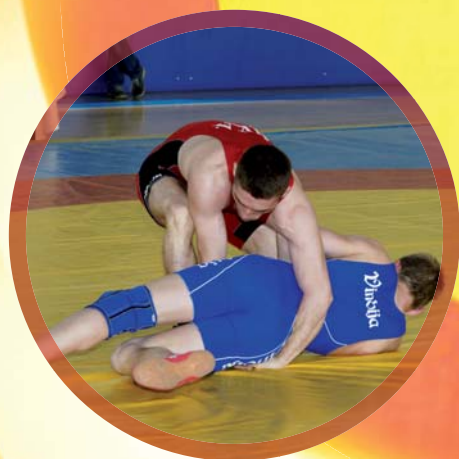




HRVATSKI HRVACKI SAVEZ PRVA HRVATSKA HRVAČKA LIGA



INFORMATIVNI BILTEN

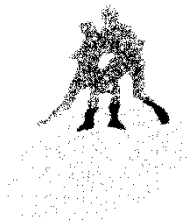
1

Zagreb, srpanj 2012.

S A D R Z A J

	stranica
1. ZAPISNIK III. redovite sjednice Liga odbora I. HHL 2012 Zagreb, 17. 12. 2001.	1
2. ZAPISNIK I. sjednice Natjecateljske komisije Liga odbora I. HHL 2012, Zagreb, 10. srpnja 2012. godine	4
3. RASPORED SUSRETA I. HHL 2012	7
4. PROPOZICIJE I. HHL 2012	8
5. ADRESAR KLUBOVA	19
Doc.dr.sc. Hrvoje Karninčić, ENERGETSKI SUSTAVI U HRVANJU	22

Privitak:
ADRESAR AKTIVNIH SUDACA HRVATSKE
ZAPISNIK SUSRETA
ZAPISNIK VAGE



INFORMATIVNI BILTEN

G l a s i l o:

LIGA ODBORA I. HRVATSKE HRVAČKE LIGE

I z d a v a č:

LIGA ODBOR I. HRVATSKE HRVAČKE LIGE
ŠŠD "Peščenica", 10000 Zagreb, Ul. grada Gospića 1
Tel.: 01 2307 245; Fax.: 01 2307 244

Odgovorna osoba:

Dubravko Ribarić, prof., predsjednik LO-a

Tehnički urednik:

Dr.sc. Antun Palković, povjerenik LO-a
E-mail: antun.palkovic@zg.t-com.hr
Tel./fax: 01 4649 699

Naklada 35 primjeraka.



HRVATSKI HRVAČKI SAVEZ
LIGA ODBOR
I. HRVATSKA HRVAČKA LIGA 2012.
Grčko – rimskim načinom

Z A P I S N I K

III. redovite sjednice Liga odbora Prve hrvatske hrvačke lige 2011,
održane u Zagrebu, 17. prosinca 2011. godine u prostorijama ŠŠD Peščenica
s početkom u 8:20 sati

Nazočni predstavnici klubova: M. Glušić (GAVRILOVIĆ), D. Slačanac (HRVATSKI DRAGOVOLJAC),
P. Prodanović (LIKA), T. Jakšić (PIK VRBOVEC), S. Benčec (SESVETE),
D. Majnarić (SISAK), D. Kocić (SLATINA). P. Panić (VINDIJA) i
T. Vukelić (ZAGREB).

Ostali nazočni : D. Petanjek, predsjednik Sudačke komisije HHS-a
A. Palković, povjerenik Liga odbora
Predstavnici hrvačkog kluba GOSPIĆ telefonom su obavijestili
Glavnog tajnika o kašnjenju zbog snijega kao i o želji da
HK GOSPIĆ nastupi u I. HHL 2012.

Prihvaćen je prijedlog dnevnogi reda kako je predložen u pozivu za sjednicu, tj.,

1. Verifikacija zapisnika II. redovite sjednice Liga odbora održane 29. 06. 2011. godine
2. Uvodno izvješće Povjerenika Liga odbora **I. HHL 2011**
3. Rasprava o izvješću i usvajanje odluka:
 - verifikacija rezultata I. HHL 2011 i Tablice
 - davanje razrješnice radnim tijelima LO-a I. HHL 2011
4. Konstituiranje LIGA ODBORA I. HRVATSKE HRVAČKE LIGE 2012 i izbor njegovih radnih tijela:
 - predsjednika Liga odbora
 - Natjecateljske komisije (3 člana i 2 zamjenika)
 - Povjerenika Liga odbora
5. Prijedlog teksta Propozicija I. HHL 2012, kvalifikacijski i ekipni dio, imenovanje organizatora kvalifikacijskih turnira, prijedlog Kalendara natjecanja i dr.:
 - rasprava i usvajanje prijedloga.
6. Različito.

Ad 1

Uz napomenu da je Zapisnik rečene sjednice dostavljen klubovima: (1) redovitom poštom, (2) objavljen na Internet stranicama HHS-a, te (3) ponovljen kao dio radnog materijala za današnju sjednicu – **isti je prihvaćen jednoglasno, bez primjedaba.**

Ad 2

U svom dodatnom, usmenom izvješću, A. Palković posebno se osvrnuo na napore koji su u ime Liga odbora uloženi za medijsko praćenje Lige i posebno, na uspostavljenu suradnju sa STV koja je redovito, višeminutnim priložima pratila sva kola Lige. Također je nazočne informirao da je Liga odbor poslovao pozitivno, da su pokriveni svi troškovi rada povjerenika Lige, nabavke trofeja i izdavanja Informativnog biltena. Završni izvještaj bit će donijet u sklopu slijedećeg IB-a. Uz raspravu i

pozitivnu ocjenu nekoliko delegata, izvješće je prihvaćeno kao pogodan materijal za raspravu po predstojećim točkama dnevnog reda - **jednoglasno i bez primjedaba**.

Ad 3

Jednoglasno i bez primjedaba verificirani su objavljeni rezultati I. HHL i prihvaćena konačna Tablica kako je objavljena u IB broj 4.

U raspravi o izvješću o radu Liga odbora i protekloj natjecateljskoj sezoni, predstavnici niza klubova izrekli su pozitivne ocjene, posebno o brzini objave rezultata kako putem Interneta i Informativnog biltena.

Na prijedlog P. Panića, izabranim radnim tijelima Liga odbora I. HHL 2011 (predsjedniku Liga odbora, Natjecateljskoj komisiji i povjereniku Lige) dana je razrješnica – **jednoglasno**.

Ad 4

Uz konstataciju da sjednici nazoče predstavnici devet klubova od čega je osam članova I. HHL 2011, znači da je prisutan dovoljan broj delegata klubova za donošenje pravovaljanih odluka. Usvojena je odluka o konstituiranju Liga odbora I. Hrvatske hrvачke lige 2012 i jednoglasno izabrana njegova radna tijela:

- za predsjednika Liga odbora: član hrvačkog kluba SESVETE**
- za članove Natjecateljske komisije: M. Glušić, P. Panić i T. Vukelić
- za zamjenike članova Natjecateljske komisije: T. Jakšić i P. Prodanović
- za povjerenika Liga odbora: A. Palković

Ad 5

Vezano za primljene prijedloge Propozicija za I. kvalifikacijski turnir, odnosno za tekst Propozicija za EKIPNI dio, delegati klubova odlučili su za kontrolni pregled danih tekstova članak po članak, posebice prvog prijedloga.

Nakon pregleda teksta obaju Propozicija, informacije o „ideji“ sudaca o izmjeni načina plaćanja troškova dolaska na natjecanje (uvođenju kilometraže), provedene opširne i sadržajne rasprave i posebno ukaza T. Vukelića na odluku Stručne komisije kojom je ograničeno pravo nastupa najmlađoj dobnoj skupini (kategorija 50-55 kg, kadeti, 1997. godišće) jednoglasno su usvojeni slijedeći zaključci:

- u predloženim tekstovima Propozicija za Kvalifikacijski odnosno ekipni dio Lige NIJE POTREBNO NIŠTA MIJENJATI ILI NADOPUNJAVATI, posebice u materijalnim pravima i naknadama, izuzetak ukoliko Hrvatski olimpijski odbor ne usvoji određene promjene po pitanju dnevnicke i sl. usvojeno je slijedeće:

1. provjeriti ukaz T. Vukelića i članak 2. Kvalifikacijskih turnira, odnosno, članak 15. Propozicija EKIPNOG dijela koji govori o pravu nastupa uskladiti sa odlukom Stručne komisije. Zaduženje povjereniku Liga odbora.

2. Ovlašćuje se Natjecateljska komisija da nakon održanih kvalifikacijskih susreta i poznatog plasmana ekipa, izvrši žrijeb za nastavak EKIPNOG DIJELA Play off-a po skupinama (I. – IV. mjesto; V. - VIII. mjesto i td.).

Prema ostvarenom plasmanu I. HHL 2011, organizacija prvog kvalifikacijskog turnira povjerena je hrvačkom klubu LIKA, a organizacija drugog, hrvačkom klubu VINDIJA, sukladno usvojenom prijedlogu Kalendara natjecanja HHS-a. Termin I. turnira je 18.-19. veljače (Zagreb), odnosno drugog 24.-25. ožujka u Varaždinu.

Prijedlog Kalendara natjecanja za EKIPNI DIO ocijenjen je dobrim i kao takav prihvaćen i od klubova sudionika Lige. Iz rasprave izdvajamo diskusiju P. Prodanovića koji je naveo da je unatoč zaključcima o

kontinuitetu Lige i nemogućnosti odlaganja susreta i sl., ovogodišnje „ubacivanje“ nastupa reprezentativne selekcije u Rimu i povrede I. Lončarića, primjer kako takav postupak, odnosno nastala povreda hrvača, može imati dalekosežne reperkusije na cjelogodišnje napore kluba u Ligi.

