

APSTIPRINU:

Augšdaugavas novada Sporta skolas
direktors Dz. Pabērzs
2023.gada "24." novembris

DZĪVE PRASA KUSTĪBU, UN SPORTS DOD KUSTĪBU

Nolikums

Augšdaugavas novada Sporta skolas vispārējās fiziskās sagatavotības sacensības vieglatlētiem

1. Mērķis un uzdevumi

- Noskaidrot fiziski spēcīgākos skolas audzēkņus U-14 un U-12 vecuma grupā;
- Meklēt talantīgus jaunus vieglatlētus;
- Iegūt sacensību pieredzi jaunajiem sportistiem;
- Veicināt vispusīgu fizisko sagatavotību vieglatlētiem.

2. Laiks un vieta

Sacensības notiks 2023.gada 14. decembrī Sventes vidusskolas sporta zālē. Sacensību sākums plkst. 11.00 Pārstāvju sanāksme plkst.10.45.

3. Sacensību vadība

Sacensības organizē Augšdaugavas novada sporta skola kopā ar apstiprinātu Sventes vidusskolas tiesnešu brigādi. Sacensību galvenais tiesnesis Jānis Petrovskis tālr.29505932, e-pasts sventejanis@apollo.lv

4. Dalībnieki

Sacensības notiek 2009.-2010. un 2011-2012. gadā dzimušiem audzēkņiem. Zēni un meitenes sacenšas atsevišķi. Komandas sastāvs līdz 8 dalībnieki no trenera.

5. Sacensību programma

20 m skrējiens no tupus stāvokļa + pildbumbas (1,5 kg meitenēm, 2,5 kg zēniem) mešana no apakšas uz priekšu + tāllēkšana no vietas+ 3-soļlēcšana no vietas, piezemēšanās uz 50 cm. paaugstinājuma

6. Vērtēšana

Sacensības ir individuālas, notiek pēc daudzciņas principa. Uzvarētāji tiek noteikti atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem. Par 1. v. veidā 1 punkts, par 2.v. – 2 p. u.t. t., uzvar dalībnieks kuram mazāka punktu summa. Vienādas punktu summas gadījumā priekšroka pildbumbas mešanai.

7. Apbalvošana

Uzvarētāji (1.-3. v.) tiek apbalvoti ar medaļām, sporta skolas diplomiem un var būt pārsteiguma balvas.

8. Pieteikumi

Pieteikumus sacensībām atsūtīt uz e- pastu sventejanis@apollo.lv līdz 12. decembrim 18.00 Dalībnieki bez iepriekšējā pieteikuma pie starta netiks pielaisti.

9. Izvešanas nosacījumi

Sacensību organizatori apliecina, ka personu dati tiks izmantoti vienīgi sacensību vajadzībām. Sacensības tiek organizētas ievērojot drošības pasākumus pēc Latvijas Vieglatlētikas Savienības izstrādāto sacensību drošības protokolu (apstiprināts 2022.gada 10.janvārī).) Dalībnieku skaits ierobežots sakarā ar zāles piepildījumu. Sacensības notiek bez skatītājiem

APSTIPRINU:

Augšdaugavas novada Sporta skolas
direktors Dz. Pabērzs
2023.gada "24." novembris

DZĪVE PRASA KUSTĪBU, UN SPORTS DOD KUSTĪBU

Nolikums

Augšdaugavas novada Sporta skolas vispārējās fiziskās sagatavotības sacensības vieglatlētiem

1. Mērķis un uzdevumi

- Noskaidrot fiziski spēcīgākos skolas audzēkņus U-14 un U-12 vecuma grupā;
- Meklēt talantīgus jaunos vieglatlētus;
- Iegūt sacensību pieredzi jaunajiem sportistiem;
- Veicināt vispusīgu fizisko sagatavotību vieglatlētiem.

2. Laiks un vieta

Sacensības notiks 2023.gada 14. decembrī Sventes vidusskolas sporta zālē. Sacensību sākums plkst. 11.00 Pārštāvju sanāksme plkst.10.45.

3. Sacensību vadība

Sacensības organizē Augšdaugavas novada sporta skola kopā ar apstiprinātu Sventes vidusskolas tiesnešu brigādi. Sacensību galvenais tiesnesis Jānis Petrovskis tālr.29505932, e-pasts sventejanis@apollo.lv

4. Dalībnieki

Sacensības notiek 2009.-2010. un 2011-2012. gadā dzimušiem audzēkņiem. Zēni un meitenes sacenšas atsevišķi. Komandas sastāvs līdz 8 dalībnieki no trenera.

