



**RREGULLORAT DHE PROPOZICIONET E  
PËRGJITHSHME TË GARAVE  
Për vitin 2013**

**A. RREGULLAT E PËRGJITHSHME**

## 1. KATEGORITË E GRUPMOSHAVE DHE KUFIZIMET

---

### 1.1 Kategoritë e grupmoshave

Seniorët-et	20 vjeç e më të vjetër (për vitin 2013: të lindur në vitin 1993 e më të vjetër)
Seniorët-et e rinj-reja	20 – 22 vjeç (për vitin 2013: të lindur në vitin 1991, 1992 dhe 1993)
Juniorët-et	16-19 vjeç (për vitin 2013: të lindur në vitin 1994-1997)
Juniorët-et e vjetër-a	18 dhe 19 vjeç (për vitin 2013: të lindur në vitin 1994 dhe 1995)
Juniorët-et e rinj-reja	16 dhe 17 vjeç (për vitin 2013: të lindur në vitin 1996 dhe 1997)
Pionierët-et	14 dhe 15 vjeç (për vitin 2013: të lindur në vitin 1998 dhe 1999)
Pionierët-et e rinj-reja	12 dhe 13 vjeç (për vitin 2013: të lindur në vitin 2000 dhe 2001)
Fatosa Vllka	10 dhe 11 vjeç (për vitin 2013: të lindur në vitin 2002 dhe 2003)
Veteranët-et	35 vjeç e më të vjetër (për vitin 2013: të lindur në vitin 1978 e më të vjetër)

Kalimi në kategorinë vijuese të grupmoshave bëhet në fillim të vitit të ri kalendarik.

## 1.2 Kufizimet

### 1.2.1 Seniorët dhe seniorët e rinj

- Garuesi për një ditë mund të garoj në dy disiplina dhe një stafetë.
- Nga dy disiplinat vetëm njëra mund të jetë vrapim në 800m e më shumë.
- Në një ditë garuesi nuk mund të vrapoj dy disiplina më të gjata se 800m.

(shembull: nuk mund të vrapoj 800 dhe 1500m, por mund të vrapoj 800m dhe 400m)

### 1.2.2 Senioret dhe senioret e reja

- Garuesja për një ditë mund të garoj në dy disiplina dhe një stafetë.
- Nga dy disiplinat vetëm njëra mund të jetë vrapim në 800m e më shumë.
- Në një ditë garuesja nuk mund të vrapoj dy disiplina më të gjata se 800m.

(shembull: nuk mund të vrapoj 800 dhe 1500m, por mund të vrapoj 800m dhe 400m)

### 1.2.3 Juniorët e vjetër

- Garuesi për një ditë mund të garoj në dy disiplina dhe një stafetë.
- Nga dy disiplinat vetëm njëra mund të jetë vrapim në 800m e më shumë.
- Në një ditë garuesi nuk mund të vrapoj dy disiplina më të gjata se 800m.

(shembull: nuk mund të vrapoj 800 dhe 1500m, por mund të vrapoj 800m dhe 400m)

### 1.2.4 Juniorët e vjetra

- Garuesja për një ditë mund të garoj në dy disiplina dhe një stafetë.
- Nga dy disiplinat vetëm njëra mund të jetë vrapim në 800m e më shumë.
- Në një ditë garuesja nuk mund të vrapoj dy disiplina më të gjata se 800m.

(shembull: nuk mund të vrapoj 800 dhe 1500m, por mund të vrapoj 800m dhe 400m)

### 1.2.5 Juniorët e rinj

- Garuesi mund të marrë pjesë në një ditë në dy disiplina dhe në një stafetë.
- Nga dy disiplinat, vetëm njëra mund të jetë vrapim në 800m e më shumë.
- Garuesi i cili merr pjesë në disiplinën 1000m apo më të gjatë, nuk mund të merr pjesë në asnjë disiplinë tjetër.
- Në Kampionatet Individuale juniori i ri mund të marrë pjesë vetëm në disiplinat e programit të moshës së tij apo të një grupmoshe më shumë, përkatësisht tek hedhjet, garuesi mund të hedhë veglën e përcaktuar për një kategori më shumë (gjyle, 6 kg, disk 1.75kg, çekan 6kg, dhe shtizën 800.gr).
- Në Kampionatet individuale për junior, juniorët e rinj mund të marrin pjesë në të gjitha disiplinat (shih pikën 1.2.13 – Tabela B).
- Në kampionatet individuale për senior dhe senior të rinj, juniori i ri mund të vrapoj vetëm në disiplinat vijuese: në të gjitha vrapimet deri më 5000m, stafetat, 400m me pengesa, 3000m me pengesa, 5km ecje garuese, kërcim së larti, kërcim së gjati, kërcim trehapësh, kërcim me shkop dhe hedhja e shtizës. (shih pikën 1.2.13 Tabela A).
- Në garat ekipore dhe të kupës juniorët e rinj mund të marrin pjesë në kategorinë e juniorëve dhe senioreve në të njëjtat disiplina si edhe në kampionatin individual për atë moshë (shih tabelën 1.2.13 Tabela A dhe B).
- Në kampionatet shtetërore në dhjetëgarësh juniorët e rinj mund të marrin pjesë vetëm në shtatëgarësh.
- Juniorët e rinj mund të kenë më së shumti 40 starte në disiplinat e atletikës gjatë një sezoni (duke mos llogaritur pjesëmarrjen në sallë, në shumëgarësh, krose dhe pjesëmarrjen në garat me reprezentacion.

