

PRECĪZĀ TĀLLĒKŠANA

MĒRĶIS

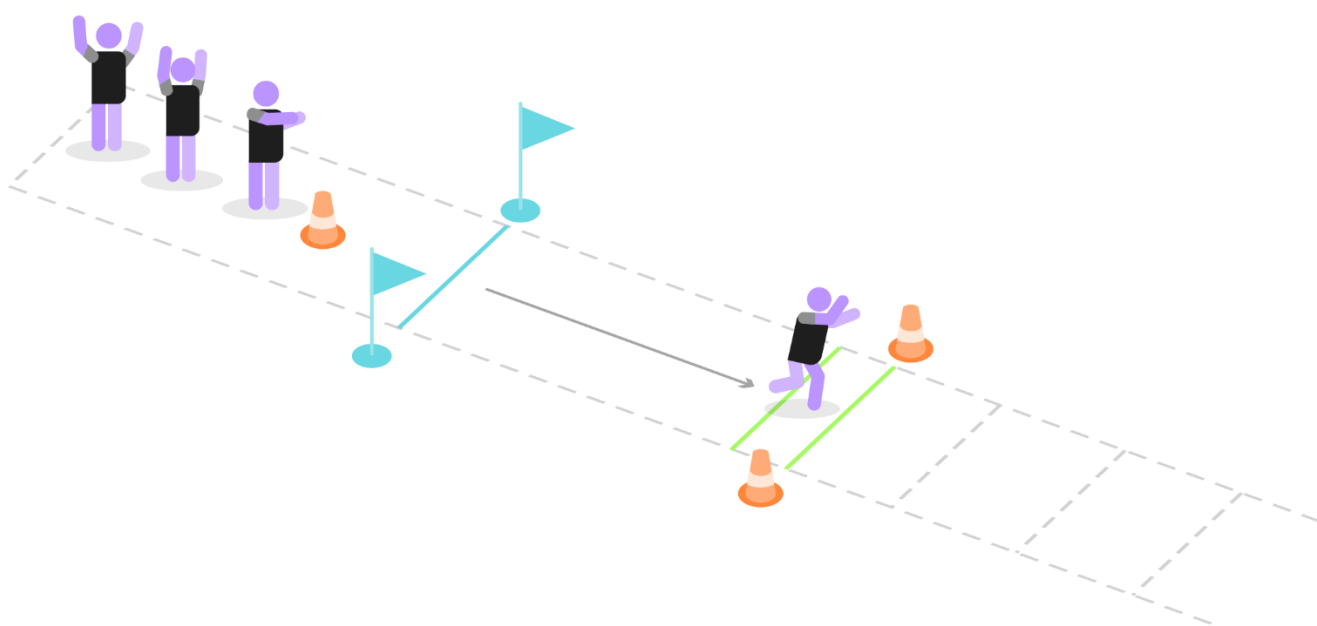


- Trenēt tāllēkšanu ar precīzu atlēcienu.
- Trenēt veiklību, divpusējās un reaktīvas kustības, ķermeņa apzināšanos un koordināciju.

KOPSAVLKUMS



- Dalībnieki skrien pa ieskrējiena celiņu un, veicot atspērienu no vienas kājas, lec pēc iespējas tālāk uz piezemēšanās zonām.
- Viņi iegūst punktus par zonu, kurā viņi piezemējas (skatīt punktu skaitīšanu); par precīzu atspērienu, t. i., ja atspēriena kāja pilnībā atrodas atspēriena zonā, tiek piešķirti 2 papildu punkti.
- Dalībniekiem ir divi mēģinājumi: atspēriens ar labo kāju un atspēriens ar kreiso kāju.



APRĪKOJUMS



- Ieskrējiena zonas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieri, piemēram, konuss
- Atspēriena zonas marķieri, piemēram, 4 konusi un lente,
- 8 piezemēšanās zonas marķieri, piemēram, virves, lentes
- Grābeklis (ja piezemēšanās zona ir smiltis)

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai un komandas kopvērtējuma aprēķināšanai)
- 2 asistenti (atspēriena un piezemēšanās uzraudzībai)

PRECĪZĀ TĀLLĒKŠANA

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Izveidojiet ieskriešanās zonu, atspēriena zonu un 8 piezemēšanās zonas. Pirmā piezemēšanās zona atrodas 1 m aiz atspēriena zonas, nākamā ir 1,5 m... un tā tālāk ar 0,5 m soli.
- Ja izmantojat smilšu bedri, starp atspēriena līniju un smilšu bedri jābūt vismaz 0,5 m attālumam.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslidošām, bez bedrēm.
- Lēcēji paši izvēlas savu ieskriešanās distanci, ja vien tā nepārsniedz variācijās norādīto maksimālo attālumu.
- Viņiem jāveic atspēriens no vienas kājas un drošības labad vēlams piezemēties uz divām kājām.
- Atspēriens ārpus atspēriena zonas vai pārkāpums ir nederīgs lēciens; atspēriens pirms atspēriena zonas ir derīgs; precīzu atspēriena attālumu skatiet kopsavilkumā.
- Piezemēšanās atzīme, kas atrodas vistuvāk atspēriena zonai, tiek uzskatīta par pārlēkto attālumu.
- Pēc katra lēciena notīriet piezemēšanās zonu (ja tā ir smiltis).

VARIĀCIJAS

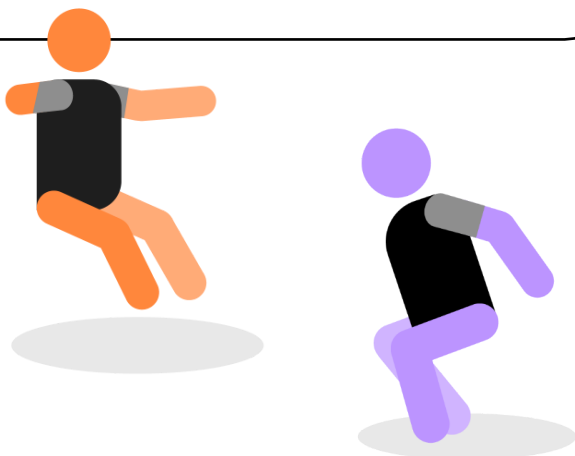


- Ieskrējiena distance:
 - 8–9 gadi: maksimāli 5 m
 - 10–11 gadi: maksimāli 10 m
- Atspēriena zona:
 - 8–9 gadi: 40 cm
 - 10–11 gadi: 20 cm

REZULTĀTU APRĒĶINĀŠANA



- Nederīgs lēciens = 0 punkti; 1. zona (1 m) = 1 punkts; 2. zona (1,5 m) = 2 punkti... un tā tālāk (piešķiriet 1 papildu punktu par katru jauno zonu/papildus 0,5 m)
- +2 punkti par precīzu atspērienu
- Saskaitiet individuālos rezultātus, lai izveidotu kopējo komandas rezultātu



IETEIKUMI



- Izvairieties pārkāpt atspēriena zonu.
- Kontrolējiet ieskriešanās ātrumu.
- Atspēriena laikā neskatieties uz kājām.
- Atspēriena laikā paceliet brīvo kāju.

