

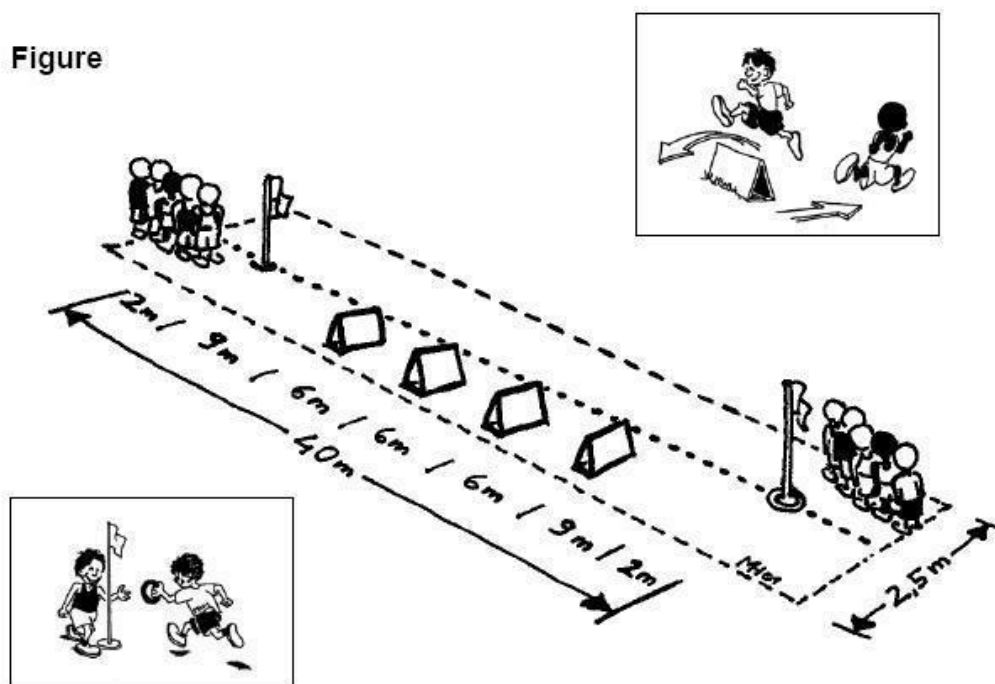
MAXIMA ĢIMEŅU STAFEŠU DIENA

VEIKLĪBAS STAFETES/ UZDEVUMI AR BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS PROGRAMMAS ELEMENTIEM

1. Sprinta/barjerskrējiena stafete

Īss apraksts: stafete ar sprinta un barjerskrējiena posmiem

Figure



Norise

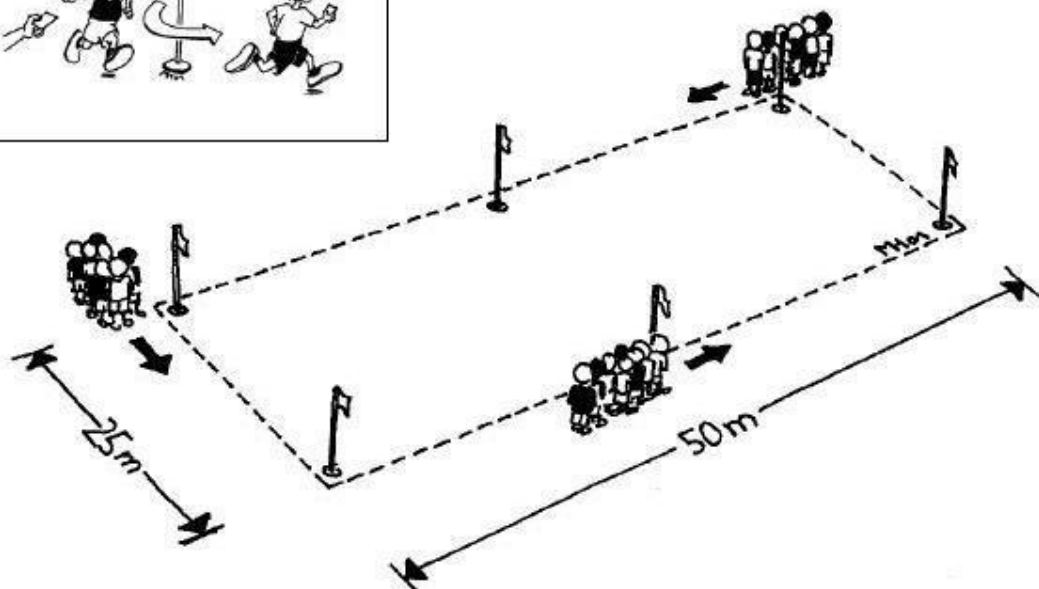
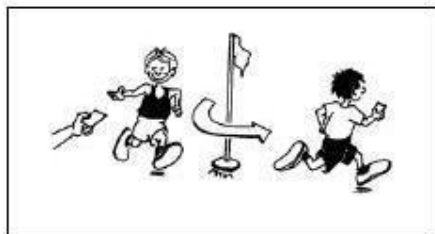
Aprīkojums tiek uzstādīts attēlā norādītajā veidā. Katrai komandai nepieciešamas 2 joslas: viena josla ar šķēršļiem un viena bez tiem. Pirmais ir šķēršļu pārvarēšanas posms, pēc kura komandas dalībnieki skrien sprinta posmu kā parastu stafeti. Sacensības uzskatāmas par pabeigtām, kad katrs komandas dalībnieks ir noskrējis gan sprintu, gan barjerskrējienu. 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. 4 minūšu izturības skrējiens

Īss apraksts: 4 minūšu skrējiens pa aptuveni 150 m garu trasi



Norise

