



B. Grantiņa
Bauskā, 2025.gada .novembris

Bauskas novada Bērnu un jaunatnes sporta skolas vieglatlētikas sacensības NOLIKUMS

1. Mērķis un uzdevumi:

- Popularizēt un attīstīt vieglatlētiku Bauskas novadā
- Veicināt jauno vieglatlētu izaugsmi,

2. Vieta un laiks:

- Bauskas novada vispārīzglītojošas Griķu pamatskolas sporta zāle (Visbijas iela 1, Ceraukstes pagasts, Bauskas novads, LV-3908)
- Bauskas pilsētas stadiona manēža (Pilskalna iela 26, Bauska, Bauskas novads, LV-3901)
- Sacensību sākums **27.11.2025. pl.16:00 (U14 un U12)**
- Sacensību sākums **28.11.2025. pl.15:00 (U10 un jaunāki)**

3.Sacensību vadība:

- Sacensības organizē: Bauskas novada BJSS,
Galvenais tiesnesis: Mārtiņš Rūgums
Galvenais sekretārs: Ilona Kupčiuna

4.Sacensību dalībnieki:

- Sacensībās piedalās:
U-14 vecuma grupa (2012./2013.);
U-12 vecuma grupa (2014./2015.);
U-10 vecuma grupa (2016./2017.g.dz. un jaunāki) zēni un meitenes.
- Bauskas novada BJSS vieglatlētikas nodaļas audzēkņi,

5.Sacensību programma:

- **U-14 grupas meitenes/zēni:** 30m, 30m/b, tāllēkšana, augstlēkšana, lodes grūšana, 5 apļu skrējiens;
- **U-12 grupas meitenes/zēni:** 30m, 30m/b, tāllēkšana, augstlēkšana, pildbumbas mešana uz priekšu, 4 apļu skrējiens;
- **U-10 grupas meitenes /zēni:** 30m, 30m/b, tāllēkšana, 3 apļu skrējiens.

6.Sacensību nosacījumi:

- Sacensības notiek saskaņā ar IAAF noteikumiem,
- Dalībnieki ārpus kārtas netiek pieteikti,
- **Laika kontrole tiek fiksēta ar rokas hronometrāžu;**
- Par dalībnieku veselības stāvokli un drošības noteikumu ievērošanu sacensību laikā, atbild komandējošā organizācija.

7.Apbalvošana:

- *Pirmo trīs ieguvējus apbalvo ar medaļām un diplomiem*

8.Pieteikumi:

Sacensībām pieteikties ne vēlāk kā divas dienas iepriekš līdz plkst. 20:00 'EXCEL' dokumentā (**uz 27.11.2025 pieteikšanās līdz 25.11.2025 20:00 un uz 28.11.2025 pieteikšanās līdz 26.11.2025 20:00**).

Neskaidrības gadījumos sazināties: tālrunis +371 28386765 (Mārtiņš Rūgums)

9. Vieglatlētikas disciplīnu tehniskā specifikācija:

Disciplīna	Tehniskie nosacījumi U14 grupai	Tehniskie nosacījumi U12 grupai	Tehniskie nosacījumi U10 grupai	Kvalificēšanās nosacījumi nākamai kārtai
30m (Z/M)				Fināls: U10- 4 ātrākie U12 / U14- 3 ātrākie
30m/b (M)	12.00 – 7.50 - 76.2 (3 barjeras)	12.00 – 7.00 – 68.8 (3 barjeras)	12.00 – 6.80 - 68.8 (3 barjeras)	Fināls: U10- 4 ātrākie U12 / U14- 3 ātrākie
30m/b (Z)	13.00 – 7.50 - 76.2 (3 barjeras)	12.00 – 7.00 – 68.8 (3 barjeras)	12.00 – 6.80 - 68.8 (3 barjeras)	Fināls: U10- 4 ātrākie U12 / U14- 3 ātrākie
Tāllēkšana	Atspēriena dēlītis	Atspēriena dēlītis	Atspēriena zona 1m	Katram dalībniekam 4 mēģinājumi
Augstlēkšana	Sākuma augstums - 1.00m	Sākuma augstums - 0.90m	---	Latīņas pacēlumi - pa 5cm
Lodes grūšana	Rīka svars – 2kg	---	---	Katram dalībniekam 4 mēģinājumi
Pildbumbas mešana	---	Rīka svars – 2kg	---	Katram dalībniekam 4 mēģinājumi
5/4/3 aplū skrējiens				