Apstiprinu Apstiprinu:

Valmieras BSS direktore Valmieras Vieglatlētikas kluba valdes priekšsēdētājs

L.Dzene J.Upenieks

## **N O L I K U M S**

### STARPTAUTISKĀM VIEGLATLĒTIKAS SACENSĪBĀM JAUNIEŠIEM “VALMIERAS SPĒLES 2016” (II kārta)

SACENSĪBU MĒRĶIS

Popularizēt vieglatlētiku Valmierā un Latvijā, piesaistot jauniešus vieglatlētikai.

VIETA UN LAIKS

Sacensības notiks Valmierā, J. Daliņa stadionā 21.-22.jūnijs.

Sacensību sākums 21. jūnijs plkst. 13.00

22. jūnijs plkst. 10.00

SACENSĪBU DALĪBNIEKI

Sacensībās uzaicināti piedalīties vieglatlēti no Latvijas un ārzemēm.

SACENSĪBU VADĪBA

Sacensības organizē Valmieras vieglatlētikas klubs sadarbībā un Valmieras Bērnu sporta skolu.

SACENSĪBU PROGRAMMA

**1997.-98.g.dz. (U-20) 1999. – 00.g.dz. (U-18)**

**Datums** Juniores Juniori Jaunietes Jaunieši

21.06. 100 m 100 m 100 m 100 m

22.06. 200 m 200 m 200 m 200 m

21.06. 400 m 400 m 400 m 400 m

22.06. 800 m 800 m 800 m 800 m

21.06. 1500 m 1500 m 1500 m 1500 m

21.06. 100 m/b - 100 m/b -

84,0-8,50 76,2-8,50

22.06. - 110 m/b - 110 m/b

100,0-9,14 91,4-9,14

21.06. kārts - kārts -

22.06. - kārts - kārts

22.06. augstums augstums augstums augstums

21.06. tālums tālums tālums tālums

22.06. 3 – solis 3-solis 3-solis 3-solis

21.06. lode 4 kg lode 6 kg lode 3 kg lode 5 kg

22.06. disks 1 kg disks 1,75 kg disks 1 kg disks 1,5 kg

21.06. šķēps 600 g šķēps 800 g šķēps 500 g šķēps 700 g

21.-22.06. 7-cīņa 10-cīņa 7-cīņa 10-cīņa

**2001.g. dz. un jaunāki (U-16)**

Meitenes Zēni

21.06. 100 m 100 m

22.06. 200 m 200 m

21.06. 400 m 400 m

22.06. 800 m 800 m

21.06. 1500 m 1500 m

21.06. 100 m/b -

13,00-76,2 - 8,00

22.06. - 110 m/b

13,72-84,0 – 8,25

21.06. kārts -

22.06. - kārts

22.06. augstums augstums

21.06. tālums tālums

22.06. 3-solis 3-solis

21.06. lode 3 kg lode 4kg

22.06. disks 1 kg disks 1 kg

21.06. šķēps 400 g šķēps 600 g

21.-22.06. 7-cīņa 10-cīņa

21.06. 4 x 100 m 1997.g. un jaunākas

4 x 100 m 1997.g. un jaunāki

Katrs dalībnieks var startēt 3 individuālās disciplīnās un stafetes skrējienā.

APBALVOŠANA

Visi sacensību godalgoto vietu ieguvēji izcīna medaļas. Augstvērtīgāko rezultātu uzrādītājiem – balvas.

Sacensību absolūti labākā rezultāta uzrādītāji augstlēkšanā jaunietēm un jauniešiem izcīna Valmieras rajona rekordista augstlēkšanā Egila Gravas piemiņas kausus.

Sacensību absolūti labākā rezultāta uzrādītāji lodes grūšanā jaunietēm un jauniešiem izcīna Valmieras Bērnu sporta skolas trenera Ulda Dzeņa piemiņas kausus.

DALĪBNIEKU UZŅEMŠANA

Visus izdevumus, kuri saistīti ar dalībnieku piedalīšanos sacensībās, sedz komandējošā organizācija. Dalības maksa sacensībās EUR 3,00 no dalībnieka, daudzcīņas dalībniekiem EUR 8,00. Izdevumus, kuri saistīti ar sacensību organizēšanu, sedz Valmieras Vieglatlētikas klubs un Valmieras Bērnu sporta skola.

PIETEIKUMI

Vārdiskie pieteikumi iesūtāmi līdz 17.jūnijam plkst. 17.00 pa e-pastu **vbss@inbox.lv**

#### Kontakttālrunis – 29542587 – Raitis Ravinskis

#### 29830197 – Austra Ķikāne

SACENSĪBU PROGRAMMA PROJECT

„VALMIERAS SPĒLES II kārta 2016”

(individuālās disciplīnas)

