uporablja kot izhodišče za oblikovanje korakov pri načrtovanju rednega treninga in je lahko v pomoč učitelju oziroma trenerju pri razvrstitvi športnika na raven tekmovanja. S preglednico ugotavljamo stanje športnikovih sposobnosti in stopnje naučenih tehnik v posameznih disciplinah v nekem trenutku. Športnika prvič testiramo, ko ga začnemo obravnavati, nato pa v nekaterih obdobjih ugotavljamo napredek. Doseženi izidi oz. meritve bodo trenerju pokazali, katere vaje naj utrjuje in vadi, napredek športnika v neki disciplini in s tem možnost nadaljnjega načrtovanja ter sestavo skupin športnikov. Preglednica zajema preskus tekaških sposobnosti (premagovanje razdalj, štafetne teke), sposobnosti hoje, pri metu, skoku v daljavo, zanimanje, razumevanje in sodelovanje športnika na treningih in tekmovanjih. Športniku bo v preglednici za spremljanje in razvrščanje na nižjo ali višjo raven uspešno priznana vaja, če jo v petih poskusih trikrat pravilno ponovi. V levem in desnem stolpcu preglednice trener označi vsako pravilno opravljeno vajo brez pomoči. V levi stolpec vpisuje točke pri preverjanju ob začetku treningov in v desni stolpec po končanem ciklu treningov.

Točkovanje: priznana 1 točka za trikratni pravilni poskus

Prvi stolpec: točkovanje na začetku ciklusa predvidenih treningov (ZT)

Drugi stolpec: točkovanje po končanem ciklusu treningov (KT)

HOJA	ZT	KT
<i>Pokaže hitro hojo</i>		
<i>Hodi hitro in nima težav z ravnotežjem</i>		
<i>Hitra hoja v pravilni tehniki</i>		
<i>Hitra hoja v različnih hitrostih</i>		
<i>Sodeluje na tekmovanju v hitri hoji</i>		
TEKI	ZT	KT
<i>Prikaže sprint</i>		
<i>Prikaže visoki start</i>		
<i>Prikaže zmožnosti začetnega in končnega sprinta</i>		
<i>Prikaže pravilno tehniko sprinta</i>		
<i>Prikaže sproščen položaj na mesta v startnih blokih</i>		
<i>Obvlada ravnotežje pri položaju »pripravljen« v startnih blokih</i>		
<i>Starta na znak</i>		
<i>Nadzoruje sprint</i>		
<i>Sodeluje na tekmovanju v teku</i>		
<i>Sodeluje v štafetnem teku</i>		
<i>Pravilno pokaže položaj sprejema palice v predajnem prostoru</i>		
<i>Zna sprejeti palico v predajnem prostoru</i>		
<i>Obvlada predajo palice pod roko</i>		
<i>Obvlada predajo palice pod roko v predajnem prostoru</i>		
<i>Pravilno odteče štafetni tek</i>		
<i>Sodeluje na tekmovanjih v štafetnem teku</i>		

TEKI NA DOLGE PROGE	ZT	KT
Poskuša teči na dolge proge		
Poskuša se postaviti v visoki start		
Starta na znak		
Obvlada pravilno tehniko teka na dolge proge		
Sposoben je preteči tek na 800 m		
Obvlada tek v določenem tempu		
Sodeluje na tekmah na dolge proge		

TEKMOVANJE Z VOZIČKI	ZT	KT
Poskuša tekovati v tekmah z vozički		
Postavi se v pravi startni položaj		
Z rokami se požene naprej in nazaj		
Zna začeti in končati tekmo		
Tekmuje kontrolirano		
Sodeluje na tekmah z vozički		

MET ŽOGICE	ZT	KT
Poskuša metati žogico		
Obvlada pravi prijem žogice		
Pokaže dvokoračni zalet		
Pokaže pravilno tehniko meta čez roko		
Meče na znak		
Meče žogico v smeri naprej		
Sodeluje na tekmah v metu žogice		