5. Sacensību programma

20 m skrējieni no tupus stāvokļa + pildbumbas (1,5 kg meitenēm, 2,5 kg zēniem) mešana no apakšas uz priekšu + tāllēkšana no vietas+ 3-soļlēkšana no vietas, piezemēšanās uz 50 cm. paaugstinājuma

6. Vērtēšana

Sacensības ir individuālas, notiek pēc daudzciņas principa. Uzvarētāji tiek noteikti atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem. Par 1. v. veidā 1 punkts, par 2.v. – 2 p. u.t. t., uzvar dalībnieks kuram mazāka punktu summa. Vienādas punktu summas gadījumā priekšroka pildbumbas mešanai.

7. Apbalvošana

Uzvarētāji (1.-3. v.) tiek apbalvoti ar medaļām, sporta skolas diplomiem un var būt pārsteiguma balvas.

8. Pieteikumi

Pieteikumus sacensībām atsūtīt uz e- pastu sventejanis@apollo.lv līdz 12. decembrim 18.00
Dalībnieki bez iepriekšējā pieteikuma pie starta netiks pielaisti.

9. Izvešanas nosacījumi

Sacensību organizatori apliecina, ka personu dati tiks izmantoti vienīgi sacensību vajadzībām. Sacensības tiek organizētas ievērojot drošības pasākumus pēc Latvijas Vieglatlētikas Savienības izstrādāto sacensību drošības protokolu (apstiprināts 2022.gada 10.janvārī).) Dalībnieku skaits ierobežots sakarā ar zāles piepildījumu. Sacensības notiek bez skatītājiem

APSTIPRINU:

Augšdaugavas novada Sporta skolas
direktors Dz. Pabērzs
2023.gada "24." novembris

DZĪVE PRASA KUSTĪBU, UN SPORTS DOD KUSTĪBU

Nolikums

Augšdaugavas novada Sporta skolas vispārējās fiziskās sagatavotības sacensības vieglatlētiem

1. Mērķis un uzdevumi

- Noskaidrot fiziski spēcīgākos skolas audzēkņus U-14 un U-12 vecuma grupā;
- Meklēt talantīgus jaunos vieglatlētus;
- Iegūt sacensību pieredzi jaunajiem sportistiem;
- Veicināt vispusīgu fizisko sagatavotību vieglatlētiem.

2. Laiks un vieta

Sacensības notiks 2023.gada 14. decembrī Sventes vidusskolas sporta zālē. Sacensību sākums plkst. 11.00 Pārstāvju sanāksme plkst.10.45.

3. Sacensību vadība

Sacensības organizē Augšdaugavas novada sporta skola kopā ar apstiprinātu Sventes vidusskolas tiesnešu brigādi. Sacensību galvenais tiesnesis Jānis Petrovskis tālr.29505932, e-pasts sventejanis@apollo.lv

4. Dalībnieki

Sacensības notiek 2009.-2010. un 2011-2012. gadā dzimušiem audzēkņiem. Zēni un meitenes sacenšas atsevišķi. Komandas sastāvs līdz 8 dalībnieki no trenera.

5. Sacensību programma

20 m skrējiens no tupus stāvokļa + pildbumbas (1,5 kg meitenēm, 2,5 kg zēniem) mešana no apakšas uz priekšu + tāllēkšana no vietas+ 3-soļlēkšana no vietas, piezemēšanās uz 50 cm. paaugstinājuma

6. Vērtēšana

Sacensības ir individuālas, notiek pēc daudzciņas principa. Uzvarētāji tiek noteikti atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem. Par 1. v. veidā 1 punkts, par 2.v. – 2 p. u.t. t., uzvar dalībnieks kuram mazāka punktu summa. Vienādas punktu summas gadījumā priekšroka pildbumbas mešanai.

7. Apbalvošana

Uzvarētāji (1.-3. v.) tiek apbalvoti ar medaļām, sporta skolas diplomiem un var būt pārsteiguma balvas.

8. Pieteikumi

Pieteikumus sacensībām atsūtīt uz e- pastu sventejanis@apollo.lv līdz 12. decembrim 18.00
Dalībnieki bez iepriekšējā pieteikuma pie starta netiks pielaisti.

9. Izvešanas nosacījumi

Sacensību organizatori apliecina, ka personu dati tiks izmantoti vienīgi sacensību vajadzībām. Sacensības tiek organizētas ievērojot drošības pasākumus pēc Latvijas Vieglatlētikas Savienības izstrādāto sacensību drošības protokolu (apstiprināts 2022.gada 10.janvārī).) Dalībnieku skaits ierobežots sakarā ar zāles piepildījumu. Sacensības notiek bez skatītājiem