

APSTIPRINU

Aizkraukles novada sporta skolas direktors

Kaspars ŽIDOVS

ANSS vispārējās fiziskās sagatavotības sacensības

**“Ziemas brīvdienu 2024 kauss”**

**2024.gada 3.janvārī Aizkraukles sporta centrā**

- Mērķis** Noskaidrot Aizkraukles novada sporta skolas audzēkņu fiziskās sagatavotības vispusības līmeni.
- Dalībnieki** Sacensībās piedalās zēni un meitenes, kuri dzimuši:  
2010.g, 2011.g un 2012 gadā atsevišķi.
- PROGRAMMĀ** **Pieccīņa :** 1.30 m no augstā starta,  
2.Tāllēkšana no vietas,  
3.Trīssolis no 5 m ieskrējiena ( pareizā 3soļlēcšanas tehnikā )  
4.Auta metiens no 3 m ieskrējiena (1kg bumbiņa) ar abām rokām,  
5.Pildbumbu pārņemšana ( 3 pildbumbas x 20 m, pārnesot pa vienai ).
- Vērtēšana** Katrā disciplīnā uzvarētājs saņem tik punktus, cik dalībnieku startē .Otrās vietas ieguvējs saņem par 1 punktu mazāk.Trešās vietas ieguvējs saņem par 2 punktiem mazāk, utt.
- Uzvarētāja noteikšana** Katrā vecuma pakāpē uzvar sportists ar lielāko punktu summu,pēc piecām disciplīnām.Ja dalībnieks nepiedalās visos 5 sacensību veidos, vērtējumā nepiedalās.
- Apbalvošana** Katrā vecuma pakāpē 1. vietas ieguvēji, zēni un meitenes saņem KAUSU.  
Otrās un trešās vietas ieguvēji saņem medaļas.
- Tiesneši** Sacensības tiesā vecāko treniņgrupu audzēkņi.Galvenais tiesnesis M.Holsts