SUVANJE KROGLE	ZT	KT
Poskuša suvati kroglo		
Pokaže pravi prijem krogle		
Zavzame pravi položaj za suvanje krogle		
Izvede pravilno suvanje krogle v polje		
Izvede suvanje krogle naravnost naprej		
Obvlada suvanje krogle iz kroga		
Pravilno vstopi in zapusti prostor za suvanje krogle		
Sodeluje na tekmovanjih v suvanju krogle		

SKOK Z MESTA	ZT	KT
Poskuša skok z mesta		
Pravilno pokaže položaj za skok z mesta		
Pravilno izvede sonožni skok z mesta		
Obvlada pravilno tehniko skoka z mesta		
Odrine se na znak		
Sodeluje na tekmovanjih v skoku z mesta		

SKOK Z ZALETOM	ZT	KT
Poskuša skok z zaletom		
Naredi devet korakov		
Izvede odziv z odzivno nogo		
Izvede pravilno koračno tehniko skoka z zaletom		
Izvede pravičen skok z zaletom		
Odrine se na znak		
Sodeluje na tekmovanjih v skoku z zaletom		

TRENING	ZT	KT
Sodeluje na treningih		
Na treningih je vodljiv		
Sodeluje v različnih atletskih disciplinah		
Med treningom sodeluje z drugimi atleti		
Pozna temeljna pravila atletske discipline, v kateri tekmuje		

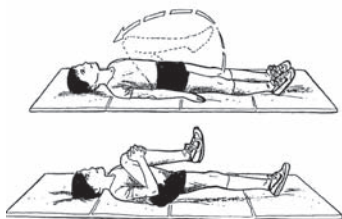
7.2.1 Doseženi izidi in razvrstitve na ravni po sposobnostih

ŠPORTNIKI		
Pred začetkom treninga	1. RAVEN	Po koncu treninga
1–13 točk	začetnik	1–13 točk
14–26 točk	novinec	14–26 točk
	2. RAVEN	
27–39 točk	zmagovalec	27–39 točk
40–52 točk	šampion	40–52 točk
53–64 točk	superšampion	53–64 točk
65–68 točk	superzvezda	65–68 točk

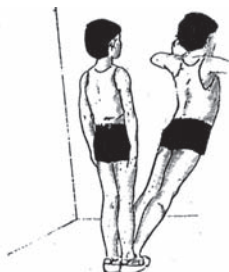
ŠPORTNIKI Z VOZIČKI		
Pred začetkom treninga	1. RAVEN	Po koncu treninga
1–6 točk	začetnik	1–6 točk
7–12 točk	novinec	7–12 točk
	2. RAVEN	
13–18 točk	zmagovalec	13–18 točk
19–24 točk	šampion	19–24 točk
25–30 točk	superšampion	25–30 točk
31–35 točk	superzvezda	31–35 točk

7.3 Vaje za ogrevanje in razgibavanje

Pred vami je nekaj po priporočilu specialne olimpijade temeljnih vaj za ogrevanje in razgibavanje. Na vsakem treningu se za ogrevanje in razgibavanje telesa priporoča 15 do 20 minut.



Športnik leži, stopali sta skupaj. Dvigne in pokrči nogo. Z obema dlanema objame koleno in ga potegne proti telesu. V tem položaju vztraja približno 6 sekund. Isto vajo ponovi z drugo nogo.



Športnik stoji z obrazom proti steni, od stene je oddaljen približno 60 cm, stopali sta skupaj. Z dlanmi se nasloni na steno (trdo oporo). Noge ostanejo stegnjene, bokov ne upogiba. Pokrči komolce, z brado se približa steni, stopala ostanejo plosko na tleh, usloči hrbet.



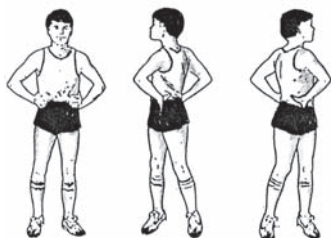
Športnik sedi na tleh in iztegne nogi. Desno koleno pokrči pod kotom 45 stopinj. Koleno ostane na tleh. Desno stopalo položi na notranji del levega kolena. Prime levi gleženj in se počasi približa iztegnjenemu kolenu. V tem položaju ostane približno 6 sekund. Vajo ponovi z drugo nogo.



