

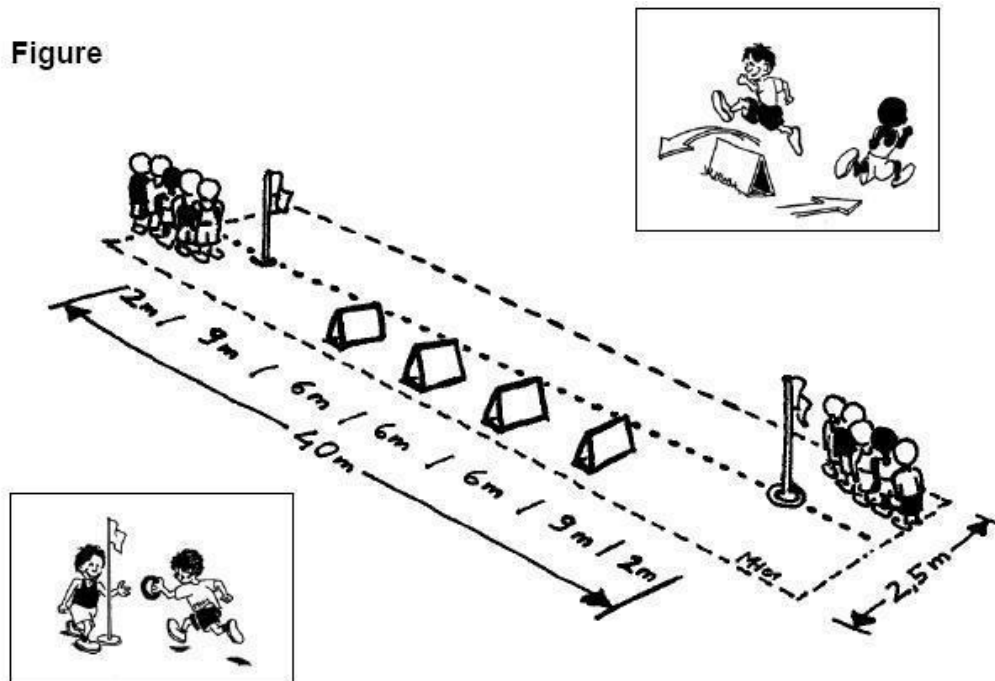
BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS FESTIVĀLS 2020

DISCIPLĪNAS REĢIONU POSMOS 2.KLASĒM

1. Sprinta/barjerskrējiena stafete

Īss apraksts: stafete ar sprinta un barjerskrējiena posmiem

Figure



Norise

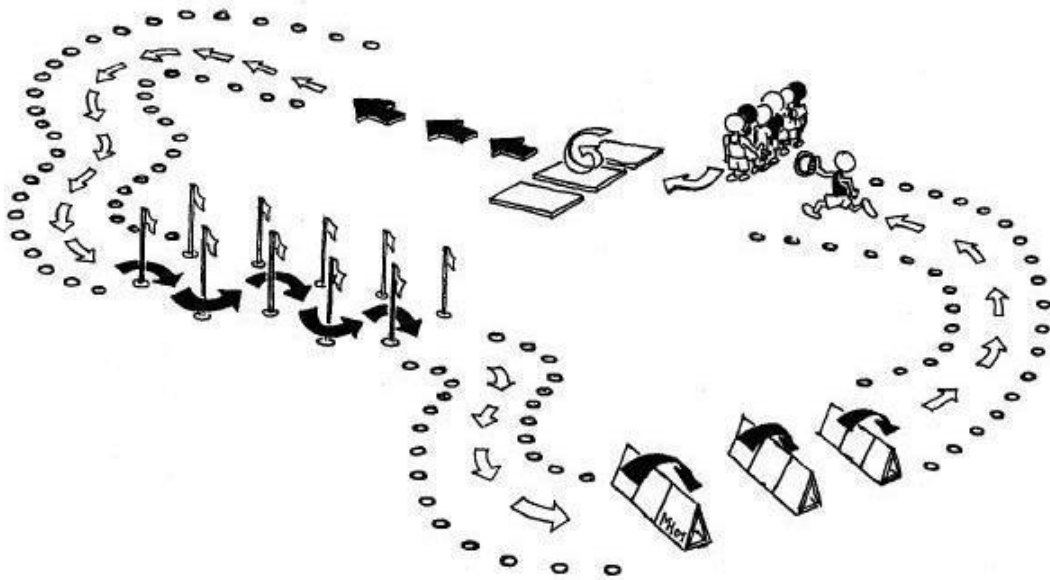
Aprīkojums tiek uzstādīts attēlā norādītajā veidā. Katrai komandai nepieciešamas 2 joslas: viena josla ar šķēršļiem un viena bez tiem. Pirmais ir šķēršļu pārvarēšanas posms, pēc kura komandas dalībnieki skrien sprinta posmu kā parastu stafeti. Sacensības uzskatāmas par pabeigtām, kad katrs komandas dalībnieks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

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.