PRECĪZĀ TRĪSSOĻLĒKŠANA

MĒRĶI

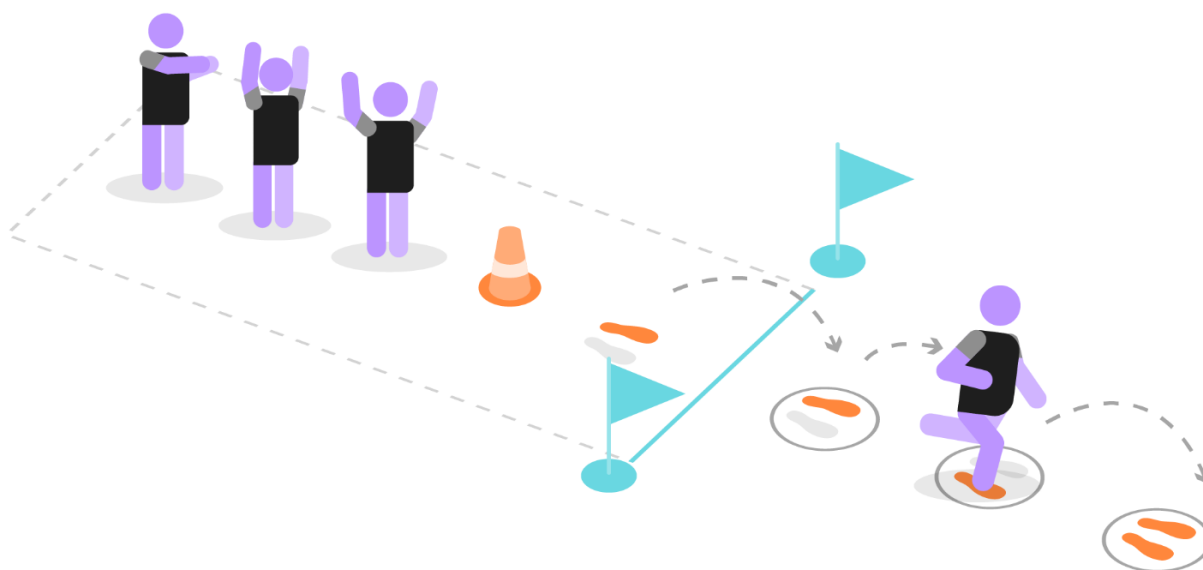


- Praktizēt precīzu piezemēšanos trīssoļlēcšanā.
- Praktizēt veiklību, divpusējās un reaģējošās kustības, ķermeņa apzināšanos un koordināciju.

KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki veic lēcieni, soli un atspērienu no ieskrējiena.
- 1. kārtā: lēcēji pieskrien, atspēras no kreisās kājas un piezemējas uz kreisās kājas pirmajā aplī (lēciens); atspēras no kreisās kājas un piezemējas uz labās kājas nākamajā aplī (solis); atspēras no labās kājas un piezemējas uz divām kājām pēdējā aplī (lēciens), t. i., pa kreisi-pa kreisi-pa labi-piezemēšanās.
- Pārvieta apļus un turpini, līdz neviens nevar piezemēties nevienā no apliem.
- 2. kārtā: lēcēji maina kājas: pa labi-pa labi-pa kreisi-piezemēšanās.



APRĪKOJUMS



- Gaidīšanas zonas marķieris, piem., konuss
- Skriešanas zonas marķieris, piem., konusi, stabi
- Atspēriena līnija, piem., 2 konusi un lente,
- 3 apli, piem., velosipēda riepas, stīpas, virves

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu un komandas kopvērtējuma reģistrēšanai)
- 2 asistenti (atspēriena, piezemēšanās koordinēšanai)

PRECĪZĀ TRĪSSOLĒKŠANA

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas no 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Nosakiet ieskriešanās distanci un atspēriena līniju.
- 1. kārtā: novietojiet apļus aiz atspēriena līnijas 1 m, 2 m un 3 m attālumā.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Lēcēji paši izvēlas savu ieskriešanās distanci, ja vien tā nepārsniedz variācijās norādīto maksimālo attālumu.
- Soļošana aiz atlēciena līnijas ir pārkāpums (nederīgs lēciens).
- Lai lēciens būtu derīgs, lēcējiem jāpiezemējas apļa iekšpusē vai jāpieskaras tā malai.
- Lēcējiem ir jāveic derīgs lēciens, lai pārietu uz nākamo kārtu.
- 2. kārtai pārvietojiet 1. apli uz priekšu par 0,25 m, 2. apli par 0,5 m, 3. apli par 0,75 m; Izmantojiet šos palielinājumus katrā nākamajā kārtā (piemēram, 2. kārtā 1. aplis ir 1,25 m, 2. aplis ir 2,5 m un 3. aplis ir 3,75 m).
- Atkārtojiet, līdz neviens nevar nosēsties apļos; pāreijiet uz otro kārtu (skatīt kopsavilkumu).

VARIĀCIJAS



- Ieskriešanas distance:
 - 8–9 gadi: maksimāli 3 m
 - 10–11 gadi: maksimāli 5 m

REZULTĀTU APRĒĶINĀŠANA

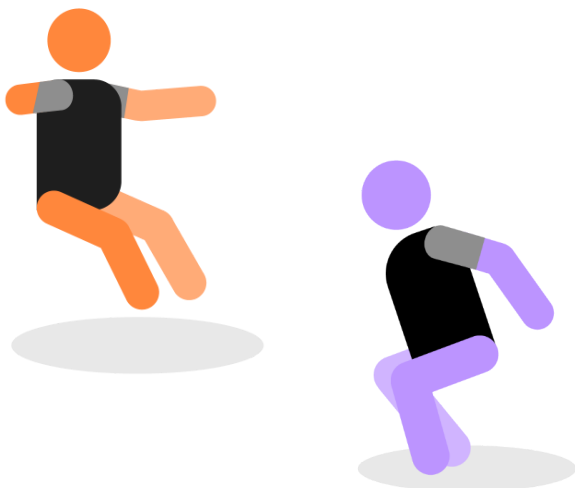


- Punkti: nederīgs lēciens = 0 punkti; 1. raunds — derīga piezemēšanās visos apļos = 1 punkts; 2. raunds = 2 punkti utt.
- Saskaitiet katra lēcēja labāko rezultātu no abiem raundiem.
- Saskaitiet individuālos rezultātus, lai iegūtu komandas kopsummu.

IETEIKUMI



- Izvairieties no neveiksmīga atspēriena.
- Koncentrējieties uz lēciena ritmu.
- Lecot, turietiet vertikāli.



