

STARPTAUTISKĀ VIEGLATLĒTIKAS FEDERĀCIJA (IAAF)



# IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKA

- KOMANDU PASĀKUMS BĒRNIEM -



PRAKTISKAIS CEĻVEDIS BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS ANIMATORIEM



# **IAAF**

# **BĒRNU**

# **VIEGLATLĒTIKA**

**- KOMANDU PASĀKUMS BĒRNIEM -**

**Pirmais izdevums: 2002**

Šarls Gocoli (Charles Gozzoli (FRA))

Elia Lokatelli (Elio Lokatelli (IAAF))

Dīters Massins (Dieter Massin (GER))

Bjorns Vangemans (Björn Wangemann (IAAF))

**Otro izdevumu 2006 atjaunoja un pievienoja:** Šarls Gocoli (Charles Gozzoli (FRA));

Žamels Simohameds (Jamel Simohamed (IAAF));

Abdels Maleks EI-Hebils (Abdel Malek EI-Hebil (IAAF))

© Starptautiskā vieglatlētikas federācija (IAAF)

Jebkura šīs grāmatas daļa var tikt nokopēta bezpeļņas mācību nolūkos mācību iestādēs vai treneru apmācību programmas ietvaros. Izņemot šīs īpašās atļaujas, neviena šīs grāmatas daļa nedrīkst tikt iekļauta publikācijās, avīzēs, jaunumu vēstulēs vai žurnālos, glabāta datu glabātuvēs vai pārraidīta elektroniski, mehāniski, kopējot, ierakstot vai citādi bez iepriekš saņemtas rakstiskas IAFF atļaujas.

## Satura rādītājs

<b>1. Ievads</b>	<b>6</b>
<b>2. "IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS" pamatideja</b>	<b>7</b>
2.1 Mērķi	7
2.2 Komandas princips	8
2.3 Vecuma grupas un pasākuma programma	9
2.4 Materiāli un aprīkojums	11
2.5 Atrašanās vieta un ilgums	11
Drošības instrukcija	12
<b>3. Sacensības</b>	<b>13</b>
<b>- Sacensības 7 un 8 gadus veciem bērniem</b>	<b>13</b>
3.1 Sprinta/barjerskrējiena stafete	13
3.2 8 minūšu izturības skrējiens	15
3.3 Formula 1	17
3.4 Vardes lēciens	19
3.5 Veiklības trepes	21
3.6 Krustlēcšana	23
3.7 Lēcšana ar lecamauklu	25
3.8 Trīsoļlēcšana ierobežotā laukumā	27

3.9 Bērnu šķēpa mešana	29
3.10 Metiens uz ceļiem	31
3.11 Metiens mērķī pāri barjerai	33
<b>- Sacensības 9 un 10 gadus veciem bērniem</b>	<b>35</b>
3.12 Progresīvās izturības skrējiens	35
3.13 Sprinta/barjerskrējiena/slaloma stafete	37
3.14 Tāllēkšana ar kārti	39
3.15 Precīzā tāllēkšana	41
3.16 Rotējošais metiens	43
3.17 Metiens atmuguriski pāri galvai	45
<b>- Sacensības 11 un 12 gadus veciem bērniem</b>	<b>47</b>
3.18 “Līkloču formula”: sprints/barjerskrējiens	47
3.19 “Līkloču formula”: sprinta stafete	49
3.20 Barjerskrējiens	51
3.21 1000 m izturības skrējiens	53
3.22 Pusaudžu šķēpa mešana	53
3.23 Pusaudžu diska mešana	55
3.24 Tāllēkšana ar kārti pār smilšu bedri	57
3.25 Tāllēkšana ar īsu ieskrējienu	59
3.26 Trīssoļlēcšana ar īsu ieskrējienu	60
<b>4. Rezultātu aprēķināšana</b>	<b>60</b>
4.1 Rezultātu aprēķināšanas sistēma	61
4.2 Skriešanas sacensību rezultātu aprēķināšana	61

4.3 Laukuma disciplīnu rezultātu aprēķināšana	61
4.4 Laukuma disciplīnu mērījumu noteikšana	62
4.5 Galīgā vērtējuma aprēķināšana	62
<b>5. Pasākuma organizēšana</b>	<b>63</b>
5.1 Vieta un aprīkojums	63
5.2 Reģistrācijas un sacensību veidlapas	63
5.2.1 Komandu reģistrācijas veidlapas	63
5.2.2 Sacensību veidlapas	64
5.3 Rezultātu tāfele	66
5.4 Komandu identifikācija/pasākuma noformējums	68
5.5 Organizatori un asistenti	68
5.6 Oficiālā rezultātu paziņošana	69
<b>6. Veidlapas un tabulas</b>	<b>70</b>
6.1 Aprīkojuma saraksts (9 komandas)	70
6.2 Sacensību vietu iekārtojums	72
6.3 Veidlapas un citi dokumenti	73
6.4 Pasākuma organizatoru saraksts	77
<b>Pielikumi</b>	<b>78</b>
1. Grupu rotācija Bērnu vieglatlētikas sacensībās	78
2. Dalībnieku drošība	81
3. Diploma paraugs	82

## 1. Ievads

Kopš neatminamiem laikiem bērnus ir interesējusi iespēja konkurēt vienam ar otru, kā arī salīdzināt sevi ar citiem. Dažādās vieglatlētikas disciplīnās sniedz tieši šādu lielisku iespēju. Lai vieglatlētikas sacensības saglabātu savu īpašā notikuma statusu, mūsu sporta veida uzraugiem bija jārada īpaši bērniem paredzētas sacensības.

Visbiežāk bērnu vieglatlētikas sacensības ir maza mēroga pieaugušo sacensību modelis. Šī neadekvātā standartizācija bieži noved pie pāragras specializēšanas, kas ir acīmredzami pretēja harmoniskai bērnu attīstībai. Tā veicina arī pāragru elitārismu, kas lielākajai daļai bērnu ir kaitīgs.

Pēc vairākkārtējas šīs situācijas izpētes par IAAF izaicinājumu ir kļuvusi jaunas Vieglatlētikas pamatidejas formulēšana, kas ir piemērota tieši bērnu attīstības vajadzībām.

Jebkuram piedāvājumam ir jāievēro šādas prasības (attiecībā uz sacensībām, organizāciju utt.):

=

- piedāvāt bērniem **atraktīvu** Vieglatlētiku;
- piedāvāt bērniem **pieejamu** Vieglatlētiku;
- piedāvāt bērniem **pamācošu** Vieglatlētiku.

Papildus šiem noteikumiem IAAF projektam pilnā mērā ir jāatbilst pasākuma organizatoru prasībām jeb jāspēj nodrošināt sistemātisku piedāvāto sacensību praktiskumu.

2001. gada pavasarī IAAF Bērnu vieglatlētikas darba grupa attīstīja tādu bērnu pasākuma pamatideju, kas krietni atšķīrās no pieaugušo vieglatlētikas modeļa. Tādējādi pamatidejai tika piešķirts nosaukums "IAAF Bērnu vieglatlētika", un tā ir aprakstīta nākamajās šī ceļveža lappusēs.

Vēlāk, 2005. gadā, IAFF izveidoja globālus Jauniešu vieglatlētikas principus 7 līdz 15 gadus veciem bērniem. Šiem principiem ir 2 mērķi:

- padarīt Vieglatlētikā par visbiežāk praktizētajām individuālajām sacensībām skolās visā pasaulē;
- dot iespēju federāciju bērniem un citiem visefektīvākajā veidā sagatavoties nākotnes dalībai Vieglatlētikā.

Šāda pieeja balstās uz sacensībām, kas piemērotas visām vecuma grupām, un institūcijām, kas šīs programmas ievieš. Šīs sacensības ir kā struktūra bērnu Vieglatlētikas praksei – sportistu treniņiem, treneru un tiesnešu apmācībai utt.

## **2. “IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” pamatideja**

“IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” nolūks ir radīt sajūsmu par Vieglatlētikā kā spēli. Jauni pasākumi un inovatīva organizēšana dos iespēju bērniem atklāt pamata aktivitātes: sprintu, izturības skrējienu, lēkšanu, mešanu/likšanu jebkurā vietā (stadionā, rotaļlaukumā, skolā, jebkurā sportam piemērotā vietā utt.).

Vieglatlētikas spēles dos iespēju bērniem maksimāli izmantot Vieglatlētikā savai veselībai, izglītībai un pašpietiekamībai.

### **2.1 Mērķi**

“IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” **organizatoriskie mērķi** ir šādi:

- liels skaits bērnu var būt aktīvi vienlaicīgi;
- tiek veiktas gan pamata, gan dažāda cita veida vieglatlētikas kustības;
- labu rezultātu veicina ne tikai stiprākie un ātrākie bērni;
- prasmju pieprasījums atbilst vecumam un fiziskajām iespējām;
- piedzīvojuma īpašību kopums veicina tādu programmu, kas piedāvā bērniem piemērotu skatījumu uz Vieglatlētikā;

- pasākuma struktūra un rezultātu aprēķināšana ir vienkārša un balstīta uz komandu vērtējumu;
- ir nepieciešami tikai daži asistenti un tiesneši;
- sacensībās piedalās jauktās komandas (zēni un meitenes kopā).

### “IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” sacensību satura mērķi

**Veselības veicināšana** – viens no galvenajiem visu sporta aktivitāšu mērķiem ir iedrošināt bērnus spēlēt un izmantot savu enerģiju ar nolūku ilgtermiņā uzturēt labu veselību. Šī mērķa sasniegšanai tiek dažādotas spēļu aktivitātes un fiziskās īpašības, kas nepieciešamas to izpildei.

Augošās prasības attiecībā uz bērnu rotaļām veicinās viņu vispārēju harmonisku attīstību.

**Sociālā mijiedarbība** – “IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKA” ir nozīmīgs faktors bērnu sociālajai integrācijai. Komandu sporta veidi, kuros katrs bērns iegulda savas pūles, ir iespēja satikties un pieņemt vienam otra atšķirības. Noteikumu vienkāršība un piedāvāto aktivitāšu nekaitīgā daba ļauj bērniem pilnībā izspēlēt komandas biedru un treneru lomas. Pildot šos pienākumus, viņi īpašā veidā var izjust savu piederību.

**Piedzīvojuma gars** – bērniem ir jājūt, ka viņi tiešām var uzvarēt sacensībās, kurās viņi piedalās. Izvēlēta formula (komanda, sacensības, organizēšana) padara pasākuma iznākumu neparedzamu līdz pašām pēdējām sacensībām. Tas virza bērnu motivāciju.

## 2.2 Komandas princips

Komandas darbs ir “IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKA” pamatprincips. Visi komandas dalībnieki pieliek pūles kopējā komandas rezultāta sasniegšanai katrā disciplīnā, skriešanas sacensībās (stafetēs) un individuāli. Individuālā dalība sekmē kopējo komandas rezultātu un stiprina ideju par katra bērna ieguldījuma nozīmīgumu. Katrs bērns piedalās visās sacensībās, tādā veidā novēršot pāragrau specializāciju. Komandas ir jauktas (5 meitenes un 5 zēni, ja iespējams).



### **2.3 Vecuma grupas un pasākuma programma**

“IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKA” tiek īstenota 3 vecuma grupās:

- 1. grupa: bērni vecumā no 7 līdz 8 gadiem;
  - 2. grupa: bērni vecumā no 9 līdz 10 gadiem;
  - 3. grupa: bērni vecumā no 11 līdz 12 gadiem.
- Visas 1. un 2. grupas sacensības tiek īstenotas kā komandu sacensības.
- 3. vecuma grupai sacensības notiek stafetes formā vai individuālajās disciplīnās, kurās grupas tiek veidotas no komandas divām daļām. Lai Jauniešu sacensībās pārietu no komandas konfigurācijas uz individuālu konfigurāciju, tiek veidotas grupas no divu komandu dalībniekiem. Šīs nozīmīgās pārmaiņas īstenošana ir vienkārša.
- Visiem bērniem jāsadzen vairākkārt katrā sacensību grupā.
- Sacensības tiek organizētas pēc kārtas principa, lai komandas pēc kārtas piedalītos katrā sacensību punktā. Katrā sacensību punktā katram komandas dalībniekam dalībai tiek dota 1 minūte (10 bērni = 10 minūtes). Pēc grupu disciplīnām (sprints/skriešana/barjerskrējiens, mešana/likšana un lēkšana) visas komandas kopā noslēgumā piedalās izturības sacensībās.

#### **Iespējamās disciplīnas 3 vecuma grupām (7/8, 9/10 un 11/12 gadi)**

Iespējamās disciplīnas ir piemērojamas katrai vecuma grupai. Bērni var pāriet no vienas sacensību grupas uz citu (īpaši iesācēji uz jaunāku grupu).

Visas sacensības jāīsteno dažādo bērniem piedāvāto pasākumu laikā. Papildus sacensību programmas garantēs to, ka bērni pilnā mērā apgūs dažādas vieglatlētikas kustības un gūs labumu no visaptverošas fiziskās audzināšanas.

<b>Vecuma grupa (gadi)</b>	<b>7-8</b>	<b>9-10</b>	<b>11-12</b>
<b><i>Sprinta/skriešanas disciplīnas</i></b>			
Sprinta/barjerskrējienu stafete	X	X	
„Līkloču formula”: sprints/barjerskrējiens			X
„Līkloču formula”: sprinta stafete			X
Sprints/slaloms		X	X
Barjerskrējiens			X
Formula 1 (sprints, barjerskrējiens, slaloma skrējiens)	X	X	
8 minūšu izturības skrējiens	X	X	
Progresīvais izturības skrējiens		X	X
1000 m izturības skrējiens			X
<b><i>Lēkšanas disciplīnas</i></b>			
Tāllēkšana ar kārti		X	X
Tāllēkšana ar kārti pāri smilšu bedrei			X
Lēkšana ar lecamauklu	X		
Trīssoļlēkšana ar īsu ieskrējenu			X
Vardes lēciens	X	X	
Krustlēkšana	X	X	X
Tāllēkšana ar īsu ieskrējenu			X
Veiklības trepes	X	X	
Trīssoļlēkšana ierobežotā laukumā	X	X	X
Tāllēkšana		X	X
<b><i>Mešanas disciplīnas</i></b>			
Metiens mērķī	X	X	
Jauniešu šķēpa mešana			X
Bērnu šķēpa mešana	X	X	X
Metiens uz ceļiem	X	X	X
Jauniešu diska mešana			X
Metiens atmuguriski pāri galvai		X	X
Rotējošais metiens		X	X
<b>Ieteicamais sacensību skaits</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

## 2.4 Materiāli un aprīkojums

Dažos gadījumos "IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS" programmas izpildei nepieciešams īpašs aprīkojums. Šim aprīkojumam jābūt viegli saliekamam un pārvadājamam, kā arī ātri uzstādāmam un nojaucamam.

Ja kāda iemesla dēļ nepieciešamo aprīkojumu nav iespējams iegūt, programma var tikt īstenota ar esošajiem materiāliem un pašrocīgi veidotām lietām. Vissvarīgākais kritērijs joprojām ir "IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS" prasību ievērošana attiecībā uz materiālu īpašībām un raksturojumu.

## 2.5 Vieta un ilgums

"IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS" vietas prasības ir vienkāršas. Viss, kas nepieciešams, ir līdzenums (piemēram, zālājs, kaila zeme, māla segums vai asfalts – 60 m x 40 m).

Pasākums notiek skaidri noteikta laika robežās un pēc noteiktas struktūras. Konkrētāk, Bērnu vieglatlētikas sacensības (9 komandas ar 10 dalībniekiem katrā) var tikt īstenotas aptuveni 2 stundu laikā, ieskaitot oficiālo rezultātu paziņošanu.

Pasākuma noslēguma daļā var tikt īstenotas īsākas sacensības, kombinējot 6 komandas un 7 sacensības (3 skriešanas, 2 lēkšanas, 2 mešanas disciplīnas). Šajā gadījumā sacensību ilgums, ieskaitot apbalvošanu, nedrīkst pārsniegt 1 h 15 min.

