Rīgas sporta skolas sadraudzības sacensības U14 un U16 vecuma grupām

Sacensību programma

22.01.2025.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Laiks** | **U14 meitenes** | **U14 zēni** | **U16 meitenes** | **U16 zēni** |
| **14:00** | **Komandu pārstāvju sapulce** | | | |
| 14:30 |  |  |  | 60m/b finālskrējieni |
| 14:30 |  |  |  | Tāllēkšana |
| 14:37 |  | 60m/b finālskrējieni |  |  |
| 14:46 |  |  | 60m/b finālskrējieni |  |
| 14:55 | 60m/b finālskrējieni |  |  |  |
| 15:00 | Lodes grūšana |  |  |  |
| 15:05 |  | 60m Q |  |  |
| 15:20 | 60m Q |  |  | Kārtslēkšana |
| 15:45 |  |  | Tāllēkšana 1.plūsma |  |
| 15:50 |  |  | 60m Q |  |
| 16:05 |  | Lodes grūšana |  |  |
| 16:30 |  |  |  | 60m Q |
| 16.50 | 60m/F A+B |  | Lodes grūšana |  |
| 16:55 |  | 60m/F A+B | Tāllēkšana 2.plūsma + fināls |  |
| 17:00 |  |  | 60m/F A+B |  |
| 17:05 |  |  |  | 60m/F A+B |
| 17:15 | 2000m |  | 2000m |  |
| 17:25 |  | 2000m |  | 2000m |
| 17:30 | Augstlēkšana | Augstlēkšana |  |  |
| 17:35 |  |  | 400m |  |
| 17:45 |  |  |  | 400m |
| 17:55 | 300m |  |  |  |
| 18:05 |  |  |  | Lodes grūšana |
| 18:10 |  | 300m |  |  |
| 18.15 |  | Tāllēkšana |  |  |
| 18:30 |  |  | 200m |  |
| 19:00 |  |  | Augstlēkšana |  |
| 19:25 | Tāllēkšana 1.plūsma |  |  | 200m |
| 19:55 | 1000m |  |  |  |
| 20:10 |  | 1000m |  |  |
| 20:20 | Tāllēkšana 2.plūsma + fināls |  | 800m | Augstlēkšana |
| 20:25 |  |  |  | 800m |

**Pulcēšanās vieta**: skriešanas disciplīnās 5 min pirms sacensību sākuma starta vietā, tehniskajās disciplīnās 20 min pirms sacensību sākuma sacensību sektorā.

**Augstlēkšanā** sākuma augstumi U14 zēniem un meitenēm**: 1.15m**, latiņas pacēlumi par 5 cm līdz 1.35m, tad pa 3cm.

U16 meitenēm sākuma augstums: **1.20m**, latiņas pacēlumi pa 5cm, līdz 1.45m tad pa 3cm.

U16 zēniem sākuma augstums: **1.25m**, latiņas pacēlumi pa 5cm, līdz 1.55, tad pa 3 cm.

**Tāllēkšanā** U14 vecuma grupai: 2 metru dēlītis, U16 vecuma grupai zēniem un meitenēm: 3 metru oriģinālais dēlītis.