RITMISKĀ LĒCIENA STAFETE

MĒRĶI

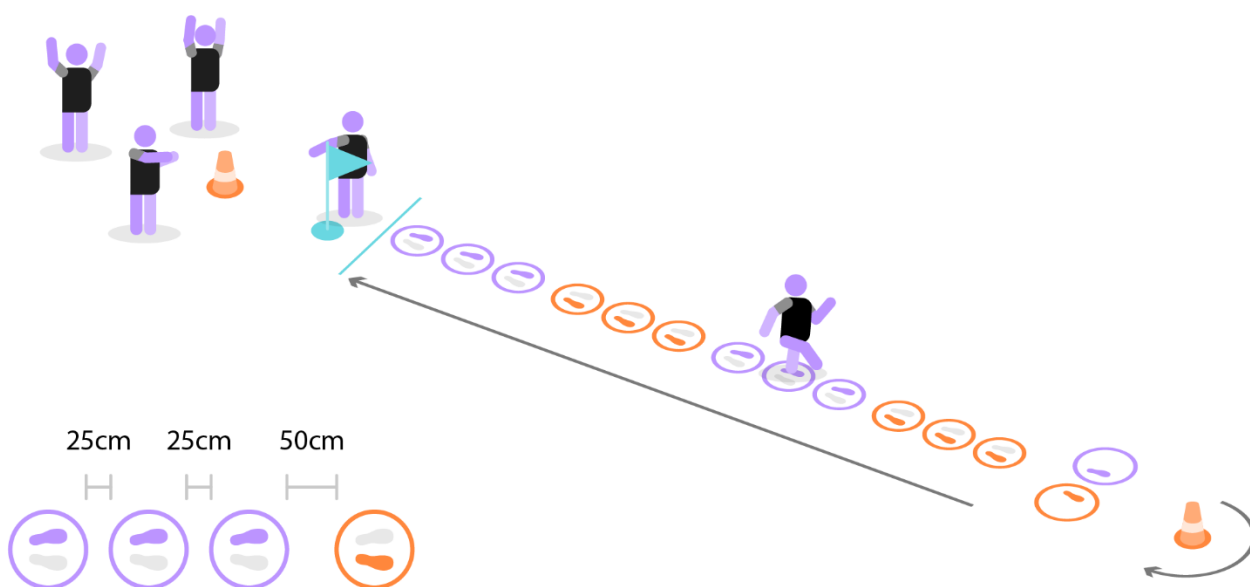


- Apvienot lēcienus ar vienu kāju un sprintu
- Vingrināt veiklību, divpusējās kustības, koordināciju, reaģējošās kustības, ritmu un ātrumu

KOPSAVLIKUMS



- Stafetē dalībnieki veic distanci, kurā ar vienas kājas lēcieniem iekļūst apļos, un sprintā atgriežas pie savas komandas.
- Pirmais dalībnieks lec no apļa uz apli ar trīs pārmaiņus esošiem ritmiem: pa kreisi-pa kreisi-pa kreisi, pa labi-pa labi-pa labi utt. Noslēgumā piezemējas uz abām kājām.
- Pēc apgriešanās marķieri viņi sprintā atgriežas pie komandas, nodod stafeti otrajai personai un tā tālāk visiem komandas dalībniekiem.
- Katrai komandai ir 3 minūtes, lai izpildītu pēc iespējas vairāk veiksmīgu lēcienus ar vienu kāju.



APRĪKOJUMS



- Svilpe
- Hronometrs
- Gaidīšanas zonas marķieris, piem., konuss
- Apgriešanās punkta marķieris, piem., konuss,
- stabs
- Stafetes apmaiņas marķieris, piem., stafetes kociņš, mazais riņķis
- 14 apli, piem., riņķi, virves

TIESNEŠI



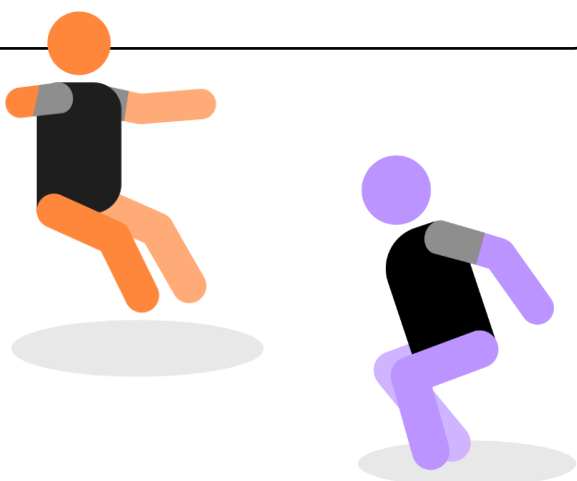
- Starteris
- Laika ņēmējs
- Sekretārs (veiksmīgo lēcienus un komandu rezultātu uzskaiti un reģistrēšanai)

**RITMISKĀ LĒCIENA
STAFETE**
ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI


- Izveidojiet 2 joslas – vienu ar 14 apļiem, kas izvietoti, kā parādīts zīmējumā, un otru sprintam.
- Trases segums var atšķirties, taču tam jābūt drošam, piemēram, neslīdošam, bez bedrēm.
- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Komanda gaida 5 m aiz stafetes apmaiņas atzīmes/starta līnijas. Skrējēji pārvietojas līdz šim marķierim pēc tam, kad iepriekšējais skrējējs ir startējis.
- “Uzmanību” – pirmā persona ieņem stāvus starta pozīciju.
- “Starts” – viņi ar vienu kāju lec pa apļiem.
- Pēc pēdējās piezemēšanās uz abām kājām viņi veic labo pagriezienu ap atgriešanās punkta marķieri (2 m attālumā), skrien atpakaļ pie komandas un nodod stafeti nākamajai personai.
- Par pāragru startu diskvalifikācija netiek piemērota, vienkārši svilpiet, lai sasauktu skrējējus un atkārtotu startu.
- Sāciet laika mērīšanu no starta pirmajam skrējējam, saskaitiet visus veiksmīgos lēcienus (skatīt punktu skaitīšanu) visiem komandas dalībniekiem un apstājieties pēc 3 minūtēm.
- Par stafetes kociņa nomešanu sods netiek piemērots, bet tas jāpaņem skrējējam, kurš to nometa.
- Stafetes nodošanas laikā to nedrīkst mest. Komandas zaudēs 1 punktu katru reizi, kad tas notiek.

VARIĀCIJAS


- Lēcēji var mainīt labās un kreisās kājas secību, t. i., sākt ar labo-labo-labo.
- 10–11 gadi: iespēja pagarināt lēciena distanci, pievienojot sešus apļus.
- Sadalīt komandu, stafeti nododot katra stafetes posma (lēcšanas vai sprinta) beigās.


REZULTĀTU APRĒĶINĀŠANA


- Veiksmīgs lēcienš (viens kontakts aplī vai pieskaršanās malai) ir 1 punkts
- Neveiksmīgi lēcieni (kājas piezemēšanās ārpus apļa vai ritma zudums) ir 0 punkti.
- Komandas punkti tiek ieskaitīti 3 minūšu laika limitā (1 mēģinājums katrai komandai).

IETEIKUMI


- Kontrolējiet lēcienš ritmu — pārāk liels ātrums var izraisīt kontroles zaudēšanu.
- Veiciet sprintu vertikālā stāvoklī (augstā pozā).
- Koncentrējieties uz drošu stafetes nodošanu.

