

BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS FESTIVĀLS 2020

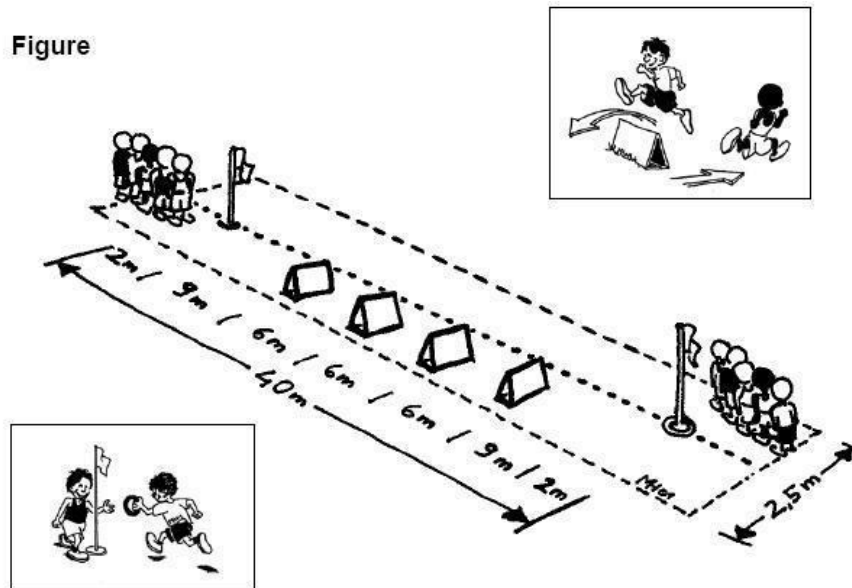
DISCIPLĪNAS REĢIONU POSMOS 3.KLASĒM

(!) Piezīme: telpās disciplīnu norises attālumus var mainīties atbilstoši sacensību norises vietas specifikai.

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.

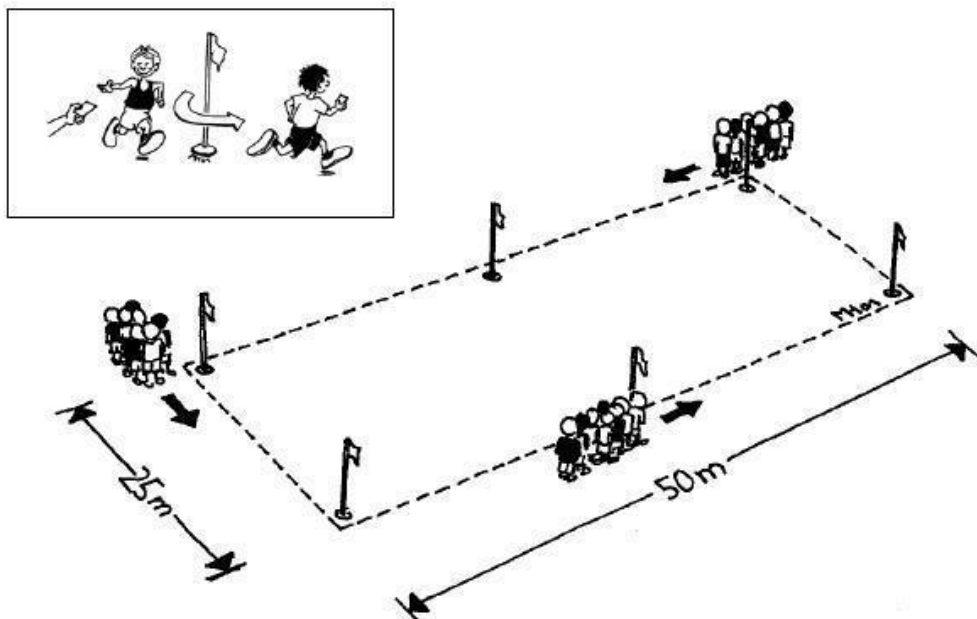
Rezultātu aprēķināšana

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

2. 5 minūšu izturības skrējiens

Īss apraksts: 5 minūšu skrējiens pa aptuveni 150 m garu trasi.

Figure



Norise

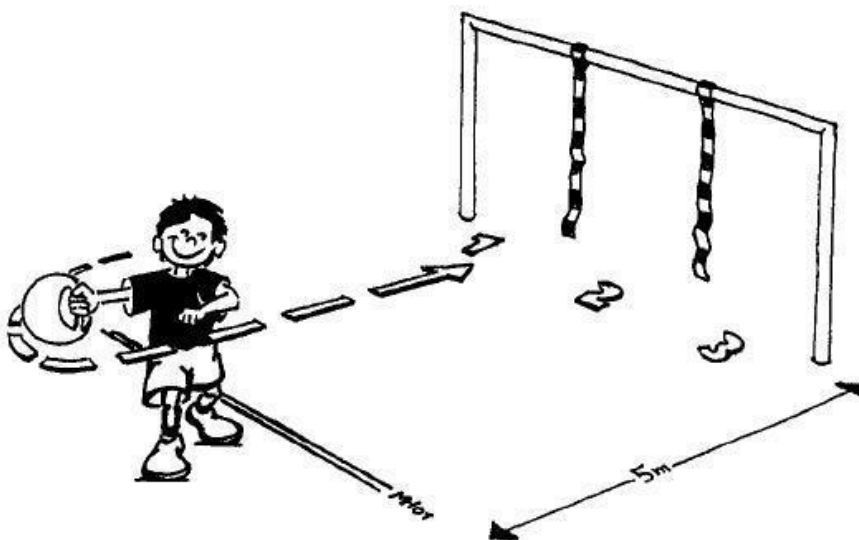
Katrai komandai ir jāskrien aplis pa 150 m garu trasi, kā norādīts attēlā, uzsākot skrējieni no norādītā sākumpunkta. Katrs komandas dalībnieks 5 minūšu laikā cenšas noskriet apli pēc iespējas vairāk reižu. Visām komandām ir vienāds starta sākuma laiks (ar svilpes signālu vai starta pistoli utt.).

