

BJSS Ādaži direktore D. Pīķe

Apstiprinu: _____

Cēsu PSS direktore R. Vanadzīņa

Apstiprinu: _____

NOLIKUMS
Ādažu BJSS un Cēsu PSS
sadraudzības sacensības vieglatlētikā
„Vieglatlētikas 3cīņa” U14 vecumu grupām

Mērķis un uzdevums

Popularizēt un attīstīt vieglatlētiku Ādažu novadā un Cēsu pilsētā.
Pārbaudīt mācību treniņu darbu rezultātus.

Vieta un laiks

Sacensības notiks 2020.gada 18.jūnijā plkst.15⁰⁰, Cēsu pilsētas stadionā, Valmieras ielā 6, Cēsīs.

Sacensību vadība

Sacensības organizē un vada Ādažu BJSS vieglatlētikas nodaļas trenere Sandra Krūma sadarbībā ar Cēsu PSS treneri Rihardu Parandjuku. Sacensību galvenais tiesnesis - Edvīns Krūms.

Sacensību dalībnieki

U14 grupa (2007./2008.dz.g.) BJSS Ādažu un Cēsu PSS audzēkņi.

Programmā

3 cīņas

Barjersprinta 3cīņa - 80m/b (m 12.00-7.50-76.2, z 13.00-7.50-76.2) + T/L no vietas + 300m

Sprinta – 80m + 2kg lodes mešana no priekšas + 300m

Izturības – 80m + 3solis no vietas (4m līnijas) + 1000m

Nosacījumi

Sacensības ir individuālas.

Sacensību dalībniekam jāveic visas 3 disciplīnas.

Dalībniekus vērtē atsevišķi zēnus un meitenes.

Lodes mešanā 3 metieni.

Lēkšana no vietas - 3 lēcieni.

300m no kopēja starta.

Pāragra starta noteikumi pēc apstiprināta nolikuma vieglatlētikas daudzcīņās.

Sacensību uzvarētāju nosaka pēc 3 disciplīnās iegūto vietu kopsummas. Ja summa ir vienāda, uzvar tas, kurš pamatdisciplīnā ieguvis labāko rezultātu.

Sacensību pieteikumi

Pieteikties no plkst. 14:00-14:30 Cēsu pilsētas stadionā pie reģistrēšanās galdiņa.

Plkst. 14:30-15:00 iesildīšanās.

Apbalvošana

1.-3.vietu ieguvējus katrā disciplīnā (kā zēniem, tā meitenēm) apbalvos ar medaļām un diplomiem.