Ad 6

Pod ovom točkom dnevnog reda posebno sadržajna rasprava vođena je po prijedlogu povjerenika Lige o promjenama u načinu dodjele priznanja za ostvarene plasmane, odnosno, uvođenje nagrada najboljim hrvačima za prikazano hrvanje.

Na sugestiju D. Slačanca (H. Dragovoljac) da se za adresu/sjedište njegovog kluba za prijam pošte, kao adresa rabi Brezovica, sugestija je prihvaćena UZ NAPOMENU DA SU SVI KLUBOVI PRIJE POČETKA NATJECANJA DUŽNI LIGA ODBORU DOSTAVITI ADRESE KAKO JE TRAŽENO ČLANKOM 11. PROPOZICIJA.

Nakon opširne rasprave zaključeno je:

1. Priznanja klubovima za ostvareni plasman za sada se neće mijenjati; za ostvareni plasman i dalje se dodjeljuju 3 pokala; za I., II. i III. mjesto Play-off grupe.
2. Prihvaćen je prijedlog da se za bolji poticaj hrvača uvede priznanje najboljem (najuspješnijem) hrvaču Lige. Predloženo je da se zamoli obitelj Gavrilović za obnovu nekad poznatog trofeja „Zlatna Jelica“. U „igri“ je i trofej VINDIJA koji bi predložili firmi u slučaju negativnog odgovora upita za Jelicu.
3. Jednoglasno je usvojen prijedlog da se prigodno priznanje (plaketa) dodijeli Sportskoj TV za njeno praćenje Lige, naime nakon niza godina ova televizijska kuća uz nekoliko priloga iz hrvačkog športa, sustavno je pratila sva kola Lige i donosila rezultate bilo sa prigodnom snimkom ili komentaram.
4. Zaključeno je da se ubuduće sve završne manifestacije Lige (dodjela pokala, priznanja, održavanje završne sjednice Liga odbora i sl.) vremenski vezuju za dan održavanja „Božićnog turnira“.
5. HŠK GAVILOVIĆ ima rok od 30 dana da obavijesti Liga odbor o reagiranju firme „Gavrilović“ na prijedlog ponove dodjele trofeja „Zlatna Jelica“. Potrebne razgovore obaviti će M. Glušić.
6. Prihvaćena je koncepcija uređivačke politike Informativnog biltena, posebice da se putem stručnih i popularnih napisa i članaka rezentira rad Sudačke i Stručne komisije HHS-a.
7. Predstavnik HŠK GAVRILOVIĆ izrekao je pohvalu odabiru dizajna pokala koji su uručeni kao priznanja za rezultate uprotekloj godini.

** Obvezuje se HK SEVETE da u roku od 30 dana javi ime člana HK SEVETE koji će u narednom manatu obnašati dužnost predsjednika LO-a.

Na osnovi bilježaka zapisnik sastavio:
Antun Palković, v.r.

Završeno u 9:20 sati.

Z A P I S N I K

I. sjednice Natjecateljske komisije Liga odbora Prve hrvatske hrvačke lige održane u Zagrebu, 10. srpnja 2012. godine, SŠD Peščenica, Ulica grada Gospića 1, soba 10/I kat s početkom u 17:40 sati.

Nazočni: Dubravko Ribarić, predsjednik Liga odbora

Članovi Natjecateljske komisije: Marijan Glušić (GAVRILOVIĆ); Pave Kosović (ZAGREB, zamjena za ispričanog Tomislava Vukelića) i Petar Prodanović (LIKA)

Predstavnici klubova: Ivica Vlašić (Sesvetski Kraljevec) i Nikola Starčević (GOSPIĆ).

Povjerenik Liga odbora: Antun Palković

Opravdano odsutni: Tomislav Vukelić, Petar Panić (VINDIJA)** , Tvrtko Jakšić (PIK VRBOVEC)

Sjednicu je otvorio D. Ribarić, zahvalio nazočnima na dolasku te konstatirao da je od petero pozvanih članova i zamjenika članova Natjecateljske komisije nazočno njih četvero, što znači da sjednica ima potreban kvorum za donošenje pravovaljanih odluka.

Predlaže dnevni red kako je dan u pozivu za sjednicu. Predloženi dnevni red, javnim je glasanjem prihvaćen – jednoglasno:

1. Verifikacija Zapisnika III. sjednice Liga odbora
2. Konstituiranje Prve hrvatske hrvačke lige 2012 - ekipni dio
 - 2.1. Pregled i usvajanje prijave klubova
 - 2.1. Konstituiranje I. HHL 2012
 - 2.3. Verifikacija teksta Propozicija I. HHL 2012 – ekipni dio
 - 2.4. Žrijeb startnih brojeva po grupama i određivanje parova susreta LIGE
 - 2.5. Verifikacija Kalendara natjecanja I. HHL 2012 – ekipni dio
3. R a z l i č i t o.

ND 1

Uz konstataciju da je Zapisnik III. sjednice Liga odbora dostavljen svim klubovima poštom, odnosno da je u cijelosti objavljen na internet stranici Hrvatskog hrvačkog saveza, isti je bez primjedaba prihvaćen javnim glasanjem – jednoglasno.

ND 2

2.1

Povjerenik Liga odbora A. Palković podsjetio je nazočne na okružnicu koju je tijekom mjeseca svibnja o.g. predsjednik Liga odbora Dubravko Ribarić dostavio svim klubovima, sudionicima kvalifikacijskih turnira. U rečenom dokumentu, pobrojane su aktivnosti koje stoje pred klubovima, sudionicima LIGE a kao najvažnije, klubovi su zamoljeni da u pismenoj formi potvrde svoj nastup u ekipnom dijelu lige. Od četrnaest klubova koji su nastupili na dva kvalifikacijska turnira, dva su kluba (HK ZAGREB i HK SESVETSKI KRALJEVEC) otkazala nastup u ekipnom dijelu LIGE, a ostalih dvanaest klubova potvrdilo je svoj nastup (Dokumentacija u arhivi LIGE).

** Napomena: Uoči početka sjednice, P. Panić, član Natjecateljske komisije telefonski se ispričao za nedolazak na sjednicu i ujedno ovlastio A. Palkovića da u ime HK VINDIJA sudjeluje u žrijebu.

2.2

Sukladno TABLICI uspješnosti klubova na dva kvalifikacijska turnira i primljenim potvrđama za sudjelovanje u LIGI – **konstituirana** je Prva hrvatska hrvачka liga 2012 kako slijedi:

I. grupa (A): Klubovi koji se natječu za plasman od prvog do četvrtog mjesta:

1. VINDIJA
2. GAVRILOVIĆ
3. GOSPIĆ
4. LIKA

II. grupa (B): Klubovi koji se natječu za plasman od petog do osmog mjesta:

5. SESVETE
6. HRVATSKI DRAGOVOLJAC
7. PIK VRBOVEC
8. ISTARSKI BORAC

III. grupa (C): Klubovi koji se natječu za plasman na deveto, odnosno deseto mjesto:

9. LOKOMOTIVA
10. SISAK

IV. grupa (D): Klubovi koji se natječu za plasman na jedanaesto, odnosno dvanaesto mjesto:

11. POREČ
12. SLATINA

U kraćoj raspravi, D. Ribarić iznosi razmišljanje rukovodstva HK SESVETE da bi se ubuduće, zbog visokih troškova LIGE, broj susreta smanjio, sa dva susreta na jedan.

S druge strane, predstavnik HK GOSPIĆ iznosi ideju svog kluba a ta je, da se razmisli o povećanju broja susreta klubova prve grupe na način da se sadašnja dva susreta (domaćin i gost) podvostruče. Dva prvoplasirana kluba dodatno bi održala *tri susreta* majstorice. Pobjednik bi bila ekipa koja je polučila dvije pobjede. Na taj način, povećao bi se interes publike i pružila mogućnost nazočiti većem broju hrvачkih priredbi.

Oba prijedloga ocijenjena su interesantnim, međutim s obzirom na važeće propise, njihova primjena bila bi aktualna tek slijedeće natjecateljske sezone, pa je prihvaćen prijedlog da zainteresirani klubovi (GOSPIĆ, SESVETE) svoj prijedlog dostave u pismenoj formi Liga odboru koji će ih uputiti na daljnju raspravu. U međuvremenu, putem ovog zapisnika ovi prijedlozi biti će dostavljeni i članovima Stručno – trenerske komisije.

Klubovima HK SESVETE odnosno HK GOSPIĆ utvrđuje se ROK za dostavu prijedloga sa krajem listopada 2012.

Različitost ovih prijedloga ocijenjena je kao odraz praktički dijametralno suprotnih materijalnih mogućnosti naših klubova.

2.3

Kako u međuvremenu nije bilo nikakvih izmjena niti nadopuna hrvачkih pravila koja bi zahtijevala dopunu teksta Propozicija, potvrđen je tekst Propozicija ekipnog dijela I. HHL 2012 u sadržaju koji je razmatran i utvrđen na sjednici Liga odbora. Primljena je na znanje informacija P. Kosovića da se očekuje zakonska odluka o smanjenju iznosa dnevnica za putovanja i zadužuje povjerenik LO-a da po njenom usvajanju promijeni iznose predviđene za naknadu sucima koji sude LIGU.

2.4

Izvršeno je izvlačenje startnih brojeva po grupama:

Grupa A: 1. GOSPIĆ, 2. GAVRILOVIĆ, 3. LIKA, 4. VINDIJA

Grupa B: 1. ISTARSKI BORAC, 2. PIK VRBOVEC, 3. SESVETE, 4. HRVATSKI DRAGOVOLJAC

Grupa C: 1. LOKOMOTIVA, 2. SISAK

Grupa D: 1. POREČ, 2. SLATINA

Sukladno Bergerovim tablicama u prvom krugu LIGE (6.-7. 10. 2012.) sastaju se:

GOSPIĆ - VINDIJA

GAVRILOVIĆ - LIKA

ISTARSKI BORAC - HRVATSKI DRAGOVOLJAC

PIK VRBOVEC - SESVETE

LOKOMOTIVA - SISAK

POREČ - SLATINA

Kompletan Raspored susreta I. HHL 2012 objavljuje se kao privitak ovom Zapisniku.

