

Ādažu BJSS direktore D. Zilberte

Apstiprinu: _____

NOLIKUMS

Ādažu BJSS 4cīņas sacensības vieglatlētikā „U10” un „U12” vecumu grupām

Mērķis un uzdevums

Popularizēt un attīstīt vieglatlētiku Ādažu novadā.

Veicināt sadraudzību starp ĀBJSS un Carnikavas vieglatlētikas pulciņa bērniem.

Pārbaudīt treniņa rezultātus.

Vieta un laiks

Sacensības notiks 2022.gada 1. jūnijā plkst.16:00 Carnikavas sporta kompleksā (stadionā), ieeja no Jūras iela, Carnikava.

Sacensību vadība

Sacensības organizē un vada Ādažu BJSS vieglatlētikas nodaļas trenere Liene Poļaka.

Sacensību dalībnieki

„U10” grupa (2013.-2014.g.dz.), „U12” grupa (2011.-2012.dz.g.). Ādažu BJSS un Carnikavas vieglatlētikas pulciņa audzēkņi.

Programma

U10 - 60m/b, bumbiņas mešana, tāllēkšana, 200m.

U12- 60m/b, bumbiņas mešana, tāllēkšana, 200m.

Nosacījumi

Sacensības ir individuālas;

Katrs dalībnieks startē 4 disciplīnās;

Dalībniekus vērtē katrā vecumu grupā atsevišķi zēnus un meitenes;

60m/b skrien 1x, dalībā pa 2, no zemā starta, vienādu rezultātu gadījumā būs A un B fināli 1.- 4.v.;

Bumbiņas mešanā 3 metieni;

200m skrien vienu reizi, dalībā pa 2, no augstā starta.

Pāragra starta noteikumi pēc apstiprināta nolikuma vieglatlētikas daudzcīņās.

Sacensību pieteikumi

Pieteikties no plkst. 15:00 sacensību vietā;

15:30-15:55 iesildīšanās;

16:00 sacensību sākums.

Apbalvošana

1.-3.vietu ieguvējus 4cīņas kopvērtējumā, kā zēniem tā meitenēm apbalvos ar medaļām un diplomiem.

Par dalībnieka veselību atbild vecāki/aizbildņi, organizācija vai treneris, kas piesaka dalībniekus startam.