Športnik sedi na tleh z razširjenimi nogami. Z rokami prime gleženj in se z brado počasi približa kolenu. V tem položaju ostane atlet približno 6 sekund.



Športnik stoji vzravnano, roke ima na bokih in naredi razkorak v širini ramen. S trupom naredi odklon v levo in desno. V tem položaju ostane približno 6 sekund. S trupom naredi odklon naprej in nazaj. V tem položaju ostane približno 6 sekund.



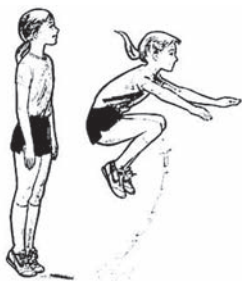
Športnik stoji vzravnano, roke ima na bokih, naredi razkorak v širini ramen. Počasi naredi zasuk trupa v levo oz. desno stran. V tem položaju ostane približno 6 sekund.



Športnik sedi z razširjenimi nogami, dlani ima za telesom. Z desno nogo se čez levo s peto dotakne tal. V tem položaju ostane približno 6 sekund. Vajo ponovi z levo nogo.



Športnik stoji s stopali plosko v rahlem razkoraku. Počasi kroži z eno roko naprej in nazaj. Vajo ponovi z drugo roko.



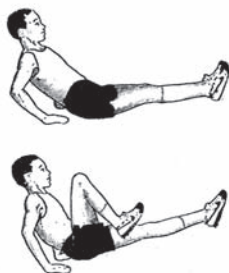
Športnik stoji v rahli razkoračni stoji s stopali plosko na tleh. Težo prenese na prste. Naredi poskok tako, da kolena pritegne k prsim. Glavo drži pokonci, roke ima v predročanju. Vajo ponovi 10- do 12-krat.



Športnik stoji s stopali rahlo narazen. Pokrči kolena, z rokami zaniha naprej in navzgor ter iztegne roki čim više. Z močnim odzivom odskoči od tal. Mehko doskoči in vajo ponovi.



Športnik stoji razkoračeno s stopali navzven. Roki drži v predročanju. Počasi pokrči kolena (45 stopinj) in se vrne v prvotni položaj. Glavo drži pokonci, hrbet je raven in napet.



Športnik sedi na tleh, nogi ima iztegnjeni, roki sta ob bokih. Iztegnjeni nogi dviguje 10 cm od tal. Pokrči eno nogo in koleno prenese do prsi, druga noga ostane iztegnjena in rahlo dvignjena. Menjava nog izvede hitro (kot bi vozil kolo).

7.4 Osemtedenski trening atletov specialne olimpijade

V programu specialne olimpijade se za vsakega športnika priporoča, da opravi pred tekmovanjem v atletiki vsaj osemtedenske priprave. Pred začetkom izvajanja treningov naj trener pridobi potrebna soglasja in dodatne koristne informacije od staršev, mnenje zdravstvene službe in se pozanima glede morebitnih posebnosti pri učitelju oz. drugemu strokovnemu delavcu, ki športnika vodi in spremlja. Prvi pogoj za dobro in pravilno načrtovanje kondicijskih priprav je opravljen zdravniški pregled. Skupaj s športniki se prej pogovori o treningih (določijo dneve in čas treningov), si ogledajo film o tekmovanjih iz atletike in jim predstavi kraj, kjer bo potekala vadba (odpelje jih na atletski stadion).

Od prvega do zadnjega tedna treningov se predvidevajo trije treningi na teden. Dnevi naj bodo enakomerno porazdeljeni, tako da ima športnik med enim in drugim treningom čas za počitek. Pred izvedbo treningov naj trener obvezno izvede teste, namenjene preverjanju moči, gibljivosti, hitrosti in vzdržljivosti. Tako bo lažje razvrstil športnike na ravni po zahtevnosti in temu primerno pripravil osemtedenski trening.

7.4.1 Prvi teden treningov

7.4.1.1 Prvi trening

Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.