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 4 skrējiena minūtēm. Skrējiena beigas tiek paziņotas ar finiša signālu pēc 5 minūtēm.

3. Rotējošais metiens

Īss apraksts: mešana pa mērķiem ar rotējošu kustību.

Figure



Norise

Viss laukums starp stieniem (vai futbola vārtu stieniem) 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 raketī). 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. Kreīliem 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.

4. 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

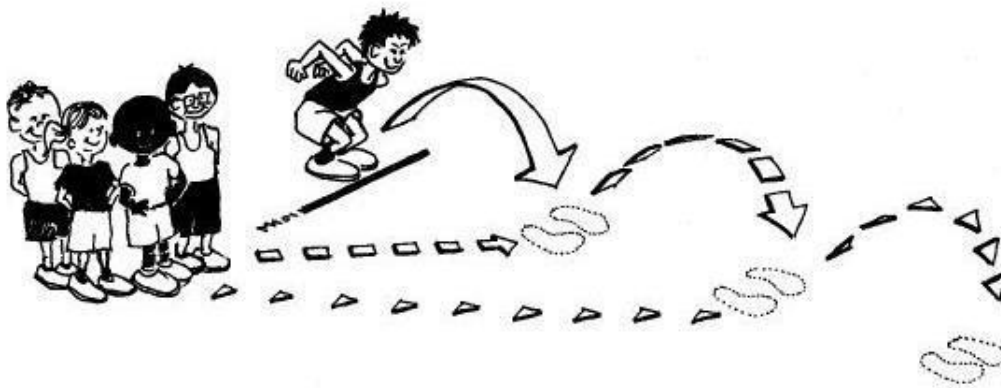
pārmestu pildbumbu pāri galvai maksimālā attālumā metiena zonā. Pēc metiena dalībnieks drīkst pārkāpt atspēriena līniju (tas ir, atkāpties atpakaļ). Katram dalībniekam ir 2 mēģinājumi.

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.

5. 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.

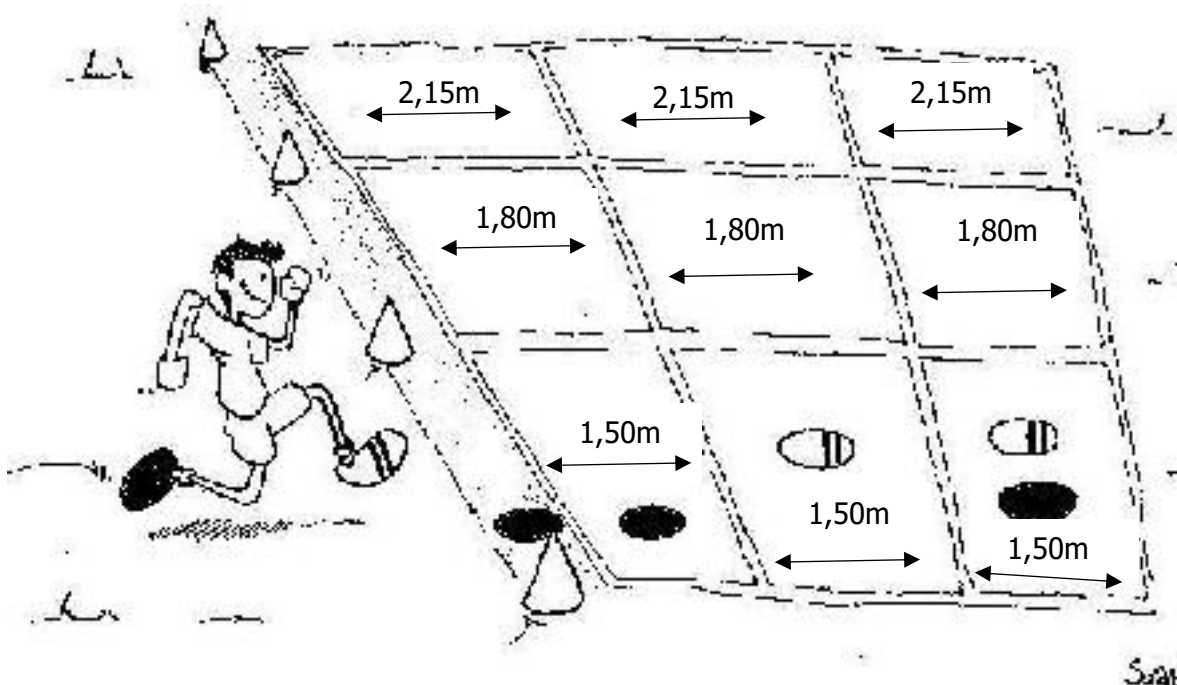
Sacensības uzskatāmas par pabeigtām, kad lēcienu ir veicis pēdējais komandas dalībnieks un ir atzīmēta piezemēšanās vieta.

Uzdevums tiek atkārtots divas reizes (2 mēģinājumi).

6. Trīsoļlēcšana ierobežotā laukumā

Īss apraksts: trīsoļa lēcieni tiek izpildīti 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 palēcienu, soli un lēcienus. Tiek ņemts vērā divu mēģinājumu labākais rezultāts. Katrs rezultāts tiek pierakstīts, un labākais no tiem tiek pieskaitīts komandas kopējam rezultātam.

9 līdz 10 gadus veciem bērniem sacensības var noritēt jebkurā līnijā. Lēkšanas 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.).