

RSS "Arkādija" atklātās sacensības vieglatlētikā U14, U16, U18 vecuma grupām

SACENSĪBU PROGRAMMA

	U14		U16		U18	
Laiks	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Jaunieši	Jaunietes
14.00	Šķēpa mešana	80 m	Tāllēkšana	Augstlēkšana		Lodes grūšana
14.30	80 m					
14.55				100 m		
15.00					Tāllēkšana	
15.15		Šķēpa mešana	Lodes grūšana		Lodes grūšana	
15.20	Augstlēkšana		100 m			
15.40						100 m
15.55				Tāllēkšana I plūsma		
16.00					100 m	
16.20	Lodes grūšana					
16.30		Augstlēkšana	Šķēpa mešana			
16.40				150 m		
16.50				Tāllēkšana II plūsma		
17.10		Lodes grūšana	150 m			
17.35						150 m
17.50	Tāllēkšana			Šķēpa mešana	150 m	
18.15		300 m	Augstlēkšana		Augstlēkšana	
18.35	300 m					
18.40		Tāllēkšana I plūsma				
18.55		1000 m		Lodes grūšana		
19.05	1000 m					Šķēpa mešana
19.15				800 m		
19.20			800 m			
19.25		Tāllēkšana II plūsma				800 m
19.30					800 m	
20.15					Šķēpa mešana	Tāllēkšana

SACENSĪBU TEHNISKĀ INFORMĀCIJA

Pulcēšanās vieta

Skriešanas disciplīnās: 10 minūtes līdz disciplīnas sākumam **starta vietā**

Tehniskajās disciplīnās: 20 minūtes līdz disciplīnas sākumam **sektorā**

80m, 100 m, 150 m - uzreiz finālskrējieni

300 m skrējienos dalībnieki skrien no pusaugstā/augstā starta un distanci veic pa kopējo celiņu

Tāllēkšanā: visām grupām 3 mēģinājumi bez fināliem

Šķēpa mešanā:

U14 zēniem un meitenēm: 2 + 2 (divi mēģinājumi pēc kārtas, mēra labāko + divi mēģinājumi pa vienam metienam)

Pārējās grupās: 3 mēģinājumi visiem + 3 mēģinājumi labākajiem 8

Lodes grūšanā visām grupām: 3 mēģinājumi visiem + 3 mēģinājumi labākajiem 8

Apbalvošana: ~ 20 minūtes pēc disciplīnas beigām. Sekojiet informācijai stadionā!

Sākuma augstumi un latīņas pacēlumi augstlēcšanā:

U14		U16		U18	
Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Jaunieši	Jaunietes
1,15	1,15	1,30	1,30	1,35	
1,20	1,20	1,35	1,35	1,35	
1,25	1,25	1,40	1,40	1,40	
1,30	1,30	1,45	1,45	1,45	
1,35	1,35	1,50	1,48	1,50	
1,38	1,38	1,55	1,51	1,55	
1,41	1,41	1,60	1,54	1,60	
1,44	1,44	1,63	1,57...	1,63	
1,47...	1,47...	1,66...		1,66...	