1. Hoja na 50 m, poudarek je na drži telesa. Vaja se ponovi petkrat, med vajami je predviden počitek.
2. Vadba teka na 50 m s poudarkom na pravilni drži telesa.
3. Športnik izvede vaje za spretnost in orientacijo. Podajanje žogice partnerju.
4. V dolžini okoli 10 m izvede ritmično poskakovanje z desno in nato z levo nogo. Vajo ponovi šestkrat.
5. Športnik izvede tek na 300 m. Vajo ponovi dvakrat. Med enim in drugim tekom sledi manjši počitek.
6. Na koncu treninga naredi še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.1.2 Drugi trening

Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.

1. Hoja na 50 m. Športnik ponovi vajo trikrat. Med enim in drugim poskusom je predviden krajši počitek.
2. V dolžini okoli 10 m izvede ritmično poskakovanje z desno in nato z levo nogo. Vajo ponovi šestkrat.
3. Športnik izvede sonožne poskoke v dolžini 10 m. Po vsakem skoku je predviden krajši počitek.

4. Izvede vaje za spretnost in orientacijo. Podajanje žogice partnerju.
5. Športnik naredi nekaj metov žogice (250 g) s polovično močjo. Pri vaji smo pozorni na izpeljavo pravilne tehnike. Pomemben je prikaz prijema in meta žogice.
6. Športnik izvede zaporedno tri skoke vertikalno v zrak. Pri vajah smo pozorni na pravilno zamahovanje z rokami. Vajo športniku pokažemo in podamo kratko navodilo.
7. Vadbo skokov vertikalno v zrak ponovimo nekajkrat (npr. 5–8 poskusov).
8. Pri zadnji vaji športnik preteče v počasnem tempu še 400 m.
9. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.1.3 Tretji trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Temu delu je namenjenih 20 minut.
2. Športnik po ogrevanju izvede tek na 400 m. Pri teku se osredotočimo na primerno tehniko.
3. Prikaz visokega starta na 50 m in 100 m. Športniku pokažemo pravilno tehniko starta, nato poskuša sam vajo nekajkrat ponoviti.
4. Prikaz visokega starta z uporabo pištole. Pri vajah je poudarek na pravilni postavitvi za visoki start in na tehniki teka. Vaja se izvaja na kratki progi, hitrost teka ni pomembna.
5. Športnik izvede nekaj skokov z mesta.
6. Prikaz skoka z mesta. Športniku pokažemo pravilno tehniko skoka, nato poskuša sam vajo nekajkrat ponoviti.
7. Športnik izvede tek na 400 m s polovično močjo, ponovitev tekov glede na telesno pripravljenost.
8. Športnik naredi nekaj metov žogice (250 g) s polovično močjo. Pri vaji smo pozorni na izpeljavo pravilne tehnike. Pomemben je prikaz prijema in meta žogice.
9. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.2 Drugi teden treningov

7.4.2.1 Četrti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik po ogrevanju izvede tek na 400 m.
3. Nekajkrat izvede pravilne starte na znak startne pištole.
4. Izvede nekaj skokov z mesta.
5. Prikaz skokov z zaletom in učenje devetkoračnega skoka. Vadimo tehniko odzivne noge.
6. Športnik izvede tek na 300 m s povečevanjem tempa na vsakih 100 m. Število ponovitev tekov določimo glede na telesno pripravljenost.
7. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.2.2 *Peti trening*

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik izvede teke na kratke (30 m) razdalje s poudarkom na pravilnem visokem startu in tehniko dela rok med tekom.
3. Prikaz štafetnega teka. Pokažemo prostor za predajo, pravilno držo palice ob predaji in med tekom.
4. Število vaj izvedemo glede na sposobnosti in hitrost učenja.
5. Športnik izvede nekaj vaj za ogrevanje pred metom žogice. Nato izvede 4–6 metov z največjo močjo.
6. Športnik izvede glede na sposobnosti tek na 600 m. Poudarek je na učenju tehnike, drži telesa in delu rok.
7. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.3 *Tretji teden treningov*

