APSTPRINU

Liepājas rajona Sporta skolas

direktors

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_D. Zombergs

2019. gada 18. martā

Liepājas rajona novadu X skolēnu sporta spēļu

###### vieglatlētikas sacensību

###### NOLIKUMS.

|  |
| --- |
| **1.** **Mērķis un uzdevumi** |

1. Iesaistīt skolēnus regulārās vieglatlētikas nodarbībās.
2. Veicināt vieglatlētikas sacensību regulāru iekļaušanu skolas, pilsētas un novada skolēnu sacensību kalendārā.
3. Noskaidrot labākos novadu skolu audzēkņus vieglatlētikas disciplīnās.
4. Noskaidrot Latvijas Jaunatnes Olimpiādes dalībniekus.

**2. Sacensību vieta un laiks**

Aizputes novada stadionā 2019.gada 14. maijā.

Sacensību sākums plkst. 10.00.

**3. Dalībnieki**

,,A”- 2000.-2001.g.dz.

,,B’’- 2002.-2003.g.dz.

,,C”- 2004.-2005.g.dz.

,,D’’-2006. g.dz. un jaunāki.

Viens dalībnieks drīkst startēt ne vairāk kā trīs disciplīnās un stafetē.

Dalībniekiem jābūt tērptiem sporta veida noteikumiem atbilstošos sporta tērpos ar numuru piestiprinātu uz krūtīm.

Skola drīkst pieteikt ne vairāk kā 3 dalībniekus katrā discplīnā.

Sacensības disciplīnā nenotiek, ja uz starta ierodas tikai viens dalībnieks.

**4. Sacensību programma**

,,A” grupas jaunieši: 100m; 1500m; a/l; t/l; disks; šķēps; lode.

,,A” grupas jaunietes: 100m; 1500m; a/l; t/l; disks; šķēps; lode.

,,B” grupas zēni: 100m; 400m; 800m; 1500m; a/l; t/l;trīssolis; disks; šķēps; lode.

,,B” grupas meitenes: 100m; 400m; 800m; 1500m; a/l; t/l; disks; šķēps; lode.

,,C” grupas zēni: 100m; 400m; 800m; a/l; t/l; disks; šķēps; lode.

,,C” grupas meitenes: 100m; 400m; 800m; a/l; t/l; disks; šķēps; lode.

,,D” grupas zēni: 100m; 400m; t/l; a/l: lode; šķēps.

,,D” grupas meitenes: 100m; 400m; t/l; a/l; lode.

Sacensību programma

* + - 1. Pieteikumu iesniegšana un izmaiņu izdarīšana

9.45 Pārstāvju un tiesnešu sanāksme

10.00 4 x 100m stafetes

C grupa 2 zēni + 2 meitenes (pirmie divi etapi meitenes)

B grupa 2 zēni + 2 meitenes (pirmie divi etapi meitenes)

A grupa 2 jaunieši+2 jaunietes (pirmie divi etapi jaunietes)

10.30 Tāllēkšana C zēni (tuvākais dēlītis 3m)

Tāllēkšana C meitenes (tuvākais dēlītis 3m)

Augstlēkšana B zēni (1.30m)

Lode A jaunietes (4kg)

Disks A jaunieši (1,75kg)

Šķēps B meitenes (0,5kg)

100m priekšskrējieni D zēni

D meitenes

C zēni

C meitenes

B zēni

B meitenes

A jaunieši

A jaunietes

11.00 Disks B meitenes (1kg)

Šķēps A jaunieši (0,8kg)

Lode D zēni (3 kg)

11.15 Tāllēkšana A jaunietes

Tāllēkšana B zēni

Augstlēkšana C meitenes (1.10m)

Lode C zēni (4kg)

11.30 Disks B zēni (1,5kg)

Šķēps A jaunietes (0,6kg)

11.45 800m skrējiens

C zēni

C meitenes

B zēni

B meitenes

Tāllēkšana B meitenes

Augstlēkšana D meitenes (1.00m)

Lode A jaunieši (6kg)

Šķēps D zēni (0,4 kg)

12.15 100m finālskrējieni D zēni

D meitenes

C zēni

C meitenes

B zēni

B meitenes

A jaunieši

A jaunietes

12.15 Disks C zēni (1kg)

Šķēps C meitenes (0,4kg)

Tāllēkšana A jaunieši

Augstlēkšana B meitenes (1.20m)

Lode B zēni (5kg)

12.45 Lode C meitenes (3kg)

Augstlēkšana C zēni (1,20m)

Disks A jaunietes (1kg)

Šķēps B zēni (0,7kg)

Tāllēkšana D zēni (tuvākais dēlītis 2m)

Tāllēkšana D meitenes (tuvākais dēlītis 2m)

13.00

Disks C meitenes (1kg)

Šķēps C zēni (0,6kg)

Augstlēkšana D zēni (1,10m)

13.30 1500m B zēni

B meitenes

A jaunietes

A jaunieši

Trīssolis B zēni (tuvākais dēlītis 10m)

Lode B meitenes (3kg)

Augstlēkšana A jaunieši (1,40m)

14.00 400m skrējieni

C zēni

C meitenes

B zēni

B meitenes

Augstlēkšana A jaunietes (1.20m)

Lode D meitenes (2 kg)

14.30 Apbalvošana (arī sacensību laikā )

C grupā tāllēkšanā, lodes grūšanā, diska mešanā, šķēpa mešanā izpilda 3 mēģinājumus bez fināliem.

D grupā tāllēkšanā, lodes grūšanā izpilda 3 mēģinājumus bez fināliem.

**5. Apbalvošana**

**1.—3.vietu** **ieguvēji** katrā disciplīnā tiek apbalvoti ar medaļu un diplomu.

**1.—3.vietu** **ieguvēji** stafetē tiek apbalvoti ar komandas diplomu.

**6. Tiesneši**

Katrs novads nodrošina tiesnešu brigādi vienā vieglatlētikas sektorā.

Skrējieni un sekretariāts- sporta skola.

Tāllēkšana, trīssoļlēkšana- Nīcas novads un Pāvilostas novads.

Augstlēkšana- Durbes novads.

Lodes grūšana- Vaiņodes novads.

Diska mešana- Grobiņas novads.

Šķēpa mešana- Priekules novads.

Rezerve- Rucavas novads.

Finiša brigāde- Aizpute.

**7. Pieteikumi**

Vārdiskie pieteikumi ar dalībnieku dzimšanas datiem, numuriem un medicīnas darbinieka atļauju piedalīties sacensībās uz skolas veidlapas jāiesniedz sacensību dienā no 9.00-9.30. sacensību galvenajam tiesnesim D. Zombergam.

Iepriekšējie pieteikumi elektroniski jāiesūta uz adresi [lrsportaskola@inbox.lv](mailto:lrsportaskola@inbox.lv) **līdz 10.maijam plkst. 11.00** pēc zemāk norādītās **Excel** formas sākot ar A grupas jauniešiem, A grupas jaunietēm, B grupas jauniešiem utt. Aiz cipariem punktus neliek. Tabulu aizpilda **11. izmēra calibri fontā.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr | Vārds | Uzvārds | Dz.gads | Skola | Disciplīna | Disciplīna | Disciplīna |
|  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |

Stafetes

|  |  |
| --- | --- |
|  | 4. etapa dalībnieka  numurs |
| A |  |
| B |  |
| C |  |