

# NOTURĒT TEMPU

## MĒRĶI

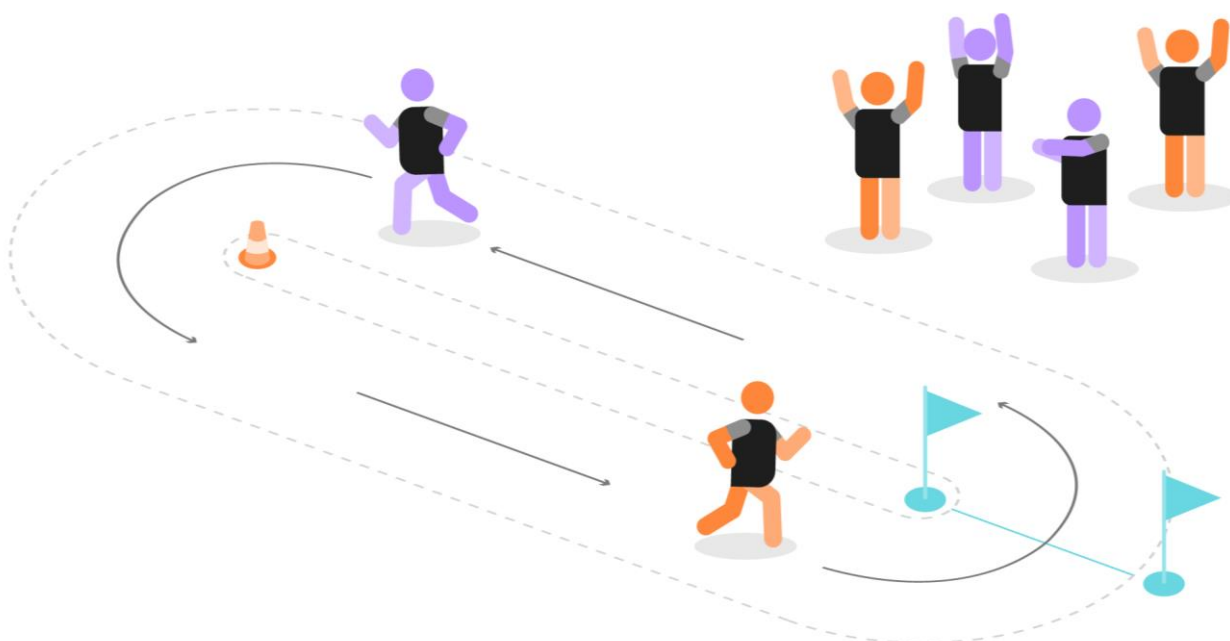


- Saglabāt tempu 800 m distancē

## KOPSAVILKUMS



- No starta līnijas katrs dalībnieks veic distanci (100 m). Skrējējs veic kopā astoņus apļus, katru pēc iespējas līdzīgā laikā.
- Pēc pirmā apļa veikšanas laiks tiek reģistrēts sekundēs un kalpo kā atskaites punkts/atsauce visiem pārējiem apļiem. (Mērķis: noskriet visus apļus vienā laikā.)
- Laika ņēmējs reģistrē katra apļa laikus un salīdzina katru no tiem ar pirmā apļa laiku.



## APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Starta/finiša līnijas marķieris, piemēram, līnijas zemē
- Distances marķieris, piemēram, konuss, stabs
- 1 hronometrs

## TIESNEŠI



- 1 starteris katram dalībniekam (arī kā laika ņēmējs)
- Asistents (aprīkojuma nomaiņai un dalībnieku uzraudzībai)
- Sekretārs (individuālā laika reģistrēšanai)

## NOTURĒT TEMPU

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet trasi (100 m) ar starta/finiša līniju; pārliedzieties, ka virsma ir droša, piemēram, neslīdoša, bez bedrēm.
- “Ieņemiet vietas” – dalībnieks ieņem stāvošu starta pozīciju. “Starts” – sāciet skriet pa trasi. Sāciet laika mērīšanu no “Starts”. Ja starts ir pārags, svilpiet, lai atsauktu skrējējus, un atkārtojiet startu. Diskvalifikācija netiek veikta, bet atgādiniet skrējējiem gaidīt “starts”.
- Laika ņēmējs (kurš ir arī katra skrējēja starteris) reģistrē katra apla laiku pilnās sekundēs (nevis 1/10 vai 1/100). Pēc astoņu apļu noskriešanas laika ņēmējs salīdzina 1. apli, kas kalpo kā atskaites punkts (zils kvadrāts tabulā), ar pārējiem apliem (2–8). Novirzes tiks reģistrētas un pieskaitītas.

Aplis	1	2	3	4	5	6	7	8
Laiks	15	16	13	15	14	15	14	16
Novirze		1	2	0	1	0	1	1
KOPĀ	6 sekundes (= 9 punkti)							

- Ja trases marķieri vai šķēršļi tiek nogāzti/apgāzti, sodi netiek piemēroti, taču personālam tie pēc iespējas ātrāk jānomaina.
- Ja skrējēji saīsina apļus, tiek pievienots 3 sekunžu sods.
- Sacensībās katrs dalībnieks startē tikai vienu reizi.

### VARIĀCIJAS



- Palieliniet (maksimāli 1500 m) vai samaziniet (vismaz 400 m) kopējo distanci.
- Mainiet apļa attālumus.
- Laika mērķi – norādiet dalībniekiem, cik sekundes viņiem jāievēro katrā aplī.
- Sacīkšu soļošana skriešanas vietā.
- Strādājiet pāros – viens pabeidz skrējieni, otrs aprēķina laiku un iegūst punktus. Pēc tam mainiet laikus. (Netiek izmantots sacensībās).



### VĒRTĒŠANA



- Salīdziniet 1. apli ar 2. apli, pēc tam 1. apli ar 3. apli utt. Laiku novirze tiks pieskaitīta (sekundēs).
- Kopējā novirze:
  - < 3 sekundes = 10 punkti,
  - 4–6 sekundes = 9 punkti,
  - 7–9 sekundes = 8 punkti utt.,
  - līdz > 27 sekundes = 1 punkts.

### IETEIKUMI



- Atrodiet ātrumu, ko varat noturēt visas distances garumā.
- Neskrieniet pirmo apli pārāk ātri, jo šis laiks ir atskaites punkts pārējiem apliem.
- Koncentrējieties uz relaksētu skriešanas stilu; atslābinātas rokas un vienmērīgs ritms.

# ŠĶĒRŠĻU SKRĒJIENS

## MĒRĶI

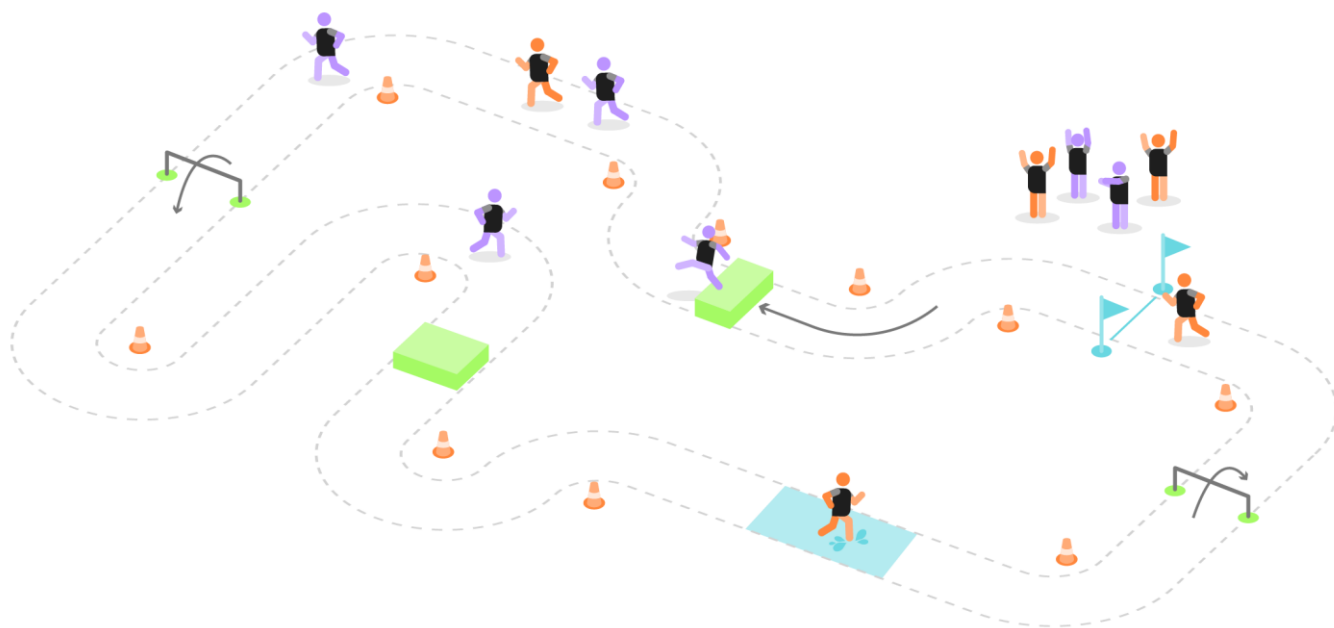


- Noskriet 1500 m šķēršļu skrējienu

## KOPSAVILKUMS



- Katrs dalībnieks skrien 150 m garu trasi no starta punkta.
- Izmantojiet ūdens bedri (ja iespējams), bet bez barjerām/šķēršļiem.
- Novietojiet trasē dažādus šķēršļus un pārvariet tos, izmantojot barjeru vai kāpšanas tehniku.
- Skrējējiem jāveic distance (10 apli) pēc iespējas īsākā laikā.
- Dalībnieki saņem žetonu katru reizi, kad šķērso starta punktu.



## APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Starta/finiša līnija un distances marķieri, piemēram, konusi, stabi
- 2 nekustīgi šķēršļi (augstums aptuveni 40–50 cm; platums aptuveni 2–3 m), piemēram, kastes, koka soliņi, siena ķīpas
- 2 barjeras
- Ūdens bedre (ja pieejama) vai smilšu bedre (skatīt variantu)
- Hronometrs
- 9 žetoni katram skrējējam, piemēram, bumba, korķis, papīra gabals, nūja

## TIESNEŠI



- Starteris (arī kā laika ņēmējs)
- Sekretārs (individuālo laiku/rezultātu reģistrēšanai)
- 3–5 asistenti (žetonu piešķiršanai)

## ŠĶĒRŠĻU SKRĒJIENS

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet trasi (150 m) ar vienu starta punktu, novietojiet dažādus šķēršļus ar vienādiem attālumiem starp tiem; pārlicinieties, ka virsma ir droša, piemēram, neslīdoša, bez bedrēm.
- "Ieņemiet vietas" – visi dalībnieki ieņem stāvus starta pozīciju. "Starts" – sāciet skriet pa trasi.
- Dalībniekiem jāpārvar visi šķēršļi (ar šķēršļu vai kāpšanas tehniku).
- Kad katrs dalībnieks šķērso starta punktu (apli), izsniedziet žetonu. Kopumā katram skrējējam jāizsniedz 9 žetoni (9 apli). Desmitajā (un pēdējā) aplī žetoni netiks piešķirti, bet laiks tiks atzīmēts, šķērsojot finiša līniju (tāpat kā starta punktā).
- Katram dalībniekam jāuzrāda asistentiem 9 žetoni.
- Par distances marķiera/šķēršļa nogāšanu vai pārvietošanu soda naudas netiek piemērotas, bet personālam tas pēc iespējas ātrāk jānomaina.
- Ja skrējēji nogriež stūrus vai saīsina apļus, par šo apli žetoni netiks piešķirti. Asistenti jānovieto dažādās vietās novērošanai un kontrolei.
- Sacensībās katrs dalībnieks sacenšas tikai vienu reizi.

### VARIĀCIJAS



- Izmantojiet smilšu bedri ūdens bedres vietā.
- Attālumu var palielināt (līdz maksimāli 2000 m).
- Izmantojiet skrējieni ar laika ierobežojumu (piemēram, 6 minūtes), mērot sasniegto attālumu.

### VĒRTĒŠANA

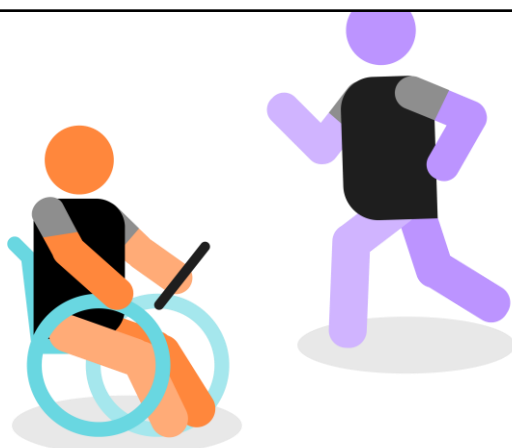


- Ierakstiet individuālos laikus minūtēs un sekundēs

### IETEIKUMI



- Atrodiet ātrumu, ko varat noturēt visā distancē.
- Izvairieties no papēža triecieniem – tie samazina jūsu ātrumu.
- Uzkāpjot uz nekustīga šķēršļa, aktīvi virzieties uz priekšu (nevis uz augšu).