Katrai komandai ir jāskrien aplis pa 150 m garu trasi, kā norādīts attēlā, uzsākot skrējienu no norādītā sākumpunkta. Katrs komandas dalībnieks 4 minūšu laikā cenšas noskriet apli pēc iespējas vairāk reižu. Visām komandām ir vienāds starta sākuma laiks (ar svilpes signālu vai starta pistoli utt.).

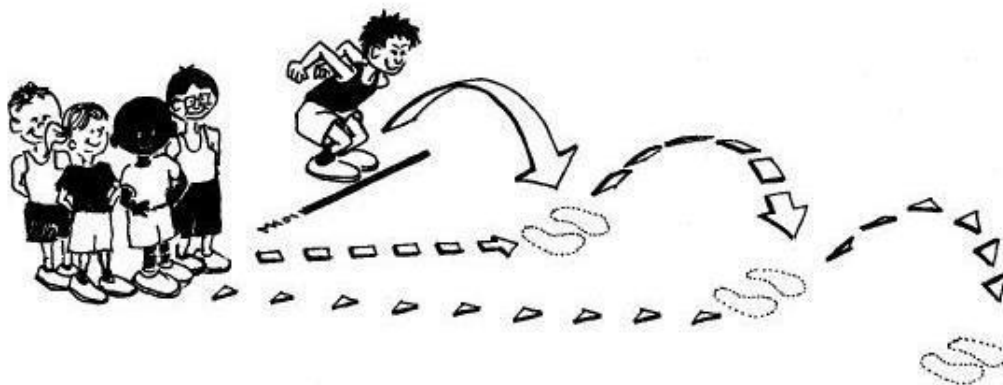
Katrs komandas dalībnieks sāk ar 1 bumbiņu, kas tam jānovieto komandas kastē pēc katra noskrietā apļa. Uzsākot jaunu apli, dalībnieks ņem jaunu bumbiņu utt. Pēdējā minūte tiek paziņota ar svilpes signālu pēc 3 skrējiena minūtēm. Skrējiena beigas tiek paziņotas ar finiša signālu pēc 4 minūtēm.

Rezultātu aprēķināšana

Pēc skrējiena beigām visi dalībnieki iesniedz savāktās mantas asistentam, kurš tās saskaita. Tiek ieskaitīti tikai pabeigtie skrējieni pa apli. Nepabeigtie apli netiek ieskaitīti.

3. 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 lēcieni 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 lēcieni attālumu summa. Tiek ņemts vērā labākais komandas rezultāts pēc abiem mēģinājumiem.