### **Drošības instrukcija**

**Pasākumi ir paredzēti noteiktām vecuma grupām. Primāri jāņem vērā šajā ceļvedī noteiktie kritēriji. Tomēr animatoriem un jauniešu līderiem ir jāizvērtē aktuālās bērnu iespējas un jāpiedāvā viņiem vispiemērotākās aktivitātes. Ieteicams izvērtēt iespēju organizēt 9 līdz 10 gadus vecu bērnu grupas iesācējiem 7 līdz 8 gadus vecu bērnu grupas sacensības.**

**Šis priekšlikums ir piemērots visām vecuma grupām.**

**Jebkurā gadījumā ir stingri ieteicams papildināt noteiktām vecuma grupām paredzētos pasākumus ar pasākumiem, kas paredzēti jaunākai vecuma grupai.**

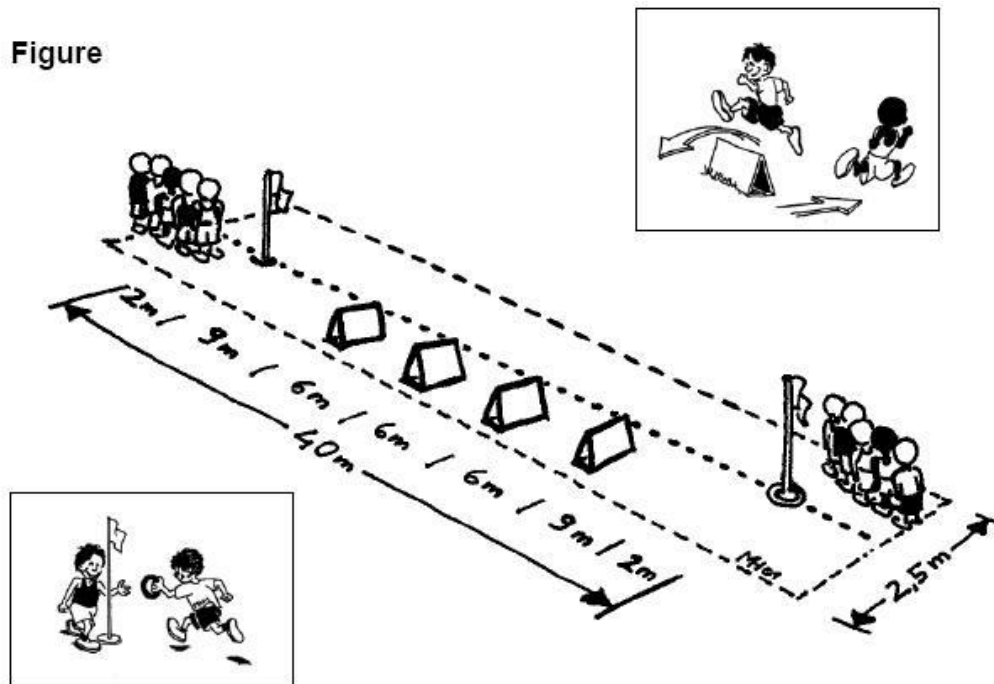
**Piemēram, Formula 1, krustlēcšana, metiens uz ceļiem var tikt piedāvāti 9 līdz 10 gadus veciem bērniem utt.**

### 3. Sacensības

#### Sacensības 7 līdz 8 gadus veciem bērniem

##### 3.0 Sprinta/barjerskrējienu stafete

**Īss apraksts:** stafete ar sprinta un barjerskrējienu posmiem



##### Norise

Aprīkojums tiek uzstādīts attēlā norādītajā veidā. Katrai komandai nepieciešamas 2 joslas: viena josla ar šķēršļiem un viena bez tiem. Pirmais ir šķēršļu pārvarēšanas posms, pēc kura komandas dalībnieki skrien sprinta posmu kā parastu stafeti. Sacensības uzskatāmas par pabeigtām, kad katrs komandas dalībnieks ir noskrējis gan sprintu, gan barjerskrējienu. Stafeti nodod ar kreiso roku.

##### Rezultātu aprēķināšana

Rezultāts tiek aprēķināts, pamatojoties uz laiku: uzvar komanda, kura distanci veikusi visīsākajā laikā. Nākamās komandas tiek noteiktas pēc to distances paveikšanas laika.

### **Asistenti**

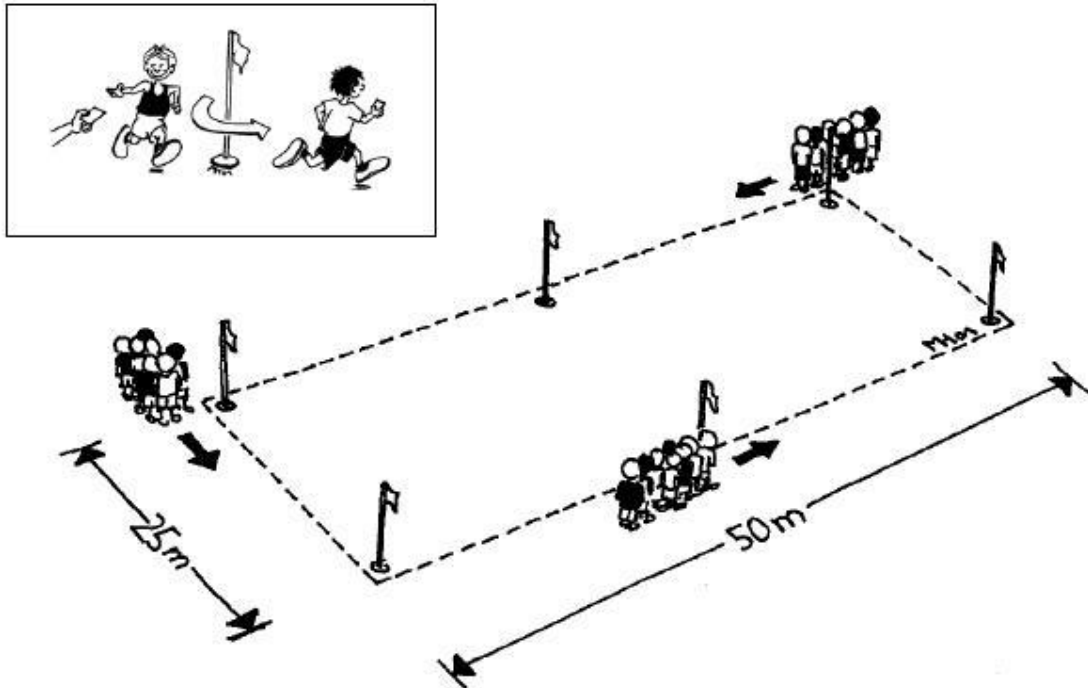
Sacensību efektīvai norisei katrai komandai ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- kontrolēt sacensību norisi;
- uzņemt laiku;
- aprēķināt rezultātu un ierakstīt to sacensību protokolā.

### 3.2 8 minūšu izturības skrējiens

**Īss apraksts:** 8 minūšu skrējiens pa aptuveni 150 m garu trasi

**Figure**



#### **Norise**

Katrai komandai ir jāskrien aplis pa 150 m garu trasi, kā norādīts attēlā, uzsākot skrējieni no norādītā sākumpunkta. Katrs komandas dalībnieks 8 minūšu laikā cenšas noskriet apli pēc iespējas vairāk reižu. Visām komandām ir vienāds starta sākuma laiks (ar svilpes signālu vai starta pistoli utt.).

Katrs komandas dalībnieks sāk ar 1 kārti (bumbu, papīra loksni, korži utt.), kas tam jānodod atpakaļ komandai pēc katra noskrietā apļa. Uzsākot jaunu skrējieni, dalībnieks ņem jaunu kārti utt. Pēdējā minūte tiek paziņota ar svilpes signālu vai starta pistoli pēc 7 skrējiena minūtēm. Skrējiena beigas tiek paziņotas ar finiša signālu pēc 8 minūtēm.

### **Rezultātu aprēķināšana**

Pēc skrējiena beigām visi dalībnieki iesniedz savāktās kartītes asistentam, kurš tās saskaita. Tiek ieskaitīti tikai pabeigtie skrējieni pa apli. Nepabeigtie apli netiek ieskaitīti.

### **Asistenti**

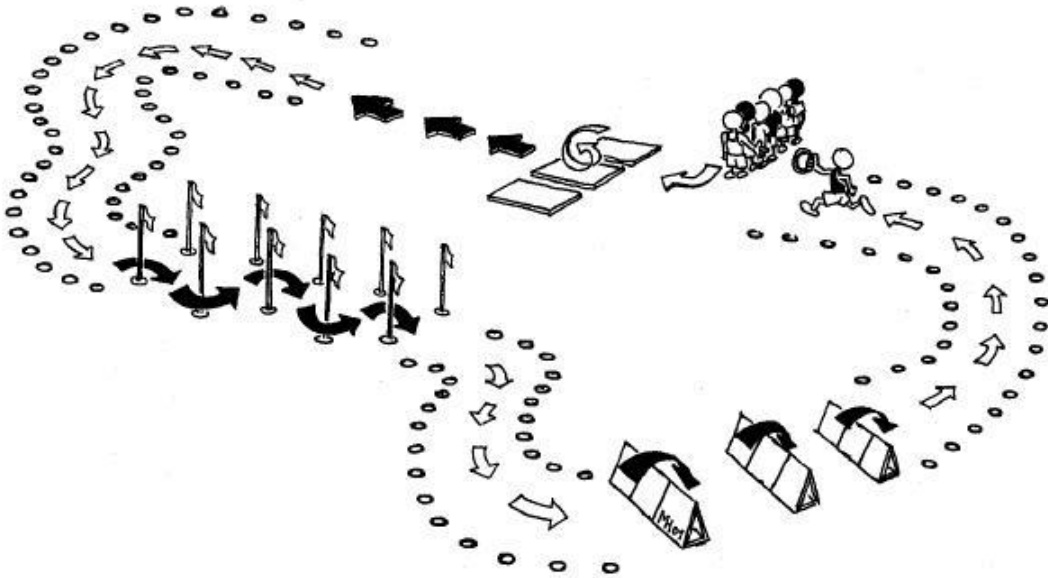
Sacensību efektīvai norisei katrai komandai nepieciešami vismaz 2 asistenti. Viņu uzdevums ir iezīmēt starta līniju, kā arī izdalīt, savākt un saskaitīt kartītes. Viņiem arī jāieraksta rezultāts sacensību protokolā. Papildus ir nepieciešams sacensību uzsācējs, kurš uzņems laiku un dos citus signālus (pēdējās minūtes un beigu signālu).



### 3.3 Formula 1

**Īss apraksts:** stafete ar sprinta, barjerskrējiena un sprinta slaloma posmiem apvienotu sprintu, barjerskrējieni un sprinta slalomu.

Figure



#### Norise

Distance ir aptuveni 60 m vai 80 m gara un sadalīta pa daļām sprintam, barjerskrējenam un sprintam ap slaloma kārtīm (skatīt attēlu). Par stafetes kociņu tiek izmantots mīksts riņķis. Katrs dalībnieks sāk ar kūleni uz vingrošanas paklāja.

Formula 1 ir komandas sacensības, kurā katram dalībniekam jāveic visi posmi. Vienā laukumā vienlaicīgi var sacensties līdz pat 6 komandām.

#### Rezultātu aprēķināšana

Uzvar komanda ar labāko uzrādīto laiku. Nākamās komandas ierindojas aiz tās.

## **Asistenti**

Katram distances posmam (barjerskrējienam, slalomam) ir nepieciešami vismaz 2 asistenti, kuri pareizi uzstāda aprīkojumu. Papildus komandas asistentiem nepieciešami 2 asistenti, kuri pildīs zonu maiņas tiesnešu funkciju.

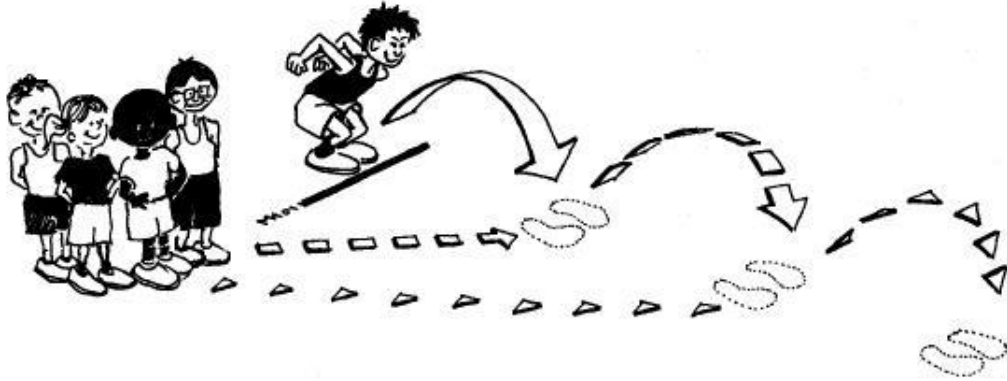
Viens cilvēks darbojas kā sacensību uzsācējs.

Visbeidzot, nepieciešams tik laika tiesnešu, cik komandas piedalās šajās sacensībās. Laika tiesneši atbild arī par rezultātu ierakstīšanu sacensību protokolā.

### 3.4 Vardes lēciens

**Īss apraksts:** tupus lēciens uz priekšu ar abām kājām

**Figure**



#### **Norise**

Dalībnieki no starta līnijas viens pēc otra izpilda vardes lēcieni (vardes lēciens: tupus lēciens uz priekšu ar abām kājām). Pirmais komandas dalībnieks nostājas pie starta līnijas ar pirkstgaliem, notupstas un lec uz priekšu, cik tālu iespējams, un piezemējas uz abām kājām. Asistents atzīmē piezemēšanās vietu, kas ir tuvākā starta līnijai (papēži). Ja dalībnieks nokrīt atmuguriski, par piezemēšanās vietu uzskatāma, piemēram, viņa roka. Piezemēšanās vieta kļūst par starta līniju nākamajam lēcējam no tās pašas komandas. 3. dalībnieks lec no 2. dalībnieka piezemēšanās vietas utt. Sacensības uzskatāmas par pabeigtām, kad lēcieni ir veicis pēdējais komandas dalībnieks un ir atzīmēta piezemēšanās vieta.

Viss tiek atkārtots divas reizes (2. mēģinājums).

#### **Rezultātu aprēķināšana**

Sacensībās piedalās katrs komandas dalībnieks. Komandas rezultāts ir visu lēcieni attālumu summa. Tiek ņemts vērā labākais komandas rezultāts pēc abiem mēģinājumiem.

Mērījums tiek veikts 1 cm intervālā.

### **Asistenti**

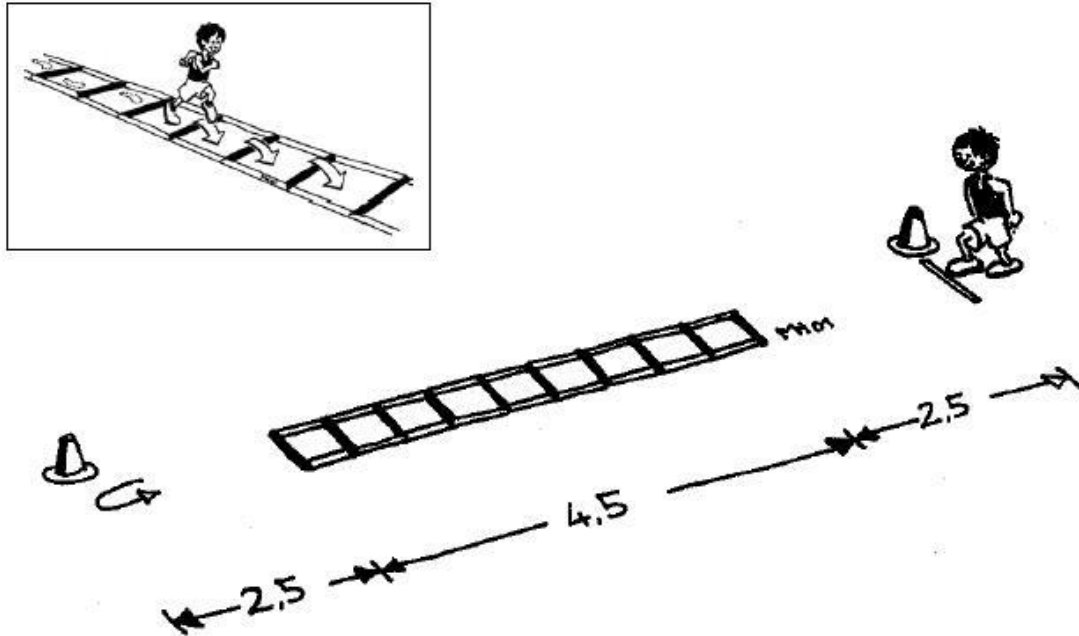
Šai disciplīnai ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- kontrolēt un regulēt norisi (starta līnija, piezemēšanās);
- nomērīt katra lēciena attālumu;
- ierakstīt rezultātus sacensību protokolā.

### 3.5 Veiklības trepes

**Īss apraksts:** skriešana turp un atpakaļ pa koordinācijas trepēm

**Figure**



#### **Norise**

Starp diviem konusiem, kuru attālums ir 9,5 m, uz zemes vienādā attālumā no konusiem tiek novietotas koordinācijas trepes (skatīt attēlu). Sākumā dalībnieks nostājas soļa stājā, pirkstgali pie starta līnijas, kas atrodas vienā līmenī ar 1. konusu. Pēc starta komandas dalībnieks skrien pie trepēm, kāpj/skrien caur tām (attālums starp spraišļiem ir 50 cm), cik ātri iespējams, un aizskrien līdz 2. konusam. Pēc pieskaršanās 2. konusam ar roku dalībnieks ātri pagriežas un skrien atpakaļ caur trepēm pie 1. konusa. Dalībniekam pieskaroties šim konusam, laika tiesnesis aptur pulksteni.

Ja dalībnieks izkrīt no trepēm vai pārlec tām, asistents pie nākamā konusa pagarina distanci par 1 m. Šis ir sods dalībniekam, ja uzdevums nav pienācīgi izpildīts. Ja tiek pieļautas 2 kļūdas, distance tiek pagarināta par 2 m utt.

### **Rezultātu aprēķināšana**

Tiek fiksēts labākais no diviem mēģinājumiem.