7.4.3.1 *Šesti trening*

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik vadi skoke v daljavo z zaletom. Poudarek je na tehniki odrida in doskoka.
3. Glede na športnikove sposobnosti izvedemo vaje za vzdržljivost.
 - Športnik poskuša preteči štirikrat po 150 m, z vmesnimi triminutnimi počitki.
 - Športnik poskuša preteči štirikrat po 100 m, z vmesnimi dvominutnimi počitki.
 - Športnik poskuša preteči s 100-odstotno močjo štirikrat po 50 m, z vmesnimi dvominutnimi počitki.
4. Vadba predaje štafetne palice na mestu – v območju za predajo.
5. Prikaz suvanja krogle. Športniku pokažemo prijem in držo krogle.
6. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.3.2 *Sedmi trening*

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Prikaz skoka v višino. Višino letvice nastavimo čim nižje. Športniki poskušajo preskočiti letvico v tehniki škarje in doskočiti v sedeči položaj ali na hrbet.
3. Športniku pokažemo zalet s petimi koraki in pravilno delo rok pri odrivu.
4. Športnik izpelje nekaj ponovitev teka iz stoječega starta na 50 m, 100 m in 200 m.
5. Na razdalji 30 m nekajkrat izvede tek v počasnem tempu.
6. Prikaz pravilne tehnike teka v zavoju na 200 in 400 m. Trikrat izvede tek na 100 m, s 75-odstotno močjo.
7. Športnik naredi nekaj poskusov suvanja krogle. Poudarek je na uporabi (delu) nog.
8. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.3.3 Osmi trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik izvede ponovitve tehnike škarje pri skoku v višino. Naredimo oceno dosežene tehnike.
3. Prikaz flop tehnike za skok v višino, če to dopuščajo športnikove telesne in duševne sposobnosti. Če športnik to zmore, je poudarek na učenju petkoračnega zaleta.
4. Športnik izvede nekaj vaj za ogrevanje pred metom žogice. Zatem izvede 10–12 metov s 75-odstotno močjo.
5. Glede na športnikove sposobnosti izvedemo vaje za povečanje hitrosti:
 - Štirikrat preteče na razdalji 50 m z 90-odstotno močjo in z vmesnimi dvominutnimi počitki.
 - Trikrat preteče na razdalji 70 m z 60-odstotno močjo in z vmesnimi 90-sekundnimi počitki.
 - Dvakrat preteče na razdalji 80 m s 50-odstotno močjo in z vmesnimi 60-sekundnimi počitki.
6. Sledijo počasna hoja za umirjanje in vaje za sproščanje.

7.4.4 Četrti teden treningov

7.4.4.1 Deveti teden

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik izvede vaje za štafetne teke v hoji.
3. Izvede vaje predaje palice s prihajajočim tekačem:
 - Približevanje na razdalji 20 m, vajo dvakrat ponovi.
 - Približevanje na razdalji 50 m, vajo dvakrat ponovi.
 - Približevanje na razdalji 70 m, vajo dvakrat ponovi.
4. Po potrebi izvede vaje za skok v višino ali pa vaje v suvanju krogle.
5. Športnik ob koncu treninga izvede še teke na 200 m, z vmesnimi triminutnimi počitki.
6. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.4.2 Deseti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športniki izvedejo vaje za teke na atletski stezi na razdalji:
 - Tek na 50 m, izboljšanje tehnike teka.
 - Tek na 200 m, z menjavo vsak športnik preteče 50 m.
3. Izvedemo vaje meta žogice.
4. Izvedemo vaje skoka v daljavo z mesta.
5. Izvedemo vaje skoka v višino.
6. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.4.3 Enajsti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Hitra hoja na 100 m, športnik vajo ponovi trikrat z vmesnimi počitki.
3. Športnik vadi skok v daljavo z zaletom.
4. Izvede počasno hojo na razdalji 2000 m.
5. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.5 Peti teden treningov