2.5

Prema usvojenom KALENDARU NATJECANJA HHS-a (III. verzija) susreti LIGE će se održavati:

I. krug LIGE: 06. – 07. 10. 2012.

II. krug LIGE: 13. – 14. 10. 2012.

III. krug LIGE: 20. – 21. 10. 2012.

IV. krug LIGE: 03. – 04. 11. 2012.

V. krug LIGE: 10. – 11. 11. 2012.

VI. krug LIGE: 17. – 18. 11. 2012.

Rezervni termini: 24.-25. 11. 2012. i 01. – 02. 12. 2012.

3.

Raspravljalo se o nekoliko tema usmjerenih ka povećanju interesa za Ligu kako publike tako i samih natjecatelja. Između ostalog zaključeno je:

- a) da se ponovo uvede običaj dodjele (uz pokale) odličja (medalja) članovima ekipa, t.j. komplet odličja prvoplasiranoj, drugoplasiranoj i trećeplasiranoj ekipi (15 medalja po ekipi),
- b) izbor pokala izvršiti će kao i ranijih godina predsjednik i povjerenik Liga odbora

Nakon vrlo sadržajne rasprave u kojoj su sudjelovali svi nazočni, zaključeno je:

- c) - da se ustanovi priznanje – trofej za najuspješnijeg hrvača LIGE. Izbor će se izvršiti osnovom kriterija primjenjenih za određivanje najuspješnijeg hrvača Lige 2011.

- novo priznanje nositi će naziv „Lenta Slavka Koletića“ kao znak sjećanja na prerano preminulog S. Koletića, člana HŠK GAVRILOVIĆ

- izradu lente preuzeti će HŠK GAVRILOVIĆ a povjerenstvo u sastavu: M. Glušić, D. Ribarić i A. Palković odgovorno je za njezin izgled i tekst

- uz dodijeljenu lentu dodijeliti će se (iz sredstava LO-a) iznos od 1.000,00 kn.

Uz ovaj zaključak primljena je na znanje informacija N. Starčevića o mogućnosti da se iznos predviđene nagrade poveća donacijom sponsora HK GOSPIĆ. O tome će imenovani izvjestiti Liga odbor nakon razgovora sa sponsorom kluba GOSPIĆ.

d) zaključkom nazočnih, posebno je pohvaljena sadržajna koncepcija, izgled i rješenja naslovnica Informativnog biltena kao i naponi uredništva da se u okviru Biltena objavljuju kraći napisi naših trenera i ostalih stručnih osoba (liječnici, psiholozi, nutricionisti i sl.) uključenih u trenažni proces naših vrhunskih hrvača.

Sjednica je završena u 19:15 sati.

Zapisničar: *Antun Palković, v.r.*

Predsjednik LO-a: *Dubravko Ribarić, v.r.*

PRVA HRVATSKA HRVAČKA LIGA 2012 RASPORED SUSRETA PLAY OF-a

I. krug Lige: 06.- 07. 10. 2012.

Gospić: GOSPIĆ (1) - VINDIJA (4)*
Petrinja: GAVRILOVIĆ (2) - LIKA (3)
Pula: ISTARSKI BORAC (1) - HRVATSKI DRAGOVOLJAC (4)
Vrbovec: PIK VRBOVEC (2) - SESVETE (3)
Zagreb: LOKOMOTIVA (1) - SISAK (2)
Poreč: POREČ (1) - SLATINA (2)

* BROJ U ZAGRADI JE IZVUČENI STARTNI BROJ EKIPE

II. krug Lige: 13. - 14. 10. 2012.

Varaždin: VINDIJA - LIKA
Gospić: GOSPIĆ - GAVRILOVIĆ
Brezovica: HRVATSKI DRAGOVOLJAC - SESVETE
Pula: ISTARSKI BORAC - PIK VRBOVEC

III. krug Lige: 20. - 21. 10. 2012.

Petrinja: GAVRILOVIĆ - VINDIJA
Zagreb: LIKA - GOSPIĆ
Vrbovec: PIK VRBOVEC - HRVATSKI DRAGOVOLJAC
Sesvete: SESVETE - ISTARSKI BORAC

IV. krug Lige: 03. - 04. 11. 2012.

Varaždin: VINDIJA - GOSPIĆ
Zagreb: LIKA - GAVRILOVIĆ
Brezovica: HRVATSKI DRAGOVOLJAC - ISTARSKI BORAC
Sesvete: SESVETE - PIK VRBOVEC
Sisak: SISAK - LOKOMOTIVA
Slatina: SLATINA - POREČ

V. krug Lige: 10. – 11. 11. 2012.

Zagreb: LIKA - VINDIJA
Petrinja: GAVRILOVIĆ - GOSPIĆ
Sesvete: SESVETE - HRVATSKI DRAGOVOLJAC
Vrbovec: PIK VRBOVEC - ISTARSKI BORAC

VI. krug Lige: 17. – 18. 11. 2012.

Varaždin: VINDIJA - GAVRILOVIĆ
Gospić: GOSPIĆ - LIKA
Brezovica: HRVATSKI DRAGOVOLJAC - PIK VRBOVEC
Pula: ISTARSKI BORAC - SESVETE

PRVA HRVATSKA HRVAČKA LIGA GRČKO-RIMSKIM NAČINOM
2012. GODINA

P R O P O Z I C I J E

I OPĆI DIO

Članak 1.

Natjecanje ima naziv: PRVA HRVATSKA HRVAČKA LIGA GRČKO-RIMSKIM NAČINOM, natjecateljska godina 2012. (skraćeni naziv: I. HHL 2012).

Članak 2.

Liga se provodi sustavom natjecanja koji utvrđuje Skupština Hrvatskog hrvačkog saveza te nadopunama usvojenim odlukama Liga odbora. Promjene sustava natjecanja donose se na način i u rokovima propisanim po Hrvatskom olimpijskom odboru.

Članak 3.

Da bi pojedina ekipa ostvarila pravo nastupa u I. HHL, obavezna je prije početka natjecanja podmiriti financijske obveze (kotizaciju i jamčevinu) čije su iznosi i rokovi uplate utvrđeni odlukom Liga odbora. U natjecateljskoj godini 2012. iznos kotizacije je 1.000,00 (tisuću kuna), jamčevine 1.500,00 (tisućpetstotinakn). Krajnji rok uplate kotizacije je 11. veljače 2012. godine, a jamčevine sedam dana prije početka play off-a..

Bez pravovremeno izvršene uplate ovih obveza, niti jedna ekipa nema pravo nastupa.

Članak 4.

Liga se održava u dva dijela: prvom dijelu - dva kvalifikacijska pojedinačna turnira i drugom: susretima ekipa podijeljenim na tri grupe prema ostvarenom plasmanu u kvalifikacijskom dijelu lige. Prvoplasirane četiri ekipe čine prvu grupu ekipa koje se natječu za plasman I.-IV. mjesta, druge

četiriplasirane ekipe se natječu za plasman od V.-VIII. mjesta i treća, odnosno četvrta grupa čije se sudionice natječu za plasman od IX. do XII. mjesta.

Članak 5.

Težinske kategorije određene su Međunarodnim pravilima hrvanja i to:

50-55 kg, 60 kg, 66 kg, 74 kg, 84 kg, 96 kg i 120 kilograma.

Za nastup u kategoriji do 120 kg hrvać mora imati minimalnu tjelesnu težinu od 90 kg. Dozvoljena tolerancija težine 2,00 kg za sve kategorije!

Članak 6.

Namjene i iznose naknada sucima za suđenje kvalifikacijskih turnira utvrdio je Liga odbor i to:

- a. naknada prijevoza (priznaje se iznos povratne karte I. razreda ili iznos autobusne karte koja mora biti priložena)
 - b. dnevnicu čiji je iznos određen odlukom Hrvatskog olimpijskog odbora (u 2012. godini iznos od 170,00 kn)
 - c. naknada za suđenje odnosno održavanje sudačke opreme u iznosu od 210,00 kn.
- Ukoliko sudac sudi u mjestu svog boravka, nema pravo na dnevnicu i naknadu troškova prijevoza.

Članak 7.

Liga odbor je vrhovno i nezavisno tijelo klubova udruženih u Ligu sa svim pravima koja proizlaze iz ovih Propozicija i Poslovnika o radu Liga odbora i jedino je odgovorno klubovima koji su ga izabrali.

Radom Liga odbora rukovodi predsjednik Liga odbora.

Klubovi učesnici Lige pismenom odlukom obavještavaju Liga odbor o svom predstavniku. Liga odbor čine delegirani predstavnici klubova koji su u danom roku i iznosima podmirili svoje obveze kotizacije i jamčevine. Na konstituirajućoj sjednici članovi Liga odbora usvajaju tekst Propozicija I. HHL (kvalifikacijski i ekipni dio) i biraju predsjednika LO-a, Natjecateljsku komisiju i povjerenika Lige. Predsjednik Liga odbora može, ali ne mora biti jedan od delegata klubova.

Za svoj rad predsjednik je odgovoran Liga odboru. Predsjednik saziva i rukovodi sjednicama Liga odbora te zastupa I. HHL 2012. Odluke Liga odbora se donose na sjednicama usuglašavanjem, a ukoliko nazočni članovi ne postignu suglasnost, pristupa se glasanju. Odluka je pravovaljana ukoliko je sjednici nazočan natpolovični broj članova i za odluku se izjasnila većina nazočnih. Ukoliko glasanjem nije donijeta odluka, za donošenje odluke odlučujući je glas predsjednika Liga odbora.

Članak 8.