TRĪSSOĻĒKŠANA NO VIETAS

MĒRĶI

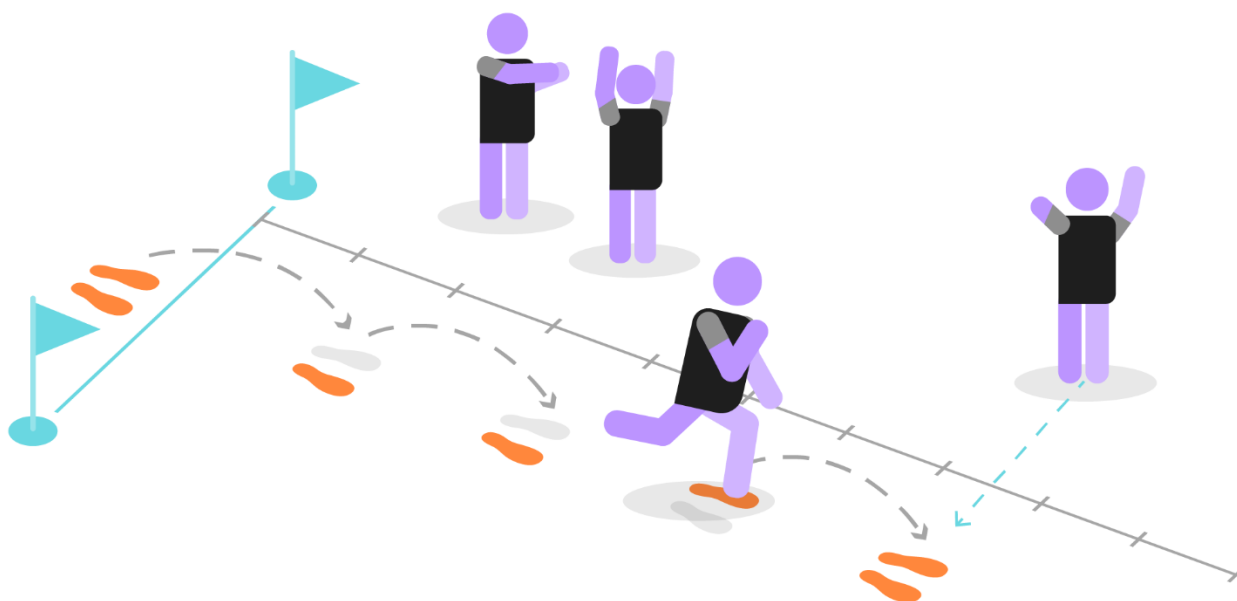


- Trenēt trīssoļlēcšanu stāvus
- Trenēt veiklību, divpusējās un reaģējošās kustības, ķermeņa apzināšanos un koordināciju

KOPSAVILKUMS



- No stāvus pozīcijas dalībnieki veic lēcieni, soli un piezemēšanos ar lēcieni jeb trīssoļlēcšanu.
- Piezemēšanās punkts ir nākamā lēcēja atspēriena punkts.
- Lēcēji piedalās otrajā kārtā, bet maina ritmu uz piezemēšanos pa kreisi-pa kreisi-pa labi.



APRĪKOJUMS



- Mērlente (60 m)
- Atspēriena līnija, piemēram, 2 konusi un mērlente

TIESNEŠI



- Sekretāre (lai reģistrētu kopējo komandas attālumu)
- 2 asistenti (lai uzraudzītu atspērienu, piezemēšanos un pozicionētu lēcējus)

TRĪSSOĻLĒKŠANA NO VIETAS

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Izveidojiet atspēriena līniju un perpendikulāri tai novietojiet mērlenti/līniju.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Komandas biedri gaida malā, līdz pienāk viņu kārta veikt trīsoli.
- Diskvalifikācija netiek veikta, ja pirmais lēcējs pieskaras atspēriena līnijai vai pārkāpj to, bet viņam lēcieni ir jāveic atkārtoti.
- Piezemēšanās atzīme, kas atrodas vistuvāk viņa atspēriena līnijai, tiek uzskatīta par atspēriena līniju nākamajam lēcējam. Pārbaudiet, vai katrs lēcējs lec no pareizās jaunās atspēriena līnijas.
- Piezemēšanās atzīme, kas atrodas vistuvāk atspēriena līnijai pēdējā dalībnieka lēcienam, ir kopējās komandas distances atzīme.
- 1. kārta ir piezemēšanās pa labi-pa labi-pa kreisi, un 2. kārta ir piezemēšanās pa kreisi-pa kreisi-pa labi (skatīt kopsavilkumu).
- Lēcieni ar nepareizu ritmu (ritma zudums) ir jāatkārto.

VARIĀCIJAS

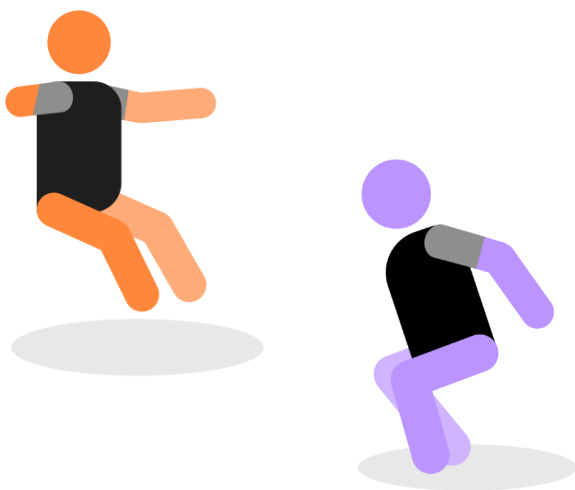


- Nav fiksētu distanču: lēcēji paši nosaka starta līnijas saviem komandas biedriem.

VĒRTĒŠANA



- Saskaitiet komandas distances abos posmos, lai iegūtu kopējo komandas distanci.



IETEIKUMI



- Koncentrējieties uz ritmu.
- Lecot neliecieties uz priekšu.
- Piezemējieties uz abām kājām un izvairieties no kritiena atpakaļ.

KĀRTSLĒKŠANA AIZ LĪNIJAS

MĒRĶI

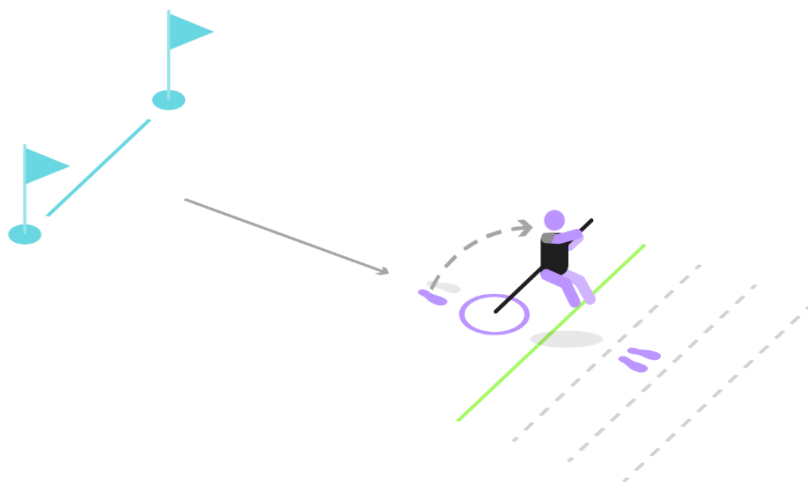


- Izmēģināt lidojumu, lēkājot tālu ar kārti tālumā.
- Praktizēt veiklību, līdzsvaru, ķermeņa apziņu, koordināciju un telpisko izpratni.

KOPSAVILKUMS



- Komandā lēcēji izmanto kārti, lai pārvarētu mērķa līniju.
- Katrs lēcējs skrien kārts novietojanas zonas virzienā, atspējas no vienas kājas, novieto kārti un tad mēģina pārlēkt pāri mērķa līnijai (diagrammā parādīta ar zaļo līniju), piezemējoties uz divām kājām.
- Pēc visu komandas dalībnieku mēģinājumiem mērķa līnija jāpārvieto par 0,5 m uz priekšu.
- Turpiniet pārvietot līniju par 0,5 m uz priekšu katrā aplī, līdz neviens lēcējs to vairs nevar pārvarēt.