### 1.2.5 Juniorët e reja

- Garuesja mund të marrë pjesë për një ditë në dy disiplina dhe në një stafetë.
- Garuesja e cila merr pjesë në disiplinën 800m apo më të gjatë nuk mund të merr pjesë të njëjtën ditë në asnjë disiplinë tjetër.
- Në Kampionatet Individuale juniorja e re mund të marrë pjesë vetëm në disiplinat e programit të moshës së saj apo të një grupmoshe më shumë.
- Në Kampionatin Individual të juniorëve, juniorja e re mund të marrë pjesë në të gjitha disiplinat (shiko tabelën 1.2.13).

- Në kampionatet individuale për seniore dhe seniore të reja, juniorja e re mund të vrapoj në të gjitha disiplinat përveç në vrapimet më të gjatë se 5000m dhe ecje garuese më të gjatë se 5km. (shih pikën 1.2.13 Tabela A).
- Në garat ekipore dhe të kupës juniorët e reja mund të marrin pjesë në të njëjtat disiplina si edhe në garat e kampionatit individual (shih tabelën 1.2.13 Tabela A dhe B).
- Juniorët e reja mund të kenë më së shumti 40 starte në disiplinat e atletikës gjatë një sezoni (duke mos llogaritur pjesëmarrjen në sallë, në shumëgarësh, krose dhe pjesëmarrjen në garat me reprezentacion).

#### 1.2.6 Pionierët

- Kufizimet e veçanta
  - 1) Garat kombëtare
    - a) në garat e pionierëve dhe juniorëve të rinj
      - garuesi mund të merr pjesë gjatë një dite në dy disiplina dhe në një stafetë.
    - b) në garat e juniorëve
      - garuesi mund të merr pjesë gjatë një dite në një disiplinë dhe një stafetë.
  - 2) Garat Regjionale
    - a) në garat e grupmohës së tij
      - garuesi mund të merr pjesë gjatë një dite në dy disiplina dhe një stafetë.
    - b) në garat e grupmoshave më të vjetra
      - garuesi mund të merr pjesë gjatë një dite në një disiplinë dhe në stafetë.
    - c) garuesi nuk mund të merr pjesë në gara dy apo më shumë ditë me radhë, përkatësisht mund të zgjedh vetëm një ditë për pjesëmarrje.
- Garuesi i cili merr pjesë në disiplinën 600m apo më gjatë nuk mund të merr pjesë në të njëjtën ditë në asnjë disiplinë tjetër.
- Në Kampionatet individuale, pionieri mund të merr pjesë vetëm në programin e disiplinave të grupmohës së tij apo edhe një grupmoshe më të vjetër, përkatësisht në hedhje të hedhë veglat (rekuizitat) e përshtatura për një grupmoshë më shumë (gjytle 5kg, disku 1.5kg, çekani 5kg dhe shtiza 700gr).
- Në Kampionatin individual për junior të rinj pionieri mund të merr pjesë në të gjitha disiplinat (shih pikën 1.2.13 tabela c).

- Në Kampionatet individuale për junior, pionieri mund të merr pjesë në të gjitha vrapimet deri në 3000m, stafetat, kërcim së larti, kërcim së gjati, kërcim me shkop. Nuk mund të marrin pjesë në vrapimet me pengesa dhe mbi pengesa (shih pikën 1.2.13 tabela B).
- në Kampionatet individuale për senior dhe senior të rinj, pionierët nuk kanë të drejtë të pjesëmarrjes.
- Në garat ekipore dhe të kupës pionierët mund të marrin pjesë vetëm në kategorinë e juniorëve dhe atë vetëm në disiplinat si një kampionatet individuale për junior (shih pikën 1.2.13 tabela B).
- Në Kampionatin shtetërorë në shumëgarësh pionierët mund të marrin pjesë vetëm në shtatëgarësh.
- Pionieri mund të kenë më së shumti 40 starte në disiplinat e atletikës gjatë një sezoni (duke mos llogaritur pjesëmarrjen në sallë, në shumëgarësh, kroset dhe pjesëmarrjen në garat me reprezentacion).
- Pavarësisht nga kufizimet e mësipërme mund të lejohet pjesëmarrja për pionierët jashtëzakonisht të avancuar, por me verifikimin paraprak të përzgjedhësit për këtë kategori nëse ka interes për reprezentacionin dhe me aprovimin e mjekut kompetent.