### **Asistenti**

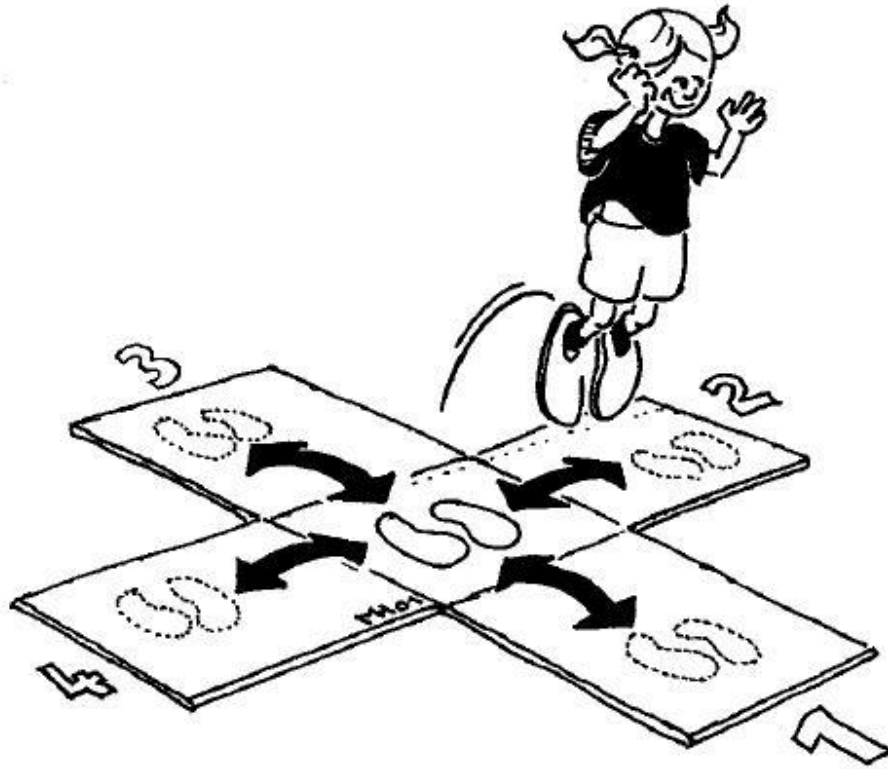
Sacensību efektīvai norisei ir nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi uzdevumi:

- uzsākt sacensības;
- kontrolēt un regulēt sacensības;
- uzskaitīt laiku;
- ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

### 3.6 Krustlēcšana

**Īss apraksts:** palēciens uz abām kājām ar virziena maiņu

#### Figure



#### Norise

No krustlēcšanas laukuma vidus dalībnieks lec uz priekšu, atpakaļ un uz abām pusēm. Sākuma punkts ir centrā ar lēcieni uz priekšu, tad atmuguriski atpakaļ uz centru, tad pa labi un atpakaļ uz centru, pēc tam pa kreisi un atpakaļ uz centru un, visbeidzot, atmuguriski un atpakaļ uz centru.

#### Rezultātu aprēķināšana

Katram komandas dalībniekam ir 15 sekunžu izmēģinājuma laiks, kura laikā dalībnieks mēģina veikt pēc iespējas vairāk palēcienus ar abām kājām. Katram kvadrātam (uz priekšu, uz centru, uz abām pusēm, atpakaļ) tiek piešķirts 1 punkts tā, lai vienā kārtā maksimālais iegūstamo punktu skaits būtu 8. Tiek ņemts vērā divu mēģinājumu labākais rezultāts.

### **Asistenti**

Katrai komandai nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi pienākumi:

- dot starta komandu;
- kontrolēt un regulēt norisi;
- uzņemt laiku un skaitīt palēcienu skaitu;
- ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.



### 3.7 Lēkšana ar lecamauklu

**Īss apraksts:** 15 sekunžu lēkšana ar lecamauklu

**Figure**



#### **Norise**

Dalībnieks stāv pie starta pozīcijas, kājas paralēli viena otrai, ar abām rokām turot aiz muguras lecamauklu. Pēc komandas lecamaukla tiek pārcelta pāri galvai un nolikta sev priekšā, un dalībnieks pārlec tai pāri. Šis cikliskais process tiek atkārtots pēc iespējas vairāk reižu 15 sekunžu laikā. Šis sacensības ir paredzētas tikai 1. vecuma grupai. Bērniem jālec uz abām kājām. Katram bērnam ir 2 mēģinājumi.

#### **Rezultātu aprēķināšana**

Sacensībās piedalās katrs komandas dalībnieks. Tiek skaitīts katrs lecamauklas pieskāriens zemei. Komandas rezultāts tiek aprēķināts, saskaitot visu komandas dalībnieku labākos rezultātus.

## **Asistenti**

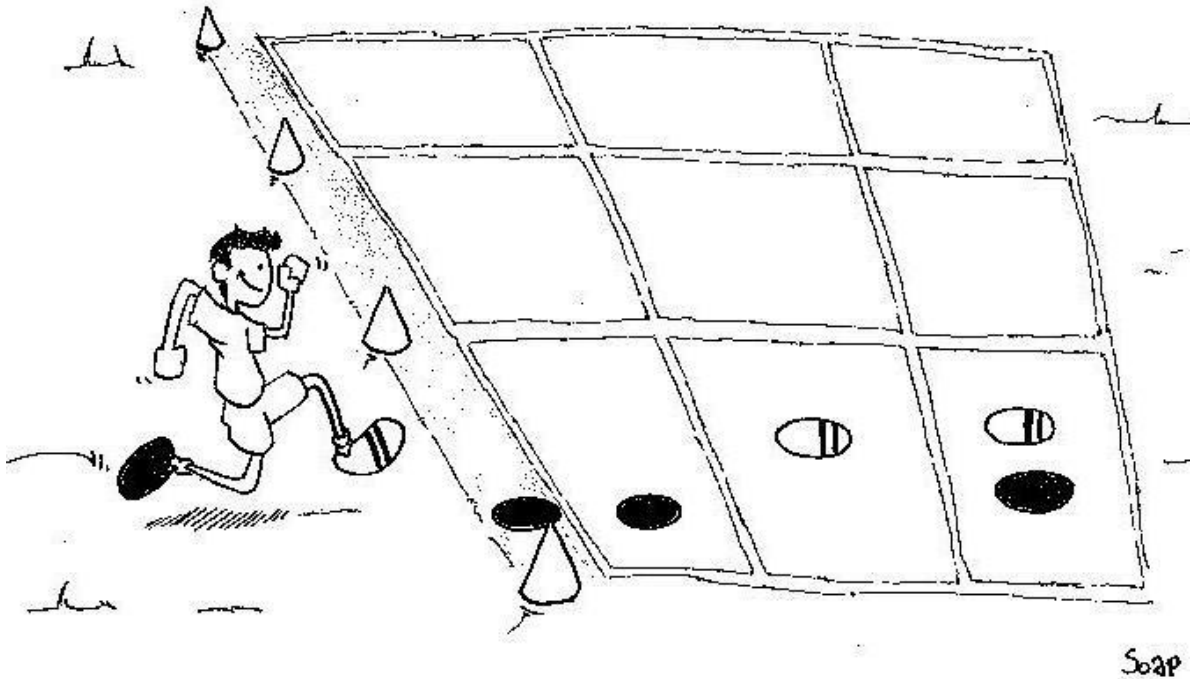
Sacensību efektīvai norisei ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- uzsākt sacensības;
- regulēt palēcienus un to pareizu izpildi;
- uzņemt laiku;
- ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

### 3.8 Trīsoļlēcšana ierobežotā laukumā

**Īss apraksts:** trīsoļa lēciena tiek izpildīts ierobežotā laukumā

**Figure**



*Režģis var tikt aizvietots ar riņķiem: rezultāts tiek aprēķināts no katra režģa laukuma centra vai no katra riņķa centra.*

#### **Norise**

Sacensību dalībnieks izvēlas trīsoļa lēciena laukumu, kas ir piemērots viņa līmenim. Ieskrienoties maksimāli 5 m, dalībnieks izpilda palēcienus, soli un lēcienus. Tiek ņemts vērā divu mēģinājumu labākais rezultāts. Katrs rezultāts tiek pierakstīts, un labākais no tiem tiek pieskaitīts komandas kopējam rezultātam.

7 līdz 8 gadus veciem bērniem sacensības jāizpilda starp divām noteiktām līnijām. Lēcšanas laukums (rezultātu tabula): 1 m = 1 punkts, 1,25 m = 2 punkti, 1,50 m = 3 punkti.

9 līdz 10 gadus veciem bērniem sacensības var noritēt jebkurā līnijā. Lēcšanas laukums (rezultātu tabula): 1,50 m = 1 punkts, 1,80 m = 2 punkti, 2,15 m = 3 punkti.

### **Rezultātu aprēķināšana**

Uzvar komanda, kura ieguvusi visvairāk punktu. Pārējo komandu sniegums tiek novērtēts attiecīgi pēc to iegūto punktu skaita. Punkti tiek piešķirti parastā kārtībā (9 komandas: 1. rezultāts = 9 punkti, 2. rezultāts = 8 punkti utt.).

### **Asistenti**

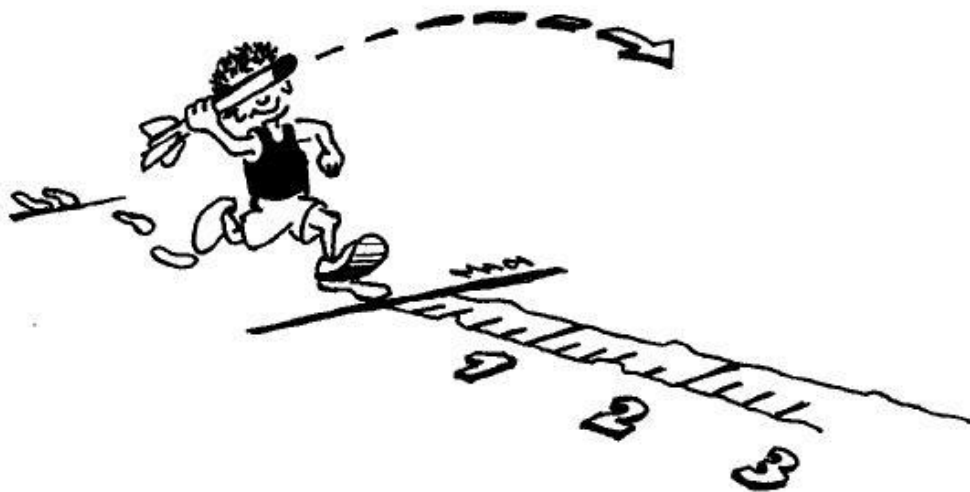
Sacensību efektīvai norisei ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- kontrolēt sacensību norisi;
- saskaitīt punktus;
- ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

### 3.9 Bērnu šķēpa mešana

**Īss apraksts:** bērnu šķēpa metieni tālumā ar vienu roku

**Figure**



#### **Norise**

Bērnu šķēpa mešana tiek veikta 5 m laukumā. Pēc īsa ieskrējiena dalībnieks no atspēriena līnijas met šķēpu mešanas sektorā (1. un 2. vecuma grupa met mīkstos šķēpus, 3. vecuma grupa met *TURBO-JAV*). Katram dalībniekam ir 2 mēģinājumi.

Drošības piezīme: tā kā bērnu šķēpa mešanas sacensībās drošība ir īpaši svarīga, mešanas (piezemēšanās) sektorā drīkst atrasties tikai asistenti. Ir kategoriski aizliegts mest šķēpu atpakaļ uz atspēriena līniju.

#### **Rezultātu aprēķināšana**

Katrs metiens tiek mērīts 90° leņķī (taisns leņķis) attiecībā pret atspēriena līniju un fiksēts ar 20 cm intervāliem (ņemot vērā augstāko rādītāju, ja piezemēšanās ir starp līnijām). Labākais no katra dalībnieka diviem metieniem veido kopējo komandas rezultātu.

### **Asistenti**

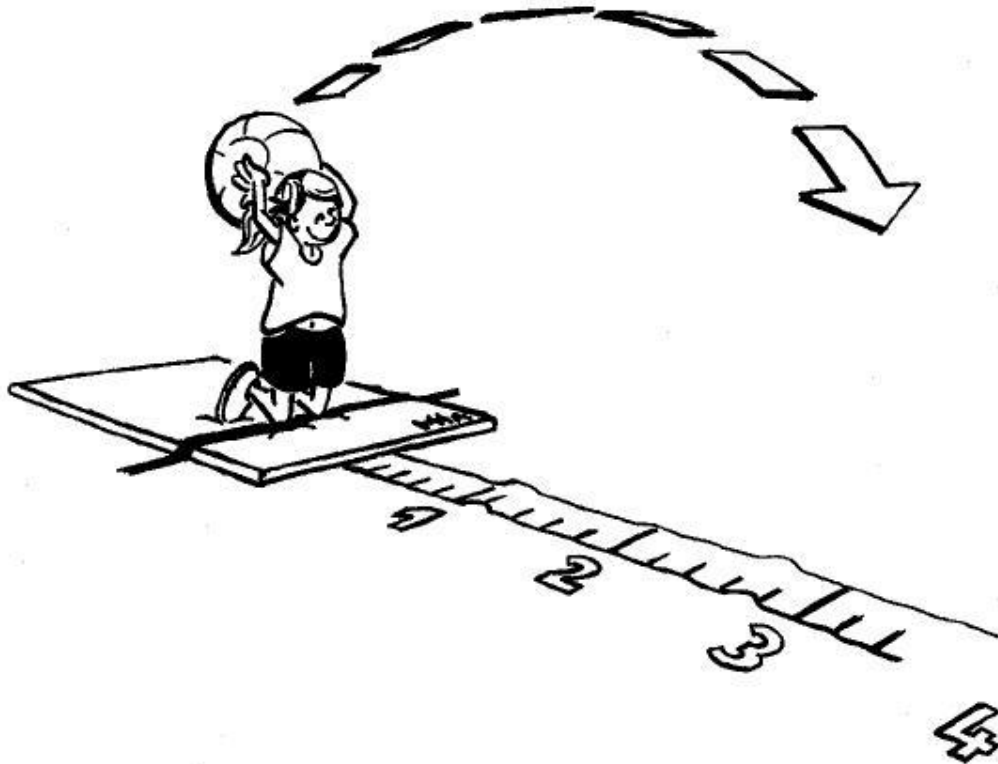
Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi uzdevumi:

- kontrolēt un regulēt norisi;
- piekļūt vietai, kur tiek aizmests šķēps (90° mērījums no atspēriena līnijas)
- aiznest šķēpu atpakaļ uz atspēriena līniju;
- apkopot rezultātus un ierakstīt tos sacensību protokolā.

### 3.10 Metiens uz ceļiem

**Īss apraksts:** pildbumbas mešana tālumā ar abām rokām, stāvot uz ceļiem

Figure



#### Norise

Dalībnieks nometas ceļos uz paklāja (vai citas mīksta virsmas) mīksta paaugstinājuma priekšā (piemēram, mīksts vingrošanas paklājs vai porolona paklājs). Tad dalībnieks atliecas atpakaļ (iepriekš sasprindzinot ķermeni) un, stāvot uz ceļiem, ar abām rokām met pildbumbu (1 kg) pāri galvai. Pēc metiena dalībnieks var uzkrīst uz mīkstā paaugstinājuma, kas ir viņa priekšā.

Drošības piezīme: pildbumbu aizliegts mest atpakaļ dalībniekiem. Ieteicams to aiznest vai aizripināt atpakaļ līdz atspēriena līnijai nākamajam dalībniekam.

### **Rezultātu aprēķināšana**

Katram dalībniekam ir 2 mēģinājumi. Mērījums tiek pierakstīts ar 20 cm intervāliem (pieņemot augstāko rezultātu, ja piezemēšanās notiek starp līnijām) un 90° leņķī (taisnā leņķī) attiecībā pret atspēriena līniju. Labākais no katra dalībnieka diviem mēģinājumiem veido kopējo komandas rezultātu.

### **Asistenti**

Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi uzdevumi:

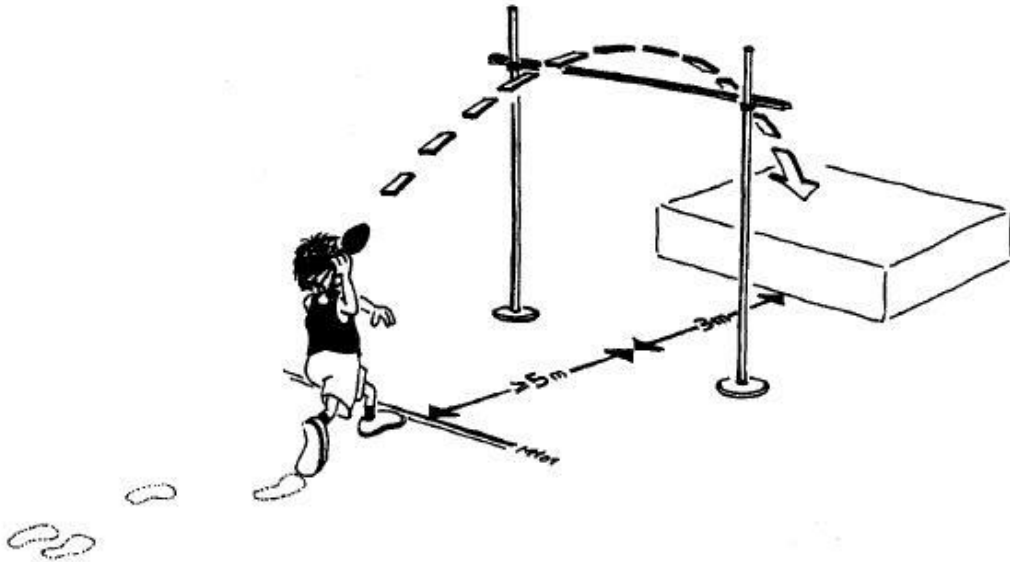
- kontrolēt un regulēt norisi;
- piekļūt vietai, kur piezemējas pildbumba (90° mērījums no atspēriena līnijas)
- aiznest vai aizripināt pildbumbu atpakaļ uz atspēriena līniju;
- apkopot rezultātus un ierakstīt tos sacensību protokolā.



### 3.11 Metiens mērķī pāri barjerai

**Īss apraksts:** metiens mērķī ar vienu roku

**Figure**



#### **Norise**

Metiens mērķī tiek izpildīts no 5 m attāluma. Tiek uzstādīta aptuveni 2,5 m augsta barjera, aiz kuras 2,5 m attālumā uz zemes tiek nolikts mērķa laukums (skatīt attēlu). Dalībnieki no izvēlēta attāluma pāri barjerai met mērķī noteiktu priekšmetu. Četrām metienu līnijām jābūt atzīmētām 5 m, 6 m, 7 m un 8 m attālumā no barjeras. Katram dalībniekam ir trīs mēģinājumi. Katrā mēģinājumā dalībniekiem ir tiesības izvēlēties metienu veikt no jebkuras no 4 līnijām. Lielākais punktu skaits var tikt sasniegts, metot no tālāka attāluma.

#### **Rezultātu aprēķināšana**

Pieskaršanās mērķa laukumam vai tā malai uzskatāms par veiksmīgu mēģinājumu. Punkti tiek skaitīti par katru trāpījumu (metieni no 5 m attāluma = 2 punkti, 6 m = 3 punkti, 7 m = 4 punkti un 8 m = 5 punkti). Ja priekšmets tiek pārmests pāri barjerai, bet netrāpa mērķa laukumā, tiek ieskaitīts 1 punkts. Katram dalībniekam ir trīs mēģinājumi, kuru summu pieskaita komandas kopējam rezultātam.

### **Asistenti**

Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi pienākumi:

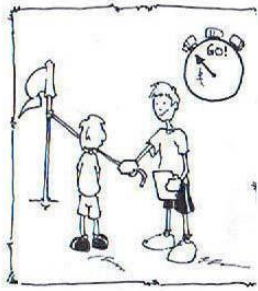
- kontrolēt un regulēt sacensību norisi (mešanas attālumus un trāpījumus);
- saskaitīt punktus un ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

## Sacensības 9 līdz 10 gadus veciem bērniem

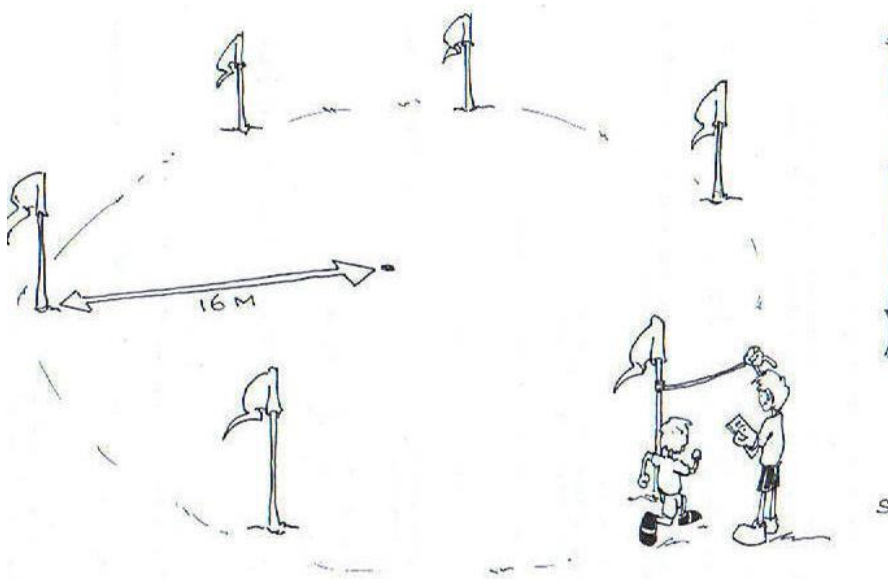
### 3.12 Progresīvais izturības skrējiens

**Īss apraksts:** garš skrējiens caur īsiem posmiem progresējošā ātrumā

#### Figure



Starta/finiša vārti: 5 min saskaņā ar sacensību plānojumu



#### Norise

Katram komandas dalībniekam jāskrien pa aptuveni 100 m garu apli pēc iespējas vairāk reižu, arvien kāpinot tempu (skatīt attēlu un ātruma/laika tabulu tālāk). Par katru pabeigto apli komandai tiek piešķirts 1 punkts. Katra dalībnieka pabeigtais aplis tiek pieskaitīts komandas rezultātam.

#### Rezultātu aprēķināšana

Komandas rezultātu veido kopējais komandas dalībnieku individuāli noskrieto aplu skaits.

#### Asistenti

Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešami vismaz četri asistenti, no kuriem viens ir atbildīgs par ātruma/laika tabulu, viens – par “sākuma/finiša vārtiem”, bet pārējie iziet pabeigtos apļus un ieraksta rezultātus sacensību protokolā.

### Darbības instrukcija

Sacensību tabulas sastādīšana, 5 min vārtu atvēršana starplaikā.

Ātruma tabula	
Ātrums km/h	Laiks sek./100m
8 km/h	45''
9 km/h	40''
10 km/h	36''
11 km/h	33''
12 km/h	30''
13 km/h	27''
14 km/h	25''
15 km/h	23''
16 km/h	22''
17 km/h	21''
18 km/h	20''
19 km/h	19''
20 km/h	18''

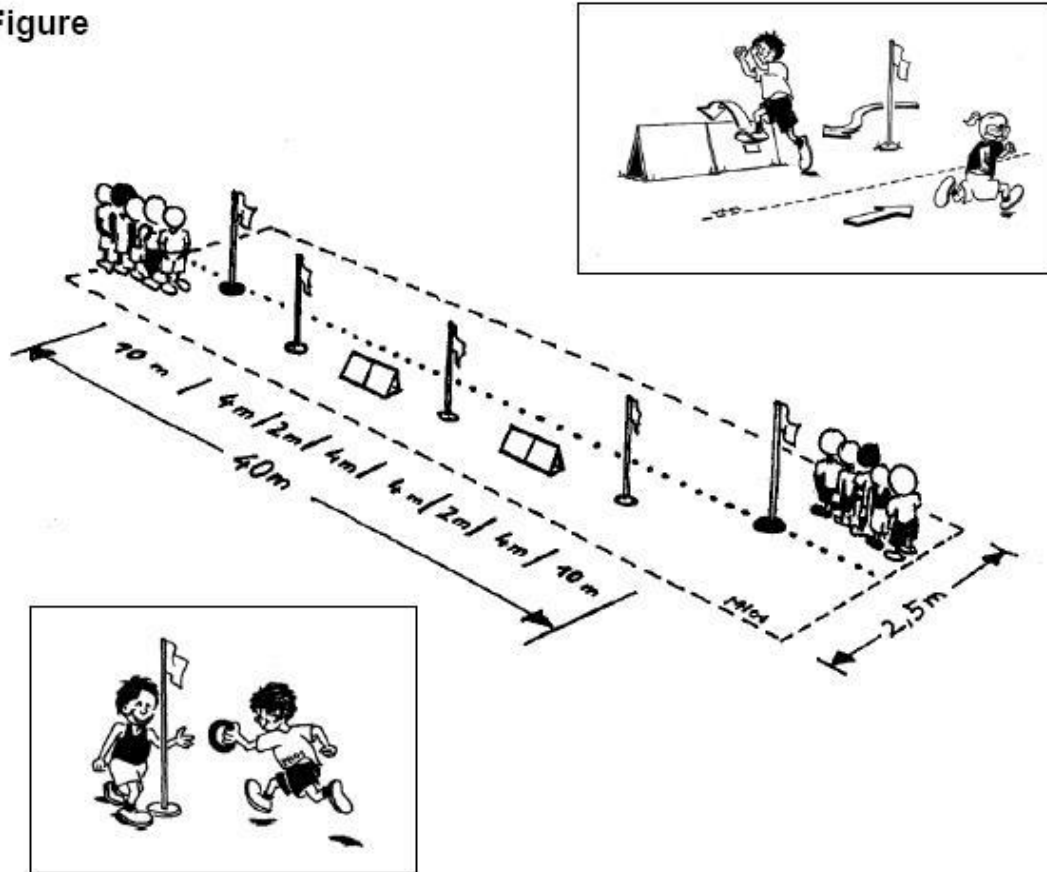
Tabulu paraugs				
Skrējiena ātrums/ aplis	Vārti		Skrējiena ātrums/ aplis	Vārti
12 km/h	30''		10 km/h	36''
12 km/h	1:00		10 km/h	1:12
13 km/h	1:27		11 km/h	1:45
13 km/h	1:54		11 km/h	2:18
14 km/h	2:19		12 km/h	2:48
14 km/h	2:44		12 km/h	3:18
15 km/h	3:07		13 km/h	3:45
15 km/h	3:30		13 km/h	4:12
16 km/h	3:52		14 km/h	4:37
16 km/h	4:14		14 km/h	5:02
17 km/h	4:35		15 km/h	5:25
18 km/h	4:55		15 km/h	5:48
19 km/h	5:14		16 km/h	6:10

*P.S. Šīs tabulas ir tikai piemērs: no 10 līdz 19 km/h. 100 m distances laiks tiek noapaļots procesa vienkāršošanai. Dalībnieki maina tempu ik pēc 2 apļiem, izņemot sprintu sacensību beigās. Animatori izvēlēsies piemērotu formulu atkarībā no bērnu spējām. Rezultāts atkarīgs no noskrieto apļu skaita (1 punkts par apli).*

### 3.13 Sprinta/barjerskrējiena/slaloma stafete

**Īss apraksts:** stafete ar sprinta un slaloma posmiem

Figure



#### Norise

Sacensību vieta tiek iekārtota, kā parādīts attēlā. Katrai komandai nepieciešamas divas joslas: viena josla ar šķēršļiem un viena josla bez šķēršļiem. Pirmais posms ir barjerskrējieni, kas apvienots ar slaloma kārtīm. Pēc tam komandas biedri skrien stafeti.

Sacensības ir pabeigtas, kad katrs komandas dalībnieks ir noskrējis abus posmus. Mīkstais riņķis (vai stafetes kociņš) tiek turēts kreisajā rokā un katru reizi tiek nodots nākamajam skrējējam kreisajā rokā.

### **Rezultātu aprēķināšana**

Uzvar komanda ar labāko uzrādīto laiku. Nākamās komandas ierindojas aiz tās. Ja vecuma grupā ir mazāk komandu nekā joslu, rezultāts var tikt aprēķināts saskaņā ar katras komandas galīgo vietu sacensībās.

### **Asistenti**

Sacensību efektīvai norisei katrai komandai ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- kontrolēt sacensību norisi;
- uzņemt laiku;
- saskaitīt punktus un ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

### 3.14 Tāllēkšana ar kārti

**Īss apraksts:** tāllēkšana, izmantojot kārti

**Figure**



#### **Norise**

No 5 m ieskrējiena joslas (starta līnija atzīmēta ar konusu vai pārlīktni) dalībnieks skrien uz riņķi/riepu/paklāju. Atspēriens jāveic, palecoties uz vienas kājas (labroči ar kreisās kājas atspērienu jāsaķer kārts ar labo roku virspusē). Tēmējot kārti uz leju un iedurot to zemē, dalībnieks lec garām kārtij. Jāteniski uz kārts lēcējs pārceļ sevi pāri 2. atzīmei virzienā uz mērķi (riepām vai paklājiem).

Mērķa objekti tiek izlikti, kā norādīts attēlā. 1. mērķa objekts tiek novietots 1 m aiz atzīmes. Ieteicams lēciena laikā nenomest kārti. Kārtij būtu jābūt ne garākai par 2 m.

#### **Rezultātu aprēķināšana**

Katram dalībniekam ir 2 mēģinājumi. Par piezemēšanos 1. objektā dalībnieks saņem 2 punktus, 2. objektā – 3 punktus, 3. objektā – 4 punktus, 4. objektā – 5 punktus. Piezemēšanās, pieskaroties riepās vai paklāja malai, uzskatāma par veiksmīgu lēcieni. Ja piezemējoties viena kāja ir riepā vai uz paklāja, bet otra ārpusē, tiek noņemts 1 punkts. Šajās sacensībās bērniem ir trīs

mēģinājumi. Tiesnešiem jāpaskaidro dalībniekiem noteikumi.

### **Asistenti**

Šajās sacensībās nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi pienākumi:

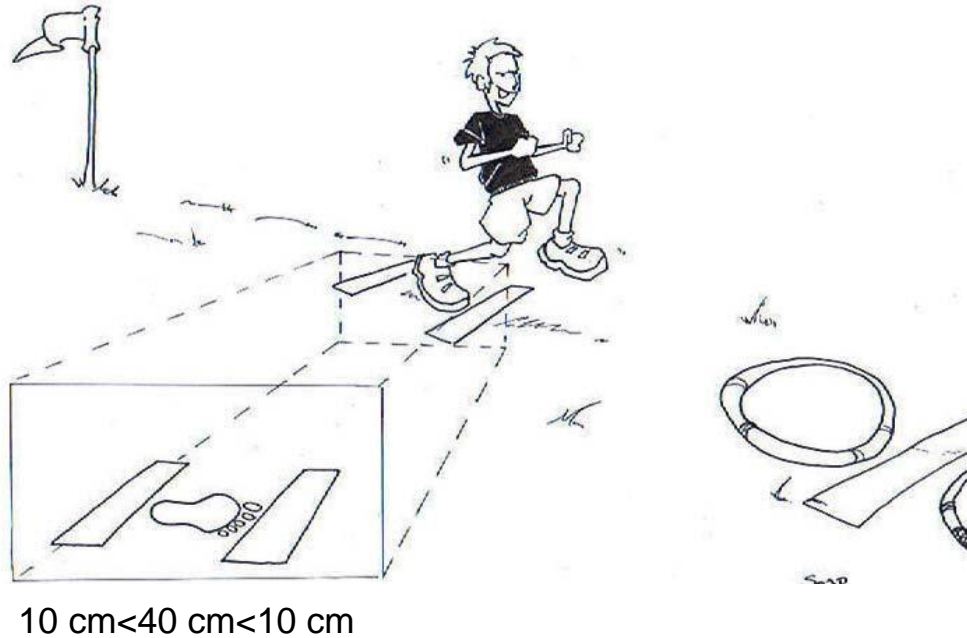
- kontrolēt tvēriena augstumu un platumu;
- kontrolēt pareizu piezemēšanos;
- saskaitīt punktus un ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.



### 3.15 Precīzā tāllēkšana

**Īss apraksts:** precīzs lēciens tālumā

**Figure**



**Norise**

No ieskrējiena celiņa, kas nav garāks par 10 m, dalībnieki lec tālumā, ievērojot stingras prasības attiecībā uz sākuma atspērienu un piezemēšanos.

Punktu uzskaitē tiek veikta šādi (zonas tiek noteiktas iepriekš):

- piezemēšanās zonā: punkti tiek piešķirti atkarībā no mērķa sasniegšanas nestabilā pozīcijā (3. laukums = 3 punkti);
- ja piezemēšanās veikta stāvus uz abām kājām, tiek piešķirts papildu punkts;
- ja tiek veikts precīzs atspēriens: papildu 2 punkti = atspēriena zona, papildu 1 punkts = noteiktās zonas +/- 10 cm, 0 punkti = ja netiek trāpīts atspēriena zonā.

### **Rezultātu aprēķināšana**

Katram komandas dalībniekam ir trīs mēģinājumi. Tiek skaitīts katrs punkts. Katra komandas dalībnieka labākais rezultāts tiek pievienots kopējam komandas rezultātam.

