



Атлетска Федерација на Северна Македонија Athletics Federation of North Macedonia

Tel./Faks: +389 2 3131325 e-mail: mkd@mf.worldathletics.org web:www.afm.org.mk

Бр:03-64
10.05.2024г. Скопје

До : Сите атлетски клубови

Предмет : **Национално поединечно првенство на Македонија за Сениори-ки, 18-19 Мај 2024 год, Скопје**

Почитувани,

Ве известуваме дека Атлетската федерација на Северна Македонија, согласно Календарот на натпревари, во Скопје на ден 18-19 Мај 2024 година (сабота и недела) ќе го организира националното поединечно првенство на Македонија за Сениори-ки за 2024, како дводневен натпревар , натпревар кој се бодува во ранг листата на клубови за севкупен пласман за 2024 година.

Организатор: Атлетска федерација на Северна Македонија
Датум на одржување: 18 и 19 Мај 2024 година (сабота и недела)
Место на одржување: Скопје ,Национална арена „ Тоше Проески „
Фрлачки Дисциплини: Воен Стадион
Почеток : 10:00

Центар за загревање : надвор од спортскиот објект , по слободен избор на спортистите
Пријавен центар „ Call Room “ : порта северо-запад „ старт на 200 метри „ .

Дисциплини:

МАЖИ:

1 ден : 400м пр. , 100м , 400м , 1500м , 5000м , 4x100м , височина , далечина , ѓуле 7,26 , кладиво 7,26 ,
2 ден : 200м , 800м , 3000м , 3000м стипл , 110м пр., 4x400м , скок со стап , трискок , диск 2кг , копје 800гр,

ЖЕНИ :

1 ден : 400м пр., 100м , 400м , 800м , 3000м , 3000м стипл , 4x100м , скок со стап , трискок , копје 600гр, диск 1кг
2 ден : 100м пр. , 200м , 1500м , 5000м , 4x400м , височина , далечина , кладиво 4кг , ѓуле 4кг

Забелешка: Доколку нема пријавено 3ца учесници во дисциплина, истата нема да се одржи.

БОДУВАЊЕ:

Натпреварот е од категорија „А,, - Национални првенства кои се бодуваат за рангирање на атлетски клубови во севкупна категорија согласно „ Правилник за бодување на успешноста и рангирање на атлетските клубови во Република Северна Македонија „ , од каде произлегува дека, ќе се бодуваат поединците согласно постигнатиот пласман до бто место , и тоа последниот преглед:

ПЛАСМАН	НП-СЕНИОРИ
1	15
2	13
3	12
4	11
5	10
6	9

Право на учество:

Натпреварувачи-ки регистрирани во АФСМ постари од 16 години (родени 2008 и постари) со исправна легитимација, пријавени од страна на клубовите со задолжителен лекарски преглед не постар од 6 месеци со обврска да го прикажат до техничкиот делегат во пријавниот центар .

Сите натпреварувачи кои ќе учествуваат на натпреварот, се натпреваруваат на сопствена одговорност и одговорност на клубот кој ги пријавува.

Учество Надвор од конкуренција ќе биде дозволено во дисциплините од програмата и во согласност со општите ограничувања за возрасни категории. (одделни барања и пријава за посебни ВК групи)

Родени 2011 и помлади немаат право на пријава и учество и надвор од конкуренција.

Ограничување:

СЕНИОРИ и МЛАДИНЦИ : имат право на 2 дисциплини и штафета во еден ден.

- Од две дозволени дисциплини, само една може да биде трчање на 800м , или подолга .

(Пример : 800м и 1500м не може во ист ден, 800м и 400м може)

МЛАДИ МЛАДИНЦИ-КИ : имат право на 2 дисциплини и штафета во еден ден. А не можат да настапат во одредени дисциплини , и тоа :

1. Мажи : 110м пр , 5000м, 3000м стипл, Ѓуле - 7.26кг., Кладиво - 7.26кг.

2. Жени : 5000м, 3000м стипл.

