Apstiprinu

Valmieras Sporta skolas

direktore\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_L.Dzene

2024. gada 28.oktobrī.

**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

1. **Mācību-treniņu sacensību vieta un laiks**

Pārbaudes sacensības notiek 3 posmos:

2024. gada 1.novembrī plkst.16.00 Jāņa Daliņa stadionā

2024. gada 28.novembrī plkst.16.00 Jāņa Daliņa stadionā

2024. gada 14.janvārī plkst.16.00 Jāņa Daliņa stadionā

Organizators: Valmieras un Rūjienas Sporta skolas

Galvenais tiesnesis: Pēteris Karlivāns (26157582)

1. **Dalībnieki**

Sacensības notiek četrās vecuma grupās:

2017. gadā dzimušie un jaunāki zēni un meitenes

2016. gadā dzimušie zēni un meitenes

2015. gadā dzimušie zēni un meitenes

2014. gadā dzimušie zēni un meitenes

1. **Sacensību programma**

***1.posmā***

2016., 2017. gadā dzimušie zēni un meitenes

60m, 300m, tāllēkšana

2014., 2015. gadā dzimušie zēni un meitenes

60m, 400m, tāllēkšana

***2.posmā***

2016., 2017. gadā dzimušie zēni un meitenes

40m/b (pirmā barjera 12m, atstarpe 5.50, augstums -0,5m ), pildbumbas mešana no tupus uz priekšu - 1kg, 200m

2014., 2015. gadā dzimušie zēni un meitenes

60m/b (pirmā barjera 12m, atstarpe 6.50, augstums- 0,6m), lodes grūšana – 1kg (zēniem- 2kg), 200m

***3.posmā***

2016., 2017. gadā dzimušie zēni un meitenes

150m, Vortex nerf šķēpa mešana, tāllēkšana

2014., 2015. gadā dzimušie zēni un meitenes

150m, augstums, 600m

**5. Vērtēšana un apbalvošana**

Sacensības ir individuālas. Tiek apbalvoti 1.– 3. vietu ieguvēji katrā vecuma grupā un disciplīnā zēniem un meitenēm ar diplomiem un pārsteiguma balvām. Katrs dalībnieks startē 3 disciplīnās, no kurām 2 tiek vērtētas konkurencē, 1 ārpus konkurences. Treneris pieteikumā norāda katra dalībnieka disciplīnu, kura ir ārpus konkurences.

**6. Pieteikumi**

Pieteikumu iesūtīšana iepriekšējā dienā līdz plkst. 12.00 uz e-pastu [valmieras.sportaskola@valmiera.edu.lv](mailto: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, 2024. gada 1. novembrī

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Vārds | Uzvārds | Dzimšanas dati  dd.mm.gg. | Skola | Treneris | Disciplīna ārpus kārtas |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |