

TĀLLĒKŠANA NO VIETAS

MĒRĶI

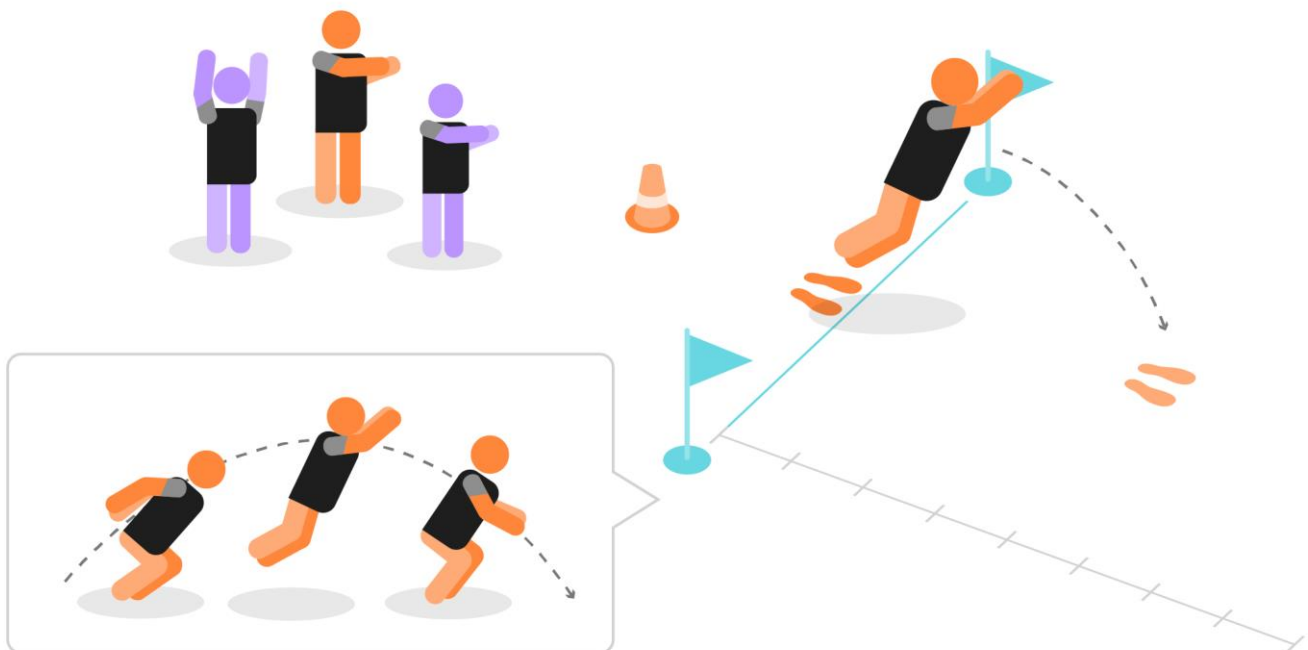


- praktizēt tāllēkšanu no stāvus pozīcijas tālumā (atlēciens no abām kājām).
- Uzsākt un praktizēt aktīvu piezemēšanos tāllēkšanai.

KOPSAVILKUMS



- No stāvošas pozīcijas dalībnieks saliec abus ceļus un pēc tam ātri izstiepj abus ceļus (atbalstīti ar aktīvu roku kustību), lai aizlētu pēc iespējas tālāk lēciena zonā.
- Atlēciens jāveic no abām kājām.
- Katram lēcējam ir trīs mēģinājumi, labākais rezultāts tiek ieskaitīts vērtējumā.



APRĪKOJUMS



- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- Atspēriena zonas marķieri, piemēram, konusi, mērlente
- Mērlente (5 m)
- Grābeklis (ja piezemēšanās zona ir smiltis)

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- Asistente (atspēriena un piezemēšanās uzraudzībai)

TĀLLĒKŠANA NO VIETAS

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI 

- Uztādiat atspēriena līniju un mērlenti perpendikulāri atspēriena līnijai.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Atspēriens jāveic no abām kājām vienlaicīgi un drošības labad vēlams piezemēties uz divām kājām, taču tas nav obligāti.
- Pieskaršanās atspēriena līnijai vai tās pārkāpšana ir nederīgs lēciena.
- Piezemēšanās atzīme, kas atrodas vistuvāk atlēcienu zonai, tiek uzskatīta par nolēkto attālumu.
- Katram lēcējam ir kopā trīs mēģinājumi — pēc katra lēciena jāievēro atpūta! Individuālajā vērtējumā tiek reģistrēts labākais mēģinājums (no tiem).
- Pēc katra lēciena notīriet piezemēšanās zonu (ja tā ir smiltis).

VARIĀCIJAS 

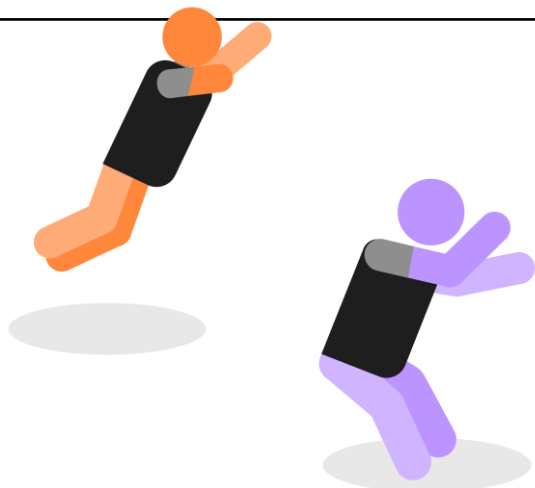
- Aktīva piezemēšanās, vēlams, smilšu bedrē vai mīkstā virsmā.
- Lēciena pāri līnijai – mēģini pārlēkt pāri mērķa līnijai (viens mēģinājums katrā attālumā); pēc veiksmīga lēciena pārvietoj līniju par 0,25 cm uz priekšu; turpini pārvietot līniju, līdz lēcējs vairs nevar to pārlēkt.
- Strādā pāros – viens pabeidz lēcieni, bet otrs mēra un skaita punktus. Pēc tam mainās. (Netiek izmantots sacensībās).

VĒRTĒŠANA 

- Labākais mēģinājums (no trim) tiek reģistrēts kā individuālais rezultāts (attālums cm).

IETEIKUMI 

- Izmantojiet kāju eksplozīvo spēku un atspēriena laikā pilnībā izstiepiet kājas.
- Aktīvi virziet rokas uz priekšu, lai atbalstītu pacelšanos.
- Piezemējoties krīti uz sāniem – izvairieties no kritiena atpakaļ.



TĀLLĒKŠANA

MĒRĶI

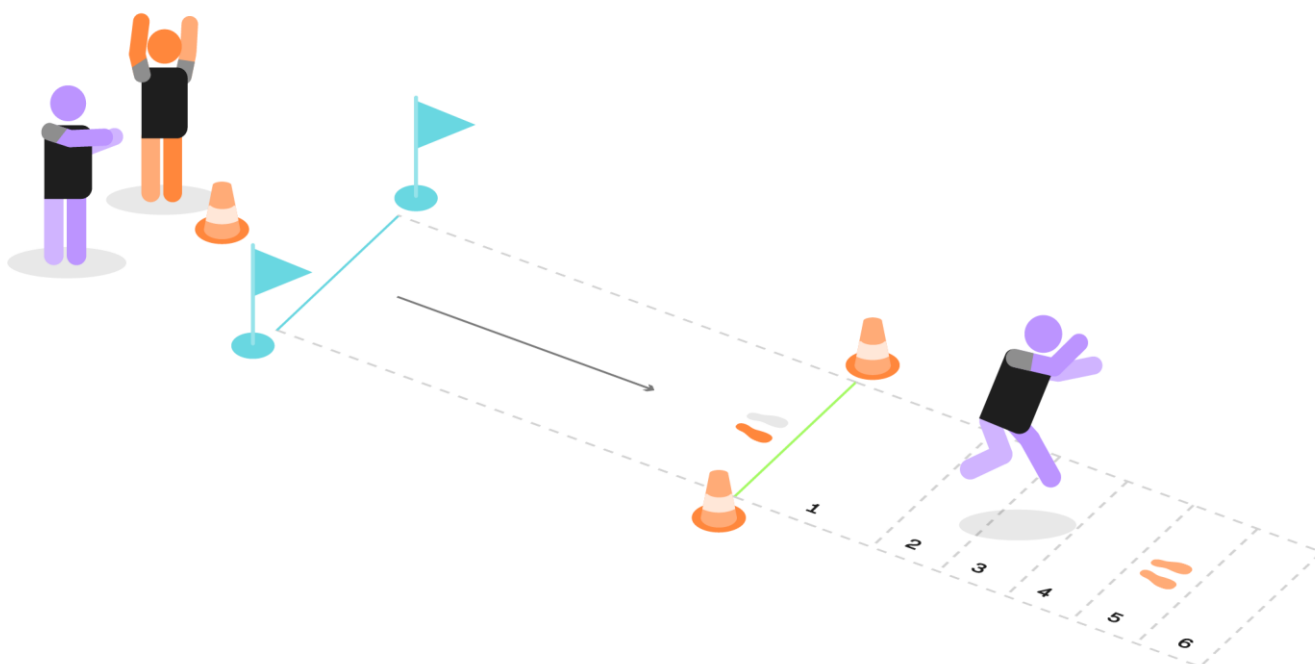


- Trenēt tāllēkšanu tālumā ar precīzu atspērienu
- Trenēt tāllēkšanu tālumā ar atlēcienu no labās un kreisās kājas

KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki skrien atspēriena līnijas virzienā un, veicot atspērienu no vienas kājas, lec pēc iespējas tālāk piezemēšanās zonu virzienā, vēlams, piezemējoties uz divām kājām.
- 1. raunds: Dalībnieka atspēriens ar labo kāju.
- 2. raunds: Dalībnieka atspēriens ar kreiso kāju.
- Katram lēcējam katrā raundā ir divi secīgi mēģinājumi.



APRĪKOJUMS



- Ieskrējiena zonas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieri, piemēram, konuss
- Atspēriena līnija, piemēram, konusi un mērlente
- 17 piezemēšanās zonas marķieri, piemēram, virves, mērlentes
- Mērlente (10 m)
- Grābeklis (ja piezemēšanās zona ir smiltis)

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2 asistenti (atspēriena un piezemēšanās uzraudzībai)

TĀLLĒKŠANA

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet ieskrējiena zonu (10–15 m), atspēriena līniju un 16 piezemēšanās zonas. Pirmā piezemēšanās zona atrodas 2 m aiz atspēriena zonas, nākamā ir 2,25 m... un tā tālāk ar 0,25 m soli.
- Ja izmantojat smilšu bedri, starp atspēriena līniju un smilšu bedri jābūt vismaz 0,5 m attālumam.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Lēcēji paši izvēlas savu ieskrējiena distanci, ja vien tā nepārsniedz variācijās norādīto maksimālo attālumu.
- Katram lēcējam katrā raundā ir divi (secīgi) mēģinājumi (pēc katra lēciena jāievēro atpūtas pauze). Individuālajā vērtējumā tiek reģistrēts labākais mēģinājums (katrā raundā). 1. raunds: Dalībnieks atspērienu veic ar labo kāju. 2. raunds: Dalībnieks atspērienu veic ar kreiso kāju.
- Atspēriens jāveic no vienas kājas un drošības labad vēlams piezemēties uz divām kājām.
- Pieskaršanās atspēriena līnijai vai pārkāpšana aiz līnijas ir nederīgs lēcieni.
- Piezemēšanās atzīme, kas ir vistuvāk pacelšanās līnijai, tiek ieskaitīta kā pārlēktā distance.
- Pēc katra lēciena notīriet piezemēšanās zonu (ja tā ir smiltis).

VARIĀCIJAS



- Ieskrējiena distance:
 - 12–13 gadi: 10 m
 - 14 gadi: 15 m
- Parastais mērījums centimetros, nevis punkti
- Strādājiet pāros – viens pabeidz lēcieni, bet otrs mēra un skaita punktus. Pēc tam mainās. (Sacensībās netiek izmantots)



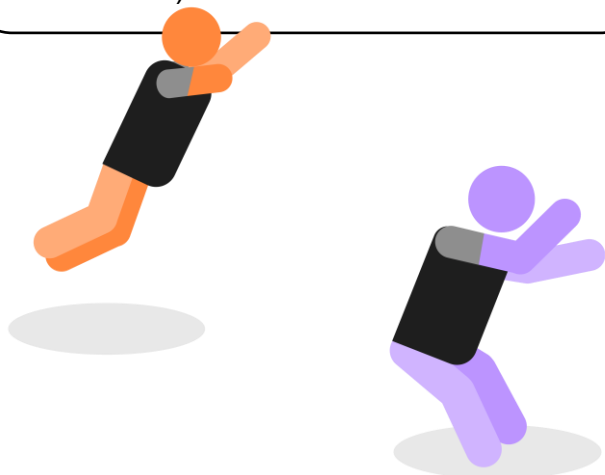
VĒRTĒŠANA

- Saskaitiet lēcēja labākos mēģinājumus no pirmā un otrā raunda, lai aprēķinātu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti).
- Nederīgs lēcieni = 0 punkti vai 0 cm.
- 1. zona (0–2 m): 1 punkts; 2. zona (2,25 m): 2 punkti... un tā tālāk (piešķiriet 1 papildu punktu par katru jauno zonu/papildus 0,25 m).
- Attālums (cm) no pirkstgala (atspēriena zonas) līdz piezemēšanās atzīmei, kas atrodas vistuvāk atspēriena līnijai.

IETEIKUMI



- Izvairieties pārkāpt atspēriena līniju.
- Pacelšanās laikā turiet acis paceltas (neskatieties uz kājām un neatlieciet galvu atpakaļ pacelšanās laikā).



TRĪSSOĻLĒKŠANA

MĒRĶI

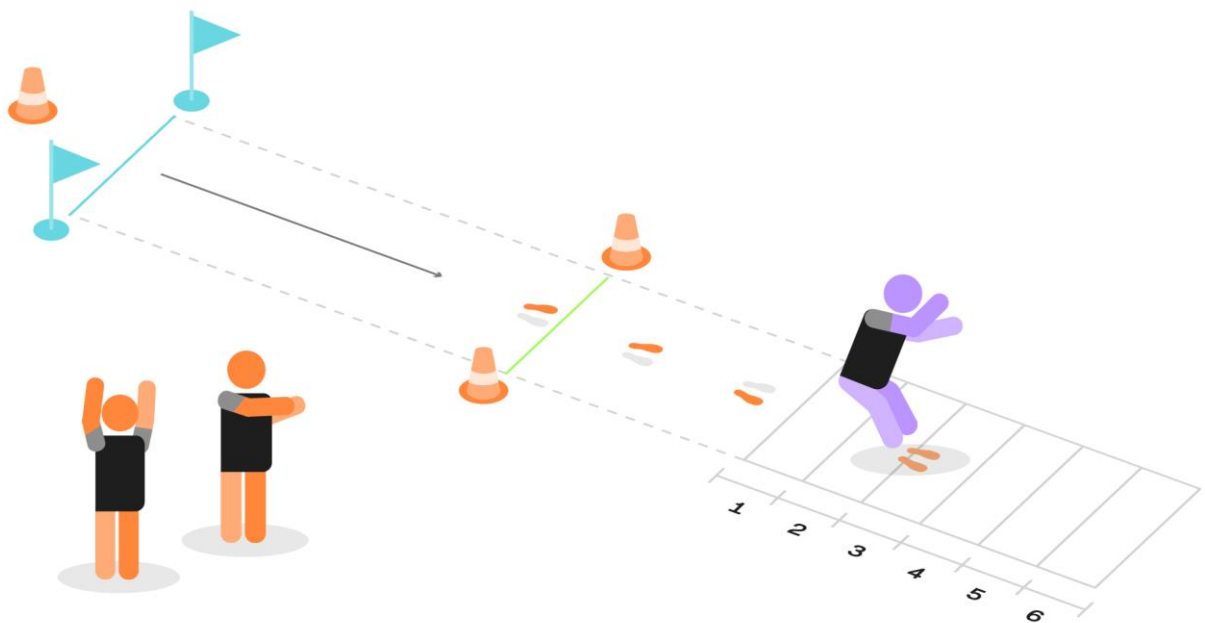


- Trenēties trīssoļlēcšanā ar ieskrējenu
- Trenēties trīssoļlēcšanā ar atspērienu no labās un kreisās kājas

KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki pieskrien un veic trīskāršā lēciena secību pēc iespējas tālāk piezemēšanās zonas virzienā.
- Lēcēji piedalās divos raundos: 1. raunda lēciena ritms: pa labi-pa labi-pa kreisi-piezemēšanās. 2. raunda lēciena ritms: pa kreisi-pa kreisi-pa labi-piezemēšanās.
- Katram lēcējam katrā raundā ir divi secīgi mēģinājumi.



APRĪKOJUMS



- Ieskrējiena zonas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieri, piemēram, konuss
- Atspēriena līnija, piemēram, lente, līnijas zemē
- 16 piezemēšanās zonas marķieri, piemēram, virves, lentes
- Mērlente (10 m)
- Grābeklis (ja piezemēšanās zona ir smiltis)

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2 asistenti (atspēriena un piezemēšanās uzraudzībai)

TRĪSSOLĒKŠANA

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet ieskrējiena zonu (5–10 m), atspēriena līniju, zonu (4,5 m) lēcienam un soļu secībai un 16 piezemēšanās zonas. Pirmā piezemēšanās zona atrodas 0,25 m aiz lēciena soļu secības zonas, nākamā ir 0,5 m... un tā tālāk ar 0,25 m soli.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslidošām, bez bedrēm.
- Lēcēji paši izvēlas savu ieskrējiena distanci, ja vien tā nepārsniedz variācijās norādīto maksimālo attālumu.
- Katram lēcējam katrā raundā ir divi (secīgi) mēģinājumi (pēc katra lēciena jāievēro atpūtas pauze). Individuālajā vērtējumā tiek reģistrēts labākais mēģinājums (katrā raundā).
1. raunda lēciena ritms: piezemēšanās pa labi-pa labi-pa kreisi. 2. raunda lēciena ritms: piezemēšanās pa kreisi-pa kreisi-pa labi.
- Pēc pēdējā lēciena vēlams piezemēties uz divām kājām.
- Pieskaršanās atspēriena līnijai vai pārkāpšana aiz līnijas ir nederīgs lēciens.
- Piezemēšanās atzīme, kas ir vistuvāk pacelšanās līnijai, tiek uzskatīta par nolēkto attālumu.
- Pēc katra lēciena notīriet piezemēšanās zonu (ja tā ir smiltis).

VARIĀCIJAS



- Ieskrējiena distance:
 - 12–13 gadi: 5 m
 - 14 gadi: 10 m
- Parastais mērījums centimetros, nevis punktos (no starta līnijas)
- Pārvietojiet starta līniju atpakaļ, lai palielinātu lēciena zonu

VĒRTĒŠANA

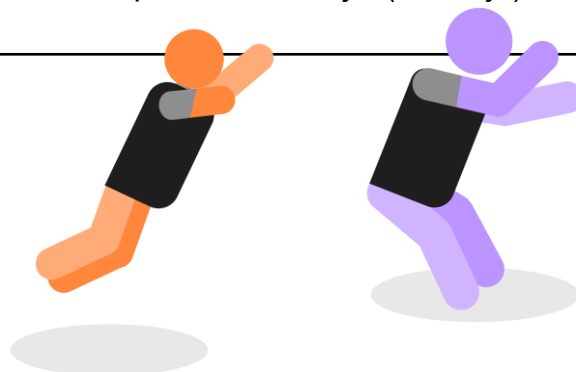


- Saskaitiet lēcēja labākos mēģinājumus no pirmā un otrā raunda, lai aprēķinātu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti).
- Nederīgs lēciens = 0 punkti vai 0 cm.
- 1. zona (0,25 m): 1 punkts; 2. zona (0,5 m): 2 punkti utt. (piešķiriet 1 papildu punktu par katru jauno zonu/papildus 0,25 m).
- Attālums (cm) no pacelšanās līnijas līdz piezemēšanās atzīmei, kas atrodas vistuvāk pacelšanās līnijai (variācija).

IETEIKUMI



- Viss ir atkarīgs no ritma (vienāds attālums katrā lēcienā/solī/lēcienā).
- Izvairieties pārkāpt atspēriena līniju.
- Lēcieni laikā saglabājiet pēc iespējas lielāku (horizontālo) ātrumu – izvairieties no kāju novietošanas (piezemēšanās laikā) ķermeņa priekšā.
- Lecot, turieties vertikāli.



AUGSTLĒKŠANA «ŠĶĒRĪTE»

MĒRĶI

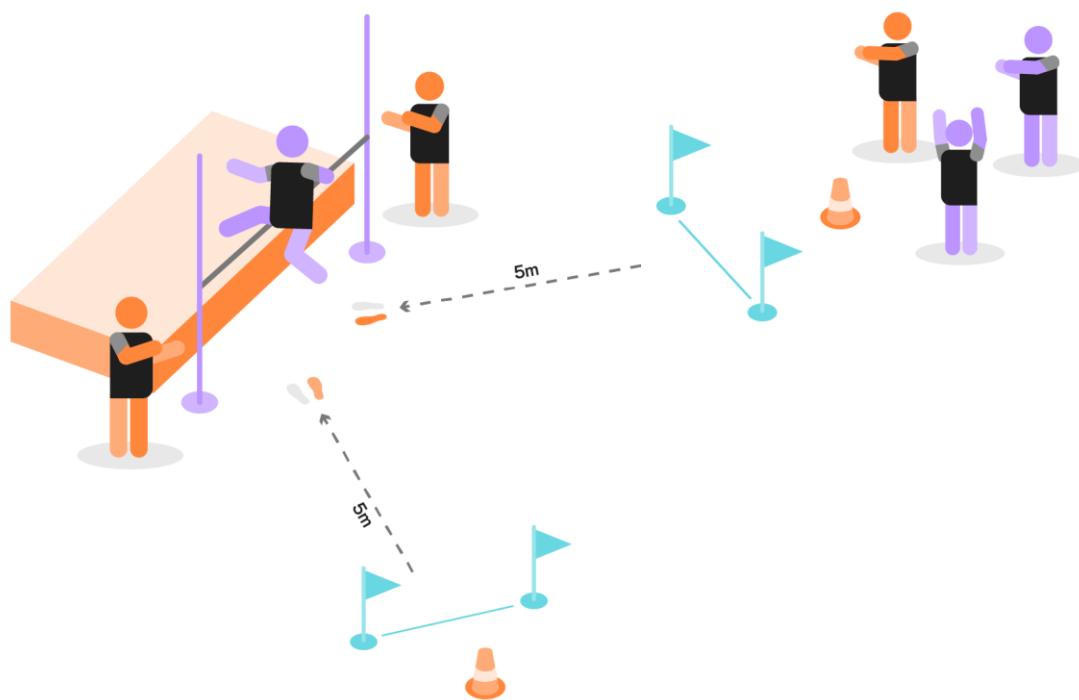


- To jump over an increasingly high barrier
- To practise the scissor technique with take-off from right and left foot

KOPSAVILKUMS



- Participants run up (5m) diagonally towards the mat, taking off from one foot, jump over the barrier and land on their feet (scissor technique)
- The barrier is raised by 10cm for each attempt until no-one can clear it
- Round 1: Take off with right foot (run up from left side)
- Round 2: Take off with left foot (run up from right side)



APRĪKOJUMS



- Run-up markers, e.g. cones, poles
- Barrier, e.g. elastic rope, high jump bar
- Waiting zone markers, e.g. cones
- Mat (if available)
- Rake (if landing zone is sand)

TIESNEŠI



- Secretary (to record individual results)
- 2 assistants (to manage the barrier and landing zone)

AUGSTLĒKŠANA «ŠĶĒRĪTE»

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet ieskrējiena zonu (5 m) pa diagonāli pret paklāju un nolieciet barjeru 80 cm augstumā kā sākuma augstumu.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Lēcēji paši izvēlas savu ieskrējiena distanci, ja vien tā nepārsniedz 5 m.
- Lēcējiem ir viens mēģinājums noteiktā augstumā. Viņi pāriet uz nākamo raundu tikai tad, ja ir pārvarējuši barjeru. Barjera tiek pacelta par 10 cm katrā mēģinājumā, līdz neviens to vairs nevar pārvarēt.
- 1. raunds: Atspere ar labo kāju (skrienot no kreisās puses).
- 2. raunds: Atspere ar kreiso kāju (skrienot no labās puses).
- Dalībniekiem sacensībās jāizmanto šķēru tehnika.
- Pēc katra raunda nogrābiet piezemēšanās zonu (ja tā ir smiltis).

DROŠĪBA!

- Barjerai jāspēj nokrist ar minimālu ķermeņa kontaktu, tāpēc to nedrīkst nostiprināt vai piesiet. Piezemēšanās vietai jābūt mīkstai un līdzenai, piemēram, paklājam vai smiltīm.

VARIĀCIJAS



- Tā vietā, lai izslēgtu dalībniekus pēc neveiksmīga augstlēcšanas, dodiet katram lēcējam trīs mēģinājumus katrā raundā un ļaujiet viņiem izvēlēties augstumu:
 - Augstums: 80 cm, 100 cm, 120 cm
 - Katru reizi viņi var izmantot vienu un to pašu vai atšķirīgu augstumu
- Barjeras nogāšana ir nederīgs lēciens (0 cm)
- Tikš summēti punkti no visiem trim augstlēcšanas punktiem
- Flop tehnika (ja ieviesta atsevišķi/iepriekš)

VĒRTĒŠANA

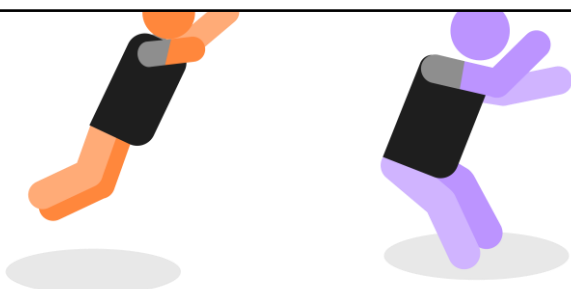


- Saskaitiet labāko augstumu no pirmās un otrās kārtas, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti)

IETEIKUMI



- Ritmisks ieskrējieni ir svarīgi labai atspēriena pozīcijai.
- Atspēriena laikā turiet taisnu (vertikālu) pozīciju un veiciet pēc iespējas lielāku vertikālo grūdienu.
- Paceliet rokas uz augšu.



FLOPA LĒCIENS

MĒRĶI

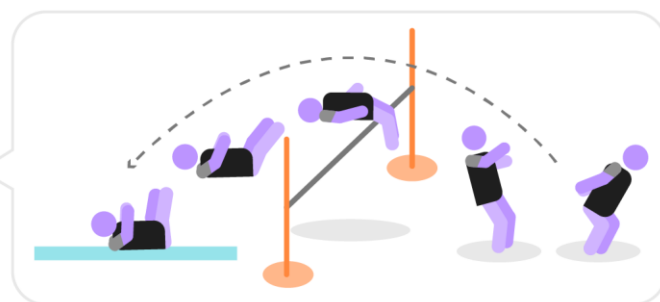
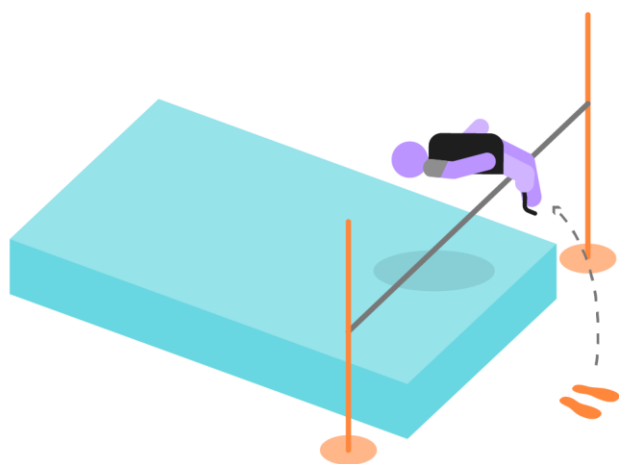


- Pārlēkt pāri arvien augstākai barjerai/latiņai no stāvus pozīcijas (atlēciens no abām kājām).
- Vingrināt flopa tehniku.

KOPSAVILKUMS



- No stāvošas pozīcijas (ar muguru pret piezemēšanās zonu un aptuveni vienas rokas garumā no barjeras/latiņas) dalībnieks saliec abus ceļus, pēc tam ātri izstiep abus ceļus (atbalstoties ar aktīvu roku kustību), lai pārlēktu pāri barjerai/latiņai un piezemētos uz muguras (izmantojot "flop" tehniku).
- Katrā raundā barjera/latiņa tiek pacelta par 10 cm, līdz vairs neviens dalībnieks to nevar pārlaist.
- Atlēciens jāveic no abām kājām.



APRĪKOJUMS



- Barjera, piemēram, elastīga virve, gumija, augstlēcšanas latiņa
- Gaidīšanas zonas marķieri, piemēram, konuss
- Mīksta piezemēšanās vietas, piemēram, paklājs, siena ķīpas

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2 asistenti (latiņas pārvaldīšanai)

FLOPA LĒCIENS

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet mīkstu piezemēšanās laukumu (paklājiņu) un iestatiet barjeru/latiņu 60 cm augstumā kā sākuma augstumu.
- Lēkšanas virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Lēkšanas virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Lēkšanas dalībnieki paši izvēlas savu atlēciena attālumu no barjeras. (Ieteikums: viena rokas garums starp lēcēju un barjeru.)
- Lēkšanas dalībniekiem ir viens mēģinājums noteiktā augstumā. Viņi pāriet uz nākamo raundu tikai tad, ja ir pārvarējuši barjeru. Barjera katrā raundā tiek pacelta par 10 cm, līdz neviens to vairs nevar pārvarēt.
- Lēkšanas dalībniekiem jāatlēc ar abām kājām vienlaikus.
- **DROŠĪBA!** Barjerai jāspēj nokrist ar minimālu ķermeņa kontaktu, tāpēc to nedrīkst fiksēt vai piesiet. Piezemēšanās laukumam jābūt mīkstam un līdznam, piemēram, uz paklājiņa. Izvairieties no piezemēšanās uz kakla vai galvas – pielieciet zodu pie krūtīm.

VARIĀCIJAS



- Tā vietā, lai izslēgtu dalībniekus pēc neveiksmīga augstlēkšanas, dodiet katram lēcējam trīs mēģinājumus un ļaujiet viņiem izvēlēties augstumu:
 - Augstums: 60 cm, 80 cm, 100 cm
- Katru reizi viņi var izmantot vienādu vai atšķirīgu augstumu
- Barjeras nogāšana ir nederīgs lēciens (0 cm)
- Punkti par visiem 3 augstlēkšanas mēģinājumiem tiks summēti
- Augstuma lēciena vietā leciet tālumā (horizontāli) uz paklāja zonās
- 1. zona (0–0,5 m): 1 punkts; 2. zona (0,5–1 m): 2 punkti... un tā tālāk (piešķiriet 1 papildu punktu par katru jauno zonu/papildus 0,5 m)
- Strādājiet pāros – viens pabeidz lēcieni, bet otrs veic mērījumus un vērtē. Pēc tam mainiet vietas. (Netiek izmantots sacensībās))

VĒRTĒŠANA



- Individuālais rezultāts labākajā augstumā vai
- Saskaitiet lēcēja rezultātus no visiem trim lēcieniem (vertikāliem vai horizontāliem)

IETEIKUMI



- Izmantojiet kāju eksplozīvo spēku un pacelšanās laikā pilnībā izstiepiet kājas, lai radītu pēc iespējas lielāku vertikālo (vai horizontālo) grūdienu.
- Aktīvi virziet rokas uz augšu, lai atbalstītu pacelšanos.
- Izvairieties no naža kustības (kāju speršana uz augšu) pāri barjerai – šī kustība spiež jūsu dibenu uz leju un var nogāzt barjeru.

KĀRTSLĒKŠANA PĀRI BARJERAI

MĒRĶI

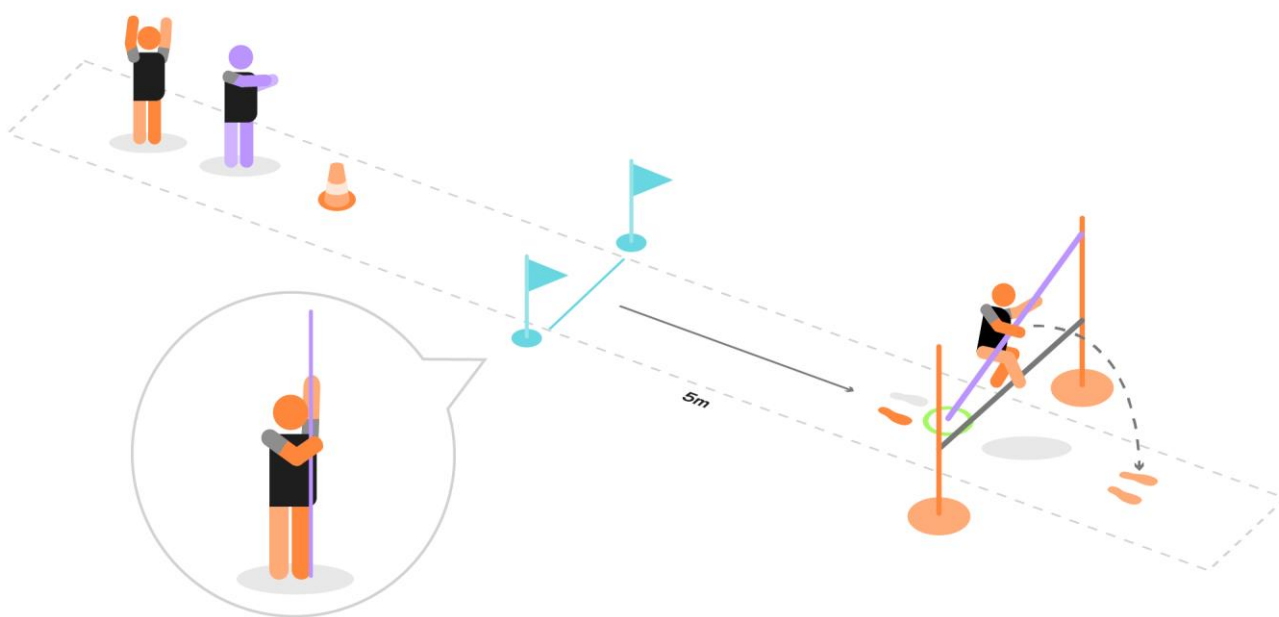


- Trenēt kārtslēkšanu pāri arvien augstākai barjerai
- Veikt kārtslēkšanu ar atlēcienu no labās kājas (kreisā roka augšpusē uz kārts) un kreisās kājas (labā roka augšpusē uz kārts)

KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki skrien uz kārts novietošanas zonu un pēc kārts novietošanas veic lēcianu un pārlec pāri šķērslim/barjerai, lai piezemētos uz abām kājām.
- Barjera ar katru mēģinājumu tiek pacelta par 10 cm, līdz neviens to nevar pārvarēt.
 - 1. raunds: Atspere ar labo kāju (kreisā roka kārts augšpusē).
 - 2. raunds: Atspere ar kreiso kāju (labā roka kārts augšpusē).



APRĪKOJUMS



- Ieskrējiena marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Barjera – ideālā gadījumā mīksta, piemēram, elastīga virve, plāna PVC caurule
- Kārts stādīšanas zona, piemēram, riņķis
- Gaidīšanas zonas marķieri, piemēram, konusi
- 3 kārtis, piemēram, slotas kāts (maksimāli 2,5 m)

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2 asistenti (barjeras un nosēšanās zonas pārvaldīšanai)

KĀRTSLĒKŠANA PĀRI BARJERAI

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet ieskrējiena zonu (5 m), kārts novietošanas zonu un iestatiet barjeru 80 cm augstumā kā sākuma augstumu.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslidošām, bez bedrēm.
- Lēcēji paši izvēlas savu ieskrējiena distanci, ja vien tā nepārsniedz 5 m.
- Lēcējiem ir viens mēģinājums noteiktā augstumā. Viņi turpina nākamo mēģinājumu tikai tad, ja ir pārvarējuši barjeru. Barjera tiek pacelta par 10 cm katrā raundā, līdz neviens to vairs nevar pārvarēt.
 - 1. raunds: Atspēriens ar labo kāju (kreisā roka augšpusē uz kārti).
 - 2. raunds: Atspēriens ar kreiso kāju (labā roka augšpusē uz kārti).
- Viņi tur kārti ar abām rokām. Vismaz vienai rokai jāuztur kontakts ar kārti līdz piezemēšanās brīdim.
- Atspēriens jāveic no vienas kājas un vēlams, drošības labad, piezemēties uz divām kājām.
- Nav atļauts mainīt satvērienu vai kāpt augšup pa kārti.
- Pēc katra raunda nogrābiet piezemēšanās zonu (ja tā ir smiltis).
- **DROŠĪBA!** Barjerai jāspēj nokrist ar minimālu ķermeņa kontaktu, tāpēc to nedrīkst nostiprināt vai piesiet. Nosēšanās vietai jābūt drošai, mīkstai un līdzenai, piemēram, uz paklāja vai smiltīm.

VARIĀCIJAS



- Tā vietā, lai izslēgtu dalībniekus pēc neveiksmīga lēciena, dodiet katram dalībniekam trīs mēģinājumus katrā aplī un ļaujiet viņiem izvēlēties augstumu:
- Augstums: 80 cm, 100 cm, 120 cm
- Katru reizi viņi var izmantot vienādu vai atšķirīgu augstumu
- Barjeras nogāšana ir nederīgs lēcieni (0 cm)
- Rezultāti no visiem 3 kārtslēkšanas mēģinājumiem tiks summēti
- Ieviesiet ķermeņa pagriezienu (180°) šķēršļa pārvarēšanas laikā (piezemējoties, skatieties pret atlēciena līniju)

TIESNEŠĪ



- Saskaitiet labāko augstumu no pirmās un otrās kārtas, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti)
- vai
- Saskaitiet dalībnieku rezultātus no trim pirmā un otrās kārtas mēģinājumiem (variācija)

IETEIKUMI



- Esiet stalti, veicot atspērienu ar kārti.
- Koncentrējieties uz aktīvu (uz priekšu) atspērienu.
- Saglabājiet stingru satvērienu lēciena laikā.
- Turiet augšdelmu taisnu un izstieptu.

KĀRTSLĒKŠANA UZ PAKLĀJA

MĒRĶI

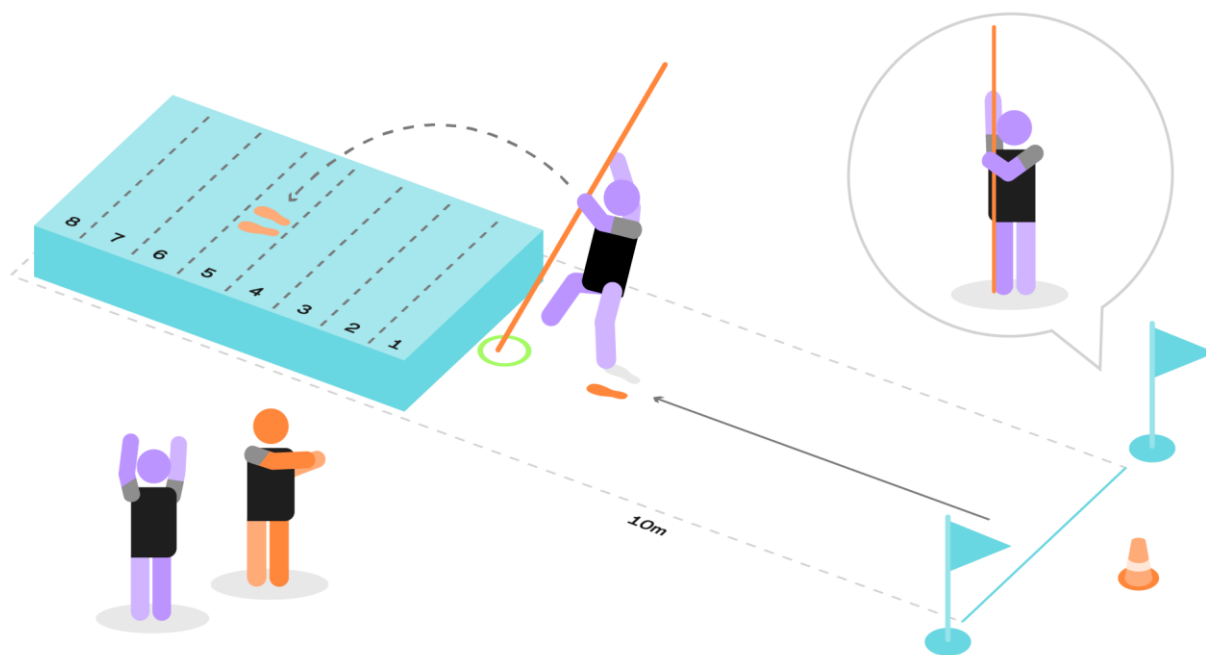


- Vingrināt kārtslēkšanu pāri šķērslim (paklājiņam vai barjerai) noteiktā attālumā
- Vingrināt kārtslēkšanu ar atlēcienu no labās kājas (kreisā roka augšpusē uz kārts) un kreisās kājas (labā roka augšpusē uz kārts)

KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki skrien uz kārts novietošanas zonu un pēc kārts novietošanas veic lēcieni, lai uzlēktu uz paklāja, cik vien tālu iespējams, uz priekšu.
- Kārtslēcēji piedalās divās kārtās: 1. kārtā: lēciens ar labo kāju (kreisā roka augšpusē uz kārts). 2. kārtā: lēciens ar kreiso kāju (labā roka augšpusē uz kārts).
- Katram lēcējam katrā kārtā ir divi secīgi mēģinājumi.
- Tuvākā zona ir 1 punkta vērtā, nākamā zona ir 2 punktu vērtā utt. Pēdējā zona ir 10 punktu vērtā.



APRĪKOJUMS



- Ieskrējiena marķieri, piemēram, konusi, stieņi
- Augstlēkšanas paklājiņš
- Kārts ielikšanas zona, piemēram, plāns paklājiņš, riņķis
- Gaidīšanas zonas marķieri, piemēram, konusi
- 3 kārtis (maksimāli 2,5 m)
- 8 piezemēšanās zonas marķieri, piemēram, virves, lentes

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 1–2 asistenti (kārts uzstādīšanas, nolaišanās un barjeras pārvaldības uzraudzībai)

KĀRTSLĒKŠANA UZ PAKLĀJA

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI

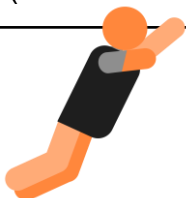


- Izveidojiet ieskrējiena zonu (10 m), novietojiet paklājiņu (vai barjeru) 70 cm augstumā, izveidojiet kārts novietošanas zonu un piezemēšanās zonas.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Lēcēji paši izvēlas savu ieskrējiena distanci, ja vien tā nepārsniedz 10 m.
- Katram kārtslēcējam katrā raundā ir divi (secīgi) mēģinājumi (pēc katra lēciena jāievēro atpūta). Individuālajā vērtējumā tiek reģistrēts labākais mēģinājums (katrā raundā). 1. raunds: Atspēriens ar labo kāju (kreisā roka augšpusē uz kārts). 2. raunds: Atspēriens ar kreiso kāju (labā roka augšpusē uz kārts).
- Tur kārti ar abām rokām. Vismaz vienai rokai jāuztur kontakts ar kārti līdz piezemēšanās brīdim.
- Atspēriens no vienas kājas un vēlams, drošības labad, piezemēties uz divām kājām. Mainīt satvērienu vai kāpt augšup pa kārti nav atļauts.
- Barjeras (ja tāda tiek izmantota) nogāšana ar ķermeni, nevis ar kārti, ir nederīgs lēcienš.
- Piezemēšanās atzīme, kas ir vistuvāk stieņa stādīšanas zonai, tiek ieskaitīta kā lēciena attālums.
- Pēc katra raunda notīriet piezemēšanās zonu (ja tā ir smiltis).
- **DROŠĪBA!** Barjerai (ja tāda tiek izmantota) jāspēj nokrist ar minimālu ķermeņa kontaktu, tāpēc to nedrīkst fiksēt vai piesiet. Piezemēšanās vietai jābūt mīkstai un līdzenai, piemēram, paklājam vai smiltīm.

VARIĀCIJAS



- Alternatīva lēcienam un piezemēšanās uz paklāja: novietojiet šķērslī/barjeru (70 cm) starp kārts balstu un piezemēšanās zonu (piemēram, smilšu bedri).
- Piezemējoties, stāviet ar seju pret atspēriena līniju (nepieciešams 180° ķermeņa pagrieziens).
- Strādājiet pāros – viens pabeidz lēcieni, bet otrs mēra un aprēķina punktus. Pēc tam mainiet vietas. (Sacensībās netiek izmantots).



VĒRTĒŠANA



- Punkti: Nederīgs lēcienš = 0 punkti 1. zona = 1 punkts 2. zona = 2 punkti...un tā tālāk
- Saskaitiet kārtslēcēja labāko mēģinājumu no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālos rezultātus).

IETEIKUMI



- Atlecot no kārts un veicot atspērienu, turiet vertikālu pozīciju.
- Koncentrējieties uz aktīvu (uz priekšu) atspērienu.
- Saglabājiet stingru satvērienu lēciena laikā.
- Turiet augšdelmu taisnu un izstieptu.

PIECŠOLIS

MĒRĶI

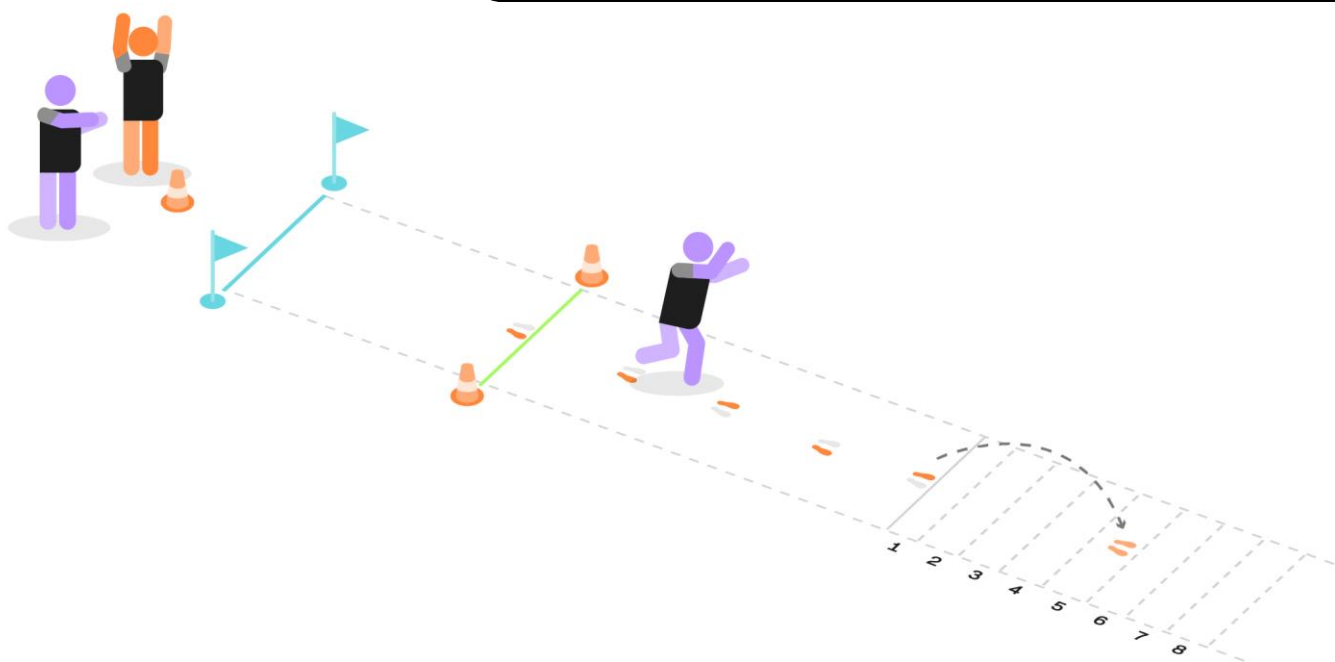


- Praktizēt 5 soļu lēcienus ar spēcīgu pēdējo lēcienus no īsa ieskrējiena
- Praktizēt 5 soļu lēcienus ar atspērienu no labās un kreisās kājas

KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki pieskrien un noteiktā ritmā veic 5 lēcienus/soļus secīgi. Un ar pēdējo soli lec, cik vien tālu iespējams, piezemēšanās zonas virzienā.
- Lēcēji piedalās divos raundos: 1. raunda lēciena ritms: pa labi-pa labi-pa kreisi-pa labi-pa kreisi-piezemēšanās. 2. raunda lēciena ritms: pa kreisi-pa kreisi-pa labi-pa kreisi-pa labi-piezemēšanās.
- Katram lēcējam katrā raundā ir divi secīgi mēģinājumi.



APRĪKOJUMS



- Ieskrējiena zonas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieri, piemēram, konusi
- Atspēriena līnija, piemēram, 2 konusi un mērlente
- 16 piezemēšanās zonas marķieri, piemēram, virves, mērlentes vai mērlente (10 m)
- Grābeklis (ja piezemēšanās zona ir smiltis)

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2 asistenti (atspēriena un piezemēšanās uzraudzībai)

PIECŠOLIS

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet ieskrējiena zonu (5–10 m), atspēriena līniju, zonu (7 m) lēcienu/soļu secībai un 16 piezemēšanās zonas. Pirmā piezemēšanās zona atrodas 0,25 m aiz lēcienu/soļu zonas, nākamā ir 0,5 m... un tā tālāk ar 0,25 m soli.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Lēcēji paši izvēlas savu ieskrējiena distanci, ja vien tā nepārsniedz variācijās norādīto maksimālo attālumu.
- Katram lēcējam katrā raundā ir divi (secīgi) mēģinājumi (pēc katra lēciena jāievēro atpūtas pauze). Individuālajā vērtējumā tiek reģistrēts labākais mēģinājums (katrā raundā).
1. raunda lēciena ritms: piezemēšanās pa labi-pa labi-pa kreisi-pa labi-pa kreisi. 2. raunda lēciena ritms: piezemēšanās pa kreisi-pa kreisi-pa labi-pa kreisi.
- Viņiem jāatsperas no vienas kājas un vēlams piezemēties uz divām kājām.
- Pieskaršanās atspēriena līnijai vai tās pārkāpšana ir neieskaitīts lēciena.
- Piezemēšanās atzīme, kas ir vistuvāk pacelšanās zonai, tiek uzskatīta par nolēkto attālumu.
- Pēc katra lēciena notīriet piezemēšanās zonu (ja tā ir smiltis).

VARIĀCIJAS



- Ieskrējiena distance:
 - 12–13 gadi: 5 m
 - 14 gadi: 10 m
- Palielināt/samazināt lēciena/soļu secības zonas garumu
- Parastais mērījums centimetros (nevis punkti)
- Strādāt pāros – viens pabeidz lēcienus, bet otrs mēra un skaita punktus. Pēc tam mainīties. (Sacensībās netiek izmantots)

VĒRTĒŠANA



- Saskaitiet lēcēja labākos mēģinājumus no pirmā un otrā raunda, lai aprēķinātu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti).
- Nederīgs lēciena = 0 punkti vai 0 cm.
- 1. zona (0,25 m): 1 punkts; 2. zona (0,5 m): 2 punkti utt. (piešķiriet 1 papildu punktu par katru jauno zonu/papildus 0,25 m).
- Attālums (cm) no pacelšanās līnijas līdz piezemēšanās atzīmei, kas atrodas vistuvāk pacelšanās līnijai (variācija).

IETEIKUMI



- Viss ir atkarīgs no ritma (vienāds attālums katrā lēcienā/solī).
- Izvairieties pārkāpt atspēriena līniju.
- Lēcienā laikā saglabājiet pēc iespējas lielāku (horizontālo) ātrumu.
- Lecot, turieties vertikāli.

