

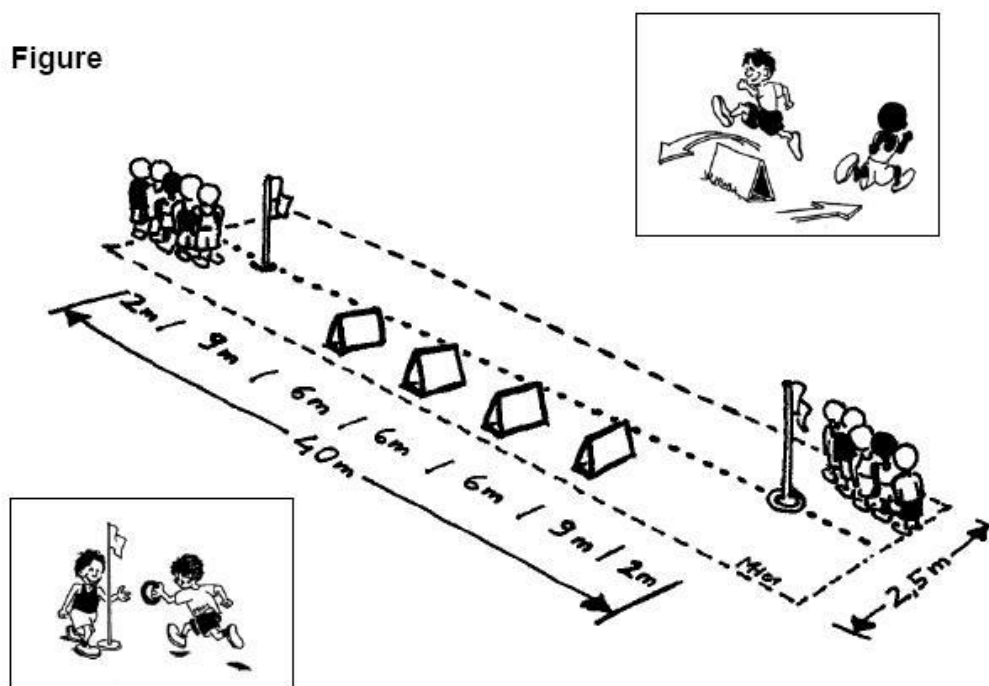
## BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS FESTIVĀLS 2019

### DISCIPLĪNAS REĢIONU POSMOS

#### 1. Sprinta/barjerskrējienu stafete

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

Figure



#### 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.

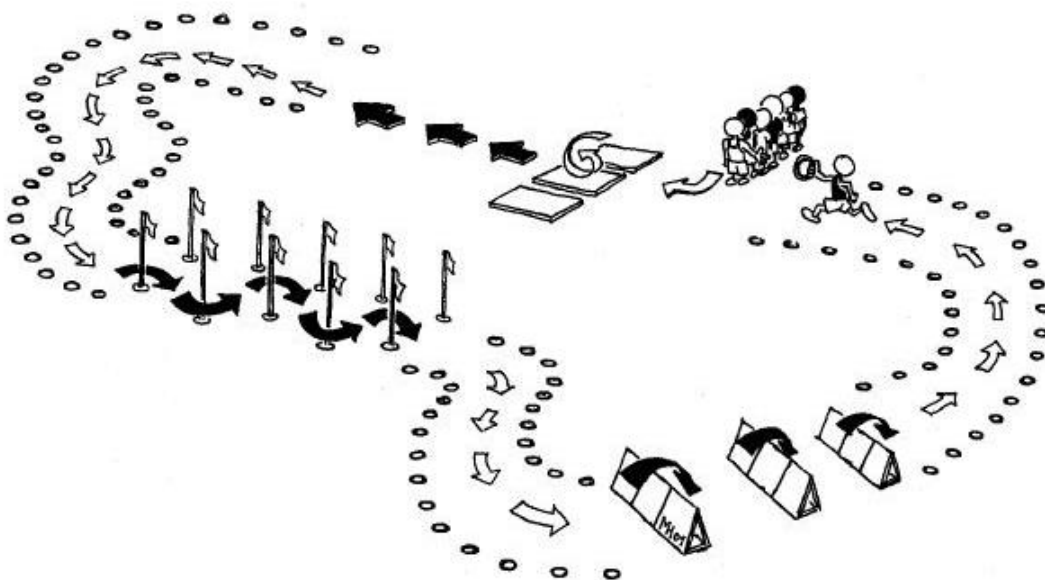
## Asistenti

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.

## 2. Formula 1

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



## Norise

Distance ir aptuveni 60 m vai 80 m gara un sadalīta pa daļām sprintam, barjerskrējienam un sprintam ap slaloma karodziņiem (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. Vardes lēciens

**Īss apraksts:** lēciens uz priekšu ar abām kājām no puspiesēdiena pozīcijas.



### Norise

Dalībnieki no starta līnijas viens pēc otra izpilda vardes lēcieni (vardes lēciens: lēciens uz priekšu ar abām kājām no puspiesēdiena pozīcijas). Pirmais komandas dalībnieks nostājas pie starta līnijas ar pirkstgaliem 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 lēcienam ir veicis pēdējais komandas dalībnieks un ir atzīmēta piezemēšanās vieta.

