

Valmieras un Rūjienas Sporta skolu pārbaudes sacensības vieglatlētikā

NOLIKUMS

1. Mērķis un uzdevumi

Popularizēt vieglatlētiku izglītojamo vidū
Nodrošināt sacensību praksi jaunajiem vieglatlētiem
Tiesneša pienākumu veikšanas prasmju pilnveidošana vecāko grupu
audzēkņiem

2. Mācību-treņu sacensību vieta un laiks

Pārbaudes sacensības notiek 3 posmos:
2023. gada 7.novembrī plkst.16.00 Jāņa Daliņa stadionā
2023. gada 8.decembrī plkst.16.00 Jāņa Daliņa stadionā
2024. gada 25.janvārī plkst.16.00 Jāņa Daliņa stadionā
Organizators: Valmieras un Rūjienas Sporta skolas
Galvenais tiesnesis: Pēteris Karlivāns (26157582)

3. Dalībnieki

Sacensības notiek četrās vecuma grupās:
2016. gadā dzimušie un jaunāki zēni un meitenes
2015. gadā dzimušie zēni un meitenes
2014. gadā dzimušie zēni un meitenes
2013. gadā dzimušie zēni un meitenes

4. Sacensību programma

1.posmā

2015.,2016. gadā dzimušie zēni un meitenes

60m, 400m , pildbumbas mešana no tupus uz priekšu - 1kg, tāllēkšana

2013.,2014. gadā dzimušie zēni un meitenes

60m, 400m, lodes grūšana – 1kg (zēniem- 2kg), tāllēkšana

2.posmā

2015.,2016. gadā dzimušie zēni un meitenes

40m/b (pirmā barjera 12m, atstarpe 5.50, augstums -0,5m), 200m , Vortex nerf
šķēpa mešana, 3-solis no vietas

2013.,2014. gadā dzimušie zēni un meitenes

60m/b (pirmā barjera 12m, atstarpe 6.50, augstums- 0,6m), 200m, Vortex nerf
šķēpa mešana, 3-solis no vietas

3.posmā

2015.,2016. gadā dzimušie zēni un meitenes

30m skrējiens gaitā, 800m , pildbumbas mešana no tupus uz priekšu- 1kg,
tāllēkšana

2013.,2014. gadā dzimušie zēni un meitenes

30m skrējiens gaitā, 800m, lodes grūšana – 1kg (zēniem- 2kg), tāllēkšana

5. Vērtēšana un apbalvošana

Sacensības ir individuālas. Tiek apbalvoti 1.– 3. vietu ieguvēji katrā vecuma grupā un disciplīnā ar diplomiem un pārsteiguma balvām.

6. Pieteikumi

Pieteikumu iesūtīšana iepriekšējā dienā līdz plkst. 12.00 uz e-pastu valmieras.sportaskola@valmiera.edu.lv uz pielikumā pievienotās pieteikuma formas.

7. Citi nosacījumi

Par dalībnieku veselības stāvokli atbild komandējošā organizācija.

Pielikums

Valmieras un Rūjienas Sporta skolu pārbaudes sacensības vieglatlētikā

Valmierā, 2023. gada 7. novembrī

Nr.	Vārds	Uzvārds	Dzimšanas dati dd.mm.gg.	Skola	Treneris