

Sporta skolas "Arkādija" atklātās sacensības
vieglatlētikas trīscīņas U14 vecuma grupai

09.03.2022
Sporta skolas "Arkādija" sporta manēža

SACENSĪBU PROGRAMMA

KOPĒJAIS SKATS



	2009 M	2010 M	2009 Z	2010 Z
13.15-13.20	Komandas pārstāvju sanāksme			
14.00		Lēkšanas tr. <i>Pildbumba (II gr - sektors II)</i>	Sprinta tr. <i>30 m gaitā</i>	Lēkšanas tr. <i>Tāllēkšana</i>
14.05		Lēkšanas tr. <i>Pildbumba (I gr - sektors I)</i>		
14.10	Vidējā tr. <i>60 m</i>			
14.25			Vidējā tr. <i>60 m</i>	
14.25	Lēkšanas tr. <i>Pildbumba (II gr - sektors II)</i>			Sprinta tr. <i>30 m gaitā</i>
14.30	Lēkšanas tr. <i>Pildbumba (I gr - sektors I)</i>			
14.35		Vidējā tr. <i>60 m</i>		
14.45			Lēkšanas tr. <i>Tāllēkšana</i> Sprinta tr. <i>Pildbumba (sektors II)</i>	Vidējā tr. <i>60 m</i>
14.50		Lēkšanas tr. <i>60 m</i>		
14.55	Vidējā tr. <i>Pildbumba (sektors I)</i>	Sprinta tr. <i>30 m gaitā</i>		
15.10				Lēkšanas tr. <i>60 m</i> Sprinta tr. <i>Pildbumba (sektors II)</i>
15.15		Vidējā tr. <i>Pildbumba (sektors I)</i>		
15.20				
15.25	Lēkšanas tr. <i>60 m</i>			
15.30	Sprinta tr. <i>30 m gaitā</i>	Lēkšanas tr. <i>Tāllēkšana (I grupa)</i>		
15.40			Vidējā tr. <i>Pildbumba (sektors II)</i>	
15.45		Sprinta tr. <i>Pildbumba (sektors I)</i>	Lēkšanas tr. <i>60 m</i>	
16.00				Vidējā tr. <i>Pildbumba (sektors II)</i>
16.05		Lēkšanas tr. <i>Tāllēkšana (II grupa)</i>	Sprinta tr. <i>60 m</i>	
16.15	Sprinta tr. <i>Pildbumba (sektors II)</i>			Lēkšanas tr. <i>Pildbumba (sektors I)</i>
16.15				Sprinta tr. <i>60 m</i>
16.35		Sprinta tr. <i>60 m</i>		
16.40	Lēkšanas tr. <i>Tāllēkšana (I grupa)</i>			
16.50	Sprinta tr. <i>60 m</i>		Lēkšanas tr. <i>Pildbumba (sektors II)</i>	
17.15		Vidējā tr. <i>500 m</i>		
17.20	Lēkšanas tr. <i>Tāllēkšana (II grupa)</i>			
17.25	Vidējā tr. <i>500 m</i>			
17.45			Vidējā tr. <i>500 m</i>	
17.55				Vidējā tr. <i>500 m</i>
18.10	Stafetes skrējieni 4 x 160 m (pēdējais posms - 200 m)			



Sporta skolas "Arkādija" atklātās sacensības
vieglatlētikas trīscīņas U14 vecuma grupai

09.03.20222

Sporta skolas "Arkādija" sporta manēža



SACENSĪBU PROGRAMMA

SKATS PA TRĪSCĪŅĀM

SPRINTA trīscīņa				
	2009 MEITENES	2010 MEITENES	2009 ZĒNI	2010 ZĒNI
30 m gaitā	15.30	14.55	14.00	14.25
Pildbumba	16.15 (II sektors)	15.45 (I sektors)	14.50 (II sektors)	15.15 (II sektors)
60 m	16.50	16.35	16.05	16.15
Apbalvošana	17.20	17.20	16.30	16.45
LĒKŠANAS trīscīņa				
	2009 MEITENES	2010 MEITENES	2009 ZĒNI	2010 ZĒNI
60 m	15.25	14.50	15.45	15.10
Tāllēkšana	16.40 (I gr)	15.30 (I gr)	14.45	14.00
	17.20 (II gr)	16.05 (II gr)		
Pildbumba	14.25 (II gr/II sektors)	14.00 (II gr/II sektors)	16.50 (II sektors)	16.15 (I sektors)
	14.30 (I gr/I sektors)	14.05 (I gr/I sektors)		
Apbalvošana	18.20	17.05	17.40	17.05
VIDĒJĀ trīscīņa				
	2009 MEITENES	2010 MEITENES	2009 ZĒNI	2010 ZĒNI
60 m	14.10	14.35	14.25	14.45
Pildbumba	14.55 (I sektors)	15.20 (I sektors)	15.40 (II sektors)	16.00 (II sektors)
500 m	17.25	17.15	17.45	17.55
Apbalvošana	18.05	17.40	18.20	18.20

ATSPĒRIENA DĒLĪTIS TĀLLĒKŠANĀ:

Visām grupām - 2 metri

30 m gaitā katram dalībniekam ir divi mēģinājumi, ieskaita labāko

Tāllēkšanā visiem dalībniekiem trīs mēģinājumi

Pildbumbas mešanā visiem dalībniekiem 3 mēģinājumi pēc kārtas (mēra labāko)

Dalībnieku ierašanās uz starta vietu notiek **TIKAI** no pulcēšanās vietas, saskaņā ar pulcēšanās programmu, kura būs pieejama sacensību dienā!

Uz apbalvošanu dalībniekiem jāierodās, atbilstoši programmā paredzētajam laikam!

Uz apbalvošanu dalībniekiem jāierodās sporta drēbēs un maskā, kas aizsedz degunu un muti!

Komandu sastāvus stafešu skrējienā lūgums iesniegt sacensību sekretariātā sacensību dienā līdz plkst. 17.00

Stafešu skrējienā pirmos divus posmus veic meitenes, savukārt trešo un ceturto posmu - zēni