### **Asistenti**

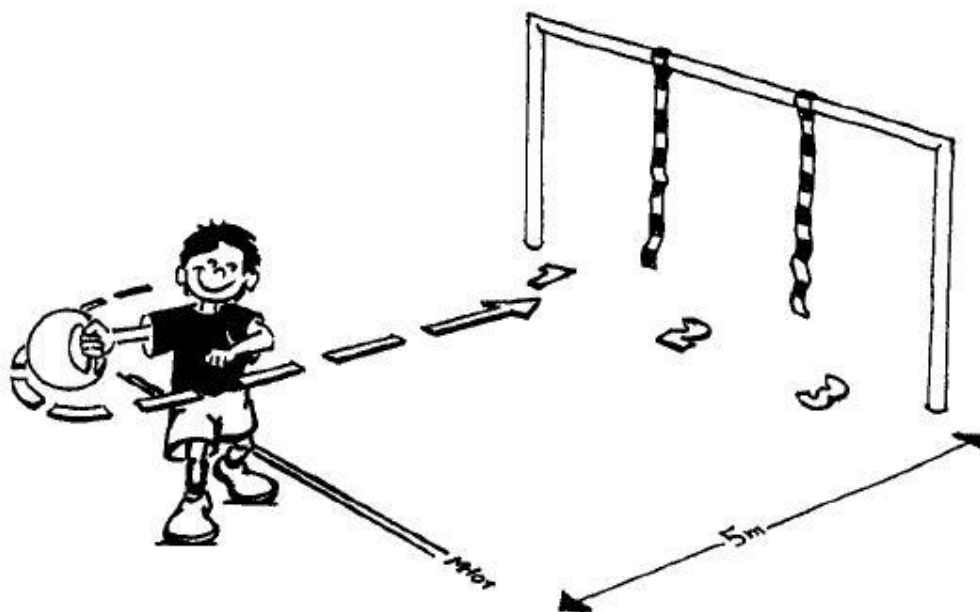
Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi pienākumi:

- kontrolēt atspēriena precizitāti;
- kontrolēt piezemēšanās precizitāti;
- saskaitīt katra dalībnieka punktus;
- saskaitīt punktus un ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

### 3.16 Rotējošais metiens

**Īss apraksts:** mešana pa mērķiem ar rotējošu kustību

Figure



#### Norise

Viss laukums starp stieņiem (vai futbola vārtu stieņiem) ir sadalīts trīs vienāda izmēra zonās: kreisā zona, centra zona un labā zona. No stāvus pozīcijas sānis 5 m attālumā no centra zonas dalībnieks met bumbu (vai līdzīgu priekšmetu) no sāniem ar taisni izstieptu roku tīklā vai futbola vārtos (līdzīgi kā disku mešana vai sitiens ar tenisa raketi). Katram dalībniekam ir 2 mēģinājumi aizvest priekšmetu cauri zonai, kas vislabāk piemērota viņa rokai (piemēram, kreillis cenšas iemest priekšmetu kreisajā zonā).

### **Rezultātu apkopošana**

Ja labrocis iemet priekšmetu labajā zonā, tiek piešķirti 3 punkti. 2 punkti tiek piešķirti par iemetienu centra zonā un 1 punkts – par iemetienu kreisajā zonā. Ja tiek trāpīts pa zonas malu, tiek piešķirts lielākais punktu skaits. Kreiļiem punktu skaits tiek piešķirts apgrieztā secībā.

Ja metējs netrāpa mērķa zonā (blakus, virs, zem) vai ir pārkāpis atspēriena līniju, punktu iegūšanai viņam tiek piešķirts tikai viens papildu metiens.

Labākais katras komandas dalībnieka metiens tiek ieskaitīts kopējā komandas vērtējumā.

### **Asistenti**

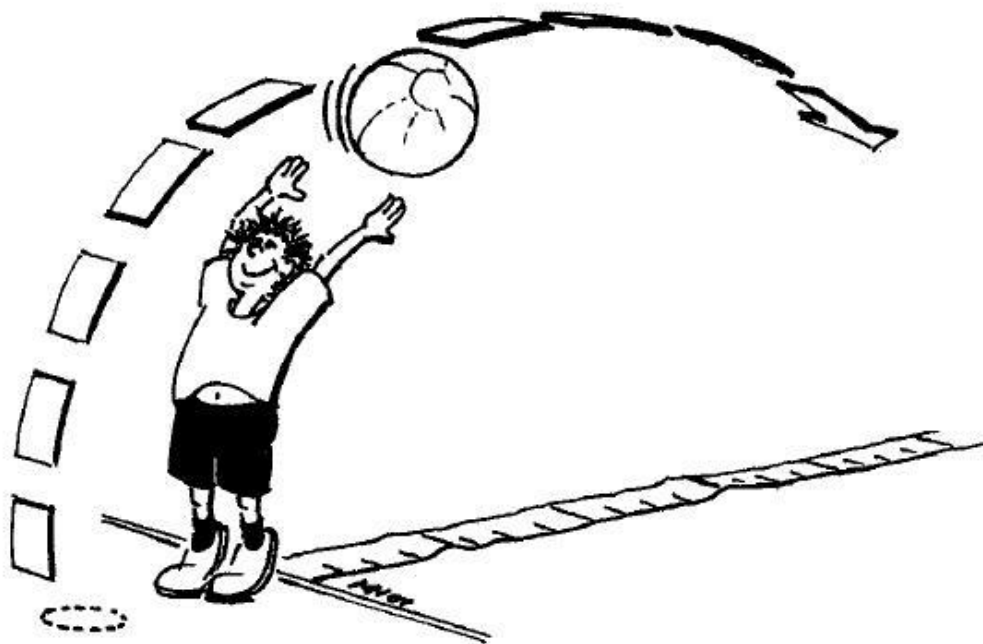
Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi pienākumi:

- kontrolēt un regulēt norisi;
- aiznest atpakaļ metamo priekšmetu pie soda līnijas;
- saskaitīt punktus un ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

### 3.17 Metiens atmuguriski pāri galvai

**Īss apraksts:** metiens atmuguriski ar pildbumbu pāri galvai tālumā

#### Figure



#### Norise

Dalībnieks stāv ar papēžiem pie atspēriena līnijas, kājas paralēli, ar muguru pret metiena virzienu. Pildbumba tiek turēta nolaista ar abām rokām. Dalībnieks pietupstas (lai sasprindzinātu augšstilbu muskuļus) un ātri iztaisno kājas, tad iztaisno rokas, lai pārmetu pildbumbu pāri galvai maksimālā attālumā metiena zonā. Pēc metiena dalībnieks drīkst pārkāpt atspēriena līniju (tas ir, atkāpties atpakaļ). Katram dalībniekam ir 2 mēģinājumi.

#### Rezultātu aprēķināšana

Mērījums tiek mērīts 90° leņķī (taisns leņķis) attiecībā pret soda līniju un piefiksēts ar 20 cm intervāliem (ņemot vērā augstāko rezultātu, ja pildbumba piezemējusies starp rādījumiem). Labākais no katra komandas dalībnieka diviem metieniem veido kopējo komandas rezultātu.

### **Asistenti**

Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi uzdevumi:

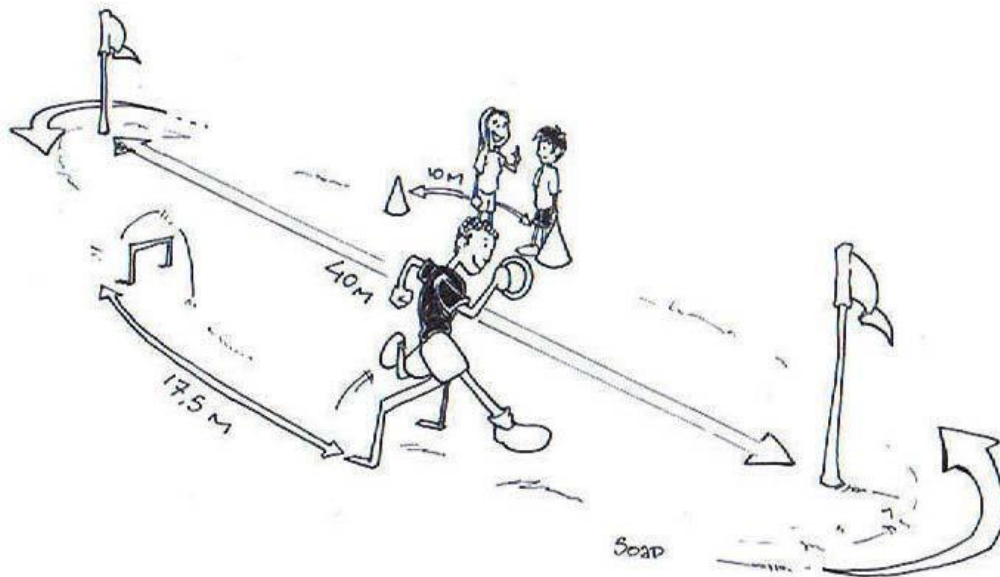
- kontrolēt un regulēt norisi;
- pieņemt pildbumbas piezemēšanās vietai ( $90^\circ$  leņķa mērījums no soda līnijas) un atnest bumbu atpakaļ;
- apkopot rezultātu un ierakstīt to sacensību protokolā.

## Sacensības 11 līdz 12 gadus veciem bērniem

### 3.18 “Līkloču formula”: sprints/barjerskrējiens

**Īss apraksts:** stafete ar sprinta un ieliektu barjeru posmu

**Figure**



#### **Norise**

Katrai komandai nepieciešamas divas joslas: viena josla maiņai/sprintam un otra josla 2 šķēršļiem.

Visi komandas dalībnieki tiek sapulcināti pirms 10 m garā stafetes maiņas punkta. Pirmais dalībnieks sāk skriet 1. karodziņa virzienā, apskrien to un skrien atpakaļ pie komandas. Ieskrienot stafetes maiņas punktā, dalībnieks nodod mīksto riņķi (stafetes kociņu) komandas biedram, kurš turpina skriet pa to pašu posmu, līdz nodod riņķi 3. komandas dalībniekam utt.

Saņēmējs sāk skrējienu stafetes maiņas punktā.

Hronometrs tiek ieslēgts, kad 1. dalībnieks šķērso starta līniju (ieeja stafetes maiņas punktā), un apturēts, kad pēdējais dalībnieks ir noskrējis visus posmus un šķērsojis finiša līniju (ieeja stafetes maiņas punktā).

### **Rezultātu aprēķināšana**

Uzvar komanda ar labāko uzrādīto laiku. Nākamās komandas ierindojas aiz tās.

### **Asistenti**

Sacensību efektīvai norisei katrai komandai ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

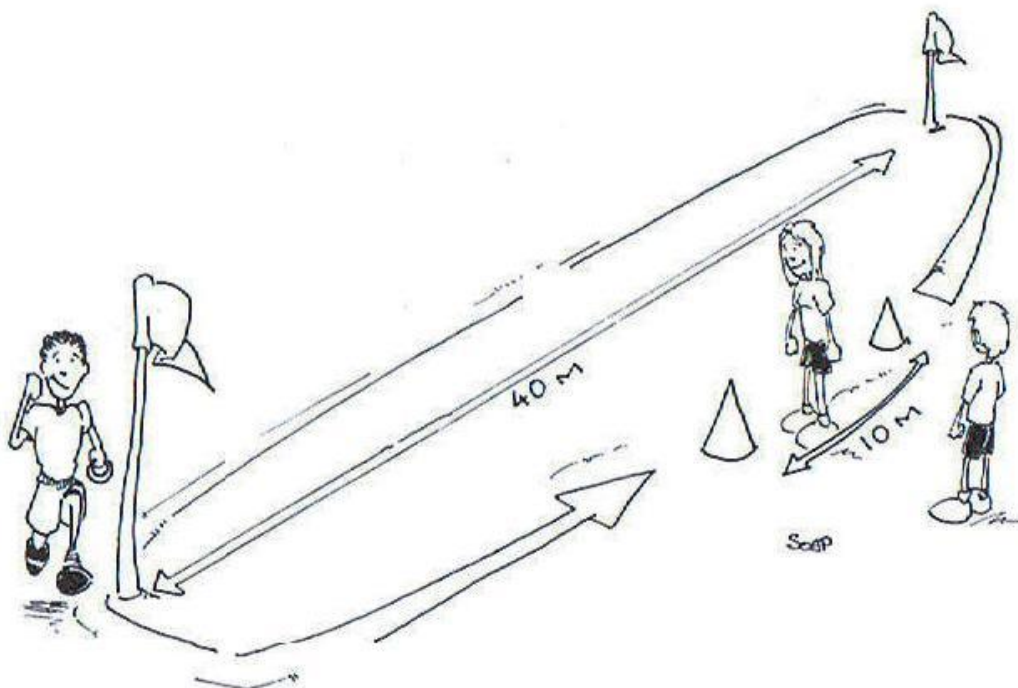
- kontrolēt sacensību norisi;
- uzņemt laiku;
- apkopot rezultātu un ierakstīt to sacensību protokolā.



### 3.19 “Līkloču formula”: sprinta stafete

**Īss apraksts:** stafetes skriešana pa ovālu laukumu

**Figure**



#### **Norise**

Katrai komandai nepieciešamas divas joslas: viena josla ar maiņas posmu un viena bez maiņas posma.

Visi komandas dalībnieki tiek sapulcināti pirms 10 m stafetes maiņas posma. Pirmais dalībnieks sāk skriet 1. karodziņa virzienā, apskrien to, ieskrien taisnajā līnijā, tad apskrien 2. karodziņu un skrien atpakaļ pie komandas. Ieskrienot stafetes maiņas posmā, dalībnieks nodod mīksto riņķi (stafetes kociņu) komandas biedram, kurš skrien to pašu posmu, līdz nodod riņķi 3. komandas biedram utt.

Saņēmējs sāk skriet no stafetes maiņas posma .

Hronometrs tiek ieslēgts, kad 1. dalībnieks šķērso starta līniju (stafetes maiņas posma sākums), un apturēts, kad pēdējais dalībnieks ir noskrējis visu distanci un šķērsojis finiša līniju (stafetes maiņas posma sākums).

### **Rezultātu aprēķināšana**

Uzvar komanda ar labāko uzrādīto laiku. Nākamās komandas ierindojas aiz tās.

### **Asistenti**

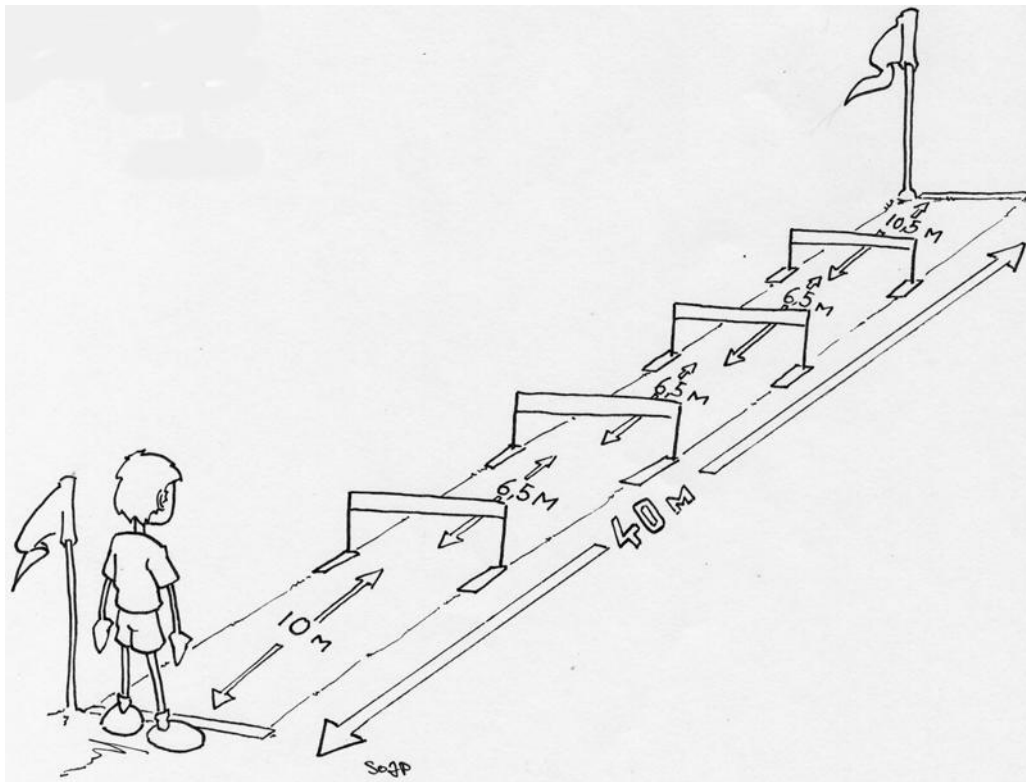
Sacensību efektīvai norisei katrai komandai ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- kontrolēt sacensību norisi;
- uzņemt laiku;
- apkopot rezultātu un ierakstīt to sacensību protokolā.

### 3.20 Barjerskrējiens

Īss apraksts: barjerskrējiens ar vienāda attāluma barjerām

Figure



#### Norise

Barjeru attālumi atbilst attēlā norādītajiem.

Šis ir komandu pasākums, kurā katrs dalībnieks skrien individuāli.

Dalībnieks sāk distanci no starta līnijas, kad atskan starta signāls vai starta ierīces signāls pēc gatavības signāla. Pēc tam, kad dalībnieks ir veicis disciplīnu un šķērsojis finiša līniju, tam tiek piešķirts individuāls rezultāts.

Pēc viena starta signāla pa 2 paralēlām joslām vienlaikus skrien 2 dalībnieki.

Distancē ir 4 barjeras 7 m attālumā viena no otras.

Starta līnija un 1. barjera = 10 m attālumā/pēdējā barjera un finiša līnija = 9 m attālumā.

### **Rezultātu aprēķināšana**

Rezultāts tiek aprēķināts, balstoties uz komandas kopējo sasniegto rezultātu: uzvar komanda ar labāko laiku. Nākamās komandas tiek attiecīgi noteiktas pēc to distances paveikšanas laika.

### **Asistenti**

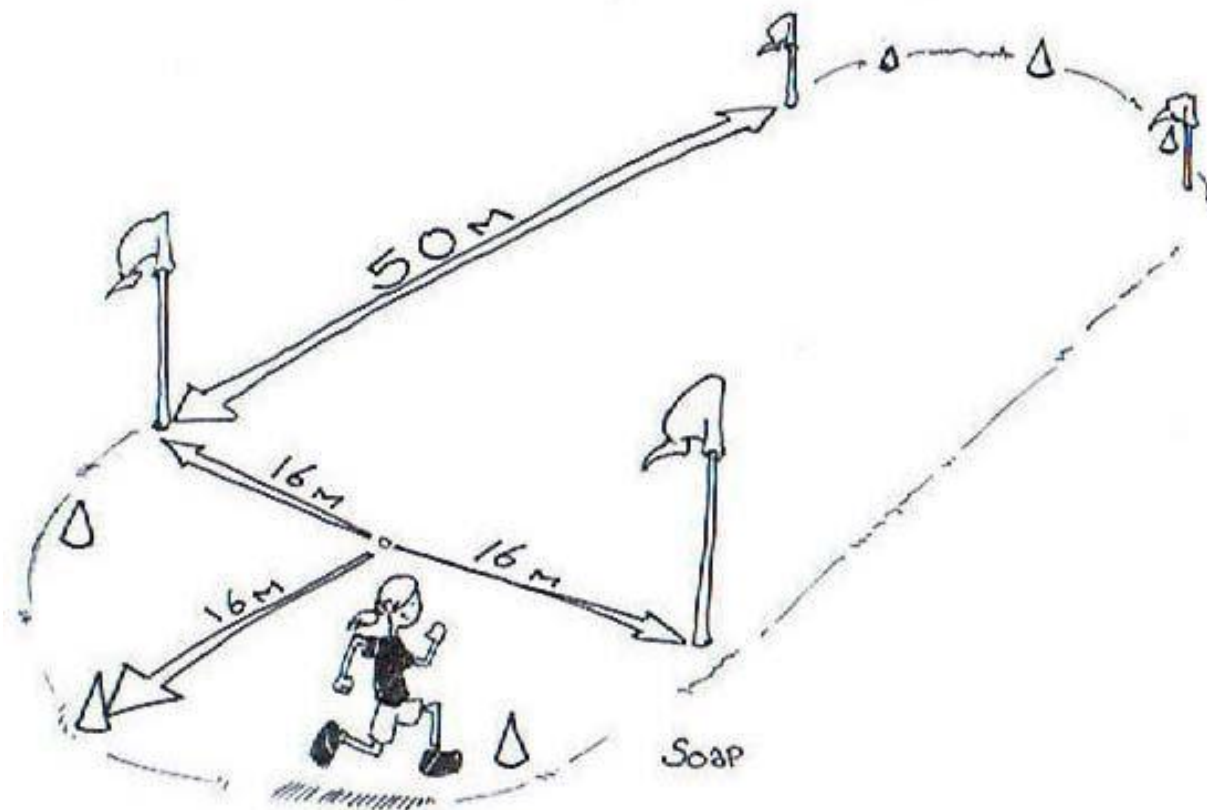
Šīm sacensībām nepieciešams viens pieredzējis laika tiesnesis katrai joslai. Vienam cilvēkam ir jādod starta signāls.

Laika tiesnešiem ir arī jāieraksta rezultāti sacensību protokolā.

### 3.21 1000 m izturības skrējiens

Īss apraksts: 1000 m komandas skrējiens

Figure



#### Norise

Katrai komandai 5 reizes jānoskrien 200 m distance (skatīt attēlu) no skaidri noteiktas starta vietas.

Katra komandas dalībnieka laiks tiek pierakstīts.

Distance tiek uzsākta no 2 diametrāliem sākuma punktiem uz trases. Katrā punktā drīkst atrasties ne vairāk kā 2 komandas.

#### Rezultātu aprēķināšana

Komandas rezultātu veido individuālo skrējumu rezultātu summa.

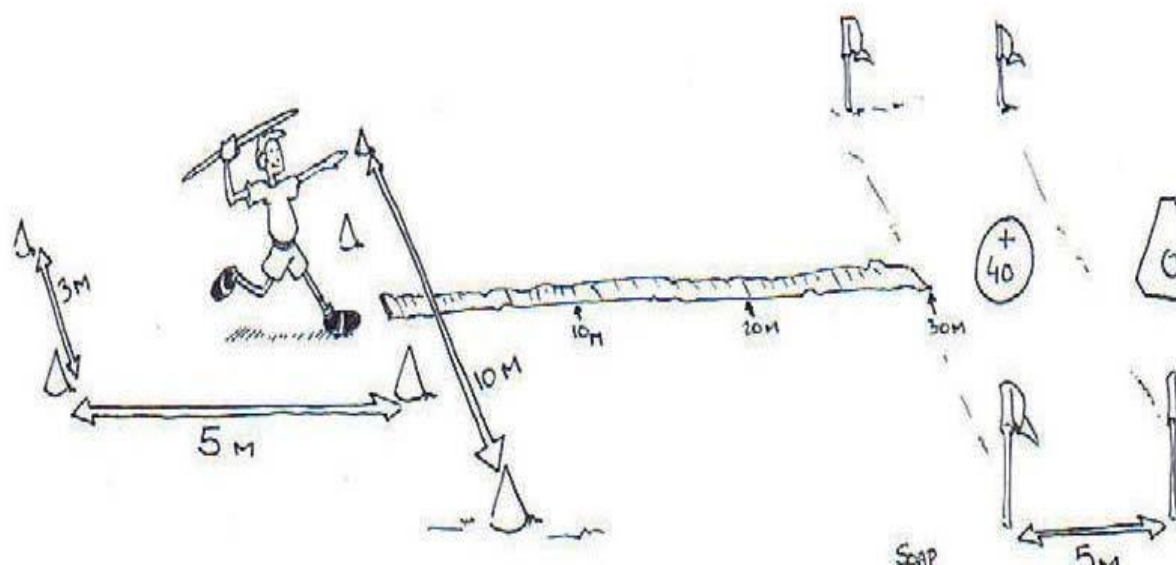
#### Asistents

Sacensību efektīvai norisei katrai komandai ir nepieciešami 2 asistenti. Vienlaicīgi trasē var sacensties 4 komandas. Tādā gadījumā var tikt izmantoti citu sacensību vietu asistenti vai komandas kapteiņi.

### 3.22 Pusaudžu šķēpa mešana

**Īss apraksts:** piemērota šķēpa metieni ar vienu roku tālumā/uz precizitāti

**Figure**



#### **Norise**

Metiens tiek veikts no 5 m ieskrējiena zonas. Dalībnieks met šķēpu pēc iespējas tālāk (= 30 m) pa marķēto līniju. Ja šķēps tiek aizmests tālāk par 30 m, 5 m platā mērķa zonā, tiek piešķirti 10 papildpunkti.

Izpildījums tiks vērtēts no marķējuma vietas vai no mērlentes, kas attīta uz zemes. Tiek pierakstīti visu 3 mēģinājumu rezultāti.

#### **Rezultātu aprēķināšana**

Katra komandas dalībnieka labākais rezultāts tiek fiksēts un pievienots kopējam komandas rezultātam. Pēc tam tiek aprēķināts komandas kopējais sniegums.

#### **Asistenti**

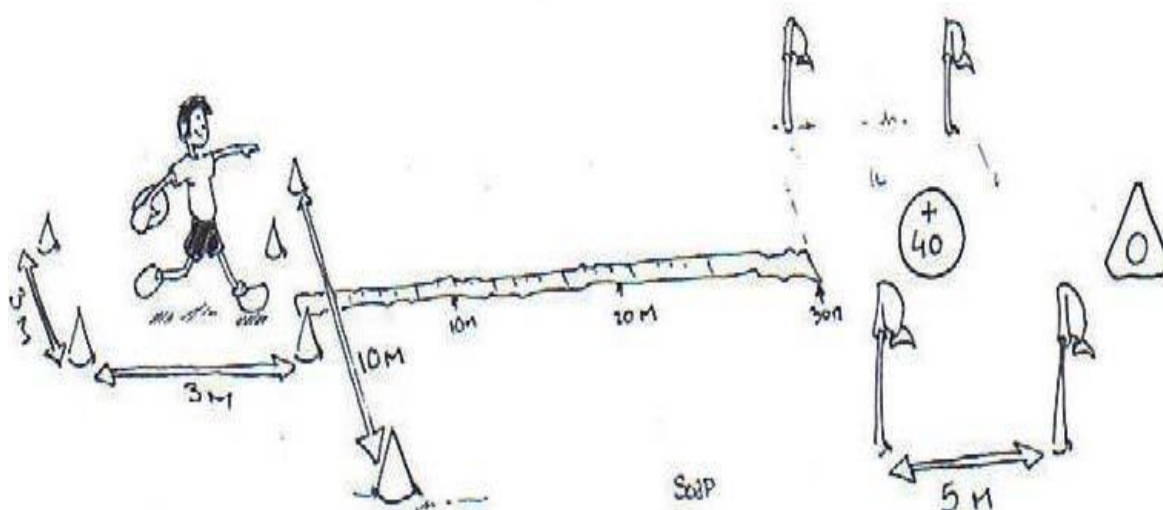
Sacensību norisei ir nepieciešams viens asistents, kura uzdevums ir šāds:

- kontrolēt sacensību norisi;
- apkopot rezultātus un ierakstīt sacensību protokolā.

### 3.23 Pusaudžu diska mešana

**Īss apraksts:** piemērota diska ("Ludidisc") rotējošs metiens tālumā un uz precizitāti

**Figure**



#### Norise

No 3 m ieskrējiena zonas dalībnieks ar rotējošu kustību met vieglu, plakānu priekšmetu. Priekšmetam jāpiezemējas ierobežotā laukumā (ne vairāk kā 10 m platā). Dalībnieks met pēc iespējas tālāk (līdz 30 m) gar marķēto līniju. Ja Pusaudžu diska tiek aizmests tālāk par 30 m, 5 m platajā mērķa zonā, tiek piešķirti 10 papildpunkti.

Mērījums tiek veikts no tuvākās atzīmes, kur nokritis diska, taisnā leņķī attiecībā pret mērlenti, kas novilkta gar mešanas zonu.

Katram dalībniekam ir 2 mēģinājumi. Abi rezultāti tiek izmērīti un pierakstīti.

Drošības piezīme: tā kā diska mešanas sacensībās drošība ir īpaši svarīga, mešanas (piezemēšanās) sektorā drīkst atrasties tikai asistenti. Kategoriski aizliegts mest disku pirms starta signāla.

### **Rezultātu aprēķināšana**

Katrs metiens tiek mērīts 90° leņķī (taisns leņķis) attiecībā pret metiena līniju. Labākais no katra dalībnieka 2 metieniem veido kopējo komandas rezultātu, kas, savukārt, vietas noteikšanai tiek salīdzināts ar citu komandu sniegumu.

### **Asistenti**

Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi pienākumi:

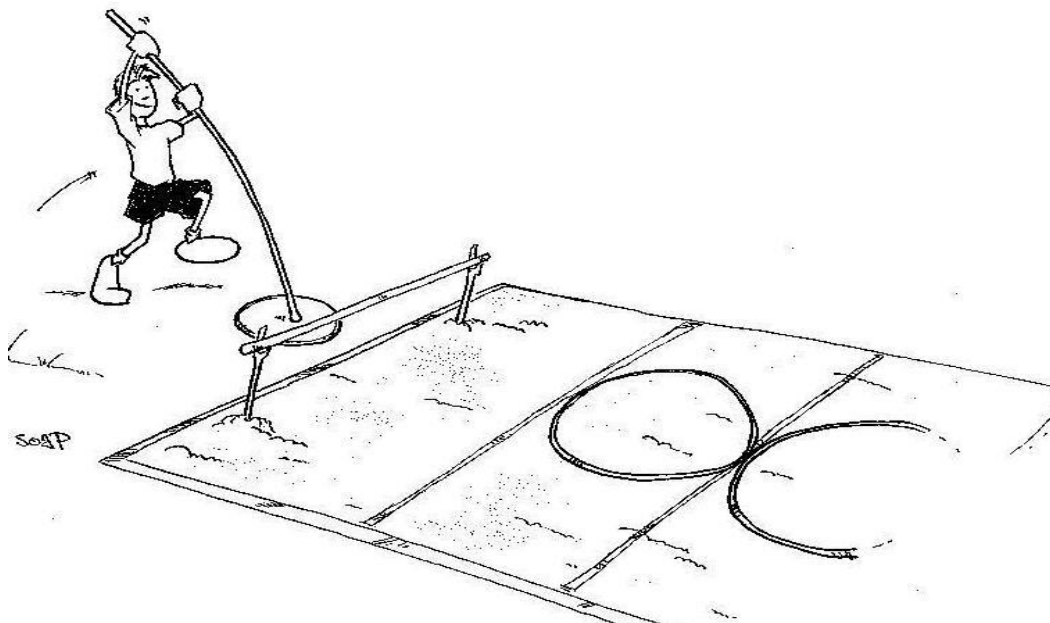
- kontrolēt un regulēt norisi;
- piekļūt vietai, kur tiek aizmests disks (90° mērījums no metiena līnijas)
- aiznest disku atpakaļ uz metiena līniju;
- apkopot rezultātus un ierakstīt tos sacensību protokolā.



### 3.24 Tāllēkšana ar kārti pār smilšu bedri

**Īss apraksts:** lēciens ar kārti tālumā pār šķērslī, piezemējoties smilšu bedrē

#### Figure



#### Norise

No ieskrējiena zonas, kas nav garāka par 10 m (obligātās atzīmes: konuss, latiņa vai lente), dalībnieks skrien virzienā uz riņķi/riepu/paklāju, kas novietots smilšu bedres priekšā. Atspēriens jāveic, palecoties uz vienas kājas (labrociem ar kreisās kājas atspērienu jāsaķer kārts ar labo roku virspusē). Tēmējot kārti uz leju tuvāk atspēriena līnijai un durot to zemē, dalībnieks jāteniski uz kārts pārlec šķērslim, izpildot augstlēcienu. Pēc tam dalībniekam jāpiezemējas mērķa zonā (riepas vai paklāji).

Mērķa objekti tiek izlikti, kā norādīts attēlā. 1. mērķa objekts tiek novietots 1 m pirms smilšu kaudzes.

Lai izvairītos no savainojuma, dalībniekam jāpiezemējas uz abām kājām. Kārts ir jātur ar abām rokām (!), kā norādīts attēlā, līdz tiek veikta piezemēšanās. Lēciena laikā mainīt kārts satvērienu ir aizliegts.

### **Rezultātu apkopošana**

Katram dalībniekam ir 2 mēģinājumi. Par piezemēšanos 1. objektā tiek piešķirts 1 punkts. Par piezemēšanos 2. objektā tiek piešķirti 2 punkti utt. (3. objektā = 3 punkti, 4. objektā = 4 punkti). Piezemēšanās brīdī pieskaroties riepai vai matracim, lēciens tiek uzskatīts par veiksmīgu. Ja piezemēšanās brīdī riepa vai uz paklāja ir abas kājas, tiek piešķirts papildpunkts. Ja abas kājas ir ārpus riepas vai paklāja, dalībniekam tiek dots vēl viens mēģinājums, lai to izlabotu. Par pieskaršanos šķērslim tiek noņemts 1 punkts.

### **Asistenti**

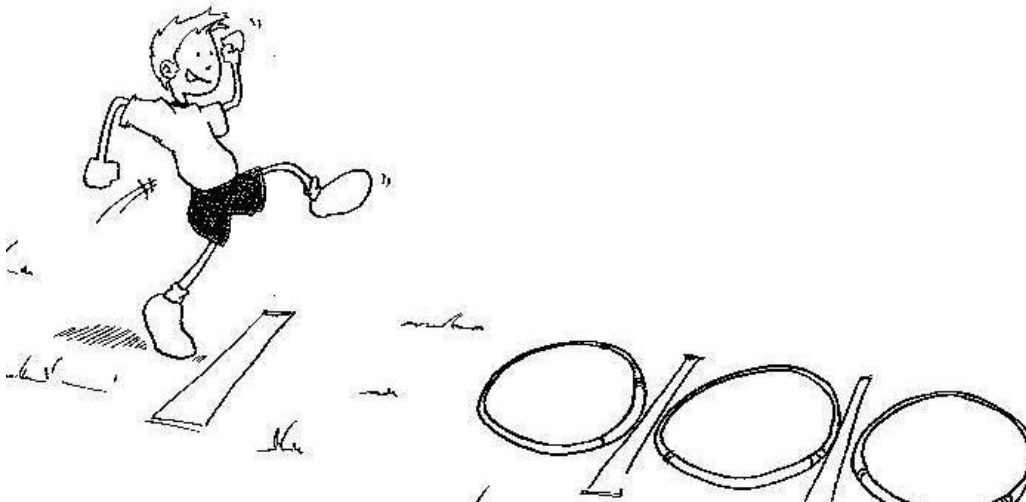
Šajās sacensībās nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi pienākumi:

- kontrolēt tvēriena augstumu un platumu;
- kontrolēt pareizu piezemēšanos;
- saskaitīt punktus un ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

### 3.25 Tāllēkšana ar īsu ieskrējieni

Īss apraksts: tāllēkšana

#### Figure



*Precīzāka rezultāta iegūšanai vecāku bērnu grupām var tikt izmantota parasta mērlente, kas attīta gar smilšu bedri.*

#### Norise

Katrs dalībnieks sāk no pašām ieskrējiena zonas beigām, ieskrienas 10 m ieskrējiena zonā, kas atzīmēta ar konusu vai latiņu, un nes sevi ar atspērienu uz priekšu 50 cm platā zonā. Pabeidzot lēcieni, dalībnieks piezemējas noteiktās zonās, kas iepriekš atzīmētas smilšu bedrē ar konusiem vai riņķiem. 1. zona = 1 punkts, 2. zona = 2 punkti utt.