# SOĻOŠANAS STAFETE

## MĒRĶI

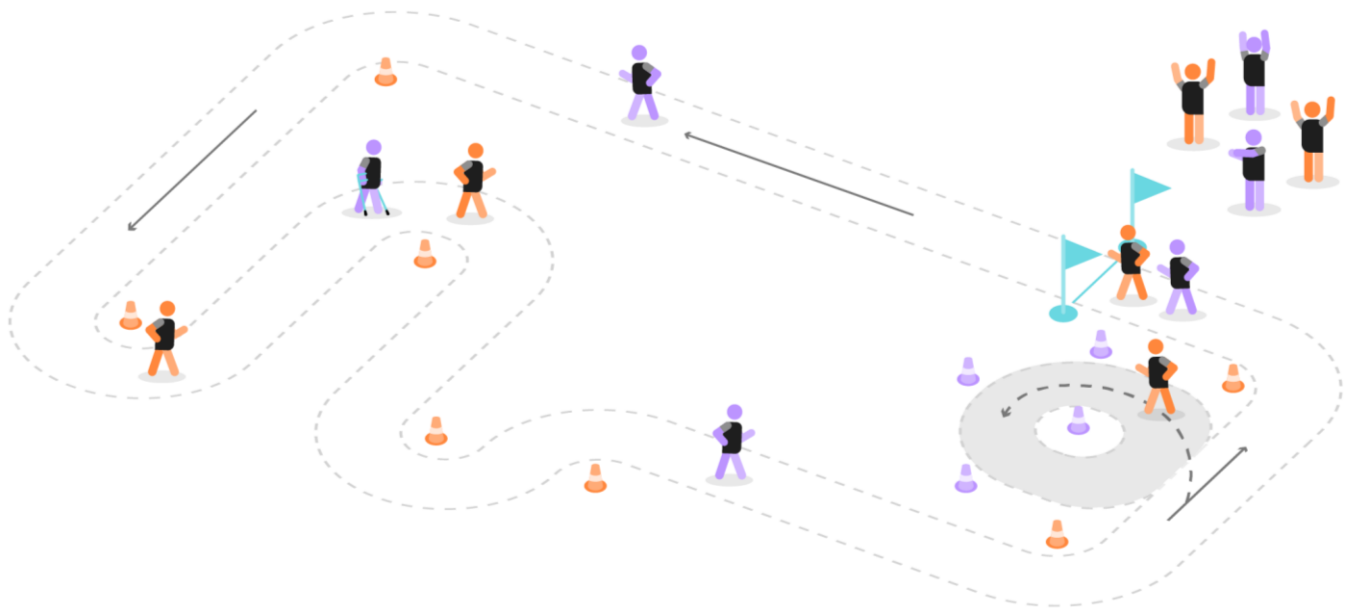


- Pabeigt 1000 m soļošanas distanci

## KOPSAVILKUMS



- Katram dalībniekam jāveic 200 m garš solojums no starta punkta.
- Nepareiza iešanas tehnika (vismaz vienas pēdas zaudēšana saskarē ar zemi) noved pie soda apļa (aptuveni 20 m) apla beigās pirms nākamā apla uzsākšanas.
- Dalībniekiem jāveic 5 apļi pēc iespējas īsākā laikā.
- Dalībnieki saņem žetonu katru reizi, kad šķērso starta līniju.



## APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Hronometrs
- Trases marķieri, piemēram, konusi, stabiņi
- Soda apļu marķieri, piemēram, konusi
- 1 karodziņš katram tehniskajam uzraugam
- 4 žetoni katram dalībniekam, piemēram, bumba, korķis, papīra lapa, nūja

## TIESNEŠI



- Starteris (arī kā laika ņēmējs)
- Sekretārs (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2–3 tehniskie uzraugi
- Asistenti (žetonu piešķiršanai)

## SOĻOŠANAS STAFETE



### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI

- Izveidojiet trasi (200 m) ar vienu starta punktu un soda apli (aptuveni 20 m garumā) trases beigās; pārliecinieties, ka virsma ir droša, piemēram, neslīdoša, bez bedrēm.
- "Ieņemiet vietas" – visi dalībnieki ieņem stāvus starta pozīciju. "Starts" – visi sāk iet vienā virzienā pa trasi.
- Dalībniekiem vienmēr jābūt vismaz vienai pēdai saskarē ar zemi. Tehniskie uzraugi (atrodas soda aplī) uzrauga dalībnieka iešanas tehniku visā trasē. Katru reizi, kad tiek izmantota nepareiza iešanas tehnika (t. i., zaudēts kontakts ar zemi), tehniskais uzraugs paceļ karogu un skaidri norāda uz gājēju, kurš izdarījis pārkāpumu.
- Dalībniekiem ar nepareizu iešanas tehniku ir jāsāk soda aplis un jānoiet papildu distance, pirms atgriezties trasē, lai turpinātu sacensības.
- Kad katrs dalībnieks šķērso starta punktu (apli), izsniedziet žetonu. Katram skrējējam jāizsniedz kopā 4 žetoni (4 apli). Par piekto (un pēdējo) apli žetoni netiks piešķirti, bet laiks tiks reģistrēts, šķērsojot finiša līniju (tāpat kā starta punktā).
- Katram dalībniekam asistentiem jāuzrāda četri žetoni.
- Ja dalībnieki saīsina aplus vai izvairās no tiem, viņiem jāpiedalās arī soda aplī. (Piezīme: var tikt piemērots papildus tehniskajiem pārkāpumiem!). Asistenti jānovieto dažādās vietās novērošanai un kontrolei.
- Sacensībās katrs dalībnieks piedalās tikai vienu reizi.

### VARIĀCIJAS



- Izmantojiet laika ziņā ierobežotu sacensību iešanu (piemēram, 4 minūtes), mērot sasniegto distanci.
- Distanci var palielināt (līdz maksimāli 1500 m).

### VĒRTĒŠANA



- Ierakstiet individuālos laikus minūtēs un sekundēs

### IETEIKUMI



- Koncentrējieties uz intensīvu (bet ne pārspīlētu) roku darbību.
- Vismaz vienai pēdai (pastāvīgi) jābūt saskarē ar zemi sacensību soļošanas laikā – nevajag "lidot".
- Saglabājiet vertikālu stāju.



# SOĻOT UN SKRIET

## MĒRĶI

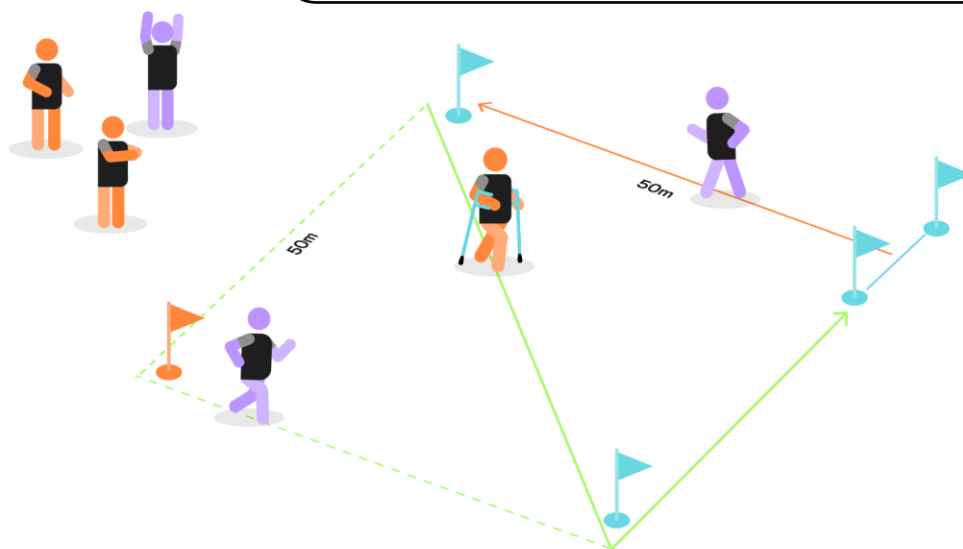


- Piedalīties iešanas un izturības sacensībās 10 minūtes.
- Lai izjustu atšķirību starp pastāvīga kontakta ar zemi saglabāšanu vismaz ar vienu kāju (ejot) un kontakta ar zemi zaudēšanu (skriešana).

## KOPSAVILKUMS



- Katram dalībniekam jāveic distance, kas ietver iešanas daļu (50 m) un skriešanas daļu (pārējā distance).
- Nepareiza iešanas tehnika (vismaz vienas pēdas zaudēšana saskarē ar zemi) noved pie nepieciešamības veikt kvadrātveida distances posmu (50 m x 50 m).
- Pareiza iešanas tehnika (vismaz vienas pēdas saglabāšana saskarē ar zemi) ļauj dalībniekam izvēlēties īsāko ceļu (diagonāli).
- Katrs dalībnieks noteiktajā laikā (10 minūtes) veic pēc iespējas vairāk apļu.
- Dalībnieki saņem žetonu katru reizi, kad šķērso starta līniju.



## APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- 3 vienas krāsas trases marķieri, piemēram, konusi, stabiņi
- 1 citas krāsas trases marķieris, piemēram, konuss, stabiņš
- Hronometrs
- 1 karodziņš katram tehniskajam uzraugam
- Apmēram 10–15 žetoni katram dalībniekam, piemēram, bumba, korķis, papīra lapa, nūjiņa

## TIESNEŠI



- Starteris (arī kā laika ņēmējs)
- 2–3 tehniskie uzraugi
- Sekretārs (individuālo rezultātu reģistrēšanai)

## SOĻOT UN SKRIET

## ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet kvadrātveida trasi (50 m x 50 m) ar vienu starta punktu; pārlicinieties, ka virsma ir droša, piemēram, neslīdoša, bez bedrēm.
- “Ieņemiet vietas” – dalībnieki ieņem stāvus starta pozīciju. “Starts” – dalībnieki sāk iet (50 m) pirmā konusa virzienā.
- Iešanas distancē (50 m) dalībniekiem vienmēr jābūt vismaz vienai pēdai saskarē ar zemi. To uzrauga tehniskie uzraugi, kas atrodas iešanas distances beigās. Katru reizi, kad tiek izmantota nepareiza iešanas tehnika (t. i., zaudēts kontakts ar zemi), tehniskais uzraugs paceļ karogu un skaidri norāda uz gājēju, kurš izdarījis pārkāpumu.
- Dalībnieki ar nepareizu iešanas tehniku turpina skriet kvadrātveida trasi (punktētā līnija ap oranžo trases marķieri). Visi pārējie dalībnieki var sākt skriet pa diagonāli zilā trases marķiera virzienā un atgriezties pa taisno uz starta/finiša līniju.
- Kad katrs dalībnieks šķērso starta punktu (aplis), izsniedziet žetonu. Dalībnieki tos patur ejot/skrienot un sacensību beigās nodod tiesnešiem kā aplū skaitītājus.
- Ja dalībnieki samazina aplū vai veic aplū saīsināšanu, par šo apli žetons netiks piešķirts. Novietojiet asistentus pie distances marķieriem novērošanai un kontrolei.
- Dalībnieki turpina iet/skriet, līdz laiks ir beidzies. Sniedziet 60, 30 un 10 sekunžu atpakaļskaitīšanu, pēc tam ar skaļu signālu beidziet sacensības.
- Sacensībās katrs dalībnieks piedalās tikai vienu reizi.

## VARIĀCIJAS



- Ilgumu var samazināt ārējo apstākļu (karstuma, mitruma, augstuma utt.) dēļ vai palielināt (maksimāli līdz 15 minūtēm).
- Kvadrātveida distances garumu var samazināt (25 m x 25 m), lai novērtētu iešanas tehniku un (potenciāli) piešķirtu šiem dalībniekiem vairāk žetonu.

## VĒRTĒŠANA



- Katrs dalībniekam piešķirtais žetons = 1 punkts

## IETEIKUMI



- Koncentrējieties uz intensīvu (bet ne pārspīlētu) roku darbību un divu kāju kontaktu ar zemi (nelidojiet) soļošanas laikā.
- Izvairieties no papēža triecieniem – tas samazina jūsu ātrumu.

# SPRINTA STARTS

## MĒRĶI

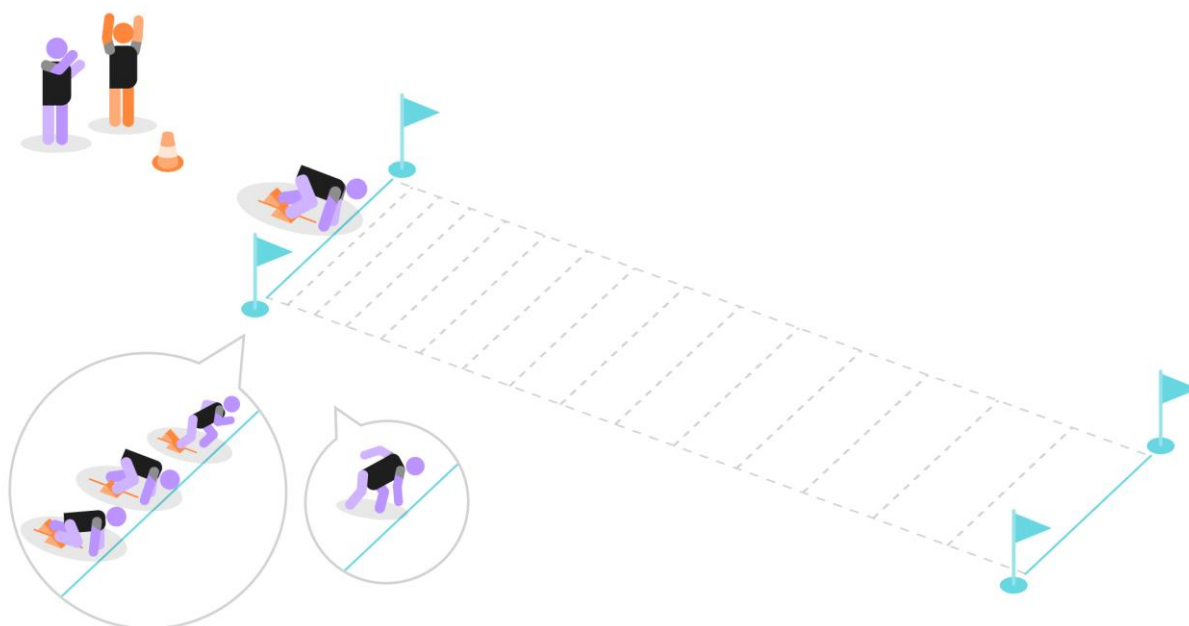


- Noskriet distanci (caur zonām) pēc iespējas ātrāk
- Trenēt pieaugošu soļa garumu un saglabāt visaugstāko iespējamo soļu biežumu

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki ieņem trīs punktu starta pozīciju pie starta līnijas un, saņemot signālu, viņi ātri reaģē un pēc iespējas ātrāk skrien finiša līnijas virzienā.
- Viņiem jāveic viens kontakts katrā zonā ar kāju; attālums starp zonām palielinās ar katru soli (maksimāli līdz 1,7 m).
- Ņem laiku no "Starts" līdz finiša līnijas šķērsošanai; ja netiek ievērota zona vai tajā pašā zonā tiek veikts dubults kontakts, tiek pievienots 1 sekundes sods.
- Katram dalībniekam ir tikai viens mēģinājums, un šis laiks tiek reģistrēts.



## APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Starta/finiša līnijas marķieri, piemēram, konusi, stabiņi
- Zonas marķieri, piemēram, lente, līnijas
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- Hronometrs

## TIESNEŠI



- Starteris (arī kā laika ņēmējs)
- Sekretārs (individuālu punktu reģistrēšanai)
- Asistents (kontakta uzraudzībai zonās)

## SPRINTA STARTS

ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI 

- Izveidojiet starta līniju, kam seko 14 zonas un finiša līnija.
- Attālumi starp zonām palielinās ar katru soli. 1. zona: 0,4 m. 2. zona: 0,5 m. 3. zona: 0,6 m un tā tālāk līdz 14. zonai: 1,7 m (šīs zonas gals = finiša līnija).
- Trases segums var atšķirties, taču tam jābūt drošam, piemēram, neslīdošam, bez bedrēm.
- "Ieņemiet vietas" – dalībnieks dodas uz starta līniju un ieņem trīs punktu starta pozīciju. "Starts" – dalībnieks skrien finiša līnijas virzienā, katrā zonā veicot vienu pieskārienu ar kāju.
- Ja zona tiek palaista garām vai tajā pašā zonā notiek dubults pieskāriens, tiek pievienots 1 sekundes sods.
- Sāciet katra dalībnieka laika mērīšanu no "Starts" līdz finiša līnijas šķērsošanai.
- Sacensībās katrs dalībnieks sacenšas tikai vienu reizi.

VARIĀCIJAS 

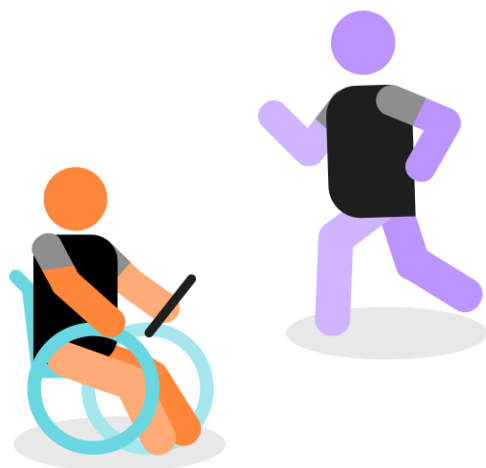
- Sākuma pozīcijas:
  - Stāvus (iesācējiem)
  - Blokveida starts (pieredzējušiem)

VĒRTĒŠANA 

- Ierakstiet individuālos laikus ar precizitāti līdz 1/100 sekundes

IETEIKUMI 

- Koncentrējieties uz savu soļu biežumu – esiet pēc iespējas ātrāki.
- Paātrinoties, pakāpeniski ieņemiet vertikālāku pozīciju.
- Koncentrējieties uz aktīvu roku darbību.



# VEIKLĪBAS TRIJSTŪRIS

## MĒRĶI

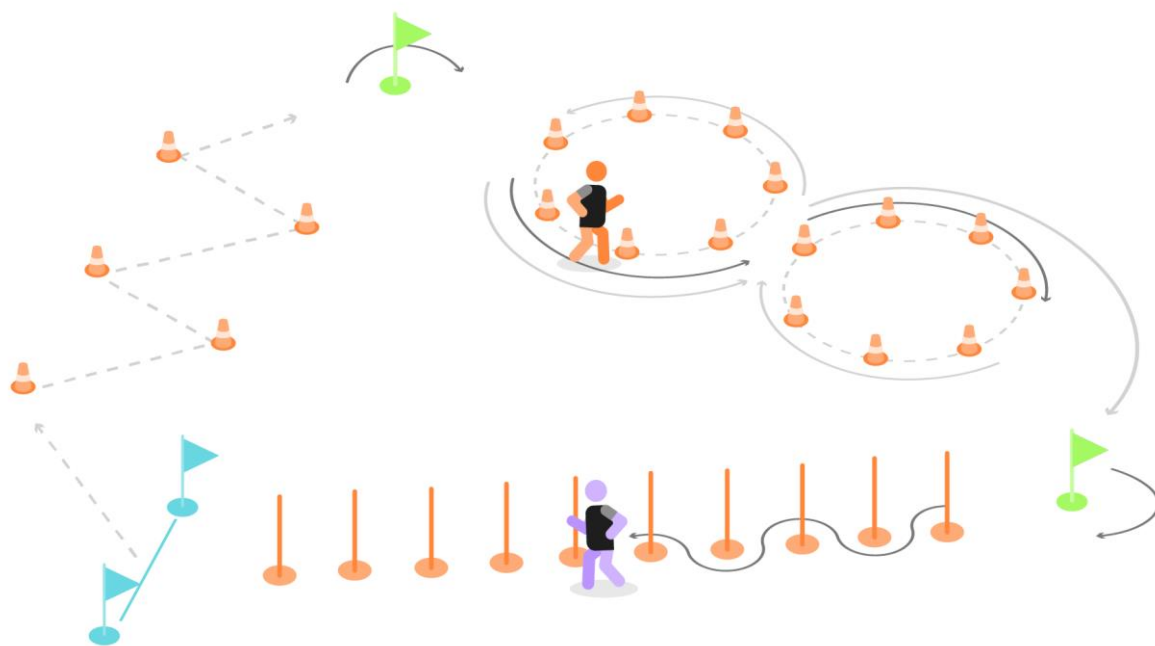


- Noskriet trasi pēc iespējas ātrāk
- Vingrināt dažādus zigzaga sprinta, līkumojuma un slaloma elementus

## KOPSAVILKUMS



- Katrs dalībnieks veic trīsstūra trasi (15 m x 15 m x 15 m), kas ietver zigzaga sprintu, līkumotu skriešanu un slaloma skrējieni.
- Pēc starta signāla viņi ātri reaģē un pabeidz trasi pēc iespējas ātrāk.
- Katram dalībniekam ir tikai viens mēģinājums, un tiek reģistrēts rezultāts.



## APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Starta/finiša līnijas marķieri, piemēram, līnijas uz zemes
- Distanču marķieri, piemēram, konusi, stabiņi
- 5 konusi zigzaga sprintam
- Apmēram 15–20 plakani konusi līkumotam skrējienam
- 10 slaloma stabiņi
- Hronometrs

## TIESNEŠI



- 1 starteris katram dalībniekam (arī kā laika ņēmējs)
- Sekretārs (individuālo laiku reģistrēšanai)
- 1-2 asistenti (aprīkojuma nomaiņai)

## VEIKLĪBAS TRIJSTŪRIS

## ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet trīsstūra trasi (attālums starp trīsstūra distances marķieriem = 15 m) ar zigzaga sprintu, līkumotu skriešanu un slaloma skrējienu; pārliecinieties, ka virsma ir droša, piemēram, neslīdoša, bez bedrēm.
  - **Zigzaga sprints:** skrieniet līdz pirmajam konusam, pieskarieties tam ar roku, sprintojiet līdz otrajam konusam, pieskarieties tam vēlreiz utt. Ja konuss netiek aizskarts, tiek pievienots 1 sekundes sods.
  - **Līkumotā skriešana:** ieskriet pirmajā līkumā (pēc brīvas izvēles, vai no labās vai kreisās puses), noskriet pusotru "8" (katra apļa diametrs = 3 m), atstāt līkumoto skrējienu otrā pusē un turpināt sprintu distances marķiera virzienā.
  - **Slaloma skrējienis:** skrieniet cauri desmit slaloma stabiem (attālums starp stabiem = 1 m). Ja stabs tiek nogāzts, tiek pievienots 1 sekundes sods.
- Ja skrējējs nogriežas līkumos vai saīsina apļus, tiek pievienots 3 sekunžu sods.
- Sacensībās katrs dalībnieks piedalās tikai vienu reizi.

## VARIĀCIJAS



- Palieliniet vai samaziniet trīsstūra attālumu
- Sākuma pozīcijas:
  - Trīs punktu starts
  - Bloku starts
- Izmantojiet šo aktivitāti kā komandas stafeti (apsveriet drošības iespējas, piemēram, skrienot pa līkni, ja vienlaikus skrien vairāki cilvēki)



## VĒRTĒŠANA



- Ierakstiet individuālos laikus ar precizitāti līdz 1/100 sekundēm

## IETEIKUMI



- Veiklība prasa ātras virziena un ātruma maiņas – ieteicams īsāks solis (biežums).
- Veicot līkumotu skriešanu, nolieciet ķermeni uz iekšu.
- Izvairieties no laika sodiem (piemēram, kontrolējiet ātrumu slaloma skrējienā).

## 2.5km KROSS

### MĒRĶI

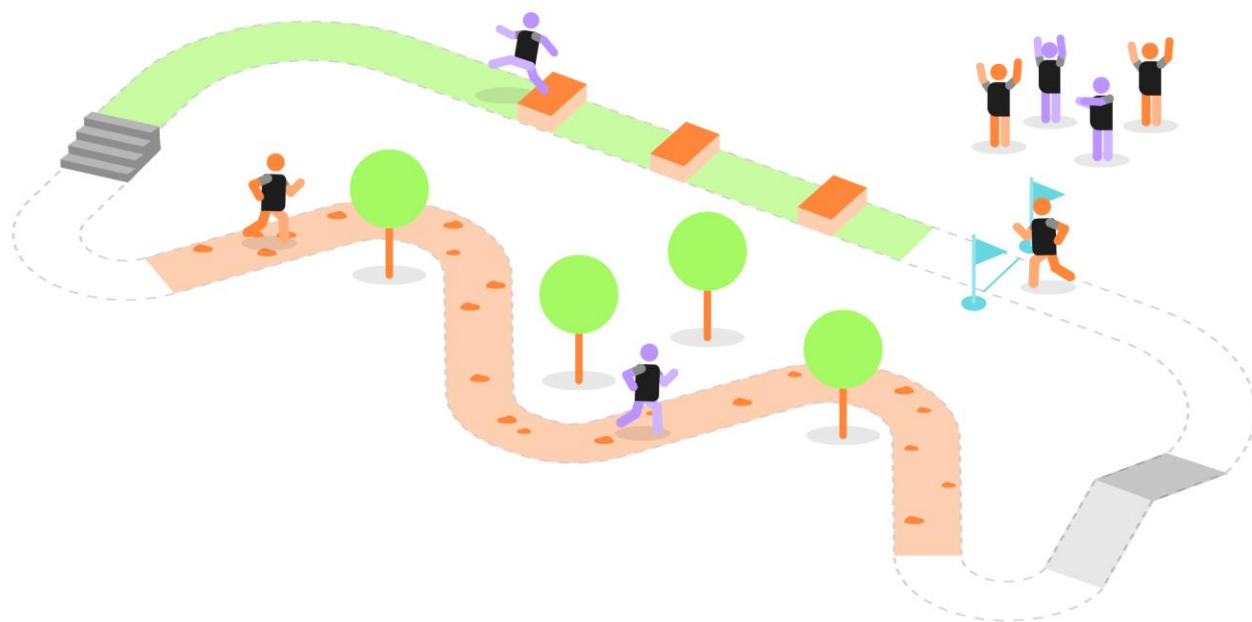


- Noskriet 2,5 km pa dažādu reljefu un virsmām
- Piedzīvot krosa apli

### KOPSAVILKUMS



- Katrs dalībnieks veic 250 m garu distanci no starta līnijas ar dažādu reljefu (kāpums, lejup, kāpnes utt.) un segumu (zāle, smiltis, asfalts utt.).
- Trase ietver vairākus šķēršļus (paklājus, kastes, koka soliņus, siena ķīpas, barjerskrējienu utt.), kas katram dalībniekam jāpārvar.
- Skrējēji veic distanci (10 apļus) pēc iespējas īsākā laikā.
- Dalībnieki saņem žetonu katru reizi, kad šķērso starta līniju.



### APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Starta/finiša līnijas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Hronometrs
- Dažādi šķēršļi, piemēram, siena ķīpas, paklājīni, soliņi, kastes
- 9 žetoni katram skrējējam, piemēram, bumba, korķis, papīra gabals, nūja

### TIESNEŠI



- Starteris (arī kā laika ņēmējs)
- Sekretārs (individuālā laika reģistrēšanai)
- 3–5 asistenti (žetonu piešķiršanai)

## 2.5km KROSS

## ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet trasi (250 m) ar vienu starta/finiša līniju.
- Trases segumam jābūt dažādam, taču vienmēr ņemiet vērā drošākos iespējamos apstākļus.
- "Ieņemiet vietas" – dalībnieks ieņem stāvus starta pozīciju. "Starts" – sāciet skriet pa trasi.
- Par pāragru startu svilpiet, lai atsauktu skrējējus un atkārtotu startu. Diskvalifikācija netiek piemērota, bet atgādiniet skrējējiem gaidīt "Starts".
- Katram dalībniekam, šķērsojot starta punktu (apli), izsniedziet žetonu. Kopumā katram skrējējam jāizsniedz 9 žetoni (9 apli). Par desmito (un pēdējo) apli žetons netiks piešķirts, bet laiks tiks reģistrēts, šķērsojot finiša līniju (tajā pašā vietā, kur starta punkts).
- Katram dalībniekam jāuzrāda 9 žetoni asistentiem.
- Nav soda, ja tiek gāzti/apgāzti trases marķieri vai šķēršļi, bet personālam tie jānomaina pēc iespējas ātrāk.
- Ja skrējēji saīsina apļus, par šo apli žetons netiks piešķirts. Novietojiet asistentus dažādās vietās novērošanai un kontrolei.
- Sacensībās katrs dalībnieks sacenšas tikai vienu reizi.