3. Натпреварувач кој ќе учествува на 1500м или повеќе , не може да настапи во штафетна трка .

ТЕЖИНА НА СПРАВИ (КГ)		
	СЕНИОРИ	СЕНИОРКИ
ЃУЛЕ	7. 26	4. 00
ДИСК	2. 00	1. 00
КЛАДИВО	7. 26	4. 00
КОПЈЕ	0. 800	0. 600

	СЕНИОРИ		СЕНИОРКИ	
	110 м	400 м	100 м	400 м
ДОЛЖИНА	110 м	400 м	100 м	400 м
БРОЈ НА ПР.	10	10	10	10
ВИСИНА НА ПР.	1.067	0.914	0.840	0.762
ДО ПРВА ПР.	13, 72	45	13.00	45
ИЗМЕЃУ ПР.	9, 14	35	8.50	35
ПРЕЧКА ДО ЦЕЛТА	14.02	40	10.50	40

Пропозиции за натпреварот

□ Доколку има пријавено повеќе од 16 натпреварувачи-ки ќе се формираат две групи

□ Групите ќе се одредаат според пријавените лични резултати постигнати во сезоната 2024

□ Во техничките дисциплини доколку има пријавено повеќе од (8) осум натпреварувачи-ки сите учесници имаат право на (3) три обиди, а (8) осум до тогаш најуспешните добиваат право на уште (3) три серии (освен во дисциплините скок во височина и скок со стап) .

□ Почетните висини ќе се одредат на техничкиот состанок .

Награди: Прво пласираните три екипи ќе бидат наградени со пехари и дипломи од АФСМ .

ПРИЈАВА :

Пријавите да се потполнат ,пријават и испратат **исклучиво преку OPENTRACK** на <https://mkd.opentrack.run/en-gb/>, најдоцна до **16 Мај 2024 (четврток) до 16.00 часот** .

За сите проблеми поврзани со пријавите, обратете се на следната е маил адреса : krste75@gmail.com, . некомплетни пријави нема да се прифаќаат и истите ќе се сметаат како задоцнета пријава .

ПРЕДЛОГ СААТНИЦА :

ПРВ ДЕН 18 Мај 2024 САБОТА			
10:00	3000М (Ж)	СКОК СО СТАП (Ж)	КЛАДИВО (М)
10:15	5000М (М)		
10:30		ВИСОЧИНА (М)	КОПЈЕ (Ж)
10:40	400М ПР. (Ж)		
10:50	400М ПР. (М)	ТРИСКОК (Ж)	
11:00	100М (Ж)		ЃУЛЕ (М)
11:20	100М (М)		
11:40	800М (Ж)		ДИСК (Ж)
11:50	1500М (М)		
12:05	400М (Ж)	ДАЛЕЧИНА (М)	
12:10	400М (М)		
12:25	3000 СТИПЛ (Ж)		
12:45	4x100М (Ж) ГРУПИ		
12:55	4x100М (М) ГРУПИ		

ВТОР ДЕН 19 Мај 2024 НЕДЕЛА			
10:00	3000М (М)	СКОК СО СТАП (М)	КЛАДИВО (Ж)
10:15	5000М (Ж)		
10:20		ВИСОЧИНА (Ж)	
10:40	100М ПР. (Ж)		КОПЈЕ (М)
10:50	110М ПР. (М)	ТРИСКОК (М)	
11:00	1500М (Ж) 200М (Ж)		
11:20	200М (М)		ЃУЛЕ (Ж), ДИСК (М)
11:35	800М (М)	ДАЛЕЧИНА (Ж)	
11:50	3000 СТИПЛ (М)		
12:10	4x400М (Ж)		
12:20	4x400М (М)		

*Сататницата не е финална и може да претрпи промени

Прогласување 10 минути по завршување на секоја дисциплина

Забелешка: Пријава во Call Room (Пријавен центар)

Трвачки дисциплини : 5-10 минути пред старт

Трки преку пречки : 10 минути пред старт

Технички дисциплини : 20 минути на борилишта

Скок со стап : 30 минути на борилиште