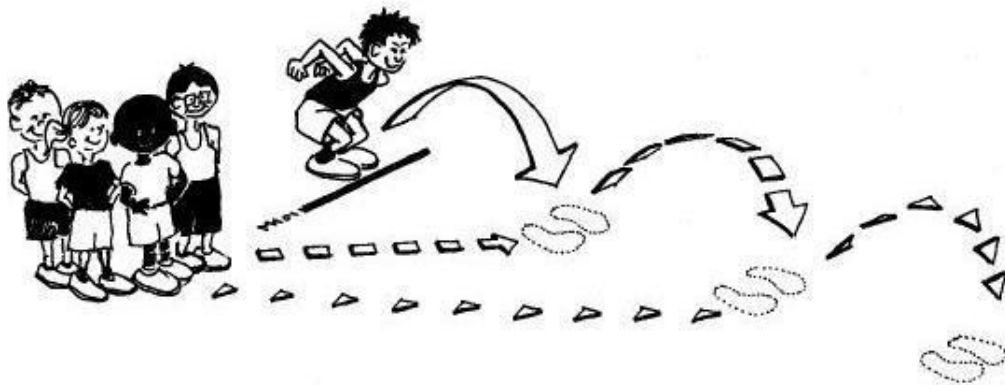
Formula 1 ir komandas sacensības, kurā katram dalībniekam jāveic visi posmi. Vienā laukumā vienlaicīgi var sacensties līdz pat 6 komandām.

Rezultātu aprēķināšana

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

3. Vardes lēciens

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



Norise

Dalībnieki no starta līnijas viens pēc otra izpilda vardes lēcienus (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 lēcienus 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 lēcienus attālumu summa. Tiek ņemts vērā labākais komandas rezultāts pēc 2 mēģinājumiem.

4. Lēkšana ar lecamauklu

Īss apraksts: 15 sekunžu lēkšana ar lecamauklu



Norise

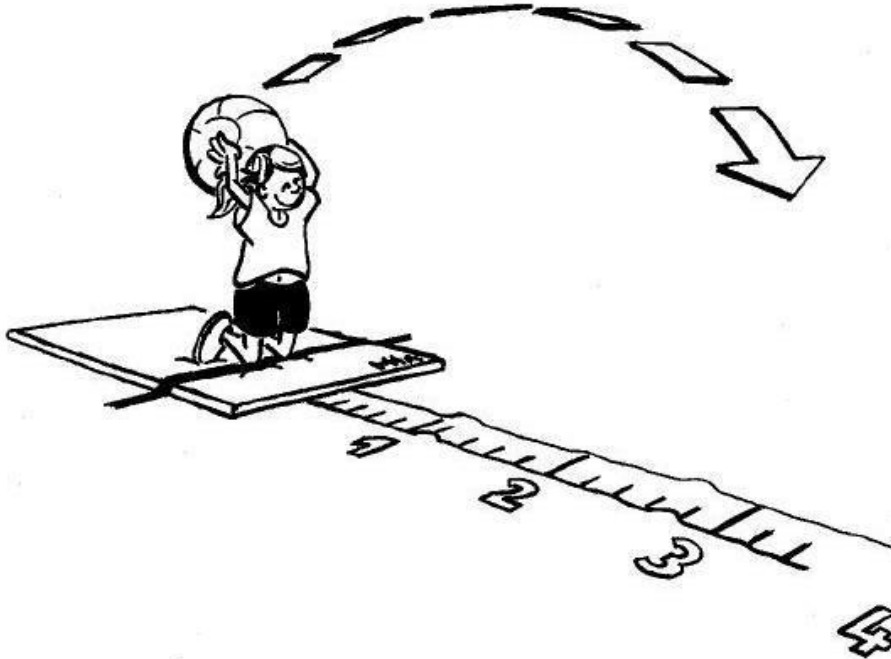
Dalībnieks stāv pie starta pozīcijā, kājas paralēli viena otrai, ar abām rokām turot aiz muguras lecamauklu. Pēc starta komandas lecamaukla tiek pārcelta pāri galvai un nolikta sev priekšā, un dalībnieks pārlec tai pāri. Šis cikliskais process tiek atkārtots pēc iespējas vairāk reižu 15 sekunžu laikā. 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.

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.

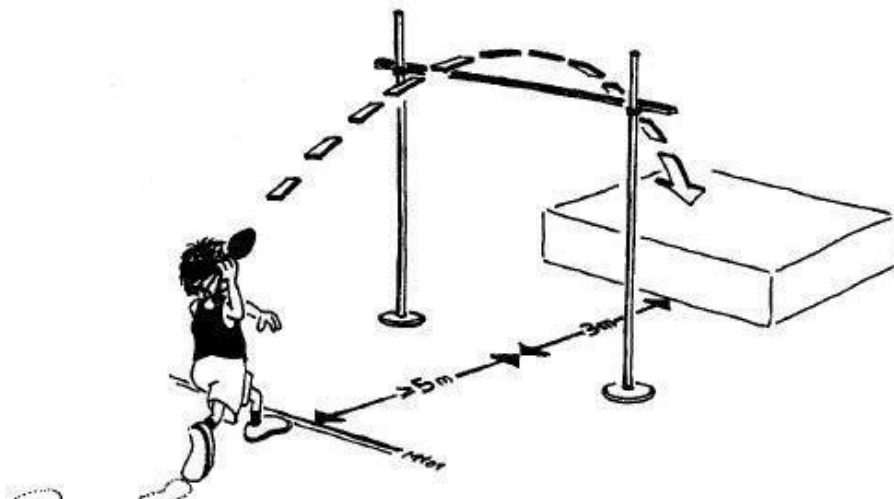
Drošības piezīme: pildbumbu aizliegts mest atpakaļ dalībniekiem. Ieteicams to aiznest vai aizripināt atpakaļ līdz sākuma līnijai nākamajam dalībniekam.

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.

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 mērķī 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 pārmests pāri latiņai, bet netrāpa mērķa laukumā, tiek ieskaitīts 1 punkts. Katram dalībniekam ir trīs mēģinājumi, kuru summu pieskaita komandas kopējam rezultātam.