## VARIĀCIJAS



- Pieci apļi pa lielāku trasi (500 m) vai viens liels aplis (2,5 km)
- Esiet radoši, atrodot izaicinošu vidi, ne tikai līdzenu skriešanu, mainīgas virsmas un dažādus šķēršļus (bet vienmēr ņemiet vērā drošības apstākļus!).



## VĒRTEŠANA



- Ierakstiet individuālos laikus minūtēs un sekundēs

## IETEIKUMI



- Atrodi ātrumu, ko vari noturēt visas distances garumā.
- Izvairies no papēža triecieniem – tie samazina ātrumu.
- Skrienot kalnā augšup, koncentrējies uz soļu biežuma palielināšanu. Skrienot lejup pa kalnu, koncentrējies uz soļa garuma palielināšanu.

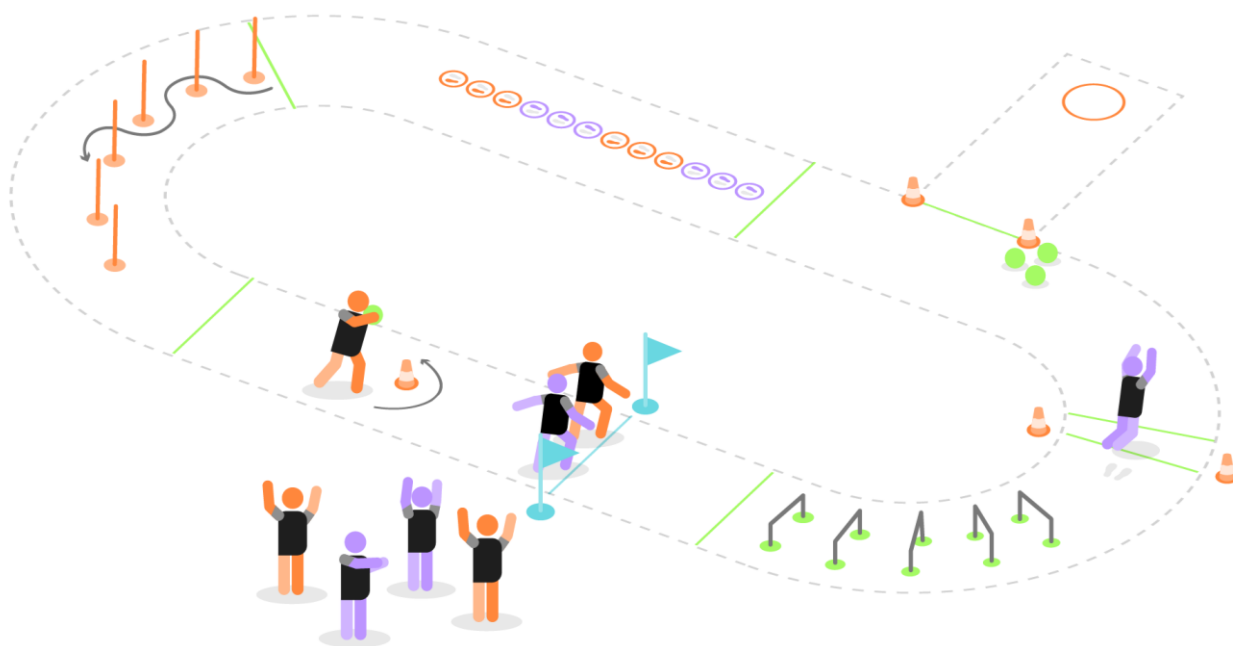
# SEŠU PUNKTU STAFETE

## MĒRĶI

- pēc iespējas ātrāk pabeigt daudzprasmju stafeti

## KOPSAVILKUMS

- No starta līnijas pirmā persona sāk skriet trasi, izpildot visas (sešas) aktivitātes un uzdevumus, kas iekļauti trasē, un atgriežas pie komandas.
- Nodošanas zonā komandas dalībnieki sasit plaukstu ("pieci"), un otrā persona seko tai pašai trasei.
- Turpiniet, līdz katrs komandas dalībnieks ir pabeidzis trasi.



## APRĪKOJUMS

- Svīlpe vai taure
- Starta/finiša līnijas (arī nodošanas zonas) marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Hronometrs
- 5 šķēršļi
- Stāvošie tāllēkšanas marķieri, piemēram, 2 virves,
- lentes, līnijas
- 5 metamie priekšmeti katrai komandai, piemēram, virpulis, tenisa bumbiņa
- 12 apļi vairākiem lēcieniem, piemēram, velosipēda riepa, riņķis
- 10 slaloma stabi
- 1 medicīnas bumba (1 kg) katrai komandai

## TIESNEŠI

- Starteris (arī kā laika ņēmējs)
- Sekretārs (reģistrē komandas laikus/rezultātus)
- 6–10 asistenti (uzrauga prasmju aktivitātes, atgriež priekšmetus, nomaina aprīkojumu utt.)

## SEŠU PUNKTU STAFETE



## ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI

- Izveidojiet trasi (kopējais garums aptuveni 300–400 m un droša virsma) ar dažādām aktivitātēm (attālums starp aktivitātēm = aptuveni 40 m)
- **Šķēršļu skrējiens:** jāpārvar visi pieci šķēršļi (attālums starp šķēršļiem = 8 m; augstums = 60–70 cm). Sods netiek piemērots, ja šķērslis tiek nogāzts.
- **Stāvus tāllēkšana:** jāpārlec attālums starp divām virvēm (attālums starp virvēm = 1,5 m). Veiksmīga mēģinājuma gadījumā dalībnieks turpina. Neveiksmīga mēģinājuma gadījumā dalībnieks atgriežas un atkārtoti lēcieni. Veiksmīga/neveiksmīga otrā mēģinājuma gadījumā dalībnieks turpina.
- **Mērķa mešana:** jāmet priekšmets mērķa aplī (attālums 10 m no mešanas līnijas; apļa diametrs = 2 m). Pēc veiksmīga mēģinājuma (vai ne vairāk kā pieciem mēģinājumiem) dalībnieks turpina.
- **Daudzkārtējie lēcieni:** jālec cauri apliem ar noteiktu kāju ritmu (l-l-l-k-k-l-l-l-k-k-k). Veiksmīga ritma gadījumā dalībnieks turpina. Neveiksmīga ritma gadījumā dalībnieks atgriežas un atkārtoti lēcienus. Veiksmīga/neveiksmīga otrā mēģinājuma gadījumā dalībnieks turpina.
- **Slaloma skrējiens:** jāpārskrien cauri desmit slaloma stabiem (attālums starp stabiem = 1 m). Veiksmīgs mēģinājums (nūjas netiek nogāztas), dalībnieks turpina. Neveiksmīgs mēģinājums, dalībnieks atgriežas un atkārtoti skrējieni. Veiksmīgs/neveiksmīgs otrais mēģinājums, dalībnieks turpina.
- **Medicīniskās bumbas skrējiens:** nest medicīniskās bumbu (1 kg) konusa virzienā (attālums = 10 m), paskriet apkārt un atgriezties. Nomet bumbu un turpināt skriet.
- Izveidojiet komandas pa 8 dalībniekiem: 4 meitenes un 4 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Katru reizi, kad stafetes nodošana nenotiek ar aplaudēšanu, komandas vērtējumam tiek pievienota 1 sekundes sods.
- Sacensībās komandas sacenšas tikai vienu reizi.

## VARIĀCIJAS



- Palieliniet vai samaziniet attālumu starp prasmju aktivitātēm.
- Mainiet aktivitātes (vienmēr ņemot vērā prasmju daudzveidību).

## VĒRTĒŠANA



- Reģistrējiet kopējo komandas laiku minūtēs un sekundēs

## IETEIKUMI



- Koncentrējieties uz savu tempu – jāveic vairākas aktivitātes.
- Koncentrējieties uz prasmju uzdevumu – izvairieties no papildu mēģinājumiem, kas rada laika zudumu.



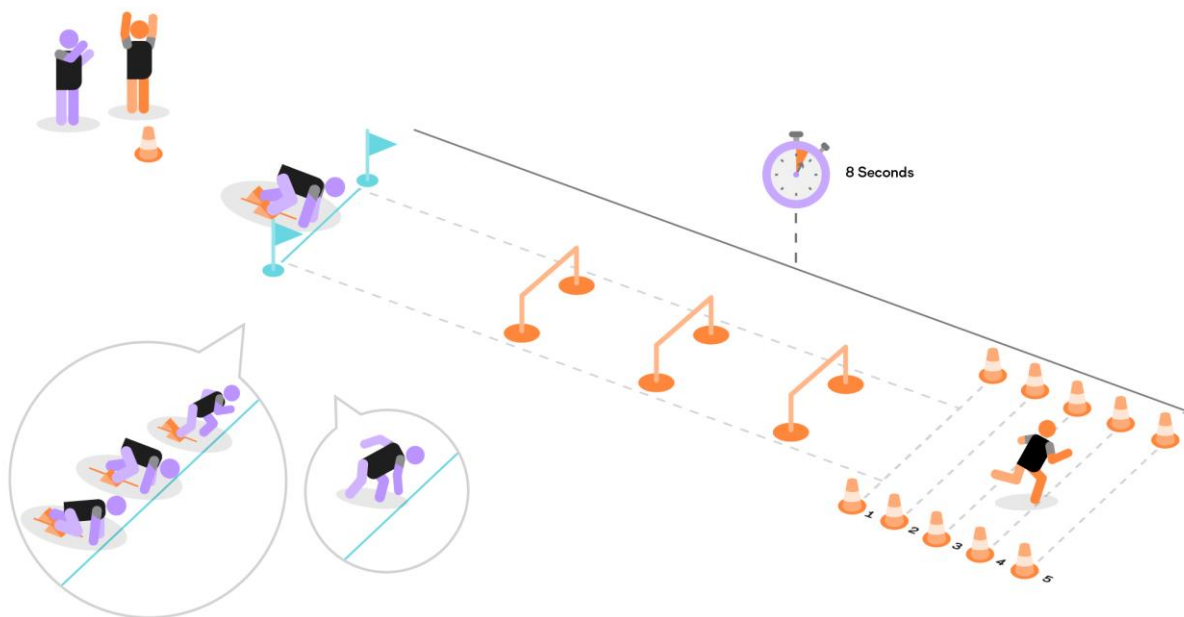
# 8 SEKUNŽU BARJERU SPRINTS

## MĒRĶI

- Skriet pāri barjerām un pēc iespējas tālāk astoņas sekundes.
- Vingrināties šķēršļu skrējienā no dažādām starta pozīcijām.

## KOPSAVILKUMS

- Dalībnieki startē aiz līnijas.
- Viņi izmanto vienu un to pašu starta pozīciju (trīspunktu vai bloķēšanas starts).
- Pēc signāla ("ieņemiet vietas", "uzmanību", "starts") viņi ātri reaģē un skrien pāri barjerām zonu virzienā.
- Pēc astoņām sekundēm atskan signāls (piemēram, svilpe), un dalībniekam tiek piešķirti atbilstošie punkti par sasniegto zonu.
- Katram dalībniekam ir tikai viens mēģinājums, un šie punkti tiek ieskaitīti.



## APRĪKOJUMS

- Svilpe vai taure
- Starta un finiša līnijas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- Starta bloks
- 3 šķēršļi (vai siena ķīpas/kastes) katrā celiņā
- Hronometrs

## TIESNEŠI

- Starteris (arī kā laika ņēmējs)
- Asistents (dalībnieku uzraudzībai)
- Sekretārs (individuālo punktu reģistrēšanai)

## 8 SEKUNŽU BARJERU SPRINTS

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Katram dalībniekam tiek piešķirta viena taisnas trases "josla". Pēc izvēles: vienlaikus var skriet vairāki skrējēji (katrs atsevišķā joslā).
- Trases segums var atšķirties, taču tam jābūt drošam, piemēram, neslīdošam, bez bedrēm.
- Izvietojiet 3 šķēršļus; attālums līdz pirmajam = 11,5 m; attālums starp šķēršļiem = 6,5 m; attālums no pēdējā šķēršļa līdz pirmajai punktu skaitīšanas zonai = 11 m; šķēršļa augstums: 65–76,2 cm; katras zonas garums = 2 m.
- "Ieņemiet vietas" – dalībnieks dodas uz starta līniju vai ieņem starta pozīciju. "Uzmanību" – dalībnieks ieņem trīs punktu starta pozīciju vai ieņem bloķēšanas starta pozīciju. "Starts" – dalībnieks skrien finiša līnijas virzienā.
- Par pāragru startu ar svilpi sauc skrējēju atpakaļ un atkārtu startu. Par visiem papildu pāragru startiem atbildīgajam sportistam tiks piemērots 1 punkta sods.
- Sāciet katra dalībnieka laika mērīšanu no "Starts" pozīcijas. Pēc astoņām sekundēm dodiet skaļu signālu (svilpi). Asistents novēro, kurā zonā atrodas skrējēja kāja (pēc astoņām sekundēm), un paziņo attiecīgo vērtējumu (punktus).
- Par šķēršļa apgāšanu soda netiek piemērots, bet personālam pēc katra skrējēja šķēršļi ir jāuzstāda atpakaļ/jāiztaiso.
- Sacensībās katrs dalībnieks sacenšas tikai vienu reizi.

