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 Limbažu sporta skolas audzēkņiem.

Pārbaudīt treniņa rezultātus.

##  Vieta un laiks

## Sacensības notiks 2025.gada 5. jūnijā plkst.13:00 Ādaži (stadions), Gaujas iela 30.

## Sacensību vadība

Sacensības organizē un vada Ādažu BJSS vieglatlētikas nodaļa.

Galvenais tiesnesis Arvis Ješkins.

## Sacensību dalībnieki

„U10”grupa (2017.-2016.g.dz.), „U12" grupa (2015.-2014.dz.g.).

## Programma

U10 - 60m/b, bumbiņas mešana, tāllēkšana, 300m.

U12- 60m/b, bumbiņas mešana, tāllēkšana, 300m.

**Nosacījumi**

Sacensības ir individuālas;

Katrs dalībnieks startē visās 4 disciplīnās;

Dalībniekus vērtē katrā vecumu grupā atsevišķi zēnus un meitenes;

60m/b skrien 1x, dalībā pa 4, no augstā starta;

Bumbiņas mešanā katram 3 metieni pēc kārtas;

300m skrien vienu reizi, dalībā pa 4, no augstā starta, pa kopējo celiņu.

## Sacensību pieteikumi

Pieteikties no plkst. 11:30 sacensību vietā;

12:30-12:45 kopīga iesildīšanās;

13:00 sacensību sākums.

## Apbalvošana

1.-6.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.**