21.jūnijs

13.00 100 m/b U-20 W

13.10 100 m/b U-18 W

13.35 100 m/b U-16 W

13.45 100 m U-20 M

13.55 100 m U-20 W

14.25 100 m U-18 M

14.40 100 m U-18 W

14.50 100 m U-16 W

15.05 100 m U-16 M

15.25 1500 m U-20 M, U-18 M

15.40 1500 m U-16 M

15.55 1500 m U-20 W, U-18 W

16.10 1500 m U-16 W

16.45 100 m/b FINAL

17.00 100 m FINAL U-20 M

17.05 100 m FINAL U-20 W

17.10 100 m FINAL U-18 M

17.15 100 m FINAL U-18 W

17.20 100 m FINAL U-16 M

17.25 100 m FINAL U-16 W

17.40 400 m U-20 M

17.50 400 m U-20 W

18.00 400 m U-18 M

18.10 400 m U-18 W

18.20 400 m U-16 M

18.35 400 m U-16 W

19.10 4 x 100 m M

19.20 4 x 100 m W

13.00 long jump U-18 M

13.50 long jump U-18 W

16.00 long jump U-20 M

16.50 long jump U-20 W

17.50 long jump U-16 M

18.40 long jump U-16 W

17.30 pole vault U-20 W

pole vault U-18 W

pole vault U-16 W

13.20 shot put U-16 M 4 kg

14.00 shot put U-16 W 3 kg

16.50 shot put U-18 M 5 kg

17.40 shot put U-18 W 3 kg

18.25 shot put U-20 M 6 kg

19.00 shot put U-20 W 4 kg

13.00 javelin U-20 M 800 g

javelin U-18 M 700 g

14.20 javelin U-20 W 600 g

javelin U-18 W 500 g

15.40 javelin U-16 M 600 g

16.30 javelin U-16 W 400 g

SACENSĪBU PROGRAMMA PROJECT

„VALMIERAS SPĒLES II kārta 2016”

(individuālās disciplīnas)

22.jūnijs

10.05 110 m/b U-16 M

10.20 110 m/b U-18 M

10.35 110 m/b U-20 M

11.00 200 m U-20 M

11.15 200 m U-20 W

11.25 200 m U-18 M

11.40 200 m U-18 W

11.55 200 m U-16 M

12.15 200 m U-16 W

12.45 800 m U-20 M

12.55 800 m U-20 W

13.05 800 m U-18 M

13.15 800 m U-18 W

13.25 800 m U-16 M

13.35 800 m U-16 W

13.50 110 m/b FINAL

14.20 200 m FINAL U-20 M

14.25 200 m FINAL U-20 W

14.30 200 m FINAL U-18 M

14.35 200 m FINAL U-18 W

14.40 200 m FINAL U-16 M

14.45 200 m FINAL U-16 W

10.15 high jump U-20 M

high jump U-18 M

**1.50-1.55-1.60-1.65-1.70-1.75-1.79-1.83-1.87-1.90-1.93-1.96-1.98.....**

11.20 high jump U-16 M

**1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.64-1.68-1.72-1.75-1.78-1.81-1.83.....**

13.30 high jump U-20 W

high jump U-18 W

high jump U-16 W

**1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.54-1.58-1.62-1.65-1.68-1.71-1.73.......**

11.30 triple jump U-20 M 11 m

triple jump U-18 M 11 m

12.30 triple jump U-20 W 9 m

triple jump U-18 W 9 m

13.30 triple jump U-16 M 9 m

triple jump U-16 W 9 m

10.00 discus U-16 M 1 kg

11.40 discus U-20 W 1 kg

discus U-18 W 1 kg

12.30 discus U-16 W 1 kg

13.10 discus U-20 M 1,75 kg

discus U-18 M 1,5 kg

14.40 pole vault U-20 M

pole vault U-18 M

pole vault U-16 M

PROJECT

SACENSĪBU PROGRAMMA DAUDZCĪŅĀS

21.06.

7-CĪŅA U-20,U-18 W 7-CĪŅA U -16 W

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13.15 | 100 m/b (8.50) | - |
| 13.30 | - | 100 m/b (8.00) |
| 14.00 | high jump | high jump |
| 15.00 | shot put 3 kg ,4kg | shot put 3 kg |
| 16.25 | 200 m | - |
| 16.30 | - | 200 m |

10-CĪŅA U-20,U-18 M 10-CĪŅA U-16 M

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14.10 | 100 m | - |
| 14.15 | - | 100 m |
| 14.50 | long jump | long jump |
| 16.00 | shot put 5 kg, 6kg | shot put 4 kg |
| 17.00 | high jump | high jump |
| 18.45 | - | 400 m |
| 18.55 | 400 m | - |

PROJECT

SACENSĪBU PROGRAMMA DAUDZCĪŅĀS

22.06.

7-CĪŅA U-20,U-18 W 7-CĪŅA U -16 W

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13.50 | long jump | long jump |
| 15.00 | javelin 500 g, 600 g | javelin 400 g |
| 15.40 | - | 800 m |
| 15.45 | 800 m | - |

10-CĪŅA U-20,U-18 M 10-CĪŅA U-16 M

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10.00 | - | 110 m/b (8.25; 0.84) |
| 10.15 | 110 m/b (9.14; 0.91; 1.00) | - |
| 10.50 | discus 1,5 kg, 1,75 kg | discus 1 kg |
| 12.20 | pole vault | pole vault |
| 14.20 | javelin 700 g, 800 g | javelin 600 g |
| 15.10 | - | 1000 m |
| 15.20 | 1500 m | - |