Mērījums tiek veikts 20 cm intervālā.

4. Lēkšana ar lecamauklu

Īss apraksts: 15 sekunžu lēkšana ar lecamauklu



Norise

Norise

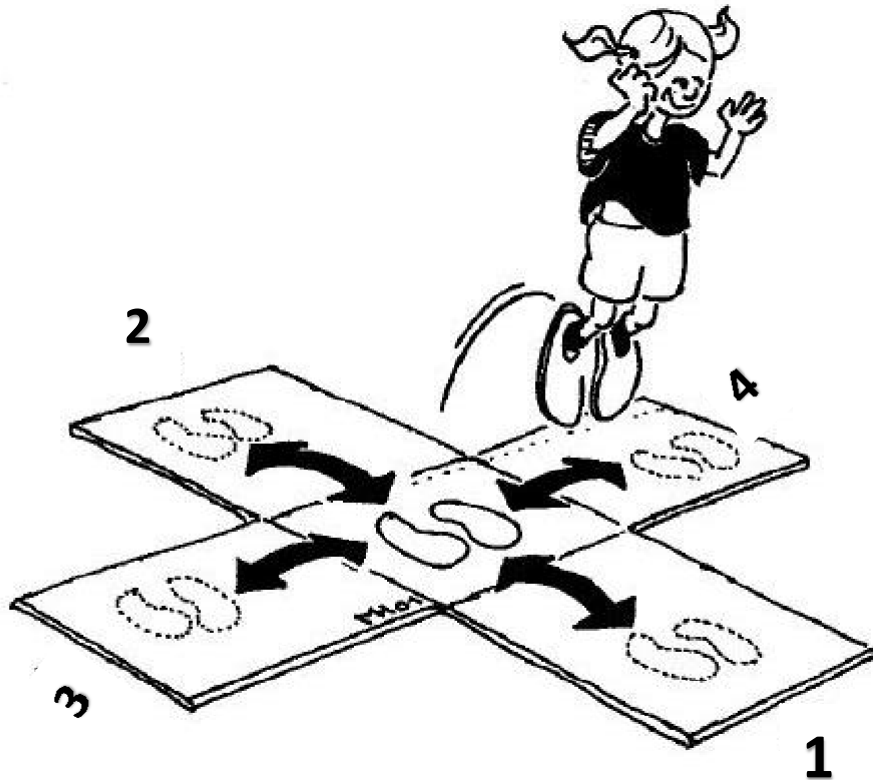
Dalībnieks stāv pie starta pozīcijā, kājas paralēli viena otrai, ar abām rokām turot aiz muguras lecamauklu. Pēc starta komandas lecamaukla tiek pārcelta pāri galvai un nolikta sev priekšā, un dalībnieks pārlec tai pāri. Šis cikliskais process tiek atkārtots pēc iespējas vairāk reižu 15 sekunžu laikā. Dalībniekiem jālec uz abām kājām. Katram dalībniekam ir 1 mēģinājums.

Rezultātu aprēķināšana

Sacensībās piedalās visi komandas dalībnieki. Tiek skaitīts katrs lecamauklas pieskāriens zemei. Komandas rezultāts tiek aprēķināts, saskaitot visu komandas dalībnieku labākos rezultātus.

