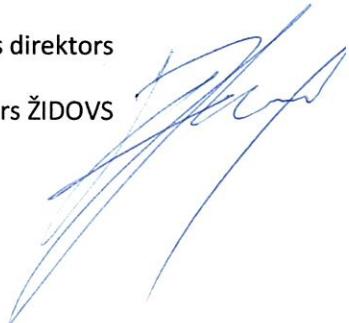


APSTIPRINU

Aizkraukles novada sporta skolas direktors

Kaspars ŽIDOVS



ANSS vispārējās fiziskās sagatavotības sacensības

“Ziemas brīvdienu 2024 kauss”

2024.gada 3.janvārī Aizkraukles sporta centrā

Mērķis Noskaidrot Aizkraukles novada sporta skolas audzēkņu fiziskās sagatavotības vispusības līmeni.

Dalībnieki Sacensībās piedalās zēni un meitenes, kuri dzimuši:
2010.g, 2011.g un 2012 gadā atsevišķi.

PROGRAMMĀ Pieccīņa : 1.30 m no augstā starta,
2.Tālēkšana no vietas,
3.Trīssolis no 5 m ieskrējiena (pareizā 3soļēkšanas tehnikā)
4.Auta metiens no 3 m ieskrējiena (1kg bumbiņa) ar abām rokām,
5.Pildbumbu pārnešana (3 pildumbas x 20 m, pārnesot pa vienai).

Vērtēšana Katrā disciplīnā uzvarētājs saņem tik punktus, cik dalībnieku startē .Otrās vietas ieguvējs saņem par 1 punktu mazāk.Trešās vietas ieguvējs saņem par 2 punktiem mazāk, utt.

Uzvarētāja noteikšana Katrā vecuma pakāpē uzvar sportists ar lielāko punktu summu,pēc piecām disciplīnām.Ja dalībnieks nepiedalās visos 5 sacensību veidos, vērtējumā nepiedalās.

Apbalvošana Katrā vecuma pakāpē 1. vietas ieguvēji, zēni un meitenes saņem KAUSU.
Otrās un trešās vietas ieguvēji saņem medaļas.

Tiesneši Sacensības tiesā vecāko treniņgrupu audzēkņi.Galvenais tiesnesis M.Holsts