APRĪKOJUMS



- Ieskrējiena zonas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 3 kārtis, piemēram, kārts, bambuss, slotas kāts (maksimums 2 m)
- Pārvietojama mērķa līnija, piemēram, virve, lente
- 1 atspēriena zonas aplis, piemēram, velosipēda riepa, stīpa, riņķis
- Grābeklis (ja piezemēšanās zona ir smiltīs)

TIESNEŠI



- Sekretārs (punktu reģistrēšanai un komandas rezultāta aprēķināšanai)
- 2 asistenti (mērķa līnijas pārvietošanai un kārts uzstādīšanai)

KĀRTSLĒKŠANA AIZ LĪNIJAS

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt triecienus absorbējošām un drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Pēc katra lēciena asistentiem jāiztaiso mērķa līnija; ja lec smilšu bedrē, asistenti to pēc katra lēciena nogrābj.
- Lēcēji pārmaiņus skrien, novieto kārti un pārlec pāri mērķa līnijai (skatīt kopsavilkumu).
- Kārts: ieskrējiena laikā jātur ar abām rokām; dominējošā roka ir augšpusē; atspērienā no pretējās kājas kārts jātur (vismaz ar vienu roku), līdz piezemēšanās ir pabeigta.
- Nākamajā kārtā iekļūst tikai tie lēcēji, kuri veiksmīgi pārvar mērķa līniju. Sacensībās lēcējiem ir tikai viens mēģinājums pārvarēt līniju.
- Neveiksmīgi lēcieni: kārts novietošanas zonas netrāpīšana; kontroles/rokas kontakta ar kārti zaudēšana; mērķa līnijas nepārvarēšana.
- Aizliegts: mainīt kārts satvērienu lecot; "kāpt augšup" pa kārti lecot.

VARIĀCIJAS



- Ieskrējiena attālums — to var izvēlēties lēcējs, taču tas nedrīkst pārsniegt maksimālo attālumu:
 - 8–9 gadi: ne vairāk kā 5 m
 - 10–11 gadi: ne vairāk kā 10 m
- Alternatīva kustīgai mērķa līnijai: Novietojiet šķērslis starp kārts novietošanas zonu un piezemēšanās zonām (40 cm 8–9 gadiem un 60 cm 10–11 gadiem).
- Novietojiet piezemēšanās zonas 1 m, 1,5 m, 2 m utt. attālumā.
- Katram lēcējam ir divi mēģinājumi aizlēkt pēc iespējas tālāk.

VĒRTĒŠANA

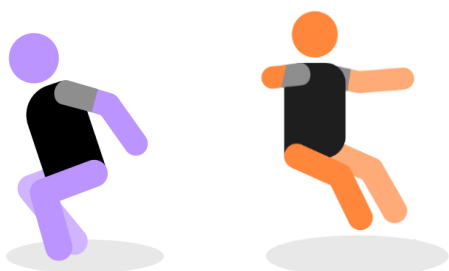


- Sāciet ar mērķa līniju 1 m aiz kārts uzstādīšanas zonas. Līnijas pārvarēšana = 1 punkts. Pievienojiet 1 punktu par katrām nākamajām 0,5 m, t.i., 1,5 m = 2 punkti, 2 m = 3 punkti
- Ja šķērslis ir novietots (pēc izvēles) un tam pieskaras ķermenis (nevis kārts!), lēciena nav derīgs
- Lēcēja augstākais rezultāts tiek reģistrēts un iekļauts komandas vērtējumā

IETEIKUMI



- Nezaudējiet kontaktu ar kārti.
- Kontrolējiet ieskrīšanās ātrumu; lielāks ātrums apgrūtina lēcšanu ar kārti.
- Izvairieties no rotācijas gaisā; mudiniet piezemēties uz abām kājām, lai samazinātu traumu risku.



KUSTĪGAIS MĒRĶIS

MĒRĶI

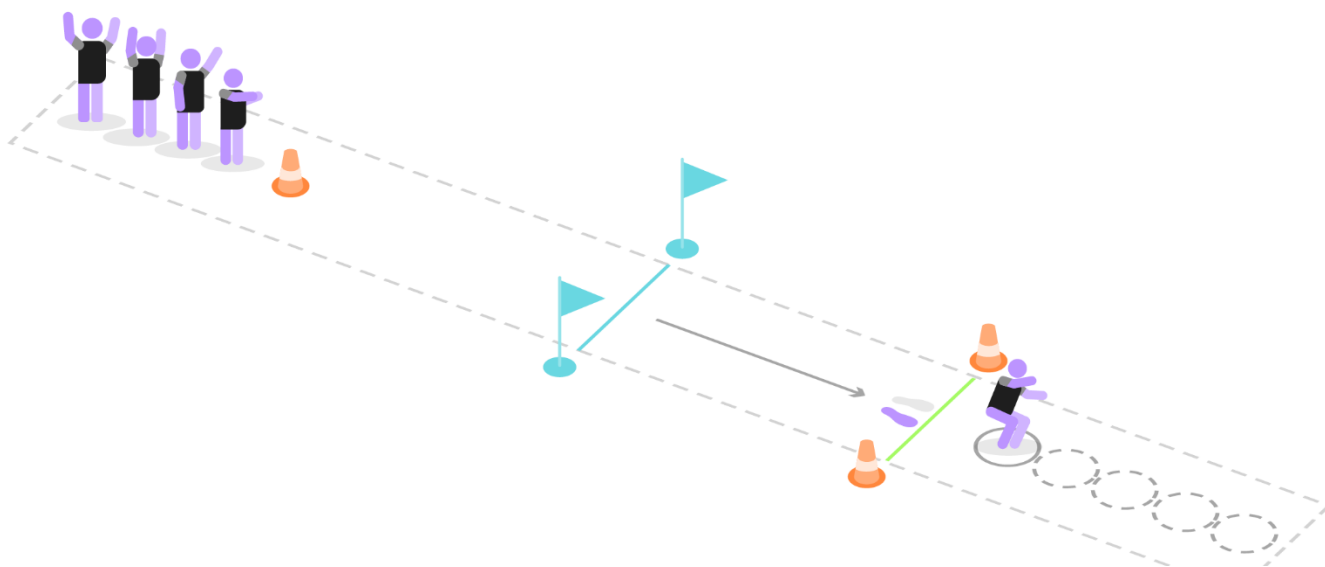


- Trenēt tāllēkšanu ar precīzu piezemēšanos.
- Trenēt veiklību, divpusējās un reaktīvas kustības, ķermeņa apzināšanos un koordināciju.

APKOPOJUMS



- Dalībnieki skrien uz atspēriena zonu un, veicot atspērienu no vienas kājas, lec uz priekšu, lai piezemētos aplī uz divām kājām.
- Aplis katrā raundā tiek pārvietots uz priekšu, līdz neviens no komandas dalībniekiem tajā nevar piezemēties.
- Komandai ir 2 raundi: 1. raunds ar atspērienu no labās kājas, 2. raunds ar atspērienu no kreisās kājas.