### VARIĀCIJAS



- Sākuma pozīcijas:
  - Trīs punktu starts
  - Bloku starts
  - Stāvus (augsti; ar skatu uz priekšu)
- Novietojiet tikai divus šķēršļus 13 m attālumā vienu no otra
- Strādājiet pāros – viens veic šķēršļus, otrs veic laiku un vērtē. Pēc tam mainiet pozīcijas. (Sacensībās netiek izmantots)



### VĒRTĒŠANA



- Ierakstiet atsevišķus punktus

### IETEIKUMI



- Šķēršļu skrējiens ir sprinta sacensības ar dažiem šķēršļiem – koncentrējieties un skatieties uz priekšu.
- Mudiniet uzbrukt šķērslim (skriet pāri šķērslim, nelēkt).
- Vingriniet spēju pārvarēt šķēršļus ar abām kājām.

## 8 SEKUNŽU SPRINTS

### MĒRĶI

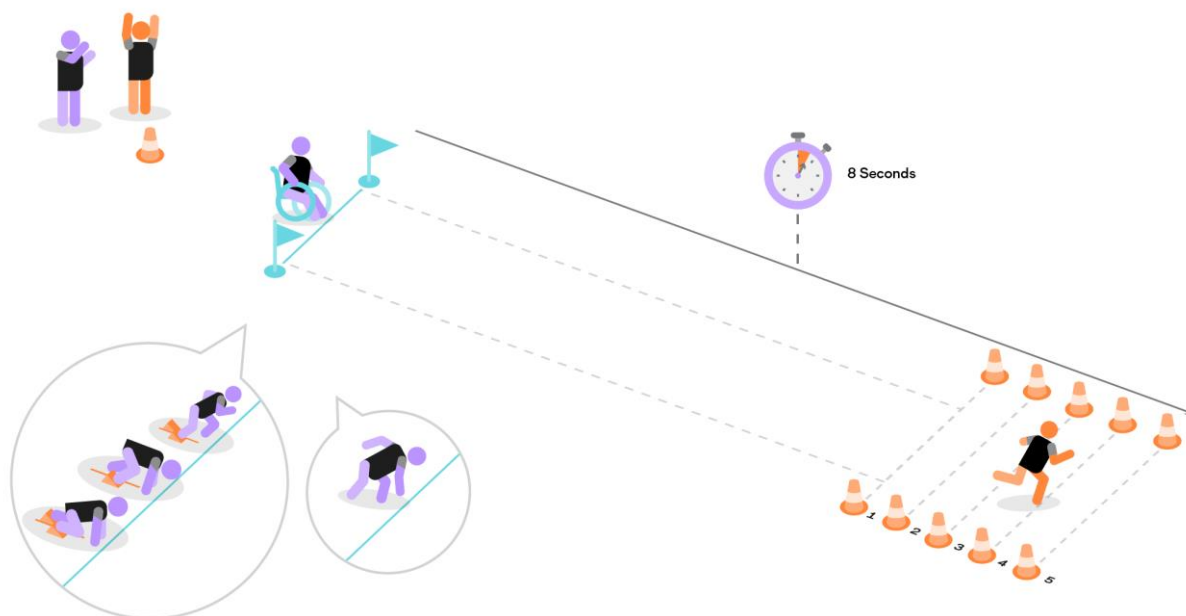


- Skriet ātri pēc iespējas tālāk astoņas sekundes
- Vingrināt sprintu no dažādām sākuma pozīcijām

### KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki startē no līnijas.
- Viņi izmanto vienu un to pašu starta pozīciju (trīs punktu vai bloka starts).
- Pēc signāla ("Ieņemiet vietas", "Uzmanību", "Starts") viņi ātri reaģē un skrien zonu virzienā.
- Pēc astoņām sekundēm atskan signāls (piemēram, svilpe), un dalībniekam tiek piešķirti atbilstošie punkti par sasniegto zonu.
- Katram dalībniekam ir tikai viens mēģinājums, un šie punkti tiek ieskaitīti.



### APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Starta un finiša līnijas marķieri, piemēram, konusi, stabiņi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- Starta bloks
- Hronometrs

### TIESNEŠI



- Starteris (arī kā laika ņēmējs)
- Asistents (dalībnieku uzraudzībai)
- Sekretārs (individuālo punktu reģistrēšanai)

## 8 SEKUNŽU SPRINTS

## ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Katram dalībniekam tiek piešķirta viena taisnas trases "josla". Pēc izvēles: vienlaikus var skriet vairāki skrējēji (katrs atsevišķā joslā).
- Trases segums var atšķirties, taču tam jābūt drošam, piemēram, neslīdošam, bez bedrēm.
- Attālums no starta līnijas līdz pirmajai zonai = 40 m; katras zonas garums = 2 m.
- "Ieņemiet vietas" – dalībnieks dodas uz starta līniju vai ieņem bloka starta pozīciju.  
"Uzmanību" – dalībnieks ieņem trīs punktu starta pozīciju vai ieņem bloka starta pozīciju.  
"Starts" – dalībnieks skrien finiša līnijas virzienā.
- Par pāragru startu jāatsauc skrējējs un jāatkārto starts. Par katru nākamāo pāragro startu sportistam tiek piešķirts 1 punkta sods.
- Katram dalībniekam sāk uzņemt laiku no "Starts" un pēc astoņām sekundēm dod skaļu signālu (svilpi). Asistents novēro, kurā zonā atrodas skrējēja kāja un paziņo attiecīgo rezultātu (punktus).
- Sacensībās katrs dalībnieks sacenšas tikai vienu reizi.

## VARIĀCIJAS



- Sākuma pozīcijas:
  - Trīs punktu starts
  - Bloku starts
  - Stāvus (augsta; ar skatu uz priekšu)
- Pāru sprints (sadevušies rokās; sākot no stāvus pozīcijas)
- Darbs pāros – viens pabeidz skrējieni, otrs uzrāda laikus un punktus. Pēc tam mainās. (Sacensībās netiek izmantots)



## VĒRTĒŠANA



- Ierakstiet atsevišķus punktus

## IETEIKUMI



- Paātrinājuma fāze: pakāpeniski ieņemiet vertikālu pozīciju un koncentrējiet skatienu uz priekšu.
- Maksimālā sprinta fāze: skrieniet vertikālā pozā (nesēdieties) un skatieties uz priekšu.
- Koncentrējieties uz aktīvu roku darbību (ātras rokas).

# 8x50m JAUKTĀ STAFETE

## MĒRĶI

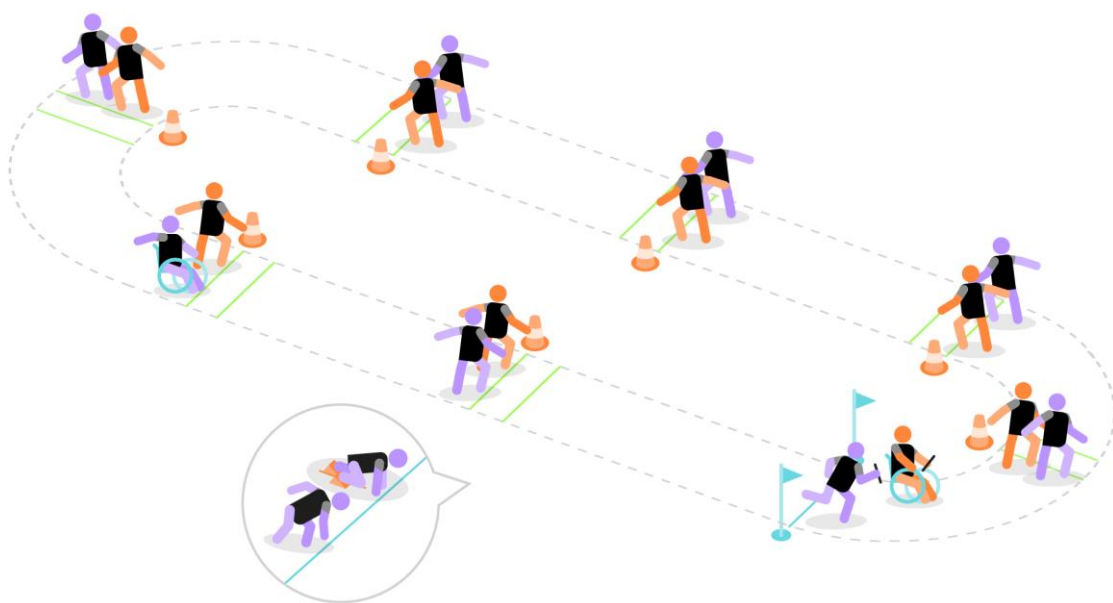


- Pēc iespējas ātrāk noskriet sprinta stafeti.
- Vingrinātiess stafetes apmaiņai (nodošanai) no aizmugures.

## KOPSAVILKUMS



- 8 komandas dalībnieki (jaukta dzimuma) veic sprinta stafeti.
- Pirmais komandas dalībnieks startē (no trīspunktu vai starta bloka pozīcijas) un skrien pēc iespējas ātrāk otrā komandas dalībnieka virzienā (kas gaida pie konusa 50 m attālumā).
- Stafetes nodošana jāveic apmaiņas zonā (5 m attālumā).
- Otrais komandas dalībnieks skrien trešā komandas dalībnieka virzienā (kas gaida pie konusa 100 m attālumā no starta), nodod stafeti apmaiņas zonā utt.
- Turpina, līdz visi astoņi komandas dalībnieki ir pabeiguši 50 m sprintu un mēra komandas mēģinājuma laiku.



## APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Starta līnijas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- 1 starta bloks katrai komandai (pēc izvēles)
- Finiša līnijas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- 1 stafete katrai komandai, piemēram, stafetes kociņš, gredzens, nūja
- Stafetes apmaiņas zonas marķieri, piemēram, lentes, līnijas zemē, kaļķa līnijas
- Hronometrs

## TIESNEŠI



- Starteris
- Laika ņēmējs (viens katrai komandai)
- Sekretārs (komandu laiku/rezultātu reģistrēšanai)
- 7 uzraugi (nodošanas zonas kontrolei)

## 8x50m JAUKTĀ STAFETE

## ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet 8 x 50 m sprinta distances, katras beigas atzīmējiet ar konusu un izvietojiet stafetes apmaiņas zonas (5 m).
- Trases virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Izveidojiet 8 dalībnieku komandas: 4 meitenes un 4 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- «Ieņemiet vietas" – pirmais komandas dalībnieks ieņem starta pozīciju. «Starts" – viņi skrien. Sāciet laika mērīšanu no «Starts", līdz finiša līniju šķērso pēdējais skrējējs.
- Par pāragru startu ar svilpi atsauciet skrējējus un atkārtojiet startu. Diskvalifikācija netiek piemērota, bet atgādiniet viņiem gaidīt «Starts".
- Par stafetes kociņa nomešanu nav sodu, bet skrējējam, kurš to nometa, tā jāpaņem.
- Ja stafetes nodošana notiek ārpus apmaiņas zonas, komandas laikam tiek pievienota 1 sekunde. Piezīme: Neuztraucieties par apmaiņas zonām, ja nav pietiekami daudz uzraugu, lai kontrolētu stafetes nodošanu.
- Stafetes mešana nav atļauta. Ja tā notiek, komandas laikam tiek pievienotas 3 sekundes.
- Par konusa vai trases marķiera apgāšanu sods netiek piemērots, taču darbiniekiem tas pēc iespējas ātrāk jāpaceļ.
- Sacensībās komandas sacenšas tikai vienu reizi.

## VARIĀCIJAS



- Izmantojiet tikai vienu 50 m sprinta distances distanci ar vienu stafetes apmaiņas zonu (visi komandas dalībnieki skrien vienā un tajā pašā distancē).
- 400 m trasē komandām var būt savas joslas (komandām jāstartē no katras attiecīgās joslas 400 m starta vietas).

## VĒRTĒŠANA



- Reģistrēt komandas rezultātu (kopējo laiku) ar precizitāti līdz 1/100 sekundes

## IETEIKUMI



- Koncentrējieties uz drošu stafetes nodošanu.
- Skrieniet vertikālā pozā (nesēdieties) un skatieties uz priekšu.