Liga odbor obvezatno se sastaje prije početka i po završenom natjecanju Lige. Na zahtjev Natjecateljske komisije, odnosno natpolovične većine klubova, predsjednik Liga odbora dužan je sazvati *izvanrednu sjednicu* Liga odbora. Trošak dolaska svojih predstavnika i drugih osoba izabranih u radna tijela LO-a na ove sjednice snose klubovi.

Ukoliko samo jedna ekipa traži održavanje izvanredne sjednice (priziv na odluku Natjecateljske komisije i sl.) predsjednik Liga odbora sazvati će sjednicu ukoliko su zadovoljeni slijedeći uvjeti:

a. da je ekipa koja je tražila sazivanje sjednice Liga odbora predložila mjesto i termin održavanja sjednice kao i dala garanciju za podmirenje troškova dolaska članova LO-a na sjednicu (trošak puta i dnevnice).

b. da je za dnevni red sjednice predložena samo jedna točka dnevnog reda i odgovarajući radni materijali dostavljen Liga odboru najkasnije tjedan dana prije termina održavanja sjednice.

Članak 9.

Natjecanjem rukovodi Liga odbor a neposrednu organizaciju provode povjerenik Liga odbora i Natjecateljska komisija. Natjecateljska komisija koja je pomoćno radno tijelo Liga odbora ima tri člana i dva zamjenika. Na konstituirajućoj sjednici članovi Natjecateljske komisije biraju predsjednika komisije.

Natjecateljska komisija prati rad povjerenika lige i drugostepeno je tijelo u rješavanju priziva po odlukama povjerenika Lige. Rad komisije se odvija na sjednicama i odluke donose većinom nazočnih članova komisije. U rješavanju predmeta ne mogu sudjelovati članovi iz kluba (klubova) čiji se priziv rješava, već se poziva zamjenski član. Za dolazak na sjednice komisije, njezinim članovima, sukladno materijalnim mogućnostima Liga odbora nadoknaditi će se trošak puta i dnevnice prema vremenu provedenom na putu.

Članak 10.

Natjecanje se održava temeljem ovih Propozicija, Kalendara natjecanja, Pravilnika o sustavu, uvjetima i organizaciji hrvatskih natjecanja u Republici Hrvatskoj i Međunarodnih pravila hrvanja.

Članak 11.

Obveza je klubova da prije početka Lige dostave Liga odboru slijedeće podatke:

- adresu kluba za prijam pošte,
- ime i prezime, adresu, telefon (mobitel) odgovornih osoba kluba (predsjednik, tajnik),
- naziv i adresu dvorane u kojoj će se održavati susreti odnosno vaganje hrvača
- ime i prezime, adresu i telefon predstavnika kluba u Liga odboru i Natjecateljskoj komisiji

Članak 12.

Svaki natjecatelj mora imati liječnički pregled i podatak o sposobnosti za nastup ubilježen u Natjecateljsku knjižicu, potpisan od liječnika koji je izvršio pregled i ovjeren pečatom ustanove u kojoj je pregled izvršen. Liječnički pregled ne smije biti stariji od 6 (šest) mjeseci. Natjecatelj koji nema liječnički pregled uveden u natjecateljsku knjižicu ili mu isti nije propisano ovjeren, odnosno, isti je stariji od šest mjeseci – nema pravo nastupa i gubi borbu. Taj natjecatelj ne može nastupiti niti u prijateljskom susretu.

Članak 13.

Obveza je klubova učesnika I. HHL 2012. da najkasnije 8 (osam) dana prije početka Lige uplate **kotizaciju** za nastup. Odlukom Liga odbora kotizacija za nastup u I. HHL 2012. iznosi 1.000,00 (tisuću kuna). Uplaćena kotizacija namjenski služi za pokriće administrativno-tehničkih troškova organizacije

natjecanja, te za kupnju trofeja. Ukoliko se ova sredstva pokažu nedostatnim, Natjecateljska komisija može donijeti odluku o dodatnoj uplati.

Osim kotizacije, klubovi obavezno **prije** početka natjecanja play off-a uplaćuju i jamčevinu. Jamčevina služi kao pokriće troškova – obeštećenje ekipa u slučajevima nedolaska na susret. Po završetku Lige, jamčevina se vraća klubovima koji to zatraže, a u protivnom se zadržava za iduću natjecateljsku sezonu i za istu namjenu.

Ekipa koja zaključno do 11. veljače 2012. godine ne izvrši uplatu kotizacije, automatski gubi pravo nastupa i biva brisana iz I. HHL 2012. Obveza je klubova da u danom roku u ured Hrvatskog hrvackog saveza dostave ovjerene potvrde uplaćene kotizacije, odnosno jamčevine (fax, redovita pošta).

II. KVALIFIKACIJSKI TURNIRI

Članak 14.

Klasifikacijski turniri održavaju se prema PROPOZICIJAMA usvojenim po Liga odboru I. HHL 2012., odnosno uz primjenu Međunarodnih pravila hrvanja i Pravilnika o sustavu i uvjetima organizacije hrvackih natjecanja Hrvatskog hrvackog saveza.

Za održavanje pojedinog klasifikacijskog turnira, Liga odbor utvrđuje standardni tekst Propozicija, a obveza je organizatora pojedinog turnira da na vrijeme u ured Saveza dostavi slijedeće podatke:

- * termin održavanja turnira (u pravilu samo subotom ili nedjeljom),
- * vrijeme vaganja i početka natjecanja
- * adresu dvorane za vaganje i natjecanje
- * mogućnosti i cijenu noćenja gostujućih ekipa

Materijalne i tehničke obveze organizatora jesu:

- * minimalno dva propisana (FILA) borilišta sa svim pratećim pomagalicama
- * dvije elektronske ili decimalne vage -kontrolna vaga ista kao i za službeno vaganje
- * potreban broj svlačionica sa odgovarajućim sanitarijama
- * dežurnog liječnika
- * naknadu troškova službenih osoba na natjecanju sukladno usvojenom troškovniku

Članak 15.

Pravo nastupa imaju hrvaci seniori i juniori (rođeni 1994. i stariji), te za kategoriju 50-55 kg kadeti rođeni 1995., 1996. i 1997. Žene nemaju pravo nastupa u I. HHL.

Članak 16.

Za nastup u jednoj težinskoj kategoriji klub može prijaviti najviše 2 (dva) hrvaca. Za plasman hrvaca u pojedinoj težinskoj kategoriji uzet će se bolji plasman jednog od dvojice plasiranih hrvaca istog kluba.

Članak 17.

Nakon dva klasifikacijska turnira, zbrojem bodova temeljem usvojenog sustava bodovanja, dobit će se konačni plasman klubova na osnovu kojega nastavljaju s ekipnim sustavom.

Ekipni dio održava se prema usvojenom Kalendaru natjecanja Hrvatskog hrvačkog saveza i odlukama Liga odbora dvokružnim sustavom; susret i uzvratni susret. Izbor parova vrši se pomoću Bergerovih tablica.

Članak 18.

Plasman hrvača pojedine težinske kategorije vrednuje se prema odluci Liga odbora (sjednica 09.12.2006.) i to:

- * I. mjesto - **7 bodova**
- * II. mjesto - **5 bodova**
- * svako od dva III. mjesta - **3,5 boda**
- * svako od dva V. mjesta - **1,5 boda**

U slučaju jednakosti dviju ili više ekipa, konačni redosljed ekipa nakon održana dva kvalifikacijska turnira određuje se primjenom slijedećih kriterija:

- * više osvojenih prvih mjesta
- * više osvojenih drugih mjesta
- * više osvojenih trećih mjesta
- * i t.d. sukcesivno primjenjujući kriterij boljih plasmana sve dok se ne odredi prednost kluba.

Članak 19.

Za nastup na pojedinom klasifikacijskom turniru, klubovi sudionici Lige uplaćuju kotizaciju u iznosu od 100,00 (stokn) po vaganom hrvaču. Kotizacija se uplaćuje nakon izvršenog vaganja hrvača a prije početka natjecanja.

III. EKIPNI DIO

Članak 20.

Pojedinačno pravo nastupa propisano je člankom 14. ovih Propozicija.

Članak 21.

Izbor parova za plasman I.-IV. i V.-VIII. mjesto vrši se primjenom Bergerovih tablica i redosljeda klubova ostvarenih nakon dva kvalifikacijska turnira:

I. – IV. mjesto: sudjeluju četiri prvoplasirane ekipe iz pojedinačnog dijela, svaka sa svakom po dvokružnom bod sustavu,

V. – VIII. mjesto: četiri ekipe plasirane na peto, šesto, sedmo i osmo mjesto – svaka sa svakom po dvokružnom bod sustavu.

Izbor parova za plasman IX.-XII. mjesta vrši se po principu najbližih brojeva i plasmana ostvarenog nakon dva kvalifikacijska turnira:

IX.-XII. mjesto: četiri ekipe plasirane na deveto, deseto, jedanaesto i dvanaesto mjesto u pojedinačnom dijelu u dvije grupe (zbog manjih troškova) – susret i uzvratni susret.

Članak 22.

Obveza je klubova da prije početka Lige dostave Liga odboru termin održavanja susreta, te satnicu vaganja i početka susreta. Susreti se u pravilu mogu održati subotom (početak natjecanja subotom najranije u 13,00 sati a najkasnije u 19,00 sati), ili nedjeljom (početak susreta najranije u 10,00 sati).

Ukoliko klub domaćin mijenja ranije dostavljene podatke o terminu ili početku vaganja (natjecanja) ili iz drugih razloga to nije učinio prije početka Lige, o održavanju susreta obaviještava protivničku ekipu, povjerenika Liga odbora i delegirane suce **najkasnije pet (5) dana prije termina održavanja susreta** (zaključno s ponedjeljkom u 12,00 sati).

Kao službeni način obavijesti priznaje se pismena obavijest, telegram, e-mail ili fax upućen u danom roku (ponedjeljak u 12,00 sati).

Članak 23.

