Apstiprinu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

KSC direktors Dāvis Kalniņš

KSC atklāto sacensību

**LEKŠANAS UN MEŠANAS TRĪSCĪŅĀS**

**NOLIKUMS**

1. **MĒRĶI UN UZDEVUMI**
	1. Popularizēt vieglatlētiku Kokneses, Aizkraukles novada un Latvijas iedzīvotāju vidū.
	2. Veicināt novadu savstarpējo sadarbību sporta jomā.
	3. Veicināt veselīgu dzīvesveidu
	4. Iepazīstināt ar vieglatlētikas sacensībām iesācējus, amatierus.
	5. Noskaidrot sacensību uzvarētājus
2. **SACENSĪBU VIETA UN LAIKS**

Sacensības notiek Kokneses sporta centra stadionā 2023.gada 8.septembrī plkst. 12:00.

1. **DALĪBNIEKI**

Sacensības notiek divās vecuma grupās –

* U16 zēni un meitenes (2008.dz.g. un jaunāki),
* OPEN grupa (2007.dz.g un vecāki, mešanas trīscīņā dalībnieki met ar vecumam atbilstošiem rīkiem, piemēram U18 grupa vīriešiem met 1.5kg disku, U20 1.75kg disku, pieaugušie 2kg disku)
1. **PIETEIKŠANĀS UN FINANSIĀLIE NOTEIKUMI**

Dalībnieki piesakās sacensībām līdz 6.septembrim plkst. 18:00. Pieteikšanās iespējama athletics.lv pieteikšanās sistēmā vai sūtot epastu uz ksc@aizkraukle.lv. Jautājumu gadījumā zvanīt 29360940 (Dāvis Kalniņš). Dalības maksa 5 EUR no dalībnieka. No dalības maksas atbrīvoti Kokneses sportisti un Aizkraukles novada sporta skolas sportisti.

1. **SACENSĪBU DISCIPLĪNAS, PROGRAMMAS PROJEKTS, APBALVOŠANA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Trīscīņa** | **Disciplīnas** | **U16 meitenes** | **U16 zēni** | **OPEN sievietes** | **OPEN vīrieši** |
| Lekšanas trīscīņa | Augstlēkšana | Sāk.augstums 1.30m, pacēlums pa 3cm, katram dalībniekam kopā ne vairāk kā 7 mēģinājumi | Sāk.augstums 1.40m, pacēlums pa 3cm, katram dalībniekam kopā ne vairāk kā 7 mēģinājumi | Sāk.augstums 1.37m, pacēlums pa 3cm, katram dalībniekam kopā ne vairāk kā 7 mēģinājumi | Sāk.augstums 1.50m, pacēlums pa 3cm, katram dalībniekam kopā ne vairāk kā 7 mēģinājumi |
| Tāllēkšana | 3 mēģinājumi, atspēriena dēlis 3m | 3 mēģinājumi, atspēriena dēlis 3m | 3 mēģinājumi, atspēriena dēlis 3m | 3 mēģinājumi, atspēriena dēlis 3m |
| Trīssoļlēkšana | 3 mēģinājumi, tuvākais atspēriena dēlis 7m | 3 mēģinājumi, tuvākais atspēriena dēlis 8m | 3 mēģinājumi, tuvākais atspēriena dēlis 8m | 3 mēģinājumi, tuvākais atspēriena dēlis 10m |
| Mešanas trīscīņa | Lodes grūšana | 3 mēģinājumi, U16 grūž 3kg, U14 un jaunākas 2kg | 3 mēģinājumi, U16 grūž 4kg, U14 un jaunāki 3kg | 3 mēģinājumi, U18 grūž 3kg, U20 un vecākas 4kg | 3 mēģinājumi, U18 grūž 5kg, U20 6kg un pieaugušie 7.26kg |
| Diska mešana | 3 mēģinājumi, visas met 0.75kg disku | 3 mēģinājumi, U16 1kg, U14 un jaunāki 0.75kg disku | 3 mēģinājumi, visas met 1kg disku | 3 mēģinājumi, U18 met 1.5kg, U20 1.75kg, pieaugušie 2kg disku |
| Šķēpa mešana | 3 mēģinājumi, visas met 400g šķēpu | 3 mēģinājumi, U16 met 600g, U14 un jaunāki 400g šķēpu | 3 mēģinājumi, U18 met 500g, U20 un vecākas 600g šķēpu | 3 mēģinājumi, U18 met 700g, U20 un vecāki 800g šķēpu |

Mešanas trīscīņā tiek vērtēts reālais rezultāts, neatkarīgi no rīka svara.

Vērtēšana – par katru labāko uzrādīto rezultātu katrā disciplīnā tiek piešķirti punkti pēc WA individuālo disciplīnu tabulām. Trīscīņā augstāko vietu izcīna dalībnieks, kurš trīs disciplīnu summā savāc lielāko WA punktu skaitu.

[Punktu tabulas](file:///C%3A%5CUsers%5CDavis%5CDownloads%5CWorld%20Athletics%20Scoring%20Tables%20of%20Athletics%20-%20Outd%20%282%29.pdf)

Programmas projekts:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | U16 un jaunākas meitenes | U16 un jaunāki zēni | OPEN sievietes | OPEN vīrieši |
| Augstlēkšana | 12:40 | 14:00 | 12:00 | 15:00 |
| Tāllēkšana | 13:40 | 15:00 | 12:40 | 16:00 |
| Trīssoļlēkšana | 14:20 | 15:40 | 13:10 | 16:40 |
| Lodes grūšana | 15:00 | 12:00 | 13:30 | 12:40 |
| Diska mešana | 15:40 | 12:40 | 14:00 | 13:30 |
| Šķēpa mešana | 16:30 | 13:30 | 14:40 | 14:10 |

Katrā trīscīņā katrā vecuma grupā apbalvo sešus labākos dalībniekus.

1. **SACENSĪBU VADĪBA**

Sacensības organizē Kokneses sporta centrs, galvenais tiesnesis Dāvis Kalniņš (29360940).

1. **TIESNEŠI**

Sacensības tiesā organizatoru nozīmēti tiesneši, sacensības protokolē organizatoru nozīmēti sekretāri.

1. **PRIVĀTUMS**

Piesakoties sacensībām, jūs piekrītat, ka jūsu personas dati (vārds, uzvārds, vecums) un jūsu sniegums un rezultāti var tikt izmantoti sacensību atspoguļošanai, kā arī sacensības var tikt fotografētas un/vai filmētas un iegūtie foto/video materiāli var būt publiski pieejami sabiedrības informēšanai par sacensību norisi.

1. **CITI NOTEIKUMI**

Sacensību organizatori un tiesneši garantē godīgu un precīzu sacensību izvešanas kārtību un to prasīs arī no sacensību dalībniekiem. Katrs dalībnieks atbild par savu atbilstību sacensību nolikumam. Dalībnieks ar savu parakstu pieteikumā apliecina veselības stāvokļa atbilstību izvēlētajai slodzei.