# 60m BARJERSKRĒJIENS

## MĒRĶI

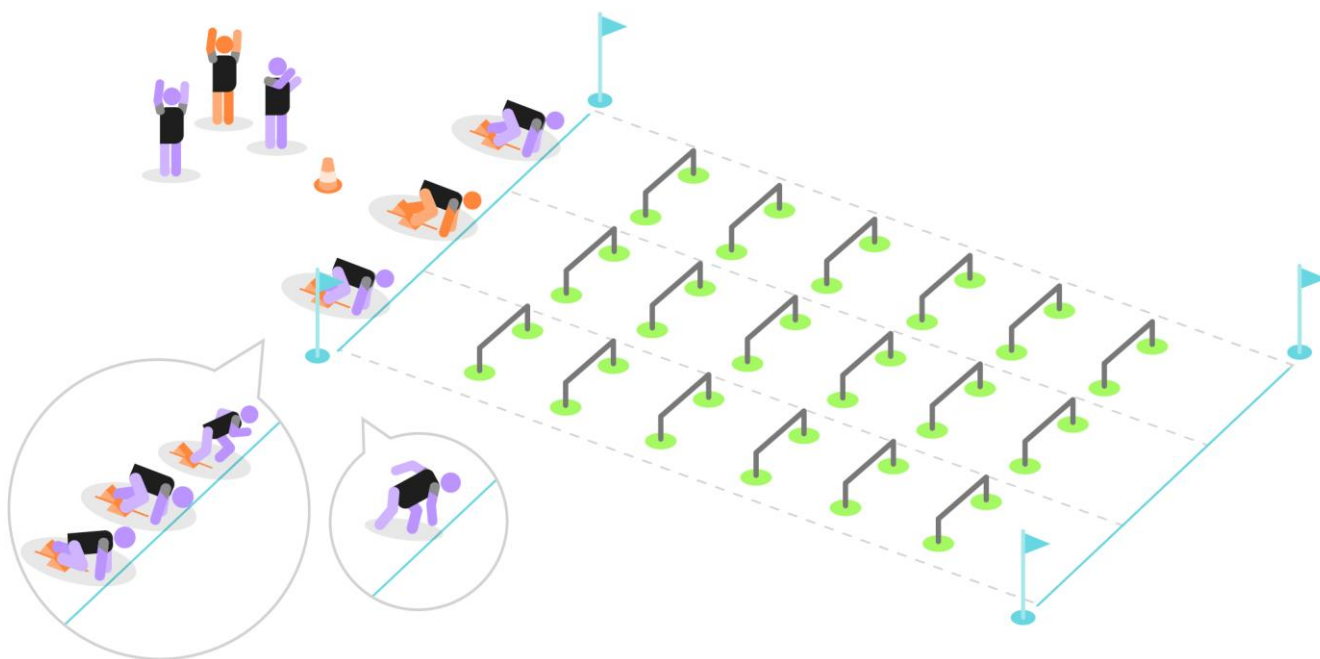


- Pēc iespējas ātrāk noskriet 60 m pāri barjerām.
- Praktizēt bloku vai trīspunktu startu.

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki startē no starta līnijas.
- Viņi izmanto vienu un to pašu starta pozīciju (trīspunktu vai bloka starts).
- Pēc signāla ("Ieņemiet vietas", "Uzmanību", "Starts") viņi ātri reaģē un pēc iespējas ātrāk pārskrien pāri barjerām līdz finiša līnijai.
- Katram dalībniekam ir tikai viens mēģinājums, un šis laiks tiek reģistrēts.



## APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Starta un finiša līnijas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieri, piemēram, konuss
- Starta bloki
- 5–6 šķēršļi (vai siena ķīpas, kastes utt.) katrā celiņā
- Hronometrs

## TIESNEŠI



- Starteris
- 1 laika ņēmējs uz katru celiņu
- Sekretārs (individuālo laiku reģistrēšanai)

**60m BARJERSKRĒJIENS****ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI**

- Katram dalībniekam tiek piešķirta viena “josla” taisnā trasē. Vienlaikus var skriet vairāki skrējēji (katrs atsevišķā joslā).
- Trases segums var atšķirties, taču tam jābūt drošam, piemēram, neslīdošam, bez bedrēm.
- Izvietojiet 6 šķēršļus; attālums līdz pirmajam = 11,5 m; attālums starp šķēršļiem = 7,5 m; attālums no pēdējā šķēršļa līdz finiša līnijai = 11 m; šķēršļa augstums: 65–76,2 cm.
- “Ieņemiet vietas” – dalībnieks dodas uz starta līniju vai ieņem bloka starta pozīciju.  
“Uzmanību” – dalībnieks ieņem trīs punktu starta pozīciju vai ieņem bloka starta pozīciju.  
“Starts” – dalībnieks skrien finiša līnijas virzienā.
- Pāragra starta gadījumā ar svilpi atsauc skrējēju un atkārtu startu. Par katru nākamo pāragra startu sportistam tiks piemērots 1 sekundes sods.
- Par šķēršļa apgāšanu sods netiek piemērots, bet personālam pēc katra skrējēja šķēršļi ir jānovieto atpakaļ/jāiztaiso.
- Sacensībās katrs dalībnieks sacenšas tikai vienu reizi.

**VARIĀCIJAS**

- Starta pozīcijas:
  - Trīspunktu starts
  - Bloku starts
- Dažādas šķēršļu skrējiena distances: īsākas (ne mazāk kā 5 m) vai garākas (līdz 9,5 m)

**VĒRTĒŠANA**

- Ierakstiet individuālos laikus ar precizitāti līdz 1/100 sekundes

**IETEIKUMI**

- Šķēršļu skrējienam ir sprinta sacensības ar dažiem šķēršļiem – koncentrējieties un skatieties uz priekšu.
- Mudiniet uzbrukt šķērslim (skriet pāri šķērslim, nelēkt).
- Vingriniet spēju pārvarēt šķēršļus ar abām kājām.



# 60m SPRINTS

## MĒRĶI

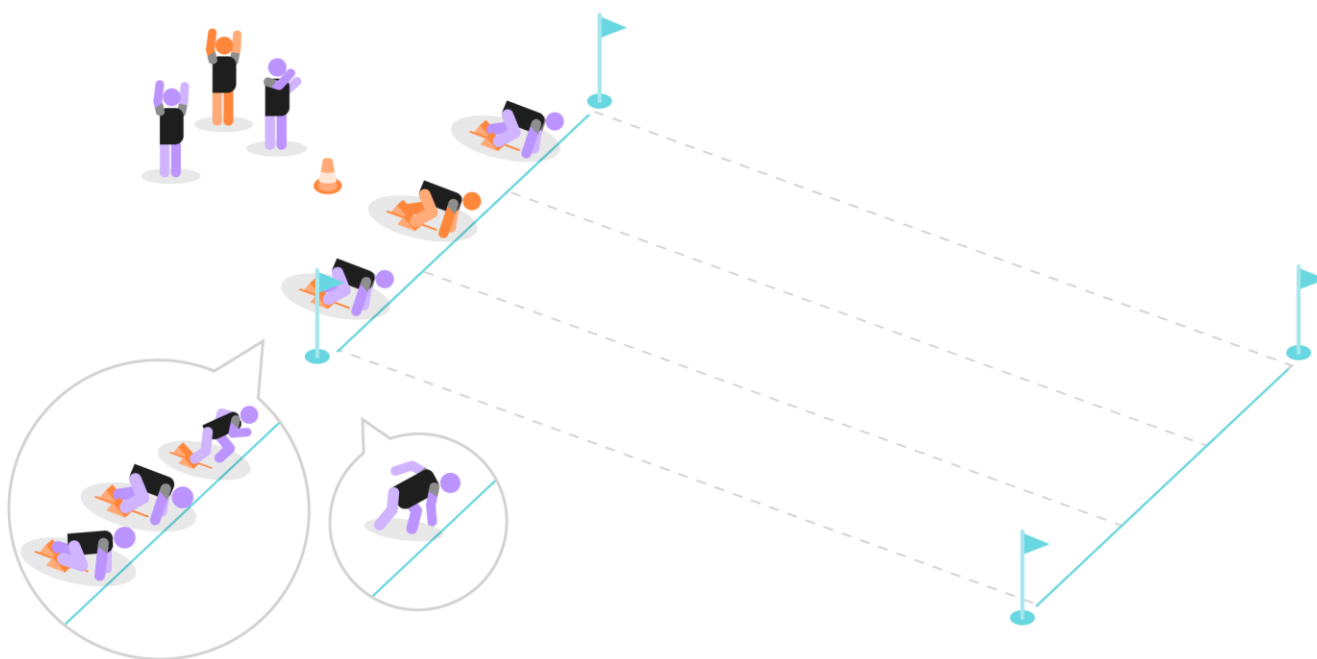


- Noskriet 60 m pēc iespējas ātrāk
- Praktizēt bloka startu vai trīspunktu startu

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki startē no finiša līnijas.
- Viņi izmanto vienu un to pašu starta pozīciju (trīs punktu starts vai bloka starts).
- Uz signāla ("Ieņemiet vietas", "Uzmanību", "Starts") viņi ātri reaģē un pēc iespējas ātrāk skrien uz finiša līniju.
- Katram dalībniekam ir tikai viens mēģinājums, un šis laiks tiek reģistrēts.



## APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Starta līnijas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Starta bloki
- Finiša līnijas marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- Hronometrs

## TIESNEŠI



- Starteris
- 1 laika ņēmējs uz katru celiņu
- Sekretārs (individuālo laiku reģistrēšanai)

## 60m SPRINTS

## ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Katram dalībniekam tiek piešķirta viena "josla" taisnā trasē. Vienlaikus var skriet vairāki skrējēji (katrs atsevišķā joslā).
- Trases segums var atšķirties, taču tam jābūt drošam, piemēram, neslīdošam, bez bedrēm.
- "Ieņemiet vietas" – dalībnieks dodas uz starta līniju vai ieņem bloka starta pozīciju.  
"Uzmanību" – dalībnieks ieņem trīs punktu starta pozīciju vai ieņem bloka starta pozīciju.  
"Starts" – dalībnieks skrien finiša līnijas virzienā.
- Par pāragru startu ar svilpi atsauc skrējēju un atkārtos startu. Par katru nākamo pāragro startu - 1 sekundes sods sportistam.
- Sacensībās katrs dalībnieks sacenšas tikai vienu reizi.

## VARIĀCIJAS



- Sākuma pozīcijas:
  - Trīs punktu starts
  - Bloku starts
- Pāru sprints (sadevušies rokās; sākot stāvus)

## VĒRTĒŠANA

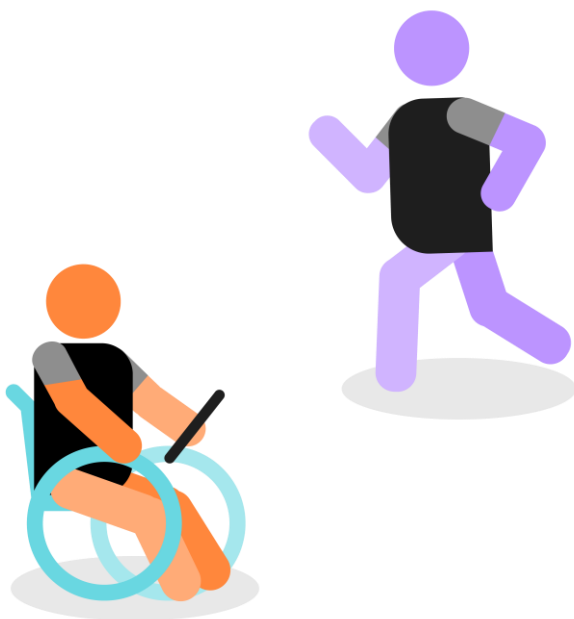


- Ierakstiet individuālos laikus ar precizitāti līdz 1/100 sekundes

## IETEIKUMI



- Paātrinājuma fāze: pakāpeniski ieņemiet vertikālu pozīciju un koncentrējiet skatienu uz priekšu, uz finiša līniju.
- Maksimālā sprinta fāze: skrieniet vertikālā pozā (nesēdiet) un skatieties uz priekšu.
- Koncentrējieties uz aktīvu roku darbību (ātras rokas).



# BARJERSKRIEŠANA «M»

## MĒRĶI

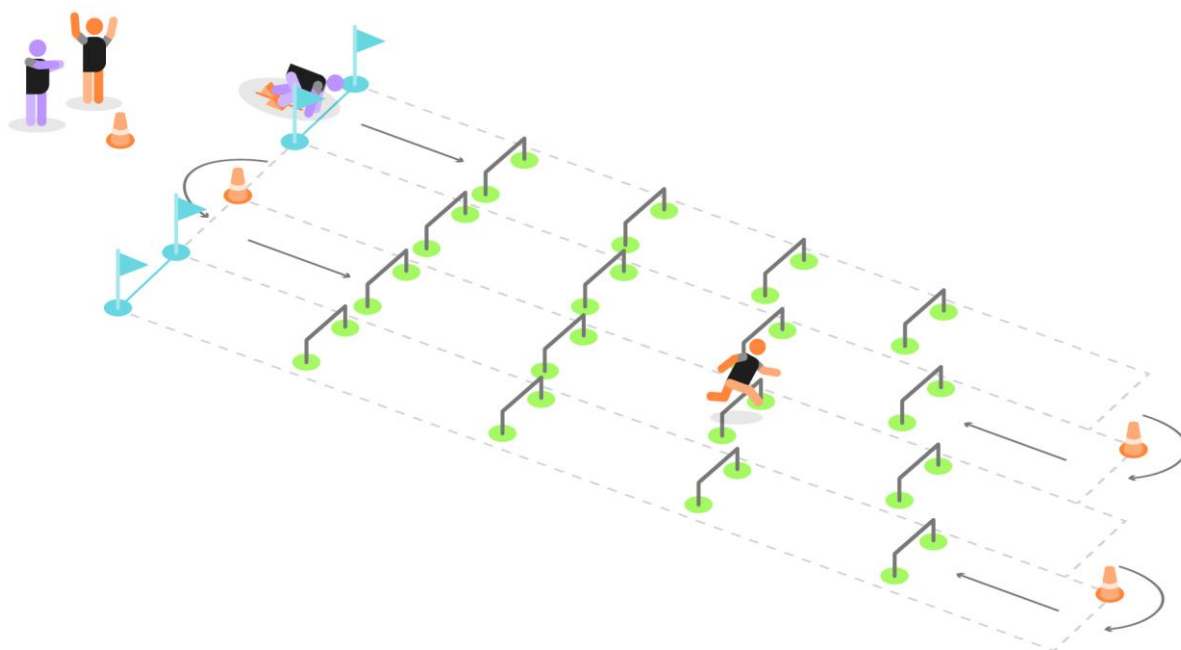


- Pēc iespējas ātrāk noskriet četrus šķēršļu skrējiena posmus ar dažādiem attālumiem.
- Vingrināt spēju pārvarēt šķēršļus ar abām kājām.