Natjecanje se održava na borilištu propisanom Međunarodnim pravilima hrvanja: okruglo borilište najmanjeg promjera 8,00 metara sa zaštitnim dijelom širine najmanje 1,00 metar. Borilište mora imati oznake propisane FILA pravilima (oznaka centra borilišta, kutovi i dr.).

Klub čije borilište ne zadovoljava ove minimalne uvjete, gubi susret sa 7:0 (penalizacija 35:0), odnosno onoliko puta sa po 1:0 (5:0) koliko je protivnička ekipa imala ispravno vagnutih hrvača.

Organizator susreta dužan je pridržavati se Pravilnika Hrvatskog hrvačkog saveza o uvjetima i organizaciji hrvačkih natjecanja u Republici Hrvatskoj. Za službenim stolom, uz delegiranog suca mogu sjediti samo delegati klubova, spiker i operater video kamerom.

O ispunjenju minimalnih uvjeta za održavanje susreta odgovoran je delegirani sudac - predsjednik strunjače. Isto tako, delegirani sudac – predsjednik strunjače ima pravo od organizatora (domaćina) susreta zahtijevati da u cilju sigurnosti i regularnog odvijanja susreta ukloni gledatelje i da se susret održi bez njihovog prisustva.

Delegati klubova najkasnije pet minuta prije vremena zakazanog za početak vaganja predaju delegiranom sucu – predsjedniku strunjače ispunjeni službeni obrazac ZAPISNIK EKIPE. Kao točno vrijeme za početak vaganja natjecatelja i u svim ostalim slučajevima, smatra se vrijeme sata delegiranog suca - predsjednika strunjače, koji je na upit delegata klubova dužan dati obavijest o službenom vremenu. Sastav ekipa predaje se u prostoriji namijenjenoj za vaganje hrvača. Nakon predaje sastava ekipe, isti se više ne može mijenjati ili nadopunjavati.

U slučaju da delegat kluba ne preda sastav u predviđenom roku, njegova ekipa gubi susret **bez borbe**. Ukoliko se u sastavu ekipe nalazi hrvač čija je registracija sporna po bilo kojem osnovu – njegova ekipa gubi tu borbu. Odluku po prethodnom donosi Povjerenik Liga odbora a na osnovu prigovora kluba, upozorenja delegiranog suca ili po službenoj dužnosti.

Odluka o gubitku susreta bez borbe u slučaju zakašnjenja u predaji sastava neće se primijeniti ukoliko je zakašnjenje uslijedilo iz opravdanih razloga. U tom slučaju, gostujuća ekipa svoj sastav može predati najkasnije do vremena predviđenog za početak susreta. Odluku o registraciji susreta donosi Povjerenik Liga odbora na osnovi dostavljene dokumentacije kojom klub opravdava zakašnjenje. Ako delegirani sudac ne stigne do vremena predviđenog za predaju sastava ekipa, to će učiniti delegati klubova izmjenom lista i ovjerom liste protivničke ekipe.

Članak 24.

Dežurni liječnik kojega osigurava ekipa domaćin susreta, prije vaganja obavlja pregled natjecatelja i ustanovljenu sposobnost za nastup upisuje u obrazac sastava ekipe. Ukoliko liječnik utvrdi

nesposobnost hrvača za nastup, može izreći zabranu nastupa koja mora biti obrazložena i upisana na poledini sastava ekipe. Zabrana nastupa može se izreći samo za evidentne slučajeve iz kojih može nastupiti zarazno oboljenje za protivničkog hrvača (primjena Zdravstvenog pravilnika Hrvatskog hrvačkog saveza i Zdravstvenog pravilnika FILA).

U svim ostalim slučajevima, nastup se mora dozvoliti ukoliko to zatraže i svojim potpisom preuzmu svu odgovornost hrvač kojem je zabranjen nastup i delegat njegove ekipe.

Članak 25.

Bez nazočnosti liječnika vaganje ili susret se ne mogu održati. Obveza čekanja liječnika je 30 (trideset) minuta nakon vremena zakazanog za početak vaganja. Ako ekipa domaćin susreta ne osigura liječnika ni nakon tog vremena, gostujuća ekipa dobiva susret sa 7:0 (35:0), odnosno onoliko puta po 1:0 (5:0) koliko je imala ispravno vagnutih hrvača.

Članak 26.

Nakon pregleda kojeg obavlja dežurni liječnik, vaganje hrvača vrši delegirani sudac. U slučaju da domaćin susreta ne osigura vagu do vremena predviđenog za početak vaganja ili je vaga neispravna – gubi susret sa onoliko puta po 1:0 koliko ima hrvača u sastavu protivničke ekipe. Ako delegirani sudac ne stigne do vremena zakazanog za početak vaganja, delegati klubova obaviti će vaganje i obavezno upisati tjelesnu težinu hrvača prilikom njegovog prvog stupanja na vagu. Prijelaz iz niže u višu težinsku kategoriju reguliran je Međunarodnim pravilima hrvanja. U slučaju prijelaza, isti ne mora biti posebno označen niti ekipa mora imati u nižoj kategoriji ispravno vagnutog hrvača.

Ako hrvač tijekom vremena određenog za vaganje ne donese ispravnu tjelesnu težinu – gubi susret bez borbe. Taj hrvač obavezan je nastupiti u prijateljskom susretu. Za vrijeme vaganja dozvoljena je kontrola težine samo onim hrvačima koji skidaju tjelesnu težinu. Hrvač koji prelazi u višu kategoriju može na vagu stupiti samo jedanput.

Članak 27.

Ekipe sačinjava 7 (sedam) hrvača različitih težinskih kategorija (Članak 5. Propozicija). Ekipa u svom sastavu mora imati najmanje 6 (šest) hrvača različitih težinskih kategorija sposobnih za nastup na borilištu. Ukoliko nastupi sa samo 5 (pet) ili manje hrvača, gubi susret 7:0 (35:0) ili sa onoliko puta po 1:0 (5:0) koliko ima ispravnih hrvača u sastavu protivničke ekipe. U tom slučaju dužna je hrvati prijateljski susret.

Ekipa domaćin dužna je osigurati dvije uvodne borbe koje će se održati prije početka susreta a u kojima nastupaju mladi hrvači - dječaci ili kadeti. Trajanje borbe dva dijela po dvije minute sa pola minute odmora između prvog i drugog dijela. U slučaju da domaćin ne osigura uvodne borbe, dužan je temeljem odluke Povjerenika Liga odbora uplatiti iznos od 300,00 kn (tristotine kn).

Članak 28.

Domaćin susreta, temeljem zahtjeva gostujuće ekipe, dužan je osigurati mogućnost kontrole tjelesne težine njenih hrvača jedan sat prije vremena određenog za početak službenog vaganja i to pod istim

uvjetima pod kojim će se održati službeno vaganje. Ukoliko to ne učini, dužan je po odluci Povjerenika Liga odbora uplatiti u korist Liga odbora iznos od 200,00 kn (dvijestotine kn). Vaga na kojoj će se kontrolirati hrvači mora biti ista ona na kojoj će se obaviti službeno vaganje.

Vrijeme početka vaganja je jedan sat i trideset minuta (90 minuta) prije vremena određenog za početak susreta i traje trideset (30) minuta. U opravdanim slučajevima ekipe mogu dogovoriti i drugo vrijeme uz uvjet da su o dogovorenoj promjeni unaprijed obavijestili Liga odbor i delegirane suce.

Članak 29.

Susrete I. Hrvatske hrvačke lige 2012. sude 2 (dva) suca, osim susreta prve četveroplasirane ekipe, gdje susrete sude tri suca.

Suce delegira Sudačka komisija Hrvatskog hrvačkog saveza.

Klub domaćin snosi troškove delegiranih sudaca.

Za susrete između četiti prvoplasirane ekipe klub domaćin dužan je osigurati potrebno osoblje za postavljanje i rukovanje elektronskih semafora (plazmi) i video kamere za snimanje borbi. Klub domaćin navedenu opremu treba preuzeti u uredu Hrvatskog hrvačkog saveza do tri (3) dana prije održavanja susreta i vratiti u istom roku nakon održanog susreta ukoliko nije domaćin susreta u slijedećem kolu Lige.

Članak 30.

Klubovi imaju pravo putem Liga odbora dostaviti Sudačkoj komisiji HHS-a primjedbe u vezi lošeg suđenja ili neprimjernog ponašanja delegiranih sudaca. Sudačka komisija HHS-a dužna je u roku od 8 (osam) dana odgovoriti klubu od kojega je pritužba primljena. Ukoliko je pritužba opravdana i potkrijepljena materijalnim dokazima, Sudačka komisija pokrenut će stegovni postupak prema navedenom sucu, odnosno sucima a prema Disciplinskom pravilniku Hrvatskog hrvačkog saveza.

Članak 31.

Ukoliko delegirani sudac-predsjednik strunjače ne dođe na susret, obveza je klubova da se sporazume i da predsjednik strunjače bude jedan od nazočnih sudaca u dvorani. Ukoliko klubovi ne postignu dogovor, susret sude treneri ekipa na način da prvu borbu sudi trener ekipe domaćina, drugu trener gostujuće ekipe i tako redom bez obzira da li slijedi predaja susreta bez borbe.

Članak 32.

Gostujuća ekipa snosi sve svoje troškove a ekipa domaćin troškove organizacije susreta, dežurnog liječnika i delegiranih sudaca čiji su troškovi propisani člankom 6. ovih Propozicija.

Ukoliko zbog kasnog završetka susreta, delegirani sudac (suci) nemaju više mogućnost povratka u mjesto stanovanja regularnim prijevoznim sredstvom, domaćin susreta obavezan je istima osigurati noćenje s doručkom i dodatni iznos od pola dnevnice.

Ako se susret ne održi iz bilo kojeg razloga, delegirani suci nemaju pravo na primitak sudačke takse.

Članak 33.