#### 1.2.7 Pionieret

- Kufizimet e veçanta
  - 1) Garat kombëtare
    - a) në garat e pionierëve dhe juniorëve të reja
      - garuesja mund të merr pjesë gjatë një dite në dy disiplina dhe në një stafetë.
    - b) në garat e juniorëve
      - garuesja mund të merr pjesë gjatë një dite në një disiplinë dhe një stafetë.
  - 2) Garat Regjionale
    - a) në garat e grupmoshës së saj
      - garuesja mund të merr pjesë gjatë një dite në dy disiplina dhe një stafetë.
    - b) në garat e grupmoshave më të vjetra
      - garuesja mund të merr pjesë gjatë një dite në një disiplinë dhe në stafetë.
    - c) garuesja nuk mund të merr pjesë në gara dy apo më shumë ditë me radhë, përkatësisht mund të zgjedh vetëm një ditë për pjesëmarrje.
- Garuesja e cila merr pjesë në disiplinën 600m apo më gjatë nuk mund të merr pjesë në të njëjtën ditë në asnjë disiplinë tjetër.

- Në Kampionatet individuale, pionierja mund të merr pjesë vetëm në programin e disiplinave të grupmohës së tij apo edhe një grupmoshe më të vjetër, përkatësisht në hedhje të hedhë veglat (rekuizitat) e përshtatura për një grupmoshë më shumë (gjyle 4kg, disku 1kg, shtiza 600gr dhe çekan 4 kg).
- Në Kampionatin individual për juniore të reja pionierja mund të merr pjesë në të gjitha disiplinat (shih pikën 1.2.13 tabela c).
- Në Kampionatet individuale për juniore, pionierja mund të merr pjesë në të gjitha vrapimet deri në 3000m, vrapimet me pengesa (të lartësisë 0840m), 400m me pengesa (të lartësisë 0762m), stafetat, kërcim së larti, kërcim së gjati, kërcim me shkop, hedhje të gjyles, të diskut, të shtizës dhe çekanit (shih pikën 1.2.13 tabela B).
- Garuesja e cila merr pjesë në 400m me pengesa nuk mund të merr pjesë të njëjtën ditë në asnjë disiplinë tjetër përveç në stafetë.
- Në Kampionatet individuale për seniore dhe seniore të reja, pionieret nuk kanë të drejtë të pjesëmarrjes.
- Në garat ekipore dhe të kupës pionieret mund të marrin pjesë vetëm në kategorinë e juniorëve dhe atë vetëm në disiplinat si një kampionatet individuale për junior (shih pikën 1.2.13 tabela B).
- Në Kampionatin shtetërorë në shumëgarësh pionieret mund të marrin pjesë vetëm në gjashtëgarësh.
- Pionierja mund të kenë më së shumti 40 starte në disiplinat e atletikës gjatë një sezoni (duke mos llogaritur pjesëmarrjen në sallë, në shumëgarësh, kroset dhe pjesëmarrjen në garat me reprezentacion).
- Pavarësisht nga kufizimet e mësipërme mund të lejohet pjesëmarrja për pionieret jashtëzakonisht të avancuar, por me verifikimin paraprak të përzgjedhësit për këtë kategori nëse ka interes për reprezentacionin dhe me aprovimin e mjekut kompetent.

#### 1.2.8 Pionierët e rinj

- Kufizimet e veçanta
  - 1) Garat kombëtare
    - a) në garat e pionierëve të rinj dhe pionierëve
      - garuesi mund të merr pjesë gjatë një ditë në dy disiplina dhe në një stafetë.
    - b) në garat e juniorëve të rinj
      - garuesi mund të merr pjesë gjatë një dite në një disiplinë dhe një stafetë.

## 2) Garat Regjionale

### a) në garat e grupmohës së tij

- garuesi mund të merr pjesë gjatë një dite në dy disiplina dhe një stafetë.

### b) në garat e grupmohave më të vjetra

- garuesi mund të merr pjesë gjatë një dite në një disiplinë dhe në stafetë.