APRĪKOJUMS



- Ieskrējiena zonas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieri, piemēram, konuss
- Atspēriena līnija, piemēram, 2 konusi un lente
- Piezemēšanās zona 2 apli, piemēram, velosipēda riepas, apli, virves
- Grābeklis (ja piezemēšanās zona ir smiltīs)

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai un komandas kopvērtējuma aprēķināšanai)
- 2 asistenti (pacelšanās un nosēšanās uzraudzībai)

KUSTĪGAIS MĒRĶIS

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Izveidojiet ieskrīšanās zonu, atspēriena līniju un piezemēšanās apli. Sākumā aplim jāatrodas 1 m aiz atspēriena līnijas.
- Ja izmantojat smilšu bedri, starp atspēriena līniju un smilšu bedri jābūt vismaz 0,5 m attālumam.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katram lēcējam ir viens mēģinājums lēkt apļa iekšpusē. Lēciens ir veiksmīgs, ja abas kājas piezemējas apļa iekšpusē vai uz malas. Ja lēciens izdodas, sportists pāriet uz nākamo raundu.
- 2. raunds: novietojiet otro apli blakus pirmajam, pēc tam noņemiet pirmo apli. Turpiniet atkārtot, līdz neviens no lēcējiem nevar veiksmīgi piezemēties aplī.
- Lēcēji izvēlas savu ieskrīšanās distanci, ja vien tā nepārsniedz variācijās norādīto maksimālo attālumu.
- Viņiem jāatsperas no vienas kājas un jāpiezemējas uz divām kājām.
- Pieskaršanās vai pārkāpšana aiz atspēriena līnijas ir pārkāpums (nederīgs lēciens). Piezemēšanās ar vienu kāju ārpus apļa ir nederīga (0 punkti), un lēcējs netiek tālāk nākamajā raundā.
- Pēc katra raunda notīriet piezemēšanās zonu (ja tā ir smiltis).

VARIĀCIJAS

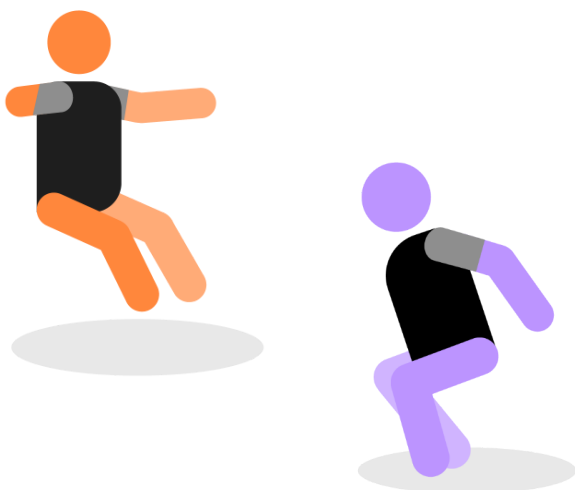


- Ieskrījiena distance:
 - 8–9 gadi: maksimāli 5 m
 - 10–11 gadi: maksimāli 10 m

REZULTĀTU APRĒĶINĀŠANA



- Punkti:
- Neieskaitīts = 0 punkti, 1. aplis = 1 punkts, 2. aplis = 2 punkti... un tā tālāk
- Saskaitiet katra lēcēja labākos lēcienus ar labo un kreiso kāju
- Saskaitiet individuālos punktus, lai izveidotu kopējo komandas rezultātu



IETEIKUMI



- Kontrolējiet ātrumu un pacelšanās spēku, lai izvairītos no pārlidošanas pāri aplim
- Turiet kājas kopā, lai veiktu piezemēšanos uz divām kājām

LĒKŠANA AUGSTĀK

MĒRĶI

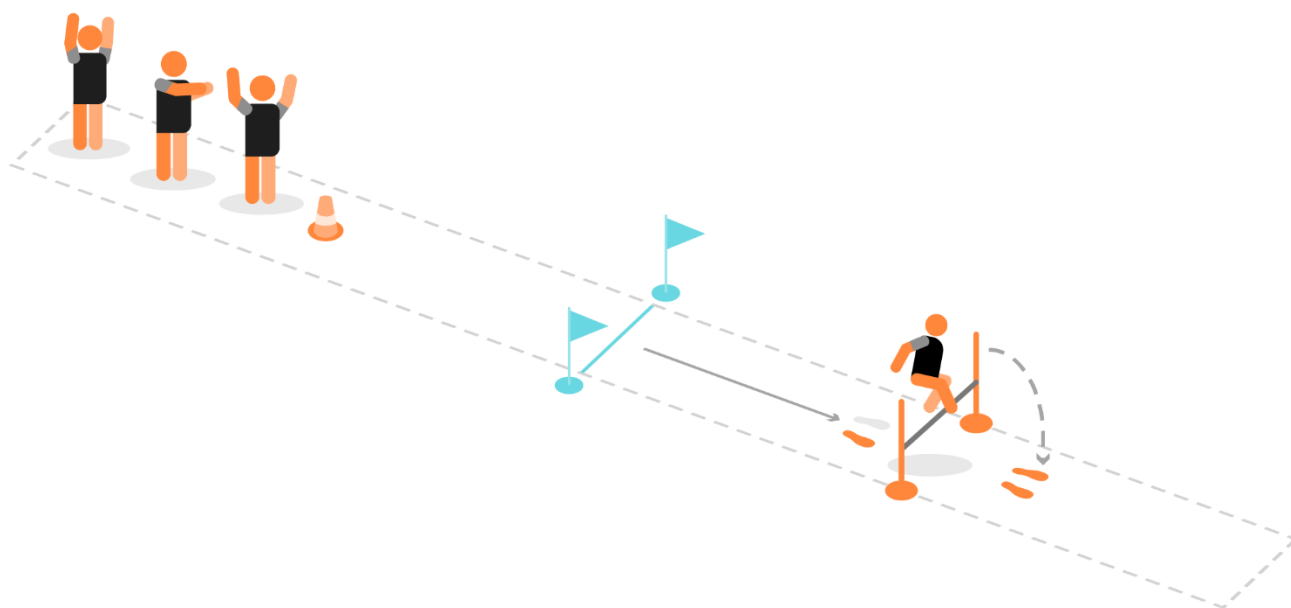


- Lēkt pāri arvien augstākai barjerai
- Vingrināt veiklību, divpusējās un reaktīvas kustības, ķermeņa apzināšanos un koordināciju

KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki pieskrien un, atsperoties no vienas kājas, lec vertikāli pāri barjerai, lai piezemētos uz divām kājām.
- Katrā raundā barjera tiek pacelta par 10 cm, līdz neviens no komandas to nevar pārvarēt.
- Komandai ir 2 raundi: 1. raunds ar atlēcienu ar labo kāju, 2. raunds ar atlēcienu ar kreiso kāju.



APRĪKOJUMS



- Ieskrējiena zonas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- Barjera – ideālā gadījumā mīksta, piemēram, elastīga virve, plāna PVC caurule
- 2 stabi barjerai ar augstuma indikatoriem, piemēram, augstlēcšanas statīvi
- Grābeklis (ja piezemēšanās zona ir smiltis)

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu un komandas kopvērtējuma reģistrēšanai)
- 2 asistenti (barjeras un piezemēšanās zonas pārvaldīšanai)

LĒKŠANA AUGSTĀK

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Izveidojiet ieskriešanās zonu un 60 cm augstu barjeru kā sākuma augstumu.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrītēm.
- Lēcēji paši izvēlas savu ieskriešanās distanci, ja vien tā nepārsniedz variācijās norādīto maksimālo attālumu.
- Lēcējiem ir viens mēģinājums noteiktā augstumā. Viņi pāriet uz nākamo raundu tikai tad, ja ir pārvarējuši barjeru. Barjera tiek pacelta par 10 cm katrā raundā, līdz neviens to vairs nevar pārvarēt.
- Pēc katra raunda notīriet piezemēšanās zonu (ja ir smiltis).