Ukoliko jedna ekipa preda susret bez borbe, tj. ukoliko se ne održi niti prijateljski susret, od pologa (jamčevine) ekipe u prekršaju isplatit će se obeštećenje ekipi domaćinu za troškove organizacije susreta. U troškove organizacije susreta priznaje se trošak najma dvorane (najviše u iznosu od 700,00 kn), te trošak delegiranih sudaca i dežurnog liječnika. Isplatu ovih troškova izvršiti će Liga odbor na temelju obrazloženog zahtjeva organizatora (domaćina) susreta. Odluku o isplati donosi Povjerenik Liga odbora.

Ekipa sa čije je jamčevine ustegnut iznos kazne, dužna je po odluci Povjerenika Liga odbora isplaćeni iznos uplatiti prije početka slijedećeg kruga Lige i ovjerenu kopiju uplatnice priložiti prilikom predaje sastava ekipe narednog kruga lige.

U slučaju da kažnjena ekipa ne izvrši ovu uplatu, odnosno ne priloži ovjerenu uplatnicu – automatski se briše iz daljnog natjecanja u I. HHL.

Uz materijalno obeštećenje, ekipa koja je predala susret bez borbe može biti pozvana na disciplinsku odgovornost o čemu prijedlog, temeljem ocjene razloga navedenog za predaju susreta i Disciplinskog pravilnika HHS-a donosi Povjerenik liga odbora.

Članak 34.

Odgode susreta u pravilu nema. Iznimno za slučaj više sile (proglašena pandemija gripe, elementarna nepogoda i sl. od službenih ustanova Republike Hrvatske) odluku o odgodi može donijeti predsjednik Liga odbora. Odluka o odgodi susreta može se donijeti i temeljem odluke Izvršnog odbora HHS-a a na osnovi nepredviđenih međunarodnih obveza seniorske reprezentacije Republike Hrvatske.

Članak 35.

Ekipa koja gostuje dužna je na vrijeme krenuti na put. Kao neopravdano zakašnjenje smatrati će se korištenje bilo kojeg prijevoznog sredstva van sustava redovnih sredstava javnog prijevoza (vlak ili autobus) koje po redu vožnje stižu u mjesto održavanja susreta najkasnije 1 (jedan) sat prije vremena za početak vaganja natjecatelja.

Članak 36.

Ako tijekom susreta, uslijed nereda, tvornog napada na suce, službene osobe ili natjecatelje dođe do prekida susreta – susret će biti registriran sa 7:0 (35:0) u korist ekipe koja nije kriva za prekid. Uz registraciju susreta, protiv izazivača prekida i ekipe organizatora susreta pokreće se disciplinski postupak.

Ako je izazivač prekida susreta iz gledališta, susret će se registrirati sa 7:0 (35:0) u korist gostujuće ekipe a protiv organizatora susreta pokreće se disciplinski postupak.

Ocjenu i odluku o prekidu susreta donosi delegirani sudac -predsjednik strunjače.

Članak 37.

Registraciju susreta vrši Povjerenik Liga odbora temeljem primljenog Zapisnika susreta. Obveza je domaćina susreta da neposredno po završenom susretu ZAPISNIK SUSRETA putem telefaks uređaja

ili elektronskom poštom (skenirani dokument) dostavi povjereniku Liga odbora. Ukoliko organizator susreta ne ispuni tu obvezu najkasnije u roku od dva sata po završetku susreta, Povjerenik Liga odbora može izreći kaznenu mjeru u iznosu od 500,00 kn (petstotina kn) koje klub mora uplatiti prije nastupa u slijedećem krugu Lige. U slučaju nemogućnosti dostave izvješća putem telefaks uređaja ili elektronskom poštom, rezultat susreta može se javiti telefonom izravno Povjereniku Liga odbora.

Obveza je delegiranih sudaca da u roku od 24 sata po završenom susretu dostave Liga odboru Zapisnik susreta, Sastave ekipa i Sudačko izvješće (original, preporučenom pošiljkom ili osobno).

U slučaju najavljenog priziva, odlaže se registracija susreta i Povjerenik Liga odbora pokreće odgovarajući postupak.

IV. ODREĐIVANJE POBJEDNIKA U SUSRETU DVIJU EKIPA

Članak 38.

Bodovanje borbi vrši se temeljem odredbi Međunarodnih pravila hrvanja (članak 35.), tj. pobjeda koju postigne jedan hrvač – bez obzira na način na koji je postignuta – njegovoj ekipi donosi 1 bod.

Na kraju susreta zbrajaju se bodovi koje su postigli njihovi hrvači, i ekipa koja u ukupnom zbiru ima više bodova – proglašava se pobjedničkom ekipom.

Ukoliko su ekipe jednake u pobjedama, rezultat susreta je neriješen.

U Zapisnik susreta ubilježavaju se i pozitivni bodovi (penalizacija) određeni Međunarodnim pravilima hrvanja:

5 bodova pobjedniku – 0 bodova poraženom hrvaču u slučaju pobjede tušem, povrede, napuštanja borilišta, diskvalifikacija iz natjecanja zbog kršenja Pravila, diskvalifikacija zbog tri (3) javne opomene,

4 boda pobjedniku – 0 bodova poraženom hrvaču za slučaj pobjede tehničkom nadmoći (6 bodova razlike u dva perioda, poraženi hrvač nema boda),

4 boda pobjedniku – 1 bod poraženom hrvaču za slučaj pobjede tehničkom nadmoći (6 bodova razlike u dva perioda borbe, poraženi hrvač je ostvario najmanje jedan bod,

3 boda pobjedniku – 0 bodova poraženom hrvaču u slučaju završene borbe na bodove (dobivena dva perioda borbe) a poraženi hrvač nije postigao niti jedan bod,

3 boda pobjedniku – 1 bod poraženom hrvaču u slučaju kada je borba završena pobjedom na bodove (dobivena dva perioda borbe) a poraženi hrvač je postigao najmanje jedan bod.

V. BODOVANJE ZA EKIPU

Članak 39.

2 boda za pobjedu

1 bod za neriješeni rezultat

0 bodova za poraz

VI. ODREĐIVANJE REDOSLJEDA EKIPA

Članak 40.

Prvoplasiranom ekipom I. Hrvatske hrvačke lige 2012. proglasiti će se ekipa koja je u susretima za plasman od I.-IV. mjesta sakupila najviše bodova prema odredbama članka 39. Isto pravilo vrijedi i za određivanje plasmana za V.-VIII. i IX.-XII. mjesta Lige.

VII. ODREĐIVANJE PRVOPLASIRANE EKIPE ZA SLUČAJ JEDNAKOSTI U BODOVIMA

Članak 41.

U slučaju jednakosti u bodovima, za naslov prvoplasirane ekipe I. HHL 2012. održati će se treći dodatni susret – **MAJSTORICA**.

U slučaju jednakosti u bodovima tri ili sve četiri ekipe. za određivanje ekipa – finalista primijeniti će se članak 35. Međunarodnih pravila hrvanja i odrediti će se jedna ili dvije najlošije ekipe. Preostale dvije ekipe o naslovu prvoplasirane ekipe I. HHL 2012. odlučiti će dodatnim susretom-**MAJSTORICOM**.

O mjestu održavanja **MAJSTORICE** odlučuju klubovi a ukoliko u roku od 48 sati ne postignu dogovor, o mjestu održavanja majstorice odlučuje Natjecateljska komisija. Zainteresirani klubovi mogu Natjecateljskoj komisiji predložiti neutralno mjesto održavanja majstorice.

VIII. ZAVRŠNI DIO

Članak 42.

Za sve slučajeve koji nisu navedeni ovim Propozicijama primijeniti će se odgovarajući Pravilnici Hrvatskog hrvačkog saveza i Međunarodna pravila hrvanja.

Članak 43.

Za tumačenje ovih Propozicija isključivu nadležnost ima Liga odbor I. Hrvatske hrvačke lige 2012. Propozicije su usvojene na sjednici Liga odbora održanoj 15. prosinca 2011. godine u Zagrebu.

U Zagrebu, 17. 12. 2012.

Predsjednik
LIGA ODBORA
Dubravko Ribarić, v.r.

A D R E S A R K L U B O V A
ADRESE KLUBOVA ZA PRIJAM POŠTE, ODGOVORNIH OSOBA,
DVORANA ZA ODRŽAVANJE NATJECANJA, ČLANOVA LIGA ODBORA I E-MAIL ADRESE

HRVAČKI ŠPORTSKI KLUB "GAVRILOVIĆ"

Adresa kluba za prijam pošte: Marijan Glušić, 44250 Petrinja, Mihanovićeva 1a
Predsjednik kluba: Marijan Glušić, 044/814 181; Mob.: 095/909 9303
Tajnik kluba: Milka Pavišić, 098/262072
Adresa dvorane za natjecanje: Športska dvorana Sredne škole, Gundulićeva ul. bb
alternativa: Hrvačka dvorana, Ulica A. Šenoa bb

HRVAČKI KLUB "GOSPIĆ"

Adresa kluba za prijam pošte: Milan Radošević, 53000 Gospić, Pazariška 25
Mob.: 098/245 205; 091/5296 902
milan.radosevic@gs.t-com.hr
Predsjednik kluba: Joso Vridjan, 53000 Gospić, Smiljanska 43
Tel.: (posao) 053/572 046
Adresa dvorane za natjecanje: Školska športska dvorana

HRVAČKI KLUB "HRVATSKI DRAGOVOLJAC"

Adresa kluba za prijam pošte: Darko Rogalo, 10020 Novi Zagreb, Odranki obrež 16
098/229 080; 01/653 7431
Predsjednik kluba: Dr. Damir Dasović
Tajnik kluba: Nedjeljko Grahovac, Tel.: 01/800 633 (posao); 841010 (stan)
Adresa dvorane za natjecanje: Osnovna škola Brezovica, Brezovica
E-mail: dragovoljac@email.t-com.hr

HRVAČKI KLUB "ISTARSKI BORAC"