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki nostājas pie starta līnijas, ieņem trīs punktu starta pozīciju un, saņemot starta signālu, viņi ātri reaģē un pēc iespējas ātrāk pabeidz šķēršļu skrējieni.
- Skrējēji pārvar četrus šķēršļus pirmajā celiņā, skrien līdz konusam un apgriežas tam apkārt, viņi pārvar četrus šķēršļus otrajā celiņā, skrien līdz konusam un apgriežas tam apkārt utt. Turpina skrējieni, līdz skrējēji pabeidz visas četras celiņus un šķērso finiša līniju.
- Katram dalībniekam ir tikai viens mēģinājums, un šis laiks tiek reģistrēts.



## APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Starta un finiša līnijas marķieri, piemēram, līnijas zemē
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 3 atgriešanās marķieri, piemēram, konusi, stabi
- 16 šķēršļi, piemēram, barjeras, siena ķīpas
- Hronometrs

## TIESNEŠI



- 1 starteris (arī kā laika ņēmējs)
- Asistents (aprīkojuma nomaiņai)
- Sekretārs (individuālā laika reģistrēšanai)

## BARJERSKRIEŠANA «M»

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet šķēršļu skrējiena trasi ar starta līniju, četrām paralēlām joslām ar četriem šķēršļiem katrā, distances marķieriem/konusiem (atgriešanās punkts) un finiša līniju; pārliedzinieties, ka virsma ir droša, piemēram, neslīdoša, bez bedrēm.
- Novietojiet četrus šķēršļus uz katras joslas (augstums: 65 cm).
  - Attālums līdz pirmajam šķērslim un no pēdējā šķēršļa līdz atgriešanās punktam = 9 m (vienmēr).
  - Attālums starp šķēršļiem (1. josla) = 6 m.
  - Attālums starp šķēršļiem (2. josla) = 7 m.
  - Attālums starp šķēršļiem (3. josla) = 8 m.
  - Attālums starp šķēršļiem (4. josla) = 9 m.
- «Ieņemiet vietas» – dalībnieks dodas uz starta līniju vai ieņem trīs punktu starta pozīciju. «Starts» – dalībnieks skrien pirmā šķēršļa virzienā.
- Pāragra starta gadījumā svilpiet, lai atsauktu skrējēju un atkārtojiet startu. Par katru nākamo pāragro startu sportistam tiks piespriests 1 sekundes sods.
- Par šķēršļa apgāšanu soda netiek piemērots, bet personālam pēc katra skrējēja šķēršļa ir jānomaina/jāiztaisno.
- Ja skrējējs nogriežas līkumos/saīsina aplūsus vai nepārvar šķērslī, tiek pielikts 3 sekunžu sods.
- Sacensībās katrs dalībnieks startē tikai vienu reizi.

### VARIĀCIJAS



- Mainiet attālumus starp barjerskrējieniem:
  - 5 m-6 m-7 m-8 m = samazināt kopējo distances garumu līdz 150 m
  - 7 m-8 m-9 m-10 m = palielināt kopējo distances garumu līdz 174 m
- Strādājiet pāros – viens veic šķēršļu skrējienu, otrs aprēķina laiku un iegūst punktus. Pēc tam mainiet pozīcijas. (Sacensībās netiek izmantots)



### VĒRTĒŠANA



- Ierakstiet individuālos laikus ar precizitāti līdz 1/100 sekundes

### IETEIKUMI



- Šķēršļu skrējieni ir sprinta sacensības ar dažiem šķēršļiem – koncentrējieties un skatieties uz priekšu.
- Mudiniet "uzbrukt" šķērslim (skriet pāri šķērslim, nelēkt).
- Vingriniet spēju pārvarēt šķēršļus ar abām kājām.

## BIATLONA KOMANDU STAFETE

### MĒRĶI

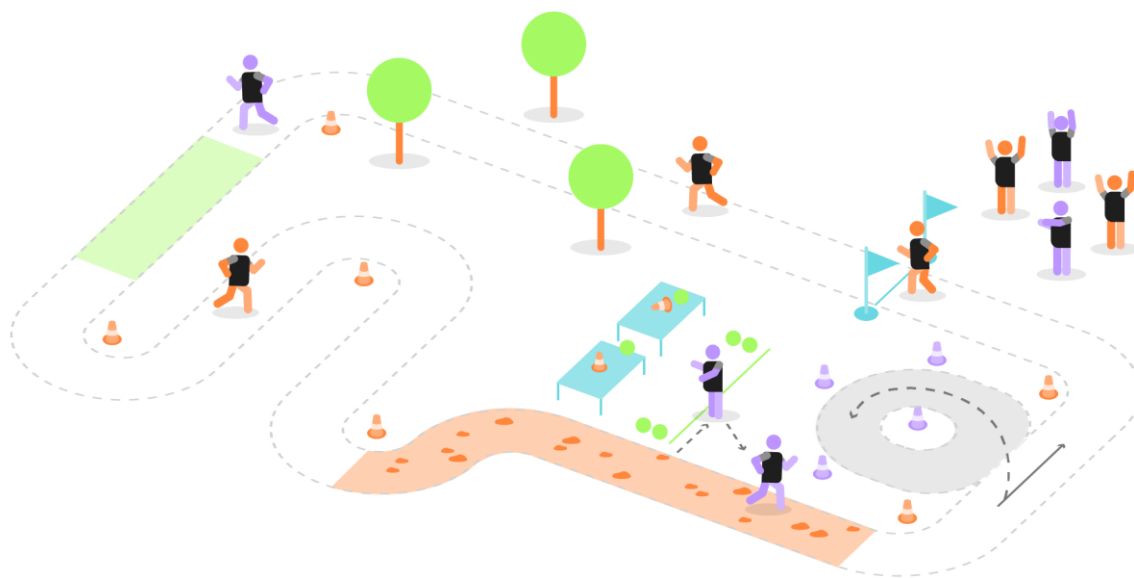


- To run a cross country relay on different terrain and surfaces as fast as possible
- To practise the combination of running (endurance) and a precision throw

### KOPSAVILKUMS



- The first person runs around a 300m course, completes the throwing station and returns to the team
- The throwing station has a foul line and one target (e.g. cone on table, box on the ground, hanging hoop, etc.) approximately 5m apart. Each participant has three attempts with an object to hit the target
- Hitting the target allows the runner to run directly to the handover zone. Unsuccessful attempts result in a penalty lap (approximately 20-30m) before running to the handover zone
- In the handover zone, the team members clap hands (high five) and the second person follows the same course. Keep going until each team member has completed the course



### APRĪKOJUMS



- Whistle or horn
- Start/finish line (handover zone), e.g. cones, lime lines
- Course markers, e.g. cones, poles
- Stopwatch
- 3 throwing objects per team, e.g. vortex, tennis ball
- 1 throwing station per team, e.g. box, table and cone

### TIESNEŠI



- Starter (acts as timekeeper, too)
- Secretary (to record team times/results)
- 1 assistant per team (to return objects, replace equipment, etc.)

## BIATLONA KOMANDU STAFETE

## ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet 300 m garu trasi (vēlams, ar dažādu reljefu un virsmām) ar vienu starta/finiša līniju (arī nodošanas zonu); metiena staciju (soda līnija un mērķis aptuveni 5 m attālumā viens no otra) ar trim objektiem katrā un soda apli (garums aptuveni 20–30 m) tūlīt pēc metiena stacijas; pārliecinieties, ka virsma ir droša, piemēram, neslīdoša, bez bedrēm.
- Izveidojiet komandas pa 8 dalībniekiem: 4 meitenes un 4 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- “Ieņemiet vietas” – pirmais komandas dalībnieks ieņem stāvošu starta pozīciju. “Starts” – viņi skrien. Sāciet laika mērīšanu no “Starts” līdz pēdējais skrējējs šķērso finiša līniju.
- Pāragra starta gadījumā svilpiet, lai atsauktu skrējējus, un atkārtojiet startu. Diskvalifikācijas nav, taču atgādiniet viņiem gaidīt, līdz “Starts”.
- Pēc trim neveiksmīgiem metiena mēģinājumiem (lai trāpītu mērķī) dalībniekiem jāiestājas soda aplī un jānoskrien papildu distance, pirms skrien uz nodošanas zonu.
- Ja dalībnieki nogriežas pa stūriem, saīsina apļus vai nenodot stafeti ar plaukstas sitienu viņiem arī jāiestājas soda aplī. Piezīme: Var būt papildus tam, ka metiena vietā netrāpīja mērķī!
- Novietojiet asistentus dažādās vietās novērošanai un kontrolei.
- Nav soda, ja trases marķieri tiek nogāzti, bet personālam tie jānomaina pēc iespējas ātrāk.
- Sacensībās komandas sacenšas tikai vienu reizi.

## VARIĀCIJAS



- Palielināt/samazināt kopējo distances garumu
- Palielināt pagriezīnu skaitu katram dalībniekam (maksimāli trīs secīgi apļi katram dalībniekam)
- Mainīt virsmas un reljefu (bet vienmēr ņemt vērā drošības apstākļus!)
- Palielināt/samazināt attālumu starp soda līniju un mērķi
- Stafetē izmantot “medību” metodi (skatīt “Sacensību vadlīnijas”).

## VĒRTĒŠANA



- Reģistrējiet kopējo komandas laiku minūtēs un sekundēs

## IETEIKUMI



- Atrodi ātrumu, ko vari noturēt visas distances garumā – neskrien pārāk ātri pirms metiena vietas.
- Izvairies no papēža sitieniem – tie samazina ātrumu.



# FORMULAS LĪKUMI – NĀKAMĀIS LĪMENIS

## MĒRĶI

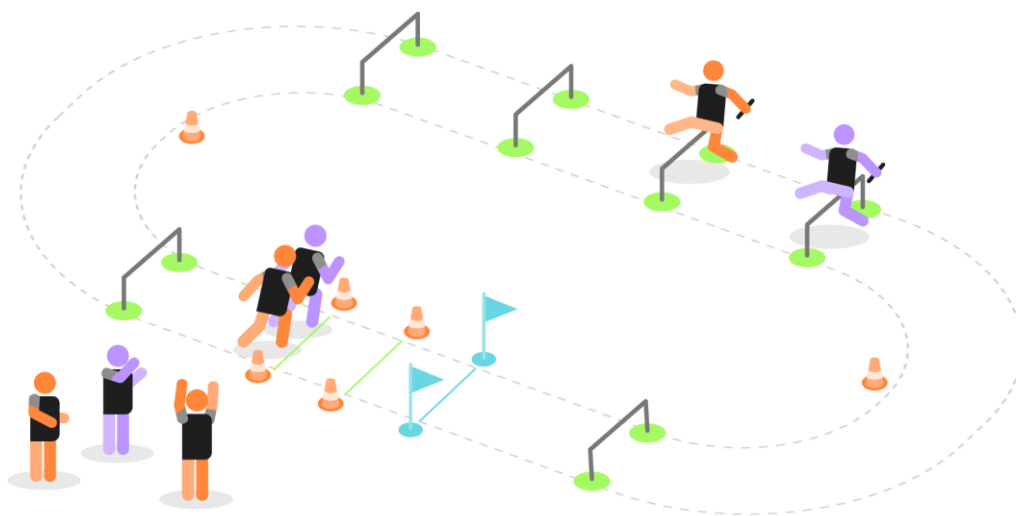


- Veikt kombinētu sprinta un barjerskrējiena stafeti ar izliektiem stūriem.
- Ieviest drošu stafešu nodošanu stafetes apmaiņas zonas otrajā daļā (pirmo daļu izmantot paātrinājumam).

## KOPSAVILKUMS



- Visi komandas dalībnieki veic sprintu pāri šķēršļiem ar izliektiem stūriem kā komandas stafete.
- Pirmais komandas dalībnieks skrien no starta līnijas (stāvus starta pozīcija) pāri pirmajam šķērslim līdz distances marķierim (konusam), pagriežas un skrien pāri četriem šķēršļiem otra distances marķiera (pretējā pusē) virzienā, apgriežas ap to un, pārvarot vēl vienu šķērslī, atgriežas stafetes apmaiņas zonā.
- Nākamā persona gaida stafetes apmaiņas zonas sākumā, paātrina ātrumu (4 m) un saņem stafetes apmaiņas zonas atlikušajā daļā (3 m).
- Turpina, līdz visi komandas dalībnieki ir pabeiguši pilnu distances skrējieni un uzņem komandas kopējo laiku.



## APRĪKOJUMS



- Svīpe vai taure
- 2 atgriešanās punkta marķieri, piemēram, konusi, stabi
- 6 stafetes apmaiņas zonas marķieri, piemēram, 2 konusi (paātrinājuma zonas sākums), 2 konusi (paātrinājuma zonas beigas = nodošanas zonas sākums), 2 karoga masti (nodošanas zonas beigas)
- 6 šķēršļi (augstums: 60–70 cm), piemēram, kastes, redeļu kastes, siena ķīpas
- Stafetes kociņš, piemēram, gredzens, nūja, ūdens pudele
- Hronometrs

## TIESNEŠI



- Starteris
- Laika ņēmējs
- Sekretārs (komandas laiku/rezultātu reģistrēšanai)

**FORMULAS LĪKUMI –  
NĀKAMAIS LĪMENIS****ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI**

- Izveidojiet trasi (60 m) ar šķēršļiem regulāros attālumos vienu no otra; novietojiet trases marķierus (konusus) abos celiņa galos; novietojiet stafetes apmaiņas zonu ar marķieriem viena celiņa viduspunktā.
- Trases segumi var atšķirties, taču tiem jābūt drošiem, piemēram, neslīdošiem, bez bedrēm.
- Izveidojiet komandas ar 8 dalībniekiem: 4 meitenes un 4 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Attālumi starp šķēršļiem = 7 m; attālums starp šķēršļiem un distances marķieri = 4,5 m; šķēršļu augstums = 60–70 cm; paātrinājuma zona = 4 m; nodošanas zona = 3 m.
- “Ieņemiet vietas” – pirmais komandas dalībnieks ieņem stāvus starta pozīciju. “Starts” – viņi skrien. Sāciet laika mērīšanu no “Starts” līdz pēdējais skrējējs šķērso finiša līniju.
- Pāragra starta gadījumā svilpiet, lai atsauktu skrējējus un atkārtojiet startu. Diskvalifikācijas nav, bet atgādiniet viņiem gaidīt «Starts”.
- Par stafetes nomešanu sodi netiek piemēroti, bet skrējējam, kurš to nometa, tā nekavējoties jāpaņem.
- Ja stafetes nodošana notiek ārpus nodošanas zonas (3 m), komandas laikam tiek pievienota 1 sekunde.
- Stafetes kociņa mešana nav atļauta; ja tā notiek, komandas laikam tiek pievienotas 3 sekundes.
- Nav sodu, ja tiek apgāzts šķērslis vai stabs/marķieris, bet personālam tas pēc iespējas ātrāk jānomaina.
- Sacensībās komandas sacenšas tikai vienu reizi.