DROŠĪBA!

- Barjerai jāspēj nokrist ar minimālu ķermeņa kontaktu, tāpēc to nedrīkst nostiprināt vai piesiet.
- Lēcēju kājām vienmēr jābūt ķermeņa zemākajā daļā, piemēram, nav atļauti salto lēcieni.

VARIĀCIJAS



- Ieskrējiena distance:
 - 8–9 gadi: maksimums 5 m
 - 10–11 gadi: maksimums 10 m
- Dalībnieku izslēgšanas vietā pēc neveiksmīga lēciena dodiet katram lēcējam trīs mēģinājumus katrā kārtā un ļaujiet viņiem izvēlēties augstumu:
- Augstums:
 - 8–9 gadi: 60 cm, 80 cm, 100 cm
 - 10–11 gadi: 80 cm, 100 cm, 120 cm
- Katru reizi var izmantot vienu un to pašu vai atšķirīgu augstumu
- Barjeras nogāšana ir neieskaitīts lēcieni (0 cm)
- Tiks summēti punkti no visiem 3 lēcieniem katrā kārtā

REZULTĀTU APRĒĶINĀŠANA

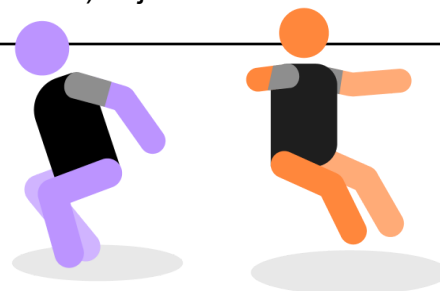


- Saskaitiet katra lēcēja labākos lēcienus ar labo un kreiso kāju.
- Individuālie rezultāti tiek summēti, lai izveidotu kopējo komandas rezultātu.

IETEIKUMI



- Lēciena brīdī neskatieties uz pēdām.
- Koncentrējieties uz augstuma, nevis ātruma palielināšanu.
- Lēciena laikā paceliet "brīvo" (nepacelšanās) kāju.



LIDOJOŠĀ TĀLLĒKŠANA

MĒRĶI

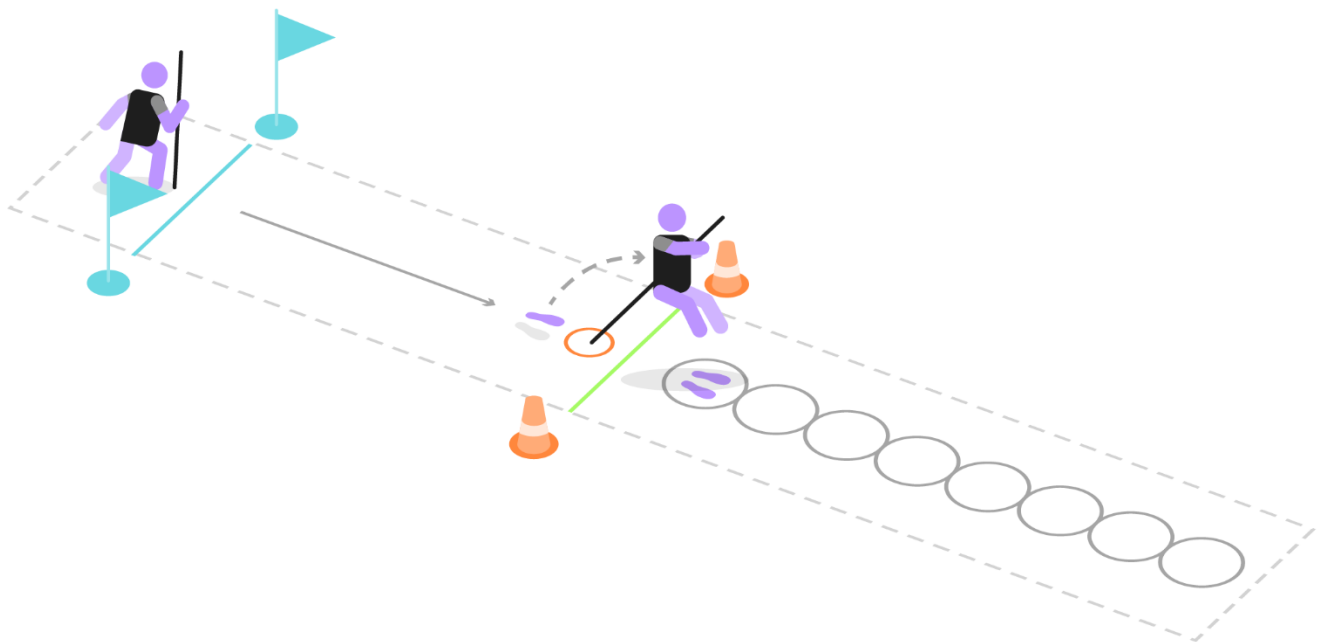


- Trenēt tāllēkšanu ar kārti.
- Izjust "lidošanu".
- Trenēt veiklību, līdzsvaru, ķermeņa apziņu, koordināciju un telpisko izpratni.

KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki skrien uz kārts atspēriena zonu un pēc kārts novietošanas paceļas gaisā, lecot uz priekšu, lai piezemētos aplī.
- Lēcējiem kopā ir divi mēģinājumi.
- Tuvākais aplis ir 1 punkta vērts, nākamais aplis ir 2 punktu vērts utt. Pēdējais aplis ir 8 punktu vērts.



APRĪKOJUMS



- Ieskrējiena zonas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Atspēriena līnija, piemēram, 2 konusi un lente
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konusi
- 3 kārtis, piemēram, slotas kāts (maksimāli 2 m)
- 8 piezemēšanās zonas apli, piemēram, apli, virves
- Grābeklis (ja piezemēšanās zona ir smiltis)

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai un komandas kopvērtējuma aprēķināšanai)
- Asistente (kārts uzstādīšanas un piezemēšanās uzraudzībai)

LIDOJOŠĀ TĀLLĒKŠANA

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI

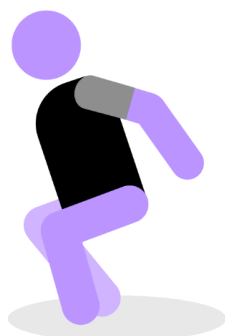


- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni.
- Vienojieties par komandu secību.
- Izveidojiet ieskrējiena zonu, kārts novietošanas zonu un piezemēšanās apļus.
- Apļi jānovieto blakus viens otram vienā līnijā.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Lēcēji paši izvēlas savu ieskrējiena distanci, ja vien tā nepārsniedz variācijās norādīto maksimālo attālumu.
- Sportisti tur stieni ar abām rokām. Ja ir labroči, labā roka paceļas virs kreisās, un viņi veic lēcieni ar kreiso kāju. (Kreiljiem otrādi).
- Piezemēšanās ar divām kājām.
- Kārts novietošana ārpus kārts novietošanas zonas ir neieskaitīts lēcieni.
- Vismaz vienai rokai ir jāuztur kontakts ar kārti līdz piezemēšanās brīdim.
- Kārts nometšana ir neieskaitīts lēcieni.
- Satvēriena maiņa vai kāpšana augšup pa kārti nav atļauta.
- Piezemēšanās ar vienu kāju ārpus apļa ir neieskaitīts lēcieni.
- Ja kājas piezemējas dažādos apļos, tiek skaitīts aplis, kas ir vistuvāk kārts novietošanas zonai.
- Pēc katra apļa notīriet piezemēšanās zonu (ja ir smiltis).