7.4.5.1 Dvanajsti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik vadi skoke v višino, izvaja vaje za izboljšanje tehnike. Poskus devetkoračnega zaleta. Prve štiri korake naredi v ravni liniji, naslednjih pet pa v zavoju odriva. Športnik vadi tehniko na nizki višini.
3. Športnik vadi tehniko suvanja krogle. Vadimo tehniko dela nog.
4. Športnik izvede teke s povečevanjem hitrosti. Na razdalji 50 m opravi štiri teke z 90-odstotno močjo, z dvominutnim počitkom. Na razdalji 70 m opravi tri teke s 60-odstotno močjo, z 90-sekundnim počitkom. Na razdalji 80 m opravi dva teka s 50-odstotno močjo, s 60-sekundnim počitkom.
5. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.5.2 Trinajsti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik vadi tehniko meta žogice (250 g). Vadi tehniko nog in kolkov ter prijema žogice (zapestje) brez žogice.
3. Športnik izvede:
 - Dva teka na razdalji 800 m s 75-odstotno močjo, z desetminutnim počitkom.
 - Dva teka na razdalji 600 m s 75-odstotno močjo, z osemminutnim počitkom.
4. Počasna hoja za umirjanje, sledi sproščanje in umirjanje.
5. Trener naredi načrt za skupno tekmovanje s sorodno ustanovo za šesti teden treninga.

7.4.5.3 Štirinajsti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik vadi skoke s kolebnico.
3. Če športnik ne more izvesti skokov s kolebnico, to vajo zamenjamo s sonožnimi poskoki v dolžini 30 m. Vajo vsaj petkrat ponovimo.

7.4.6 Šesti teden treningov

7.4.6.1 Petnajsti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Priprava športnikov na tekmovanje. Vsak športnik si izbere dve tekmovalni disciplini.
3. Športnik vadi določeno disciplino, pri tem upoštevamo njegov tempo in ritem. Poskrbimo, da je za športnika ta trening zabaven in sproščen.
4. Športnik izvede nekaj poskusov suvanja krogle in metov žogice.
5. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.6.2 Šestnajsti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik izvede tek na 200 m, z 10-kratnimi ponovitvami in s 50-odstotno močjo. Med enim in drugim tekom naredi dvominutni počitek.
3. Priprava športnikov na tekmovanje. Poudarek je na startnem položaju in ključnih elementih tekmovanja.
4. Za športnike pripravimo skupni sestanek. Podamo še zadnje napotke in preverimo razumevanje pravil.
5. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.6.3 Sedemnajsti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Izpeljemo atletsko tekmovanje po pravilih Specialne olimpiade. Na tekmovanje povabimo starše in druge šole, vrtce. Na koncu podelimo priznanja.

7.4.7 Sedmi teden treningov

7.4.7.1 Osemnajsti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. S športniki naredimo analizo tekmovanja in določimo discipline, ki so najprimernejše za posameznega športnika.
3. Športnike razdelimo v skupine glede na izbrane discipline:
 - Športniki vadijo prvo disciplino s trenerjem 30 minut, nato izvedemo rahel tek na 800 m in po počitku nadaljujemo z vadbo druge discipline.
 - Če trener nima pomočnika, imenuje enega od športnikov kot vodjo v vsaki skupini.
 - Vaje za izboljšanje hitrosti pri teku:
 - Tek na 100 m, s 90-odstotno močjo, z vmesnimi dvominutnimi počitki.

- Tek na 7 m, s štirikratnimi ponovitvami, z 90-odstotno močjo, z vmesnimi dvominutnimi počitki.
 - Tek na 50 m, s štirikratnimi ponovitvami, s 100-odstotno močjo, z vmesnimi štiriminutnimi počitki.
 - Tek na 50 m, s štirikratnimi ponovitvami, z 90-odstotno močjo, z vmesnimi dvominutnimi počitki.
4. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.7.2 Devetnajsti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športniki vadijo štafetni tek:
 - Predajo izvedemo 3- do 5-krat s prihajajočim atletom.
 - Vadimo predajo palice ob prevzemu.
 - Športnik vadi skok v daljavo z zaletom oz. vadi skok v višino (glede na izbrano disciplino).
3. Za vse športnike organiziramo kros v dolžini 1800 m.
4. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.7.3 Dvajseti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Za športnike pripravimo lokalno tekmovanje (v svoji šoli, ustanovi).
3. Priprava športnikov na tekmovanje višje ravni (regijske, državne). S športniki se pogovorimo o vseh elementih, ki jih takšno tekmovanje zahteva (pravila, športno vedenje itn.).