### c) garuesi nuk mund të merr pjesë në gara dy apo më shumë ditë me radhë, përkatësisht mund të zgjedh vetëm njërën ditë për pjesëmarrje.

- Garuesi i cili merr pjesë në disiplinën 600m apo më gjatë nuk mund të merr pjesë në të njëjtën ditë në asnjë disiplinë tjetër.
- Në Kampionatet individuale, pionieri i ri mund të merr pjesë vetëm në programin e disiplinave të grupmohës së tij apo edhe një grupmoshe më të vjetër, përkatësisht në hedhje të hedhë veglat (rekuizitat) e përshtatura për një grupmoshë më shumë (gjylye 4kg, disku 1kg, çekani 4kg dhe shtiza 600gr).
- Në Kampionatin individual për junior të rinj pionieri i ri mund të merr pjesë në të gjitha disiplinat deri në 3000m, stafetat, kërcim së larti, kërcim së gjati, kërcim me shkop. Nuk mund të marrin pjesë në vrapimet me pengesa dhe mbi pengesa (shih pikën 1.2.13 tabela c).
- Në Kampionatet individuale për junior dhe senior, pionierët e rinj nuk kanë të drejtë të pjesëmarrjes.
- Në garat ekipore dhe të kupës pionierët e rinj mund të marrin pjesë vetëm në kategorinë e pionierëve dhe atë vetëm në disiplinat si në kampionatet individuale për pionier (shih pikën 1.2.13 tabela D).
- Në Kampionatin shtetërorë në shumëgarësh pionierët mund të marrin pjesë vetëm në tregarësh.
- Pionieri i ri mund të kenë më së shumti 40 starte në disiplinat e atletikës gjatë një sezoni (duke mos llogaritur pjesëmarrjen në sallë, në shumëgarësh, krose dhe pjesëmarrjen në garat me reprezentacion).

## 1.2.9 Pionieret e reja

### ▪ Kufizimet e veçanta

#### 1) Garat kombëtare

##### a) në garat e pioniereve të reja dhe pioniereve

- garuesja mund të merr pjesë gjatë një ditë në **dy** disiplina dhe në një stafetë.

##### b) në garat e junioreve të reja



- garuesja mund të merr pjesë gjatë një dite në **një** disiplinë dhe një stafetë.
- 2) Garat Regjionale
  - a) në garat e grupmohës së saj
    - garuesja mund të merr pjesë gjatë një dite në **dy** disiplina dhe një stafetë.
  - b) në garat e grupmohave më të vjetra
    - garuesja mund të merr pjesë gjatë një dite në **një** disiplinë dhe një stafetë.
  - c) garuesja nuk mund të merr pjesë në gara dy apo më shumë ditë me radhë, përkatësisht mund të zgjedh vetëm një ditë për pjesëmarrje.
- Garuesja e cila merr pjesë në disiplinën 600m apo më gjatë nuk mund të merr pjesë në të njëjtën ditë në asnjë disiplinë tjetër.
- Në Kampionatet individuale, pionierja e re mund të merr pjesë vetëm në programin e disiplinave të grupmohës së tij apo edhe një grupmoshe më të vjetër, përkatësisht në hedhje mund të hedhë veglat (rekuizitat) e përshtatura për një grupmoshë më shumë (gjylë 3kg, disku 1kg, shtiza 600gr dhe çekan 3 kg).
- Në Kampionatin individual për pioniere, pionierja e re mund të merr pjesë në të gjitha disiplinat (shih pikën 1.2.13 tabela D).
- Në Kampionatet individuale për juniore të reja, pionierja e re mund të merr pjesë në të gjitha vrapimet deri në 3000m, stafetat, kërcim së larti, kërcim së gjati, kërcim me shkop. Nuk mund të marrin pjesë në vrapimet me pengesa (shih pikën 1.2.13 tabela C).
- Në Kampionatet individuale për juniore dhe seniore, pionieret e reja nuk kanë të drejtë të pjesëmarrjes.
- Në garat ekipore dhe të kupës pionieret mund të marrin pjesë vetëm në kategorinë e pioniereve dhe atë vetëm në disiplinat si në kampionatet individuale për pionier (shih pikën 1.2.13 tabela D).
- Në Kampionatin shtetërorë në shumëgarësh pionieret e reja mund të marrin pjesë vetëm në tregarësh.
- Pionierja e re mund të kenë më së shumti 40 starte në disiplinat e atletikës gjatë një sezoni (duke mos llogaritur pjesëmarrjen në sallë, në shumëgarësh, krose dhe pjesëmarrjen në garat me reprezentacion).