#### Rezultātu aprēķināšana

Sacensībās piedalās katrs komandas dalībnieks. Tiek pierakstīti visi dalībnieka rezultāti. Dalībnieka labākais rezultāts tiek pieskaitīts kopējām komandas rezultātam. Individuālo rezultātu summa sekmē kopējo komandas rezultātu.

#### Asistenti

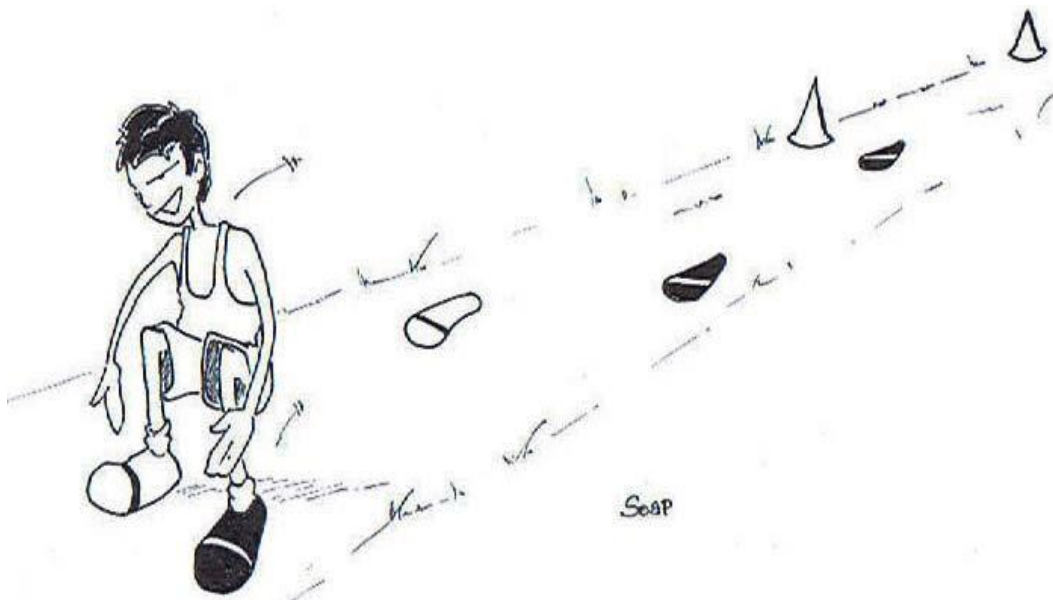
Šo sacensību veiksmīgai norisei katrai komandai nepieciešams viens asistents, kuram ir šāds uzdevums:

- kontrolēt un regulēt norisi;
- saskaitīt punktus un ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

### 3.26 Trīssolīlēcšana ar īsu ieskrējieni

**Īss apraksts:** trīssolju lēciens ar ļoti īsu ieskrējieni

**Figure**



#### **Norise**

Katram komandas dalībniekam ir trīs mēģinājumi.

Pēc ieskrējiena, kas nav garāks par 5 m, sportists veic trīssolīlēcieni (palēcieni, solis, lēcieni un piezemēšanās uz abām kājām). Mērījumi tiek veikti no piezemēšanās punkta (papēdis), kas ir tuvākais atspēriena zonai, ar mērlenti, kas attīta gar piezemēšanās zonu.

#### **Rezultātu aprēķināšana**

Katra dalībnieka labākais rezultāts tiek pierakstīts un pievienots komandas kopējam rezultātam.

#### **Asistenti**

Sacensību efektīvai norisei ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- kontrolēt un regulēt norisi (palēcieni, soli, lēcieni, piezemēšanos uz abām kājām);
- pierakstīt rezultātus;
- ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

## **4. Rezultātu aprēķināšana**

### **4.1 Rezultātu aprēķināšanas sistēma**

Bērnu vieglatlētikas rezultātu aprēķināšanas sistēma ir vienkārša. Tās veikšanai nav nepieciešama datorsistēma vai specifiskas vieglatlētikas noteikumu zināšanas. 9 komandu sacensībām nepieciešams tikai viens cilvēks, kurš aizpilda sacensību rezultātu tabulu. Rezultāti ir pietiekami vienkārši, lai tiktu publiskoti 2 minūšu laikā pēc pēdējām sacensībām. Nav nepieciešama piezīmju tabula.

Rezultātu aprēķināšanas shēma ir balstīta uz šādiem priekšnoteikumiem:

- maksimālais rezultāts ir atkarīgs no komandu skaita attiecīgajā vecuma grupā. Piemēram, piedaloties 9 komandām, labākā gūst 9 punktus, 2. gūst 8 punktus, 3. gūst 7 punktus utt. Pēdējā komanda saņem 1 punktu;
- uzreiz pēc disciplīnas beigām kopējais rezultāts tiek nodots un parādīts uz rezultātu tāfeles;
- ja divām vai vairākām komandām ir vienāds rezultāts, visas komandas iegūst tik punktu, cik paredzēts noteiktai vietai. Nākamajām komandām tiek piešķirtas nākamās vietas.
- pasākumā uzvar tā komanda, kurai visu sacensību kopvērtējumā ir labākais rezultāts.

### **4.2 Skriešanas sacensību rezultātu aprēķināšana**

Skriešanas sacensībās tiek ņemts vērā laiks.

Individuālajās disciplīnās 11 līdz 12 gadus veciem bērniem laiks tiek uzņemts un pievienots komandas rezultātam.

### **4.3 Laukuma disciplīnu rezultātu aprēķināšana**

Lēkšanas un mešanas sacensībās katram dalībniekam jāpiedalās paredzēto mēģinājumu skaitu. Individuālo veikumu labākie rezultāti ir sacensību grupas komandas rezultāti. Rezultātu ieraksti un aprēķini tiek izdarīti sacensību protokolā.

#### 4.4 Laukuma disciplīnu mērījumi

“IAAF BĒRNU VIEGLATĒTIKAS” sacensībās mērīšanas procedūra (tieši mērījumi ar mērlenti, kas attīta uz virsmas) tiek izmantota 1., 2. un 3. vecuma grupai. Attālums vienmēr tiek mērīts 90° leņķī (taisnā leņķī) no mešanas līnijas līdz vietai, kur objekts (bumba, šķēps utt.) piezemējas. Ja objekts piezemējas starp atzīmēm, metējam tiek piešķirts augstākais rezultāts.

#### 4.5 Galīgā vērtējuma aprēķināšana

Rezultātu tāfele tiek izmantota ātrai rezultātu reģistrēšanai un vispārējai rezultātu aprēķināšanai. Rezultātu tāfele, uz kuras norādīti komandu visu sacensību rezultāti, var būt no jebkāda materiāla.

Rezultātu apkopošanai uzreiz pēc sacensībām asistenti nodod sacensību protokolus rezultātu tāfeles asistentam. Kad komandas ir beigušas dalību visās sacensībās, tiek noteiktas komandu vietas. Rezultāti tiek norādīti skaidrā un saprotamā veidā. Pēc sacensībām tiek saskaitīti tikai komandu galarezultāti, tādējādi norādot vietu saskaņā ar kopējo rezultātu. Uzvar komanda ar augstāko rezultātu.

Šī atklātā tabulas sastādīšana un rezultātu saskaitīšana ir vērtēšanas process, kas ir skaidrs un saprotams visiem. Iesaistītās personas var jebkurā laikā sekot līdzi komandu sekmēm, apskatot aktuālos rezultātus uz tāfeles visa pasākuma garumā. Nepārtraukta rezultātu atjaunošana ir būtisks faktors intereses saglabāšanai.

## 5. Pasākuma organizēšana

### 5.1 Pasākuma vieta

IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” sacensību veiksmīgai norisei jāņem vērā šādi ieteikumi:

- visam aprīkojumam jābūt piegādātam uz sacensībām vistuvāko vietu;
- jābūt pieejamiem 4 līdz 6 cilvēkiem, kuri pārziņā pasākuma vietas plānu;
- galvenais organizators pārziņā un kontrolē organizatoriskos jautājumus un sadalījumu;
- šiem 6 līdz 8 cilvēkiem ir jāsadala uz noteiktiem pasākumiem (prioritārās ir skriešanas sacensības);
- veiksmīgai vietas iekārtošanai nepieciešams sastādīt plānu;
- kad vieta ir iekārtota, tiek laipni sagaidīti ieradušies dalībnieki.
- Pēc īsas iepazīstināšanas ar pasākuma norisi tiek novadīta ne vairāk kā 10 minūšu gara kopīga iesildīšanās sesija, vēlams mūzikas pavadījumā.
- pēc iesildīšanās tiek sadalītas komandas. Bērni tiek nosūtīti uz sacensību norises vietām, kurās tiek veikta īsa 1. uzdevuma izpildes instrukcija.

### 5.2 Reģistrācijas un sacensību veidlapas

#### 5.2.1 Komandu reģistrācijas veidlapas

Sacensību veiksmīgai norisei ir svarīga komandu iepriekšēja reģistrācija. Sacensības tiek izvēlētas saskaņā ar iepriekšējo reģistrāciju skaitu. Komandām ierodoties laukumā, asistentiem tiek izsniegta komandas kartīte ar dalībnieku vārdiem rezultātu pierakstīšanai.

### 5.2.2 Sacensību veidlapas

Lai nodrošinātu veiksmīgu sacensību gaitu, tālāk norādīti veidlapu paraugi. Pēc organizatoru lūguma tās var tikt nokopētas.

A) Pasākuma veidlapas skriešanas sacensībām (sprints/izturības skrējieni)

#### SKRIEŠANAS SACENSĪBAS VISĀM VECUMA GRUPĀM

Komanda/krāsa: \_\_\_\_\_ Grupa: \_\_\_\_\_

KOMANDA	Sprints/ barjerskrējieni	Sprints/slaloms	Formula 1

Šādā veidlapā var tikt reģistrētas līdz 4 komandām. Zem sadaļas “Nr.” tiek norādīts komandu skaits un nepieciešamo joslu skaits trasē.

Komandas atpazīšanas nolūkos ieteicams izvēlēties spilgtas krāsas apģērbu. Katras komandas krāsa tiek ierakstīta sacensību veidlapā un atzīmēta rezultātu tāfelē.

Skriešanas sacensības veidlapā tiek atzīmētas secīgi.

Izturības skrējienos komandu krāsām jābūt īpaši atpazīstamām.

Katras komandas rezultāts tiek uzrakstīts uz rezultātu tāfeles uzreiz pēc katru sacensību beigām.



## B) Laukuma disciplīnu veidlapas (lēkšana/mešana)

**LĒKŠANAS/MEŠANAS SACENSĪBAS**

	Vārds	1.mēģinājums	2.mēģinājums	Labākais rezultāts
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
	Komandas kopējais rezultāts			

"IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKA"

Abu sacensību grupu veidlapas ir identiskas. Taču ir jāņem vērā šādi apsvērumi:

- sacensību veidlapās jāpieraksta katrs rezultāts, norādot katras komandas krāsu un sacensību veidu. Veidlapā tiek norādīti labākie rezultāti un komandas kopvērtējums (individuālo rezultātu summa);
- sadaļā "Grupa" tiek norādīta komandas vecuma grupa. Tam ir jābūt norādītam gadījumā, ja sacenšas vairākas vecuma kategorijas;
- Laika taupīšanas nolūkos komandas sarakstā tiek norādīti tikai komandas dalībnieku vārdi (vārds un uzvārds);
- sadaļas "1. mēģinājums" un "2. mēģinājums", protams, attiecas uz pirmo un otro dotā vingrinājuma mēģinājumu. Abiem mēģinājumiem nav jānotiek uzreiz vienam pēc otra. Labākais rezultāts tiek atzīmēts sadaļā "Labākais rezultāts".

Visbeidzot, visu komandas dalībnieku labāko rezultātu summa tiek ierakstīta sadaļā "Kopējais komandas rezultāts".

### **5.3 Rezultātu tāfele**

Formālās laukuma disciplīnu sacensībās ir nepieciešama rezultātu tāfele. Tai jābūt novietotai pasākuma norises vietas centrā, lai tā būtu redzama visu laiku. Rezultātu tāfele ir nozīmīgs faktors bērnu intereses piesaistīšanai. Rezultātu tāfele ir jāaizpilda atbildīgi, lai rezultāti būtu pieejami uzreiz pēc sacensību beigām. Tai jāatbilst tālāk minētajam piemēram.

## Rezultātu tāfeles piemērs 7 līdz 8 un 9 līdz 10 gadus veciem bērniem

		Barjerskrējiens	Slaloms	Formula 1	Izturība	Kārtslēkšana	Lēkšana ar lecamauklu	Krustslēkšana	Vardes lēciens	Veiklības trepes	Mešana mērķī	Šķēpmešana	Metiens uz ceļiem	Metiens pāri galvai	Rotējošais metiens	Punkti	Vieta
Sarkanā	Rezultāts																
	Punkti																
Dzeltenā	Rezultāts																
	Punkti																
Zaļā	Rezultāts																
	Punkti																
Zilā	Rezultāts																
	Punkti																
Oranžā	Rezultāts																
	Punkti																
Baltā	Rezultāts																
	Punkti																
Brūnā	Rezultāts																
	Punkti																
Violetā	Rezultāts																
	Punkti																

#### **5.4 Komandu atpazīšanas elementi/pasākuma vietas iekārtošana**

Komandu atpazīšana ir svarīga. To var panākt ar dažādu krāsu sporta krekliem, rokas apsējiem komandu kapteiņiem. Šī atšķirības zīme ir svarīga komandas piederības zīme, kas palīdz arī pasākumu organizatoriem.

Pasākuma vietas iekārtošana ir ārkārtīgi svarīga. Sacensību vietu robežām jābūt skaidri norādītām. Katra pasākuma vietai jābūt norobežotai (ar klučiem, plastmasas pudelēm utt.). Piesardzības pasākumi ir nepieciešami pasākuma kvalitātes, dalībnieku un skatītāju drošības nodrošināšanai.

#### **5.5 Organizatori/darbinieki un asistenti**

Kā standarta pieaugušo sacensībās, arī "IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS" pasākumos ir nepieciešami palīgi – asistenti/tiesneši, kuri nodrošina pasākuma noteikumu ievērošanu.

Tomēr papildus šim uzdevumam asistentiem arī jāpalīdz bērniem un sacensību laikā viņi jāmotivē. Katrs pieņemtais lēmums ir vērst uz to, lai bērniem šis pasākums būtu patīkams.

Šai oriģinālajai pieejai nepieciešams darbinieks, kas specializējies šādiem pasākumiem.

Pasākumā ir jābūt šādiem darbiniekiem:

- pasākuma organizators: viņam ir pasākuma plāns un viņš ir iesaistīts pasākuma organizēšanā kā galvenā kontaktpersona un problēmu risinātājs. Viņš paziņo sacensību vietu izmaiņas;
- atbildīgais par rezultātu tāfeli: darbojas kā galvenais sekretārs, uzrauga veidlapas, nosaka, ko darīt asistentiem, kā arī paziņo rezultātus;
- sprinta un skriešanas sacensībām nepieciešams uzsācējs un 2 laika tiesneši. Šie cilvēki var piedalīties arī pasākuma iekārtu uzstādīšanā un noņemšanā.
- noteikumu, kārtības un drošības uzraudzīšanai nepieciešami viens vai divi papildu asistenti.

## **5.6 Oficiālā rezultātu paziņošana**

Apbalvošanas ceremonija ir obligāta visās “IAAF BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” sacensībās.

Maksimāli pozitīvam efektam paziņojums ir jāveic nekavējoties – ne vēlāk kā 2 minūtes pēc pēdējām sacensībām. Katrai komandai un katram bērnam ir jāzina kopējie sacensību rezultāti un jāsaprot individuālais ieguldījums šajā rezultātā.

Katrs bērns par piedalīšanos sacensībās saņem diplomu.

Oficiālā rezultātu paziņošana ir arī iespēja publiski pateikties asistentiem.

