



Sporta skolas "Arkādija" atklātās sacensības
vieglatlētikas divcīņās U16 vecuma grupai

07.12.20222

Sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža

SACENSĪBU PROGRAMMA



	U16 MEITENES			U16 ZĒNI		
	LĒKŠANAS DIVCĪŅA	SPRINTA DIVCĪŅA	VIDĒJĀ DIVCĪŅA	LĒKŠANAS DIVCĪŅA	SPRINTA DIVCĪŅA	VIDĒJĀ DIVCĪŅA
12.15-12.20	Komandas pārstāvju sanāksme (tribīnēs, pretī finišam)					
12.30	Tiesnešu sapulce (tribīnēs, pretī finišam)					
13.00			800 m	Tāllēkšana		
13.10						800 m
13.25	60 m					
13.50		60 m				
14.20					60 m	
14.40	Tāllēkšana (I grupa)			60 m		
15.10			200 m			
15.20						200 m
15.20	Augstlēkšana					
15.25	Lodes grūšana			Lodes grūšana		
15.30				Apbalvošana		
15.35		200 m				
15.50	Tāllēkšana (II grupa)					
16.10			Apbalvošana			Apbalvošana
16.15					200 m	
16.35	Augstlēkšana					
16.40	Apbalvošana lodes grūšanai			Apbalvošana lodes grūšanai		
		Apbalvošana		Apbalvošana augstlēkšanai		
16.50	4 x 160 m stafete*					
17.00				4 x 160 m stafete*		
17.10	Apbalvošana stafetei				Apbalvošana	
17.15	Apbalvošana					
17.20				Apbalvošana stafetei		
17.30	Apbalvošana augstlēkšanai					
	*Stafešu skrējienos pēdējais posms - 200 m					

ATSPĒRIENA DĒLĪTIS TĀLLĒKŠANĀ:

Visām grupām - 3 metri

Tāllēkšanā visiem dalībniekiem 3 mēģinājumi

S/A un latiņas pacēlumi zēniem: 1.25-1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56-1.59-1.62-1.65-1.68-1.71-1.74-1.76-1.78

S/A un latiņas pacēlumi meitenēm: 1.20-1.25-1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56-1.59-1.62-1.65-1.68-1.70-1.72

Lodes grūšanā visiem dalībniekiem 4 mēģinājumi bez fināliem

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!

Komandu sastāvus stafešu skrējienā lūgums iesniegt sacensību sekretariātā sacensību dienā līdz plkst. 15.50