Adresa kluba za prijam pošte: Slavoljub Bošković, 52000 Pula, Matije Divkovića 4
Mob.: 098/653 869; Fax: 051/501 364
Predsjednik kluba: Dragan Domić
Adresa dvorane za natjecanje: Dvorana MLADOST, Pula
E-mail: slavoljub.boskovic@pu.t-com.hr

HRVAČKI KLUB "LIKA"

Adresa kluba za prijam pošte: Hrvački klub "LIKA", 10000 Zagreb, Trg žrtava fašizma 3
Tel.: 01/4614 462; Fax: 01/4670 790
Predsjednik kluba: Karlo Bem, 10000 Zagreb, XI. vrbik 15;; Mob. 099/3555 704
Tajnik kluba: Antun Palković, 10000 Zagreb, Crvenog križa 1
Tel. Fax: 01/4649 699; Mob: 091/253 6788
Adresa dvorane za natjecanje: Školska športska dvorana "Peščenica"
E-mail: likasport@likasport.hr; antun.palkovic@zg.t-com.hr
petar1975@net.hr

HRVAČKI KLUB "LOKOMOTIVA"

Adresa kluba za prijam pošte: Hrvački klub "LOKOMOTIVA", 10000 Zagreb, Crnatkova 18
Tel.: 091/504 3104
Predsjednik kluba: Josip Šarić, 098/204 245
Tajnik kluba: Ivan Kardum, 098/927 8004

Adresa dvorane za natjecanje:
E-mail:

HŠD "Lokomotiva", Crnatkova 18
lokomotiva@gmail.t-com.hr

HRVAČKI KLUB "METALAC"

Adresa kluba za prijam pošte:
Predsjednik kluba:
Tajnik kluba:
Adresa dvorane za natjecanje:
E-mail:

Igor Vujnović, 10000 Zagreb, Travnička 13
Mob.: 091/6855 006; Fax 01/3664 965
Čedomir Cvetković, Mob.: 091/5106 207

HRVAČKI KLUB "POREČ"

Adresa kluba za prijam pošte:
Predsjednik kluba:
Tajnik kluba:
Adresa dvorane za natjecanje:
E-mail:

Petar Orlović, 52452 Funtana, Ribarska 16; Fax 052/445 380
Karlo Janko
Dvorana "Veli Jože", Poreč
petar.orlovic@pu.htnet.hr

HRVAČKI KLUB "PODRAVKA"

Adresa kluba za prijam pošte:
Predsjednik kluba.
Tajnik kluba.
Adresa dvorane za natjecanje:
E-mail:
Delegat kuba u Liga odboru:

Hrvački športski klub "Podravka", Crnogorska 14a
(Za Vedrana Blažekovića)
Darko Tetec, Mob.: 098/409 122
Vedran Blažeković; Mob.: 091/456 2321
Dvorana gimnazije "Fran Galović"
hsk.podravka@gmail.com; vblazekovic76@gmail.com;
darko.tetec@podravka.hr
Vedran Blažeković

HRVAČKI KLUB "SESVETE"

Adresa kluba za prijam pošte:
Predsjednik kluba:
Tajnik kluba:
Adresa dvorane za natjecanja:
E-mail:

Hrvački klub "Sesvete", 10360 Sesvete, Bistrička bb
Miše Kutleša, , 10360 Sesvete, Planinska 35; 098/235 410
Slavko Benčec; Mob.:
Srednja škola "Sesvete", Sesvete
hrvanjesesvete@net.hr

HRVAČKI KLUB "SISAK"

Adresa kluba za prijam pošte:
Predsjednik kluba.
Tajnik kluba.
Adresa dvorane za natjecanje:
E-mail:

Goran Plavec, 44000 Sisak, Zibelska 27; Mob. 098/221 008
Dvorana "Brezovica", Sisak-predgrađe
goran.plavec@sk.t-com.hr

HRVAČKI KLUB "SLATINA"

Adresa kluba za prijam pošte:
Predsjednik kluba:
Adresa dvorane za natjecanje:
E-mail:

Borivoje Kocić, 35520 Slatina, I. Meštrovića 4; 098/723 001
Slaven Krznarić, 33520 Slatina, kolodvorska 28; 033/550 697
Osnovna škola "E. Kumičić", D. Cesarića 24
kocicborivoje@gmail.com

HRVAČKI KLUB "SPLIT"

Adresa kluba za prijam pošte: Hrvoje Karninčić, 21000 Split, Držićeva 27; 091/556 0730
Predsjednik kluba: Hrvoje Karninčić
Adresa dvorane za natjecanje: Dvorana "Lora", Poljud
E-mail: hrvojek@pmfst.hr

HRVAČKI KLUB "VINDIJA"

Adresa kluba za prijam pošte: Hrvački klub "Vindija", 42000 Varaždin, Zagrebačka 94
Tel./Fax: 042/240 509
Predsjednik kluba: Alen Runac, Tel.: 042/320 431
Tajnik kluba: Enriko Parlaj, Mob.: 098/426 970
Adresa dvorane za natjecanje: Športska dvorana "Graberje", Graberje bb
E-mail: hk-vindija@hrvanje.com

HRVAČKI KLUB "PIK VRBOVEC"

Adresa kluba za prijam pošte: HK PIK VRBOVEC, 10340 Vrbovec, Vinogradska 61
Mob.: 091/880 7729
Predsjednik kluba: Vladimir Bregović, Mob.: 098/451 771
Tajnik kluba: Božidar Sabolić, Mob.: 098/239 149
Adresa dvorane za natjecanje: II. osnovna škola Vrbovec, Brdo bb, Vrbovec
E-mail: tvrtko.jaksic@gmail.com; gradonačelnik@vrbovec.hr
ppdiv.sabolic@gmail.com

HRVAČKI KLUB "ZAGREB"

Adresa kluba za prijam pošte: Hrvački klub "Zagreb", 10000 Zagre, Ul. grada Gospića 1
(SŠD "Peščenica")
Predsjednik kluba: Krešimir Raos; Mob.: 098/420 906
Tajnik kluba: Pave Kosović; Mob.: 098/1929 365
Adresa dvorane za natjecanje: ŠSD "Peščenica", Ul. grada Gospića 1
E-mail: vukelic.tomislav@gmail.com; cro@fila-wrestling.com;
kresimir.raos@gmail.com

Predsjednik Liga odbora:

Dubravko Ribarić
Mobitel: 0913055035
10360 Sesvete, kašinaska 34
dubravko.ribaric1@gmail.com

Povjerenik Liga odbora:

Dr. sc. Antun Palković
Tel./Fax: 01/4649 699
Mobitel: 091/253 6788
10000 Zagreb, Crvenog križa 1
antun.palkovic@zg.t-com.hr

ENERGETSKI SUSTAVI U HRVANJU

Doc. dr. sc. Hrvoje Karninčić
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
Katedra za hrvanje i borilačke športove 2

Športski treneri, pa tako i treneri hrvanja u svojoj praksi planiranja i realizacije programa treninga nezaobilazno se susreću sa pojmovima aerobni, anaerobni i sl. Svrha je ovog kraćeg napisa, s aspekta teorije energetskih sustava podsjetiti na njihovu ulogu u hrvачkom športu.

S energetskog gledišta sportove dijelimo na aerobne, anaerobne laktatne i anaerobne alaktatne ili fosfagene. (Tablica 1). Niz teorija pretpostavlja da aerobni energetski izvori dominiraju u sportovima koji traju dugo a niskog su intenziteta, anaerobni laktatni traju kraće i visokog su intenziteta a anaerobni fosfageni traju najkraće i maksimalnog su intenziteta. Primjerice, iz atletike maraton svrstavamo u aerobne sportove; anaerobni laktatni sport bi bilo trčanje na 400 metara, a fosfageni sport bi bio bacanje kugle. Zadnja dva sustava zovu se anaerobna, što zapravo znači da se odvijaju bez prisustva kisika, odnosno, intenzitet rada u tim sportovima je toliko visok da se potrebe za kisikom ne mogu zadovoljiti, pa organizam koristi alternativne izvore energije. Ovi energetski sustavi na različit način pretvaraju kemijsku u mehaničku energiju:

Tablica 1.

Sustav	Trajanje	Intenzitet	Energetski izvor	Proces
Aerobni sustav	Više od 10 minuta	Niski	Ugljikohidrati i slobodne masne kiseline	Sustav oksidativne razgradnje ugljikohidrata i slobodnih masnih kiselina
Anaerobni laktatni sustav	Nekoliko minuta	Visoki	Ugljikohidrati	Sustav razgradnje glikogena ili glukoze anaerobnom glikolizom do pirogroždane kiseline uz stvaranje laktata
Anaerobni alaktatni (fosfageni)	Nekoliko sekundi	Maksimalni	Kreatin-fosfat	Sustav razgradnje kreatinfosfata (CP)

Nema nikakve dileme da ova tri sustava za proizvodnju mehaničke energije funkcioniraju na navedene načine ali treba biti svjestan činjenice da u organizmu ne postoje prekidači kojima se može isključiti dva sustava pa da funkcioniramo koristeći jedan energetski sustav. Neke sportske discipline je moguće svrstati u skupine sportova s obzirom na energetske sustave kao naprimjer gore navedene primjere iz atletike, ali većina sportova uglavnom koristi sve energetske izvore, a svrstavamo ih u skupine prema energetskom sustavu koji dominira u nekom dotičnom sportu. U literaturi često nailazimo na pokušaj da se svi sportovi stave u energetsku križaljku prema dužini trajanja pa se ima primjera da je hrvanje svrstano među aerobne sportove, što je naravno

pogrešno. Savremeno hrvanje je sport u kojem je dominantan anaerobni laktatni sustav zbog kratkog trajanja runde od 2 min. Veći udio aerobnog energetskog sustava bio je kada je runda u hrvanju trajala 3 pa čak i 5 minuta. Najčešća energetska analiza hrvanja u dostupnoj literaturi je da se sama hrvačka borba odvija 90% u anaerobnim laktatnim uvjetima, aerobna komponenta sudjeluje između rundi (u odmoru), a za eksplozivna podizanja i bacanja protivnika koristi se energija dobivena anaerobnim alaktatnim putem, odnosno, razgradnjom kreatinfosfata. Korištenje sva tri energetska sustava u hrvanju diktira i program hrvačkog treninga u kojem treba trenirati sve energetske sustave. Trčanjem (ili nekom drugom aktivnošću aerobnog karaktera) treba trenirati aerobnu komponentu, koja će nam omogućiti da se u pauzi između rundi što više oporavimo za sljedeću rundu. Dizanjem utega ili specifičnim bacačkim treningom ćemo utjecati na mogućnost organizma da u jednoj rundi izvede veći broj maksimalno eksplozivnih manevara. A anaerobnim laktatnim treningom (npr. ozbiljan sparing sa ravnopravnim protivnikom) možemo dovesti do adaptacijskih promjena u organizmu koje će nam omogućiti da hrvanje visokim tempom kroz sva tri dijela borbe. Kondicijsko planiranje u pripremi hrvača vrlo je „sklizak“ teren. Udio svake od ovih komponenti u treningu hrvača mora biti pomno doziran (kako opterećenje tako i oporavak) s obzirom na udio svakog energetskog sistema u hrvačkoj borbi, posebno pazeći na individualne karakteristike hrvača.