5. Krustlēcšana

Īss apraksts: lēcieni uz abām kājām ar virziena maiņu



Norise

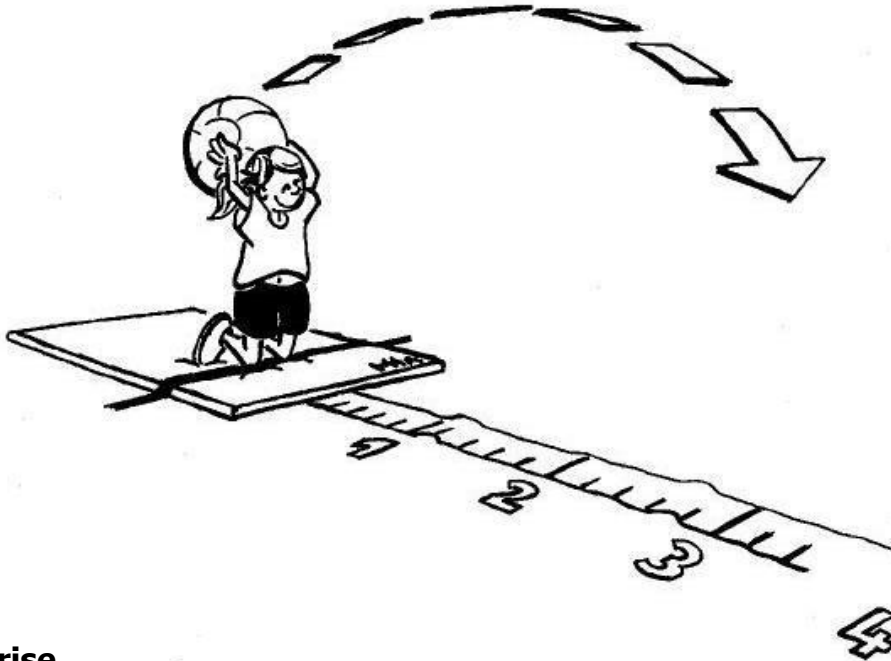
No krustlēcšanas laukuma vidus dalībnieks lec uz priekšu, atpakaļ un uz abām pusēm. Sākuma punkts ir centrā (0) ar lēcieni uz priekšu (1), tad atmuguriski atpakaļ uz centru (0), tad atmuguriski (2) un atpakaļ uz centru (0), pēc tam pa labi (3) un atpakaļ uz centru (0) un, visbeidzot, pa kreisi (4) un atpakaļ uz centru (0). Katram dalībniekam ir 1 mēģinājums.

Rezultātu aprēķināšana

Katram komandas dalībniekam ir 15 sekundes laika, kurā dalībnieks mēģina veikt pēc iespējas vairāk lēcieni ar abām kājām. Katram kvadrātam (uz priekšu, uz centru, uz abām pusēm, atpakaļ) tiek piešķirts 1 punkts tā, lai vienā kārtā maksimālais iegūstamo punktu skaits būtu 8. Tiek ņemts vērā labākais rezultāts.

6. Metiens uz ceļiem

Īss apraksts: pildbumbas mešana tālumā ar abām rokām, esot uz ceļiem



Norise

Dalībnieks nometas ceļos uz paklāja (vai citas mīkstas 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.

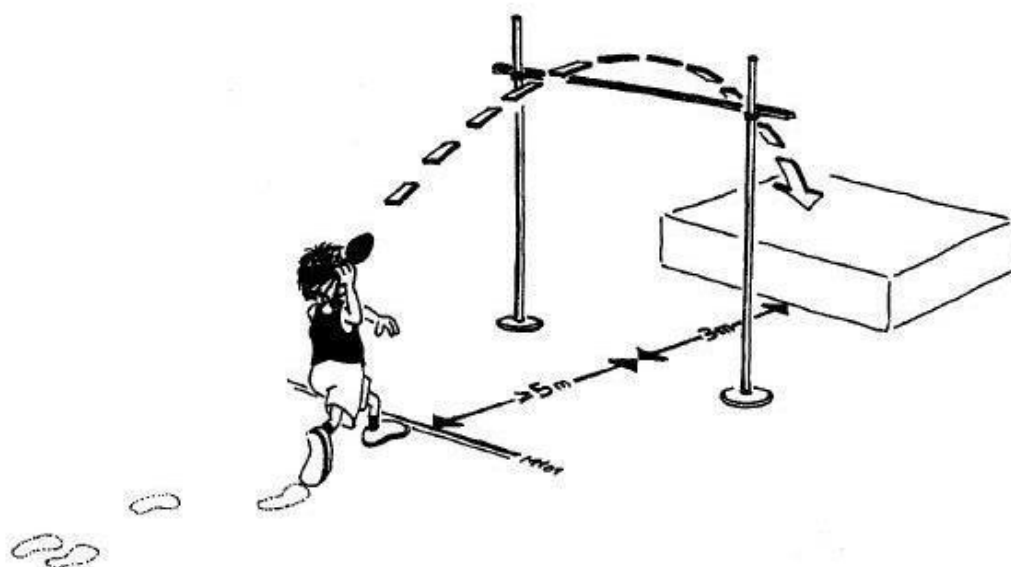
Drošības piezīme: pildbumbu aizliegts mest atpakaļ dalībniekiem. Ieteicams to aiznest vai aizripināt atpakaļ līdz sākuma līnijai nākamajam dalībniekam.

