



Sporta skolas "Arkādija" sacensības
vieglatlētikā U14 vecuma grupai



SACENSĪBU PROGRAMMA (labots uz 10.01.23)

2023. gada 10. janvārī

	Meitenes	Zēni
13.15	Treneru un komandas pārstāvju sanāksme	
13.25	Tiesnešu sapulce	
14.00	60 m/b priekšskrējieni	Tāllēkšana 1. plūsma
14.25		60 m/b priekšskrējieni
14.50	60 m priekšskrējieni	
15.05		Tāllēkšana 2. plūsma
15.55		60 m priekšskrējieni
16.10		Tāllēkšana 3. plūsma
16.50	60 m/b B+A fināli	
17.00		60 m/b B+A fināli
17.10	60 m C+B+A fināli	
17.20		60 m C+B+A fināli
17.25	Tāllēkšana 1. plūsma	
17.40	1000 m finālskrējieni	
17.55	Augstlēkšana (s/a: 1,15 m)	
18.00		Lodes grūšana
18.05		1000 m finālskrējieni
18.25	300 m finālskrējieni	
18.50	Tāllēkšana 2. plūsma	
19.00		300 m finālskrējieni
19.25	Lodes grūšana	Augstlēkšana (s/a: 1,15 m)
19.50	4 x 160 m stafete	
20.15	Tāllēkšana 3. plūsma	

SACENSĪBU NOSACĪJUMI

Dalībnieku ierašanās uz starta vietu notiek TIKAI no pulcēšanās vietas, saskaņā ar pulcēšanās programmu, kura būs pieejama sacensību dienā!

Tāllēkšanā visiem dalībniekiem 3 lēcieni, bez fināliem! Atspēriena dēlītis visām grupām - 2 metri

Lodes grūšanā visiem dalībniekiem 4 mēģinājumi (2 pēc kārtas + 2 secīgi), bez fināliem!

Uz apbalvošanu dalībniekiem jāierodās, atbilstoši programmā paredzētajam laikam!

Uz apbalvošanu dalībniekiem jāierodās sporta drēbēs!

Sākuma augstums gan zēniem, gan meitenēm: 1,15 metri. Latīņas pacelumi: 1,15-1,20-1,25-1,28-1,31-1,34-1,37-1,40-1,43-1,46-1,49-1,52-1,55-1,58-1,61...