



<b>SACENSĪBU PROGRAMMAS PROJEKTS</b>		
<b>TIMETABLE PROJECT</b>		
<b>VĪRIEŠI/MAN</b>		<b>SIEVIETES/WOMAN</b>
	<b>16:00</b>	<b>Kārslēkšana/Pole Vault</b>
<b>Tāllēkšana/Long Jump</b>	<b>17:00</b>	<b>60 m/B / 60 m/H Q</b>
<b>60 m/B / 60 m /H F</b>	<b>17:15</b>	<b>Lodes grūšana S, SU18</b>
	<b>17:30</b>	<b>60 m Q</b>
<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>		
<i>60 m/B / 60 m /H</i>	<b>17:45</b>	
<i>Balvu izloze</i>		<i>Balvu izloze</i>
<b>60 m Q</b>	<b>17:50</b>	
	<b>18:10</b>	<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>
		<i>Kārslēkšana/Pole Vault</i>
	<b>18:15</b>	<b>60 m/B / 60 m/H Final</b>
<b>Sacensību atklāšana</b>	<b>18:20</b>	<b>Sacensību atklāšana</b>
<b>Opening ceremony</b>		<b>Opening ceremony</b>
<b>Kārslēkšana/Pole Vault</b>	<b>18:35</b>	<b>300 m (U14)</b>
	<b>18:45</b>	<b>Tāllēkšana/Long Jump</b>
<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>		<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>
<i>Tāllēkšana/Long Jump</i>	<b>18:45</b>	<i>60 m/B / 60 m/H</i>
		<i>Lodes grūšana sievietēm</i>
		<i>Lodes grūšana jauniešiem</i>
<b>300 m (U14)</b>	<b>18:50</b>	
	<b>19:00</b>	<i>Apbalvošana:</i>
		<i>300 m (U14)</i>
<i>Balvu izloze</i>		<i>Balvu izloze</i>
	<b>19:05</b>	<b>1000 m</b>
<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>	<b>19:15</b>	
<i>300 m (U14)</i>		
<b>1000 m</b>	<b>19:20</b>	
	<b>19:30</b>	<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>
		<i>1000 m</i>
	<b>19:37</b>	<b>60 m B+A Fināli/ B+A Finals</b>
<b>60 m B+A Fināli/ B+A Finals</b>	<b>19:45</b>	
<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>		<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>
<i>1000 m</i>	<b>19:55</b>	<i>Tāllēkšana</i>
<i>Balvu izloze</i>		<i>Balvu izloze</i>
<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>	<b>20:03</b>	<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>
<i>60 m</i>		<i>60 m</i>
<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>	<b>20:10</b>	<i>Apbalvošana/Award ceremony:</i>
<i>Kārslēkšana/Pole Vault</i>		<i>Tāllēkšana/Long Jump</i>

**Dalībnieku ierašanās uz starta vietu notiek TIKAI no pulcēšanās vietas, saskaņā ar pulcēšanās programmu, kura būs pieejama sacensību dienā!**

## TEHNISKĀ UN PAPILDUS INFORMĀCIJA

**Sportisti, kuri dalībnieku sarakstā ir atzīmēti ar "nepielaists", ir gaidīšanas sarakstā. Gadījumā, ja atbrīvosies starta vieta, sacensību organizatori personīgi sazināsies ar sportistu/sportista treneri līdz 15.01.2025 plkst. 20:00**

**Nestartējušos dalībniekus lūgums atsaukt, rakstot Whatsapp sacensību galvenajai sekretārei Anitai Davoudai (29427806)**

**Visiem Rīgas kausos reģistrētajiem dalībniekiem ir iespēja iesildīties pirmssacensību dienā, 15.01.2025 no 18.00 līdz 20.00**

**IESILDĪŠANĀS SACENSĪBU ARĒNĀ IR ATĻAUTA LĪDZ SACENSĪBU SĀKUMAM!**

**Pēc sacensību sākuma, iesildīšanos sportisti ir aicināti veikt arēnas gaitenēs, mazajā zālē (pie Pulcēšanās vietas)**

Sākuma augstums kārtslēkšanā sievietēm:

3.32

Latiņas pacēlumi kārtslēkšanā sievietēm:

3.32-3.52-3.67-3.77-3.87-3.97-4.07-4.12-4.17-4.22-4.27-4.32...

Sākuma augstums kārtslēkšanā vīriešiem:

4.62

Latiņas pacēlumi kārtslēkšanā vīriešiem:

4.62-4.82-4.97-5.07-5.17-5.27-5.32-5.42-5.47-5.52-5.57...

**Uz apbalvošanu dalībniekiem jāierodās, atbilstoši programmā paredzētajam laikam!  
Uz apbalvošanu dalībniekiem jāierodās sporta drēbēs!**

**Sportistu, treneru un skatītāju ērtībai 100 m attālumā no manēžas galvenās ieejas ir pieejama bezmaksas autostāvvietā (mācību laukumā)**

**Visiem interesentiem būs iespēja piedalīties balvu izlozē no sacensību atbalstītājiem! Aicinām klātienē sekot līdzi informācijai par izlozes kārtību! Balvu izlozes laiks: 17:45/19:00/19:55**

Atbalstītāji:



RĪGA



LATVIJAS  
VIEGLĀTLĒTIKAS  
SAVIENĪBA



teamsport.lv