Kontrola trenažnih efekata anaerobne laktatne komponente odvija se putem uzorkovanja laktata u krvi. Kao uvod u problematiku testiranja hrvača putem laktata važno je napomenuti da su laktati do nedavno smatrani glavnim uzročnikom acidoze (zakiseljenja) a da su novija istraživanja opovrgla te teorije čak što više, laktati su prema nekim autorima poželjan spoj u trenutcima povećane potrebe organizma za energijom. Teorija međustaničnog laktatnog transporta govori da se laktati nastali u bijelim mišićnim vlaknima među-staničnim transportom prebacuju u crvena mišićna vlakna koja ih koriste kao pogonsko gorivo. Brojni autori krivo poistovjećuju laktate i mlječnu kiselinu ili laktatnu kiselinu koja je sasvim drugačiji kemski spoj od samog laktata. Najčešća greška je, da se kapilarno uzme uzorak krvi te iz njega očita visoka količina laktata a onda izvede zaključak da se radi o visokoj kiselosti. U tom postupku nismo mjerili mlječnu kiselinu već laktate. Kiselost bi se mogla ustanoviti utvrđivanjem kiselost/baznog statusa krvi a ne mjerenjem razine laktata. Iako kemijski postupak kojim nastaje laktat uzrokuje paralelno nastajanje vodika koji uzrokuje kiselost, te dvije pojave treba razlikovati.

Uspoređujući razine izmjerenih laktata nakon hrvačke borbe kod ruskih, kanadskih, korejskih, poljskih, američkih, grčkih i hrvatskih hrvača vidimo da su najviše vrijednosti zabilježene kod ruskih hrvača (20 mmol/L i više). Ruski hrvači dominiraju svijetkim hrvanjem i teorije da su visoki laktati znak slabe anaerobne pripremljenosti nemaju uporište u praksi. Treba napomenuti da visoki laktati nisu u korelaciji sa uspjehom polučenim na velikim natjecanjima, što se može objasniti činjenicom da je većina hrvača na tim natjecanjima dobro fizički pripremljena, pa je realna pretpostavka da je za različite uspjehe dominantna tehničko-taktička komponenta.

Laktati u borbi

U dijagnostici hrvača putem mjerenja laktata u kapilarnoj krvi visoke laktate ne treba smatrati kao uzrok umora ili prestanka rada, već kao veliku količinu rada koju je jadan hrvač obavio u anaerobnim uvjetima. Ukoliko je hrvač u u prvom dijelu borbe imao izrazito visoke laktate, a u drugom ne može hrvati, odnosno podizati nivo laktata, on nije dobro utreniran i ne koristi racionalno energetske resurse (sve što ima potrošio je u prvom dijelu borbe). Ukoliko taj hrvač i u drugom i trećem dijelu borbe podiže laktate na još viši nivo, on je dobro utreniran i može hrvati u visokom tempu sva tri dijela borbe. Kvalitetan hrvač i izvan forme može voditi borbu na način, da, svjestan svog stanja, kalkulira sa energijom i štedi zalihe za drugi i treći dio borbe, on ne podiže visoke laktate u prvoj rundi, a rast laktata se može očekivati u druga dva dijela borbe. Takva taktika može se primijeniti na natjecanjima nižeg ranga ali ozbiljan protivnik će nametnuti tempo borbe koji će dovesti do nužnog poraza. Krivulja laktata u borbi može razlikovati dobre od loših hrvača kao što će biti različita ukoliko je hrvač u formi odnosno van forme.

Laktati u oporavku

Uzorkovanje laktata u oporavku može pokazati brzinu uklanjanja laktata, brži metabolizam trebao bi značiti brži oporavak. Test za brzinu oporavka temelji se na traženju točke kada laktati prestaju rasti i počinju opadati (uzorkovanje nakon 3, 5, 7 min). Drugi je način da mjerenjem razine laktata nakon 5 minuta odmora ustanovimo koliki je pad laktata u krvi, zatim tu vrijednost usporedimo sa referentnim vrijednostima. Kod mjerenja laktata u oporavku problem je tome što nema referentnih vrijednosti za uzrast seniora, a mjerenja na uzorku naših kadeta i juniora nam govore da nakon 5 minuta oporavka kod boljih i kod lošijih hrvača razina laktata značajno podne, te dođe na istu razinu ali je razlika u tome što je taj pad kod boljih hrvača veći pošto im je razina laktata u krvi nakon treće runde viša, nego kod lošijih hrvača. Mišljenja sam da bi daljnja istraživanja trebalo usmjeriti na određivanje referentnih vrijednosti laktata nakon 5 minuta oporavka za uzrast seniora.

Laktati kao pokazatelj pretreniranosti

Mjerenje laktata ujutro na tašte prije bilo kakve aktivnosti trebalo bi u normalnim okolnostima pokazati 1.5 do 2 mmol/L. Povišeni laktati (3 ili 4 mmol/L) ukazuju na problem. Preko noći se organizam odmara i nagomilani laktati jučerašnjeg treninga bi se trebali spustiti do baznih vrijednosti. Pojava povišenih laktata u jutarnjem mjerenju može biti znak pretreniranosti odnosno metaboličkog poremećaja uzrokovanog nedostatkom nekih nutrijenata koji utječu na mehanizam oporavka. Ovakav test potrebno je napraviti ako se sportaš žali na umor ili sam trener uoči takve znakove na sportašu u trenutcima kada za umor nema razloga. Kako bi bili sigurni u rezultate testa nakon prvog uzorkovanja laktata, treba zadati sportašu 10 minuta laganog aerobnog rada (trčanje ili bicikl pri puls u ispod 120 otkucaja u minuti), te ponovo izmjeriti razinu laktata u krvi. Nakon kratkog aerobnog rada novi laktati se ne bi trebali pojaviti u krvi ali ukoliko u tkivima postoje zalihe nerezgrađenih laktata oni će se radom isprati u krvotok. Ukoliko prvo ili drugo mjerenje ukaže na problem, trebalo bi detaljnom krvnom slikom utvrditi čega u organizmu nedostaje te uz terapiju odrediti sportašu potrebni period odmora. Ignorirati takav nalaz, znači primijeniti novi trening na organizam koji nije oporavljen od prošlog što vodi ka padu forme i ozljedama.

MLIJEČNA KISELINA

Švedski kemičar Carl Wilhelm Scheele je 1780. godine izolirao mliječnu kiselinu iz kiselog mlijeka u formi smeđeg gustog sirupa te joj nadjenao naziv Mjölksyra (mliječna kiselina), sukladno njenom porijeklu.

Tablica 2.

Fizikalne karakteristike mliječne kiseline	
Molekularna težina	90.08
Najčešća pojava	vodena otopina
Okus	blago kiseli okus
Točka tališta	53°C / 127°F
Točka vrenja	53°C / 127°F
Topljivost u vodi (g/100 g H ₂ O)	mješa se

Konstanta disocijacije K_a	$1.38 \cdot 10^{-4}$
pK_a	3.86
ph (0.1% solucija, 25°C)	2.9
ph (0.1N solucija, 25°C)	2.4

Mlječna kiselina i laktati

Mlječna kiselina je slaba kiselina, djelomično razgradiva u vodi. Prilikom razgradnje dobivamo laktat i ion H^+ što je reverzibilna reakcija prikazana u formuli:

-



Slabe kiseline poput mliječne kiseline ovise o kiselosti okoline. Ukoliko se nađe u okolini niske ph ona ostaje u nerazgrađenom obliku ali ako u okolini prevladava viša ph mliječna kiselina se razgrađuje poput iona soli. Kiselost okoline pri kojoj se 50% kiseline razgrađuje, naziva se pK_a i za mliječnu kiselinu iznosi 3.86. U ljudskom organizmu u fiziološkom okruženju, ph je uglavnom viši od pK_a , stoga će većina mliječne kiseline biti razgrađena, odnosno prisutna u formi laktata. Interesantna je činjenica da u nerazgrađenoj formi može proći kroz lipidne membrane a u razgrađenoj formi ne.

Napomena Redakcije uz bilješku o autoru:

Doc. dr.sc. Hrvoje Karninčić predsjednik je i trener u Hrvачkom klubu „Split“. Iza sebe ima preko 40 godina kontinuiranog rada u hrvачkom športu; isprva kao natjecatelj, potom trener i funkcionar u klubu i brojnim tijelima i komisijama Hrvatskog hrvачkog saveza.

U izvornom članku izvršene su manje redakcije korekture.