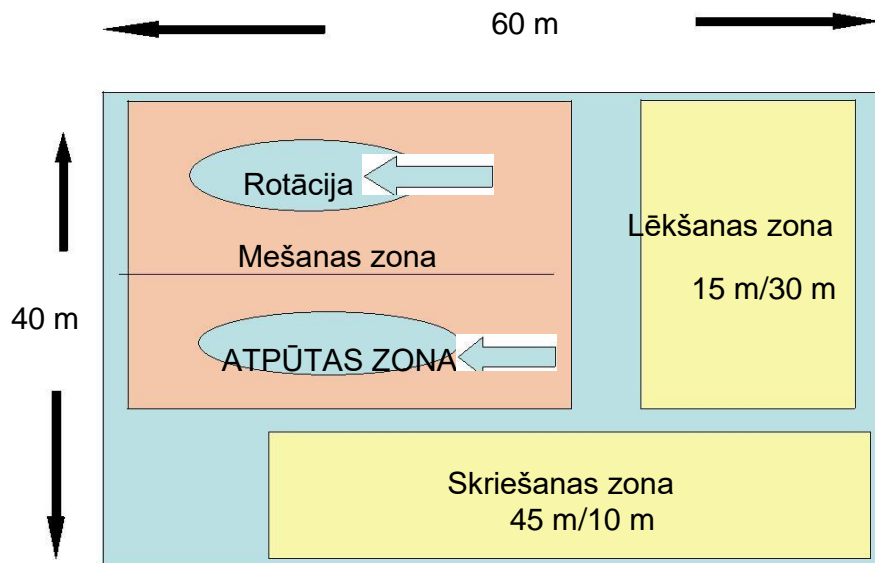
## 6. Veidlapas un formas

### 6.1 Aprīkojuma saraksts (9 komandām)

Sacensības	Iekārta
<b><u>SKRIEŠANA:</u></b>	
Sprints/ barjerskrējiens	3 hronometri, 12 barjeras, 6 kārtis, 3 gumijas nūjas/ mīkstie riņķi
Sprints/barjerskrējiens - Līkloči	3 hronometri, 6 karoga kāti, 6 konusi, 6 barjeras, 1 dubultais dekametrs
Sprints/slaloma stafete	12 slaloma kāti (papildu sprinta un barjerskriešanas sacensībām paredzētajam aprīkojumam)
Sprinta stafete – Līkloči	3 hronometri, 6 karoga kāti, 6 konusi
Formula 1	9 barjeras, 12 slaloma kāti, 3 paklāji, 3 hronometri, aptuveni 30 marķieri/konusi, 3 gumijas nūjas/mīkstie riņķi
Barjerskrējiens	3 hronometri, 6 karoga kāti, 6 konusi, 12 barjeras, 1 dubultais dekametrs
8 minūšu izturības skrējiens	9 stūra kāti, 20 kartiņas/čipi katram bērnam, 1 hronometrs
1000 m izturības skrējiens	10 konusi, 2 karoga kāti, 2 hronometri, sacensību kartītes, 1 dubultais dekametrs
Progresīvais izturības skrējiens	10 konusi, 2 karoga kāti, 1 ātruma tabula, 1 hronometrs, 1 dubultais dekametrs
<b><u>LĒKŠANA:</u></b>	
Kārtslēkšana	2 kārtis, 6 gumijas paklāji, 1 mērlente, 1 konuss starta līnijas atzīmēšanai
Augstlēkšana	1 pārvarams šķērslis (ne vairāk kā 1 m augsts), 1 smilšu bedre (papildus kārtslēkšanas aprīkojumam)
Lēkšana ar lecamauklu	1 lecamaukla, 1 hronometrs
Vardes lēciens	1 mērlente (30 m), 1 marķieris, 1 marķieris/konuss, 1 klucis
Krustlēkšana	1 krustlēkšanas paklājs, 1 hronometrs
Veiklības trepes	1 vingrošanas kāpnes, 1 hronometrs, 2 konusi
Trīssoļlēkšana ar īsu ieskrējenu	1 mērlente, 2 konusi, 1 sacensību kartīte
Tāllēkšana ar īsu ieskrējenu	1 mērlente, 1 smilšu bedre, 2 konusi, 1 sacensību kartīte
Tāllēkšana	8 konusi, 3 riņķi

<b><u>MEŠANA:</u></b>	
Metiens mērķī	2 kārtis (futbola vārti), 1 latiņa vai virve (2,5 m), 2 gumijas bumbas
Bērnu šķēpa mešana	2 mīkstie šķēpi (2 <i>TURBOJAV</i> ), 1 mērlente (30 m) 1 konuss uz katru metru
Pusaudžu šķēpa mešana	8 konusi, 1 mērlente (30 m), 2 atbilstoši šķēpi
Metiens uz ceļiem	2 pildbumbas (1 kg), 1 mērlente (20 m), 1 vingrošanas paklājs, 1 konuss uz katru metru
Metiens atmuguriski pāri galvai	2 pildbumbas (1 kg), 1 mērlente (20 m), 2 kluči
Rotējošais metiens	2 bumbas, 2 stabi (futbola vārti), marķieri, 1 konuss uz katru metru
Pusaudžu diska mešana	2 mīkstie diski, 8 konusi, 1 mērlente (30 m)
<b><u>ATPŪTAS ZONA:</u></b>	2 gumijas bumbas, 1 virve, 2 kārtis, 1 bedre
Komentāri	Lai nodrošinātu sacensību secīgu norisi, katrai sacensību vietai ir jābūt numurētai. Katru komandu pavada viens pieaugušais ar sacensību protokolu un sacensību vietu plānu.

## 6.2 Sacensību vietu iekārtojums



**Sacensību vietas iekārtojums**

Katram pasākuma organizatoram, izanalizējot vairākus faktorus, jāizveido sacensību vietas iekārtojums. Noteicošie faktori ir bērnu drošība un viegla pārvietošanās.

**Lēkšanas, mešanas un skriešanas laukumus ieteicams atzīmēt ar karodziņiem.**



### 6.3 Veidlapas un citi dokumenti

#### Izturības skrējiena rezultāti

	Komanda/krāsa	Punkti (1 par apli)	Vieta
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

#### Komandas veidlapa

	Vārds	Uzvārds
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

### Sacensību protokols sprinta, lēkšanas un mešanas sacensībām 11 līdz 12 gadus veciem bērniem

Komandas:		Krāsas:		
Grupa	1. mēģinājums	2. mēģinājums	3. mēģinājums	Labākais rezultāts
A				
A				
A				
A				
A				
			Kopā A	
B				
B				
B				
B				
B				
			Kopā B	

#### P.S.

Ja 11 līdz 12 gadus vecie bērni jau ir piedalījušies jaunāko grupu sacensībās, šīs vecuma kategorijas sacensībās jāmaina sāncenši.

Katrā sacensību vietā sacenšas 2 ar pusi vecuma grupas komandas:

6 komandas: AB CD EF: A1 ar B1, A2 ar B2 utt.

9 komandas: ABC DEF GHI: A1 ar B1, A2 ar C1, B2 ar C2 utt. Daļējie rezultāti tiek atzīmēti kopējā rezultātu tabulā.

Stafetē un individuālajās sacensībās komandas paliek kopā.

**Rezultātu tāfele 11 līdz 12 gadus vecu bērnu sacensībām**

KOMANDAS	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	VIETA
A1											
A2											
A KOPĀ											
B1											
B2											
B KOPĀ											
C1											
C2											
C KOPĀ											
D1											
D2											
D KOPĀ											
E1											
E2											
E KOPĀ											
F1											
F2											
F KOPĀ											
G1											
G2											
G KOPĀ											
H1											
H2											
H KOPĀ											
I1											
I2											
I KOPĀ											

**Progresīvās izturības un 1000 m izturības skrējiens****Komandas rezultātu veidlapa**

	Komanda	1000 m izturības skrējiena rezultāti	Progresīvās izturības skrējiena rezultāti
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

**Komandu veidlapas ar individuālajiem rezultātiem**

Sacensības/

**KOMANDAS /****KRĀSAS**

Grupa	Uzvārds	Vārds	Rezultāts/sacensības
<b>A</b>			
<b>A</b>			
<b>A</b>			
<b>A</b>			
<b>A</b>			
		<b>Kopā A</b>	
<b>B</b>			
<b>B</b>			
<b>B</b>			
<b>B</b>			
<b>B</b>			
		<b>Kopā B</b>	

**6.4 Pasākuma organizatoru saraksts (9 komandas)**

Funkcija/sacensības	Uz 1 sacensību vietu	Kopā
Koordinators	1	1
Komandas asistents	1	9/6
Paziņotājs	1	1
Rezultātu tāfeles asistents	1 vai 2	1 vai 2
Laika tiesnesis	2/3	2/3
Uzsācējs	1	1
1.mešanas sacensības	2	2
2.mešanas sacensības	2	2
3.mešanas sacensības	2	2
1.lēkšanas sacensības	1	1
2.lēkšanas sacensības	1	1
3.lēkšanas sacensības	1	1
(Izturības skrējiens)		*
Kopā:		25

\* Sacensību laikā tiesneši var pildīt dažādas funkcijas.

\* Dalībnieki vai vecāki var būt par pavadoņiem.

## 1. PIELIKUMS

### Grupu rotācija Bērnu vieglatlētikas sacensībās

Sacensību tabulas piemērs

**6 komandas ar 10 sportistiem vecumā no 11 līdz 12 gadiem katrā  
piedalās 7 sacensībās**

Komanda	Grupa	1° secība	2° secība	3° secība	4° secība	5° secība	6° secība	7° secība
A	A1	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Šķēpa mešana	Pildbumba	Kārts-lēkšana	Trīsoļ-lēkšana	Izturības skrējiens
	A2	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Pildbumba	Šķēpa mešana	Trīsoļ-lēkšana	Kārts-lēkšana	Izturības skrējiens
B	B1	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Šķēpa mešana	Pildbumba	Kārts-lēkšana	Trīsoļ-lēkšana	Izturības skrējiens
	B2	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Pildbumba	Šķēpa mešana	Trīsoļ-lēkšana	Kārts-lēkšana	Izturības skrējiens
C	C1	Šķēpa mešana	Pildbumba	Kārts-lēkšana	Trīsoļ-lēkšana	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Izturības skrējiens
	C2	Pildbumba	Šķēpa mešana	Trīsoļ-lēkšana	Kārts-lēkšana	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Izturības skrējiens
D	D1	Šķēpa mešana	Pildbumba	Kārts-lēkšana	Trīsoļ-lēkšana	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Izturības skrējiens
	D2	Pildbumba	Šķēpa mešana	Trīsoļ-lēkšana	Kārts-lēkšana	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Izturības skrējiens
E	E1	Kārts-lēkšana	Trīsoļ-lēkšana	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Šķēpa mešana	Pildbumba	Izturības skrējiens
	E2	Trīsoļ-lēkšana	Kārts-lēkšana	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Pildbumba	Šķēpa mešana	Izturības skrējiens
F	F1	Kārts-lēkšana	Trīsoļ-lēkšana	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Šķēpa mešana	Pildbumba	Izturības skrējiens
	F2	Trīsoļ-lēkšana	Kārts-lēkšana	Sprinta stafete	Barjer-skrējiens	Pildbumba	Šķēpa mešana	Izturības skrējiens

**5 komandu rotācija 7 līdz 8 un 9 līdz 10 gadus veciem bērniem**

	Sacensības 10'	Sacensības 10'	Sacensības 10'	Sacensības 10'	Sacensības 10'	Sacensības 10'	Sacensības 10'
1.komanda	F1	Sprints/ barjerskrējiens	Šķēpa mešana	Pildbumba	Krustlēkšana	Šķēpa mešana	Izturības skrējiens
2.komanda	F1	Sprints/ barjerskrējiens	Pildbumba	Šķēpa mešana	Kārtslēkšana	Krustlēkšana	Izturības skrējiens
3.komanda	Krustlēkšana	Kārtslēkšana	F1	Sprints/ barjerskrējiens	Pildbumba	Šķēpa mešana	Izturības skrējiens
4.komanda	Kārtslēkšana	Krustlēkšana	F1	Sprints/ barjerskrējiens	Šķēpa mešana	Pildbumba	Izturības skrējiens
5.komanda	Pildbumba	Šķēpa mešana	Krustlēkšana	Kārtslēkšana	F1	Sprints/ barjerskrējiens	Izturības skrējiens

**6 komandas 7 līdz 8 un 9 līdz 10 gadus veciem bērniem  
(tabula kā piemērs)****6 komandu rotācija****6 komandas ar 10 dalībniekiem katrā**

Hronometrs	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'
1. komanda	1.skrējiens	2.skrējiens	Krustlēkšana	Kārtslēkšana	Pildbumba	Rotējošais metiens	Izturības s.
2. komanda	1.skrējiens	2.skrējiens	Kārtslēkšana	Krustlēkšana	Rotējošais metiens	Pildbumba	Izturības s.
3. komanda	Krustlēkšana	Kārtslēkšana	Pildbumba	Rotējošais metiens	1.skrējiens	2.skrējiens	Izturības s.
4. komanda	Kārtslēkšana	Krustlēkšana	Rotējošais metiens	Pildbumba	1.skrējiens	2.skrējiens	Izturības s.
5. komanda	Pildbumba	Rotējošais metiens	1.skrējiens	2.skrējiens	Krustlēkšana	Kārtslēkšana	Izturības s.
6. komanda	Rotējošais metiens	Pildbumba	1.skrējiens	2.skrējiens	Kārtslēkšana	Krustlēkšana	Izturības s.

**Sacensību vietu rotācija 9 komandām 7 līdz 8 un 9 līdz 10 gadus veciem bērniem  
(piemērs)**

Komanda	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
1	SPRINTS F1	SPRINTS F1	SPRINTS F1	TREPES	KRUST-LĒKŠ.	KĀRTS-LĒKŠANA	ŠĶĒPS	ROT. METIENS	METIENS ATMUG.	IZT
2	SPRINTS F1	SPRINTS F1	SPRINTS F1	KRUST-LĒKŠ.	KĀRTS-LĒKŠANA	TREPES	METIENS ATMUG.	ŠĶĒPS	ROT. METIENS	IZT
3	SPRINTS F1	SPRINTS F1	SPRINTS F1	KĀRTS-LĒKŠANA	TREPES	KRUST-LĒKŠ.	ROT. METIENS	METIENS ATMUG.	ŠĶĒPS	IZT
4	ŠĶĒPS	ROT. METIENS	METIENS ATMUG.	SPRINTS F1	F1	SPRINTS F1	TREPES	KRUST-LĒKŠ.	KĀRTS-LĒKŠANA	IZT
5	METIENS ATMUG.	ŠĶĒPS	ROT. METIENS	SPRINTS F1	F1	SPRINTS F1	KRUST-LĒKŠ.	KĀRTS-LĒKŠANA	TREPES	IZT
6	ROT. METIENS	METIENS ATMUG.	ŠĶĒPS	SPRINTS F1	F1	SPRINTS F1	KĀRTS-LĒKŠANA	TREPES	KRUST-LĒKŠ.	IZT
7	TREPES	KRUST-LĒKŠ.	KĀRTS-LĒKŠANA	ŠĶĒPS	ROT. METIENS	METIENS ATMUG.	SPRINTS F1	SPRINTS F1	SPRINT F1	IZT
8	KRUST-LĒKŠ.	KĀRTS-LĒKŠANA	TREPE	METIENS ATMUG.	ŠĶĒPS	ROT. METIENS	SPRINT F1	SPRINTS F1	SPRINTS F1	IZT
9	KĀRTS-LĒKŠANA	TREPES	KRUST-LĒKŠ.	ROT. METIENS	METIENS ATMUG.	ŠĶĒPS	SPRINTS F1	SPRINTS F1	SPRINTS F1	IZT



## 2. PIELIKUMS

### Dalībnieku drošība

Bērnu vieglatlētikas sacensībās spēļu organizatoram galvenā uzmanība jāpievērš drošībai.

#### Svarīgākās instrukcijas:

- drošības aprīkojums;
- drošs inventārs (metamie objekti, kārtis);
- pieredzējuši tiesneši;
- organizatoriskās procedūras ievērošana.

<b>Sacensības</b>	<b>Drošības noteikumi</b>
<b>Sprints/stafete</b>	<b>Neslīdoša virsma, droši kluči/riņķi un marķieri</b>
<b>Barjerskrējiens/ stafete</b>	<b>Neslīdoša virsma, droši kluči/riņķi, marķieri un pārvarams šķērslis</b>
<b>Formula 1</b>	<b>Vingrošanas paklājs, droši marķieri un barjeras, neslīdoša virsma</b>
<b>Barjerskrējiens</b>	<b>Neslīdoša virsma, pārvaramas barjeras, brīvs laukums ap finiša līniju</b>
<b>8 min., 1000 m, progresīvais izturības skrējiens</b>	<b>Droša trase, bērni ir jāpieskata</b>
<b>Lēkšana pār smilšu bedri</b>	<b>Norobežota smilšu bedre, īsa ieskrējiena zona, smiltīs nedrīkst būt bīstami priekšmeti</b>
<b>Lēkšana</b>	<b>Īsa ieskrējiena zona, tehniskās prasmes, neslīdoša, mīksta virsma</b>
<b>Kārtslēkšana</b>	<b>Droša kārts, ne garāka par 2,5 m, piezemēšanās mīkstās smiltīs, minimālās tehniskās prasmes</b>
<b>Šķēpa mešana</b>	<b>Atbilstošs drošs šķēps, organizēta grupa, atbilstoši ieteikumi</b>
<b>Rotējošais metiens</b>	<b>Atbilstoši mešanas objekti, organizēta grupa, atbilstoši ieteikumi</b>
<b>Pildbumba</b>	<b>Atbilstoša smaguma bumba, atbrīvots laukums aiz muguras (balansa zaudēšanas gadījumā)</b>

### 3. PIELIKUMS

#### Diploma paraugs\*



\* BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS SACENSĪBU DIPLOMS

---

veiksmīgi startējis/-usi ar savu komandu Bērnu vieglatlētikas sacensībās

---

Pilsēta, datums

---

Paraksts