



APSTIPRINU:
Liepājas Sporta spēļu skolas direktors

.....
G.Kikučs
Liepāja,

LIEPĀJAS SPORTA SPĒĻU SKOLAS
TRĪS POSMU
SACENSĪBAS U12, U 14, U16 vecuma grupām
N O L I K U M S

Mērķis un uzdevumi

Popularizēt un attīstīt vieglatlētiku Liepājā;
Veicināt sportistu rezultātu izaugsmi;
Pārbaudīt mācību-treniņu darba rezultātus.

Sacensību vadība un organizācija

Sacensības organizē un vada Liepājas sporta spēļu skolas vieglatlētikas nodaļas treneri.
Galvenais tiesnesis- **Daiga Stumbre** mob.tel.+37126072711
Sekretāre- Evita Auniņa

Sacensību vieta un Laiks

Sacensības notiks trīs dienās Liepājas olimpiskā centra Vieglatlētikas manēžā, (Brīvības iela 55)
2025.gada 29.oktobrī SKRIEŠANAS SACENSĪBAS
2025.gada 6.novembrī LEKŠANAS SACENSĪBAS
2025.gada 13.novembrī MEŠANAS SACENSĪBAS
Sacensību sākums **plkst.15.30**

SKRIEŠANAS DISCIPLĪNAS

U12 grupai: 50m un 400m
U14 grupai: 60m un 1000m
U16 grupai: 60m un 1000m

LEKŠANAS DISCIPLĪNAS

U12 grupai tāllēkšana, atsperoties no 1m kvadrāta(4 mēģinājumi), augstlēkšana;
U14 grupai tāllēkšana (4 mēģinājumi), augstlēkšana;
U16 grupai tāllēkšana (4 mēģinājumi), augstlēkšana;

MEŠANAS DISCIPLĪNAS

U12 grupai: pildbumbas mešana(1kg) abām rokām uz priekšu(2+2metieni),
šķēpa(raķete/svilpe)metieni (2+2);
U14 grupai: lodes grūšana (2+2); šķēpa(raķete/svilpe)metieni (2+2);
U16 grupai: lodes grūšana (2+2); šķēpa(raķete/svilpe)metieni (2+2);

Dalībnieki

Liepājas Sporta spēļu skolas audzēkņi un uzaicinātie viesi.
U12 – 2015-2016.g. dzimušie zēni un meitenes
U14 – 2014-2013.g. dzimušie zēni un meitenes
U16– 2012-2011.g. dzimušie jaunieši un jaunietes

Vērtēšana

Uzvarētājus nosaka atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem..

Dalībnieku izdotajam sacensību numuram ir jābūt piestiprinātam kārtīgi (četros stūros). Numuram nedrīkst būt apgrieztas vai nolocītas malas. Ja netiek ievēroti šie nosacījumi, dalībnieks netiek pielaists pie starta.

Apbalvošana.

1.-3. vietas ieguvēji **KOPVĒRTĒJUMĀ** tiek apbalvoti ar medaļām.
Kopvērtējuma apbalvošana notiks 13.novembrī;

Pieteikumi un dalības maksa

Pieteikšanās sacensībām LVS mājaslapā www.athletics.lv 3 DARBA DIENAS PIRMS SACENSĪBU SĀKUMA līdz plkst. 22:00. Dalības maksa - **10 eiro**, izņemot Liepājas sporta spēļu skolas audzēkņus.

Rekvizīti dalības maksai:

Maksātājs:

Liepājas Sporta pārvalde

Reģ. Nr.90000291763

PVN LV90000291763

Brīvības iela 39, Liepāja, LV-3401

A/S SEB banka

Kods: UNLALV2X

Konta Nr. LV33UNLA0055004993647

Maksājuma mērķis: Dalības maksa par vieglatlētikas sacensībām, dalībnieka vārds, uzvārds.