Rezultātu aprēķināšana

Katram dalībniekam ir 3 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 trīs mēģinājumiem veido kopējo komandas rezultātu.

7. Metiens mērķī pāri latiņai

Īss apraksts: metiens mērķī ar vienu roku



Norise

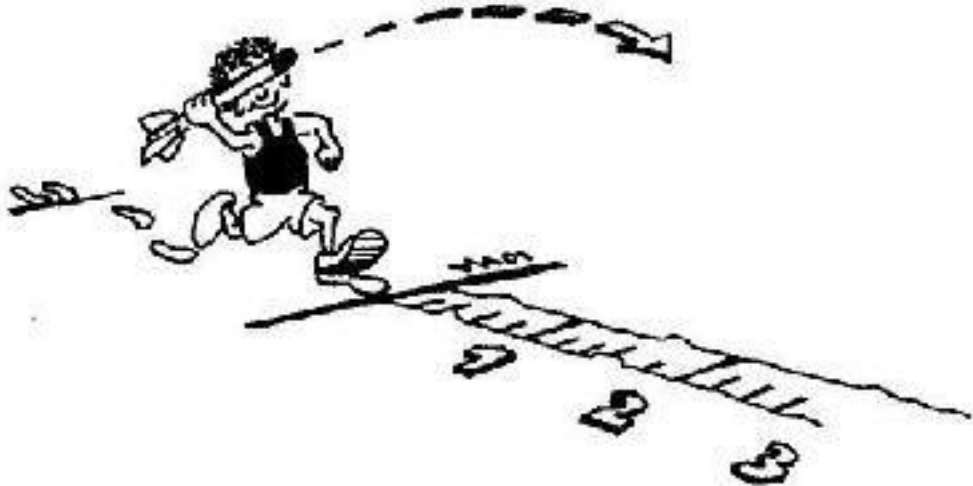
Metiens mērķī tiek izpildīts no 5 m attāluma. Tiek uzstādīta aptuveni 2,5 m augsta latiņa, aiz kuras 2,5 m attālumā uz zemes tiek nolikts mērķa laukums (skatīt attēlu). Dalībnieki no izvēlēta attāluma pāri latiņai met mērķī mini šķēpu. Četrām metienu līnijām jābūt atzīmētām 5 m, 6 m, 7 m un 8 m attālumā 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 pārņemts pāri latiņai, bet netrāpa mērķa laukumā, tiek ieskaitīts 1 punkts. Katram dalībniekam ir trīs mēģinājumi, kuru summu pieskaita komandas kopējam rezultātam.

8. Bērnū šķēpa mešana

Īss apraksts: bērnu šķēpa mešana tālumā ar vienu roku



Norise

Bērnu šķēpa mešana tiek veikta 5 m laukumā. Pēc īsa ieskrējiena dalībnieks no atspēriena līnijas met šķēpu mešanas sektorā (met mīkstos šķēpus). Katram dalībniekam ir 3 mēģinājumi.

Drošības piezīme: tā kā bērnu šķēpa mešanas sacensībās drošība ir īpaši svarīga, mešanas (piezemēšanās) sektorā drīkst atrasties tikai asistenti. Ir kategoriski aizliegts mest šķēpu atpakaļ uz sākuma līniju.

Rezultātu aprēķināšana

Katrs metiens tiek mērīts 90° leņķī (taisns leņķis) attiecībā pret sākuma līniju un fiksēts ar 20 cm intervāliem (ņemot vērā augstāko rādītāju, ja piezemēšanās ir starp līnijām). Labākais no katra dalībnieka trīs metieniem veido kopējo komandas rezultātu.

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