Uzdevums tiek atkārtots divas reizes (2. mēģinājumi).

### **Rezultātu aprēķināšana**

Sacensībās piedalās visi komandas dalībnieki. Komandas rezultāts ir visu lēcienam 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 (sākuma līnija, piezemēšanās);
- nomērīt katras komandas lēciena attālumu;
- ierakstīt rezultātus sacensību protokolā.

## **4. Lēkšana ar lecamauklu**

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



## Norise

Dalībnieks stāv pie starta pozīcijā, kājas paralēli viena otrai, ar abām rokām turot aiz muguras lecamauklu. Pēc starta 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 visi komandas dalībnieki. Tiek skaitīts katrs lecamauklas pieskāriens zemei. Komandas rezultāts tiek aprēķināts, saskaitot visu komandas dalībnieku labākos rezultātus.

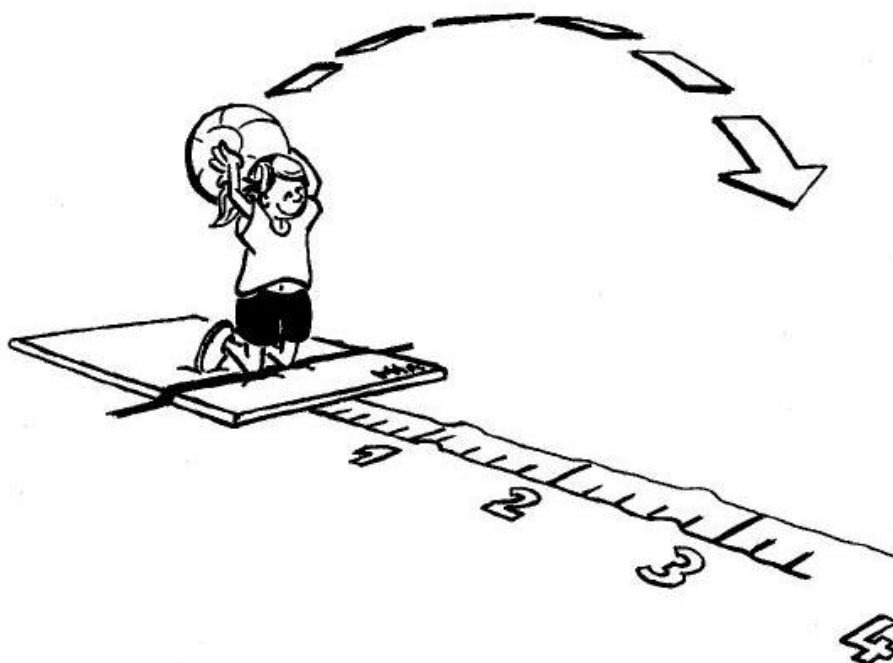
## Asistenti

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.

## 5. Metiens uz ceļiem

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



## Norise

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

Drošības piezīme: pildbumbu aizliegts mest atpakaļ dalībniekiem. Ieteicams to aiznest vai aizripināt atpakaļ līdz sākuma 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.

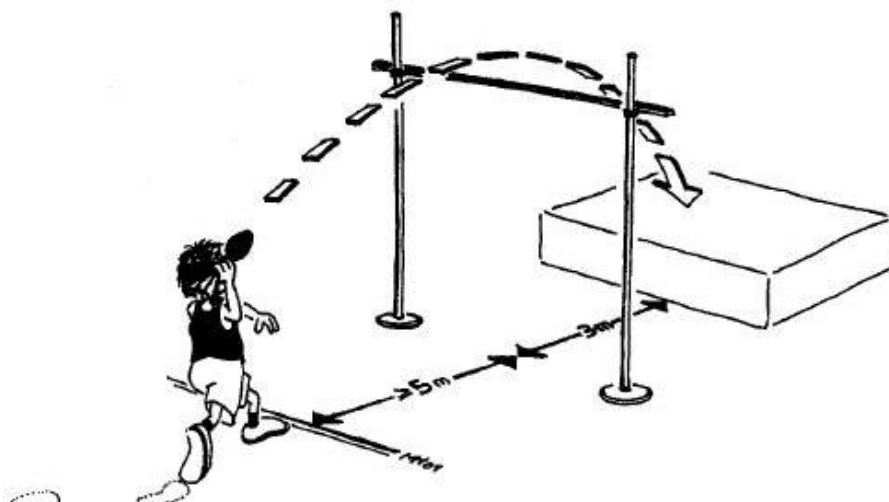
## Asistenti

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

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

## 6. Metiens mērķī pāri latiņai

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



## Norise

Metiens mērķī tiek izpildīts no 5 m attāluma. Tiek uzstādīta aptuveni 2,5 m augsta latiņa, aiz kuras 2,5 m attālumā uz zemes tiek nolikts mērķa laukums (skatīt attēlu). Dalībnieki no izvēlēta attāluma pāri latiņai met mērķi mini šķēpu. Četrām metienu līnijām jābūt atzīmētām 5 m, 6 m, 7 m un 8 m attālumā no latiņas. 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 tālākās līnijas.

## 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 pārņemts pāri latiņai, 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.

*Piezīme: telpās disciplīnu norises attālumi var mainīties atbilstoši sacensību norises vietas specifikai.*