

SACENSĪBU PROGRAMMA

2024. gada 24. janvārī

	Meitenes	Zēni
13.30	Tiesnešu sapulce	
14.00		Tāllēkšana
14.10	60 m priekšskrējieni	
14.45		60 m priekšskrējieni
15.15	Tāllēkšana 1. plūsma	
15.20	60 m/b finālskrējieni	
15.35		60 m/b finālskrējieni
15.50	60 m B+A fināli	
15.55		60 m B+A fināli
16.05	Tāllēkšana 2. plūsma + Fināls	
16.10	400 m	
16.20	Lodes grūšana	400 m
16.25	Augstlēkšana (s/a: 1,10 m)	Augstlēkšana (s/a: 1,10 m)
16.35	200 m finālskrējieni	
17.10		200 m finālskrējieni
17.35	1500 m	1500 m
17.40		Lodes grūšana
17.45	800 m	
17.50		800 m
18.00	4 x 160 m stafete	
18.10		4 x 160 m stafete

SACENSĪBU NOSACĪJUMI

Dalībnieku pulcēšanās notiek starta vietā!

Skriešanas disciplīnās: 5 min. līdz paredzētajam startam

Tehniskajās disciplīnās: 15 min. līdz paredzētajam sacensību sākumam

Tāllēkšanā visiem dalībniekiem **3** lēcieni, **+ 3 mēģinājumi** labākajiem 8! Atspēriena vieta visām grupām - 2 metri (nav oriģinālais dēlītis)

Lodes grūšanā visiem **U16 dalībniekiem 3 mēģinājumi + 3 mēģinājumi** labākajiem 8.

U14 dalībniekiem visiem dalībniekiem 3 mēģinājumi, bez fināliem!

Uz apbalvošanu dalībniekiem jāierodās, pēc lūguma. Apbalvošana paredzēta ~ 15 minūtes pēc katras disciplīnas noslēguma.

Uz apbalvošanu dalībniekiem jāierodās sporta drēbēs!

Sākuma augstums gan zēniem, gan meitenēm: 1,10 metri. Latīņas pacēlumi: 1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,40-1,43-1,46-1,49-1,52-1,55-1,58-1,61...