



RĪGAS SPORTA SKOLA  
**ARKĀDIJA**  
RĪGAS KAUSI 2026

**SACENSĪBU PROGRAMMA**

**TIMETABLE**

| VĪRIEŠI/MEN                 |              | SIEVIETES/WOMEN              |
|-----------------------------|--------------|------------------------------|
|                             | <b>16:00</b> | Kārslēkšana/Pole Vault       |
|                             | 16:05        | 60 m U14                     |
| 60 m U14                    | 16:25        |                              |
| Tāllēkšana/Long Jump        | 17:00        | 60 m/B / 60 m/H Q            |
|                             |              | Lodes grūšana U18 jauniešiem |
| 60 m/B / 60 m /H Final      | 17:15        |                              |
|                             | 17:30        | 60 m Q                       |
| <i>Balvu izloze</i>         | 17:50        | <i>Balvu izloze</i>          |
| 60 m Q                      | 17:55        |                              |
| Kārslēkšana/Pole Vault      | 18:15        |                              |
|                             | 18:25        | 60 m/B / 60 m/H Final        |
|                             |              | Lodes grūšana                |
| <b>Sacensību atklāšana</b>  | 18:30        | <b>Sacensību atklāšana</b>   |
| <b>Opening ceremony</b>     |              | <b>Opening ceremony</b>      |
|                             | 18:45        | 300 m (U14)                  |
|                             | 18:50        | Tāllēkšana/Long Jump         |
| 300 m (U14)                 | 19:02        |                              |
|                             | 19:15        | 1000 m                       |
| 1000 m                      | 19:21        |                              |
| <i>Balvu izloze</i>         | 19:30        | <i>Balvu izloze</i>          |
|                             | 19:35        | 60 m B+A Fināli/ B+A Finals  |
| 60 m B+A Fināli/ B+A Finals | 19:45        |                              |
| <i>Balvu izloze</i>         | 20:00        | <i>Balvu izloze</i>          |

**Dalībnieku ierašanās uz starta vietu notiek TIKAI no pulcēšanās vietas, saskaņā ar pulcēšanās programmu, kas būs pieejama sacensību dienā!**

**Visiem Rīgas kausos reģistrētajiem dalībniekiem ir iespēja iesildīties pirmssacensību dienā, 21.01.2026 no 18:00 līdz 20:00**

ATBALSTĪTĀJI:



RĪGA



LATVIJAS  
VIEGLĀTLĒTIKAS  
SAVIENĪBA



## TEHNISKĀ UN PAPILDUS INFORMĀCIJA

**Sportisti, kuri dalībnieku sarakstā ir atzīmēti ar "nepielasts", ir gaidīšanas sarakstā. Gadījumā, ja atbrīvosies starta vieta, sacensību organizatori personīgi sazināsies ar sportistu/sportista treneri līdz 21.01.2026 plkst. 20:00**

**Nestartējušos dalībniekus lūgums atsaukt, rakstot Whatsapp sacensību galvenajai sekretārei Anitai Davoudai (29427806)**

**Visiem Rīgas kausos reģistrētajiem dalībniekiem ir iespēja iesildīties pirmssacensību dienā, 21.01.2026 no 18.00 līdz 20.00**

**IESILDĪŠANĀS SACENSĪBU ARĒNĀ IR ATĻAUTA LĪDZ SACENSĪBU SĀKUMAM!**

**Sacensībām sākoties, atļauts izskriet kāpinājumus arēnas skrejceļā, brīdī, kad nenotiek skrējieni!**

**Pēc sacensību sākuma, iesildīšanos sportisti ir aicināti veikt arēnas gaitēšos, mazajā zālē (pie Pulcēšanās vietas).**

Sākuma augstums kārtslēkšanā sievietēm:

S.A. 3.35

Latīņas pacēlumi kārtslēkšanā sievietēm:

3.35-3.55-3.75-3.90-4.05-4.15-4.25-4.35-4.40-4.45-4.50...

Sākuma augstums kārtslēkšanā vīriešiem:

S.A. 4.63

Latīņas pacēlumi kārtslēkšanā vīriešiem:

4.63-4.83-4.98-5.13-5.23-5.33-5.43-5.53-5.63-5.68-5.73-5.78-5.83...

**Uz apbalvošanu dalībniekiem jāierodās, atbilstoši programmā paredzētajam laikam!  
Uz apbalvošanu dalībniekiem jāierodās sporta drēbēs!**

**Sportistu, treneru un skatītāju ērtībai 100 m attālumā no manēžas galvenās ieejas ir pieejama bezmaksas autostāvvietā (mācību laukumā)**

**Visiem interesentiem būs iespēja piedalīties balvu izlozē no sacensību atbalstītājiem! Aicinām klātienē sekot līdz informācijai par izlozes kārtību! Balvu izlozes laiks: 17:50/19:30/20:00**

ATBALSTĪTĀJI:



RĪGA



LATVIJAS  
VIEGLATLĒTIKAS  
SAVIENĪBA

  
teamsport.lv