VARIĀCIJAS



- Ieskrējiena distance:
- 8–9 gadi: maksimāli 5 m
- 10–11 gadi: maksimāli 10 m



REZULTĀTU APRĒĶINS



- Punkti:
neieskaitīts lēcieni = 0 punkti,
1. aplis = 1 punkts, 2. aplis = 2 punkti...
un tā tālāk
- Saskaitiet katra lēcēja divus rezultātus
- Saskaitiet individuālos punktus, lai izveidotu kopējo komandas rezultātu

IETEIKUMI



- Turiet kārti cieši.
- Kontrolējiet ieskrējienā ātrumu – jo lielāks ātrums, jo grūtāks lēcieni.
- Izvairieties no rotācijas gaisā.

PIECŠOLIS

MĒRĶI

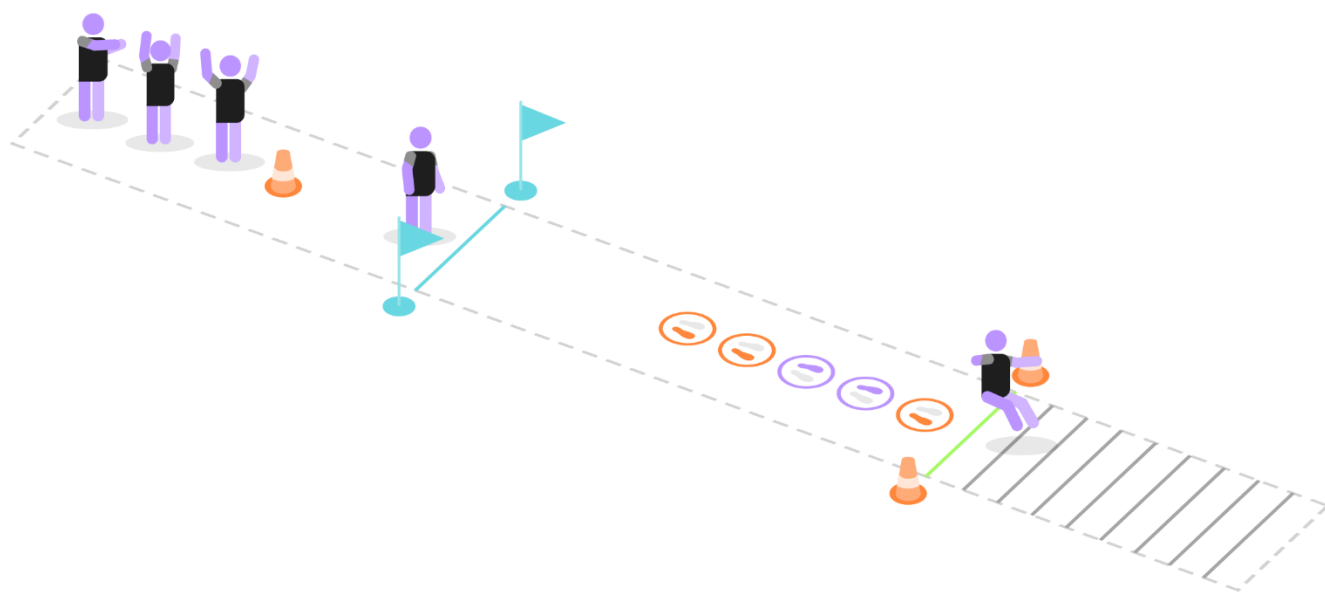


- Trenēt ritmisku pieckāršo lēcianu ar spēcīgu pēdējo lēcianu.
- Trenēt veiklību, līdzsvaru, divpusējās un reaģējošās kustības, koordināciju, ritmu un telpisko izpratni.

KOPSAVLIKUMS



- Dalībnieki skrien un noteiktā ritmā veic 5 lēcianus uz vienas kājas no apļa uz apli un aizlec, cik vien tālu iespējams, piezemēšanās zonas virzienā un piezemējas ar abām kājām.
- Lēcēji piedalās 2 kārtās:
 - 1. kārtā lēciana ritms ir labā-labā-kreisā-kreisā-labā
 - 2. raunda lēciana ritms ir kreisā-kreisā-labā-labā-kreisā



APRĪKOJUMS



- Ieskrējiena zonas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- Atspēriena līnija, piemēram, 2 konusi un lente
- 5 apli, piemēram, riņķi, virves
- 8 piezemēšanās zonas marķieri, piemēram, virves, lentes
- Grābeklis (ja piezemēšanās zona ir smiltis)

TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai un komandas punktu skaita aprēķināšanai)
- 2 asistenti (lēkšanas apļos un piezemēšanās uzraudzībai)

PIECŠOLIS

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Izveidojiet ieskrīšanās zonu, 5 apļus (iekrāsotus vai marķētus, lai parādītu labo vai kreiso kāju) un 8 piezemēšanās zonas. Pirmā piezemēšanās zona atrodas 0,5 m attālumā no pēdējā apļa, otrā ir 1 m attālumā utt.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Lēcēji paši izvēlas savu ieskrīšanās distanci, ja vien tā nepārsniedz variācijās norādīto maksimālo attālumu.
- Lai lēcieni būtu ieskaitīti, lēcējiem jāuztur saskaņotais ritms, un katrai kājai jāpiezemējas pareizajā aplī.
- Drošības labad lēcējiem pirms pēdējā lēciena jācenšas piezemēties uz divām kājām.
- Piezemēšanās atzīme, kas atrodas vistuvāk pēdējam aplim, tiek uzskatīta par nolēkto attālumu.
- Pēc katra lēciena notīriet piezemēšanās zonu (ja tā ir smiltis) vai iztaisnojiet zonas marķējumus.

VARIĀCIJAS



- Ieskrījiena distance:
 - 8–9 gadi: maksimums 3 m
 - 10–11 gadi: maksimums 5 m
- Attālums starp apliem:
 - 8–9 gadi: viena un tā pati pēda: 40 cm; pēdas maiņa: 60 cm
 - 10–11 gadi: viena un tā pati pēda: 50 cm; pēdas maiņa: 70 cm

REZULTĀTU APRĒĶINĀŠANA



- Punkti: nederīgs lēcieni = 0 punkti, 1. zona = 1 punkts, 2. zona = 2 punkti... un tā tālāk
- Saskaitiet katra lēcēja labākos rezultātus no 2 raundiem
- Saskaitiet individuālos punktus, lai izveidotu kopējo komandas rezultātu

IETEIKUMI



- Koncentrējieties uz lēciena ritmu.
- Saglabājiēt pēc iespējas lielāku ātrumu līdz pēdējam lēcienam.
- Piezemējieties uz abām kājām – nekrītiēt atpakaļ.