7.4.8 Osmi teden treningov

7.4.8.1 Enaindvajseti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik vadi izbrane discipline:
 - Teke na različni razdalji s ponovitvami.
 - Skoke v daljavo z zaletom in z mesta, glede na izbrano disciplino.
 - Mete žogice.
 - Suvanje krogle.
4. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.8.2 Dvaindvajseti trening

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik izvede vadbo za razvijanje hitrosti:
 - 5-krat izvede sprint na 30 m, z vmesnimi triminutnimi počitki.

- 5-krat izvede sprint na 50 m, z vmesnimi štiriminutnimi počitki.
 - 2-krat izvede sprint na 75 m, z vmesnimi dvominutnimi počitki.
3. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.

7.4.8.3 Triindvajseti trening (konec osemtedenskega treninga)

1. Trening začnemo z vajami za ogrevanje in raztezanje. Za ta del je namenjenih 20 minut.
2. Športnik izvede vaje za vzdržljivost.
 - 4-krat tek na 150 m s 75-odstotno močjo, z vmesnimi triminutnimi počitki
 - 4-krat tek na 200 m s 75-odstotno močjo, z vmesnimi štiriminutnimi počitki.
 - 4-krat tek na 100 m s 100-odstotno močjo, z vmesnimi petminutnimi počitki
3. Na koncu treninga naredimo še nekaj vaj za umirjanje in sproščanje.
4. Končni sestanek ekipe pred glavnim atletskim tekmovanjem.

LITERATURA IN VIRI

SPORTS MANAGEMENT MANUAL, 1994: Athletics & Cycling Training Seminar, Nicosia, Cyprus.

EUROPEAN REGIONAL ATHLETICS & CYCLING TRAINING SEMINAR, 1994: Nicosia, Cyprus.

ATHLETICS, 1990: Sports Skills Program.

SPECIAL OLYMPICS ATHLETICS (TRACK AND FIELD), 1994: Sport Management Team Guide, First Edition.

M. Lačen, L. Miličević, N. Jeršič, S. Turičnik, Cerklje, 1998: Seminar o organiziranosti in delovanju Specialne olimpiade Slovenije.

WWW. SPECIALOLYMPICS.ORG.: posodobljeno 20. 10. 2005.

WWW. ATLETSKA ZVEZA SLOVENIJE: posodobljeno 20. 10. 2005.

Turičnik, S., 1996: ATLETIKA, NAŠ ZBORNIK/ SOŽITJE, Forma 1, d. o. o., Ljubljana.

Avtor: **Stojan Turičnik**

Rokopis so pregledali :

Marijan Lačen, prof. def., predsednik Specialne olimpiade Slovenije

Ljubo Miličević, športni direktor Specialne olimpiade Slovenije

Urška Andrejč, izvršna sekretarka Specialne olimpiade Slovenije

Jezikovni pregled: **Vlasta Kunej**

Priročnik je nastal v okviru seminarja za atletiko Specialne olimpiade Slovenije, 2005.

Izdalo in založilo

Društvo specialna olimpiada Slovenije

Oblikovanje in tehnično urejanje

Janez Grabec

Grafična priprava

Cerdonis d.o.o., Slovenj Gradec

Tisk

ZIP center, d.o.o.

Prvi natis

Ljubljana 2005



Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja založnika ni dovoljeno nobenega dela tega priročnika na kakršen koli način reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske oblike reprodukcije (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršenkoli pomnilniški medij).



Specialna olimpiada Slovenije

ŠPORTNO GIBANJE ZA OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Samova 9, SI-1000 Ljubljana

telefon: 01 436 86 85

faks: 01 436 24 06

e-pošta: info@drustvo-so.si

www.zveza-sozitje.si/olimpiada/novice.htm