**VARIĀCIJAS**

- Samaziniet kopējās distances garumu (piemēram, 40 m), bet katram dalībniekam ir vairāki pagriezieni (piemēram, 2, 3 vai maksimāli 4).
- Mainiet attālumu starp šķēršļiem – ritma modeļu maiņa.
- Samaziniet šķēršļu skaitu, lai vairāk koncentrētos uz līdzenu sprintu.

**VĒRTĒŠANA**

- Reģistrējiet kopējo komandas laiku ar precizitāti līdz 1/100 sekundes.

**IETEIKUMI**

- Mudiniet dalībniekus uzbrukt šķēršļiem (skriet pāri šķērslim, nelēkt).
- Vingriniet spēju pārvarēt šķēršļus ar abām kājām.
- Izmantojiet paātrinājuma zonu (4 m), lai palielinātu ātrumu – esiet pēc iespējas ātrāks stafešu apmaiņas laikā stafešu nodošanas zonā (3 m).

# IZTURĪBAS SKRĒJIENS PĀRI ŠĶĒRŠĻIEM

## MĒRĶI

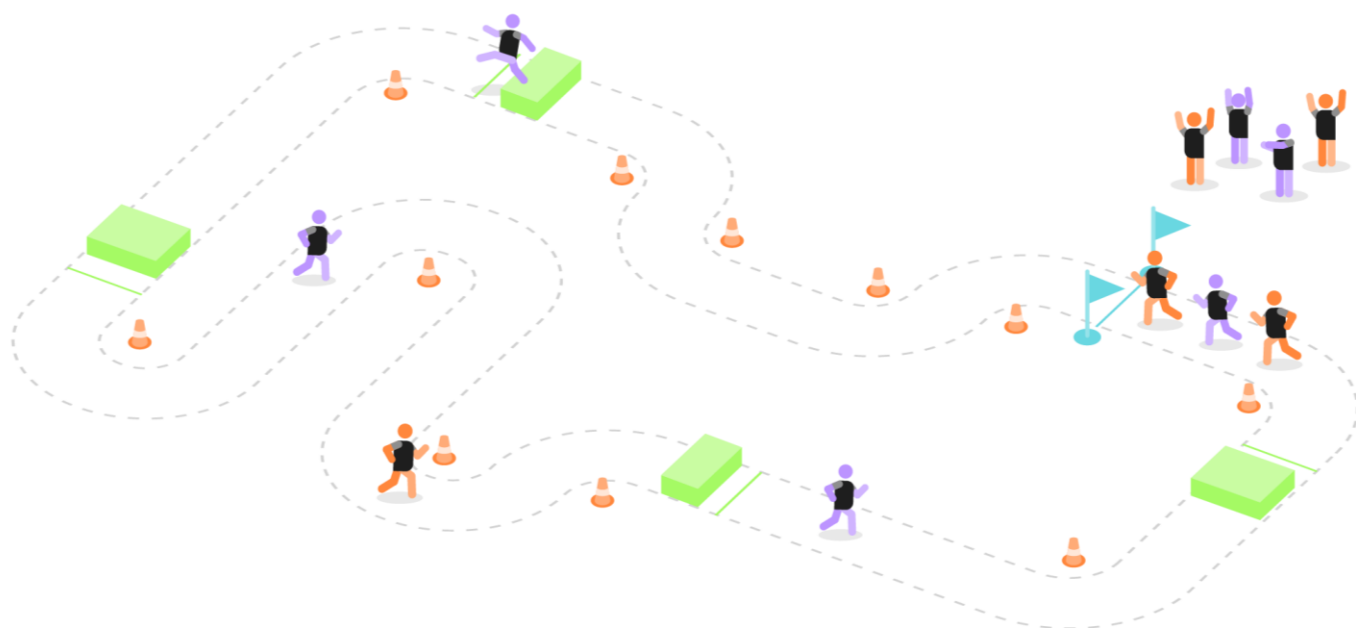


- Noskriet kopumā 1500 m distanci (pa dažādu reljefu).
- Vingrināt soļa tehniku pāri nekustīgiem šķēršļiem.

## KOPSAVILKUMS



- Katrs dalībnieks veic 150 m garu skriešanas distanci no starta punkta.
- Dalībniekiem jāuzkāpj uz katra nekustīgā šķēršļa (kastes) un jāpārlec pāri līnijai (1,5 m aiz šķēršļa).
- Skrējējiem jāveic distance (10 apļi) pēc iespējas īsākā laikā.
- Dalībnieki saņem žetonu katru reizi, kad šķērso starta punktu.



## APRĪKOJUMS



- Svilpe vai taure
- Starta/finiša līnijas marķieris, piemēram, konuss, stabs
- 4 nekustīgi šķēršļi (augstums aptuveni 40–50 cm; platums aptuveni 2–3 m), piemēram, kastes, koka soliņi, siena ķīpas
- 4 virves vai lentes
- Hronometrs
- 9 žetoni katram skrējējam, piemēram, bumba, korķis, papīra gabals, nūjiņa

## TIESNEŠI



- Starteris (arī kā laika ņēmējs)
- Sekretārs (individuālo laiku/rezultātu reģistrēšanai)
- 3–5 asistenti (žetonu piešķiršanai)

## IZTURĪBAS SKRĒJIENS PĀRI ŠĶĒRŠLIEM

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet trasi (150 m) ar vienu starta punktu, novietojiet nekustīgos šķēršļus un līnijas/virves (attālums starp šķērslis un līniju/virvi = 1,5 m) ar regulārām atstarpēm vienu no otras; pārliecinieties, ka virsma ir droša, piemēram, neslīdoša, bez bedrēm.
- “Ieņemiet vietas” – visi dalībnieki ieņem stāvošu starta pozīciju. “Starts” – sāciet skriet pa trasi.
- Ja starts ir pārags, svilpiet, lai atsauktu skrējējus, un atkārtojiet startu. Diskvalifikācija netiek veikta, bet atgādiniet skrējējiem gaidīt “Starts”.
- Dalībniekiem ir jāuzkāpj uz katra nekustīgā šķēršļa un jāpārlec pāri līnijai (1,5 m aiz šķēršļa). Ja skrējēji nepārlec pāri līnijai, sods netiek piemērots.
- Kad katrs dalībnieks šķērso starta punktu (aplis), izsniedziet žetonu. Kopumā katram skrējējam jāizsniedz 9 žetoni (9 apli). Desmitajā (un pēdējā) aplī žetoni netiks piešķirti, bet laiks tiks atzīmēts, šķērsojot finiša līniju (tāpat kā starta punktā).
- Katram dalībniekam jāuzrāda asistentiem 9 žetoni.
- Nav sods, ja tiek nogāzti trases marķieri vai pārvietots šķērslis/virve, bet personālam tas pēc iespējas ātrāk jānomaina.
- Ja skrējēji saīsina aplis, par šo apli žetoni netiks piešķirti. Asistenti jānovieto dažādās vietās novērošanai un kontrolei.
- Sacensībās katrs dalībnieks sacenšas tikai vienu reizi.

### VARIĀCIJAS



- Attālumus var samazināt ārējo apstākļu (karstuma, mitruma, augstuma utt.) dēļ.
- Attālumu var palielināt (līdz maksimāli 2000 m).

### VĒRTĒŠANA

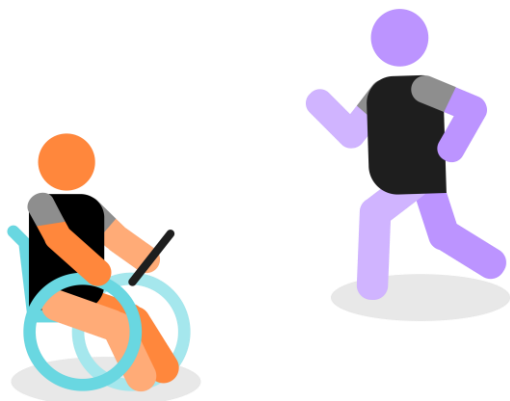


- Ierakstiet individuālos laikus minūtēs un sekundēs

### IETEIKUMI



- Atrodiet ātrumu, ko varat noturēt visā distancē.
- Izvairieties no papēža triecieniem – tie samazina jūsu ātrumu.
- Uzkāpjot uz nekustīga šķēršļa, aktīvi virzieties uz priekšu (nevis uz augšu).



# MEDĪBU STAFETE

## MĒRĶI

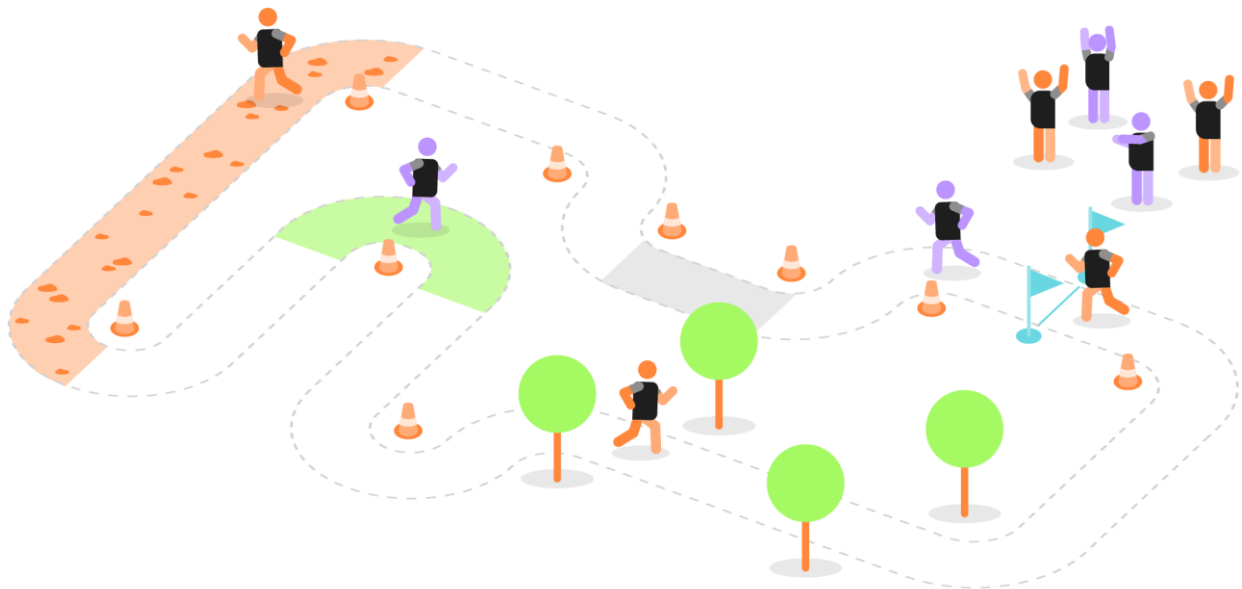


- Skriet jaukto izturības stafeti ar handikapa startu un dzīties pakaļ līderim.
- Skriet pa dažādu reljefu un virsmām pēc iespējas ātrāk.

## KOPSAVILKUMS



- Katrā komandā ir astoņi dalībnieki. Četri dalībnieki (vienmēr divas meitenes un divas zēni) noskrien 300 m distanci, un četri dalībnieki noskrien 600 m distanci.
- Katra komanda startē "MEDĪBU" formātā (skatīt ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI).
- No starta līnijas pirmais dalībnieks sāk skriet distanci un pabeidz attiecīgo distanci, pirms atgriežas pie komandas.
- Nodošanas zonā komandas dalībnieki sasit plaukstu ("pieci"), un nākamā persona seko tai pašai distanci. Turpiniet, līdz katrs komandas dalībnieks ir pabeidzis savu attiecīgo distanci.



## APRĪKOJUMS



- Svīlpe vai taure
- Starta/finiša līnijas (arī nodošanas zonas) marķieri, piemēram, konusi
- Distanču marķieri, piemēram, konusi, stabiņi
- Hronometrs

## TIESNEŠI



- Starteris
- Sekretārs (komandu laiku/rezultātu reģistrēšanai)
- Asistenti (aprīkojuma nomaiņai un trases uzraudzībai)

## MEDĪBU STAFETE

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet 300 m garu trasi (vēlams, ar dažādu reljefu un virsmām) ar vienu starta/finiša līniju (kas ir arī nodošanas zona); pārliecinieties, ka virsma ir droša, piemēram, neslīdoša, bez bedrēm.
- Izveidojiet komandas ar 8 dalībniekiem: 4 meitenes un 4 zēni, un nosakiet distances. 4 x 300 m (2 meitenes un 2 zēni) + 4 x 600 m (2 meitenes un 2 zēni). Vienojieties par komandu secību.
- Komandas startē "MEDĪBU" formātā: - Katras komandas sākuma pozīcija (rangs) tiek noteikta pēc iepriekšējo individuālo sacensību rezultātiem (4 meitenes un 4 zēni) (komandas rezultāts = astoņu komandas dalībnieku punktu kopsumma). Stikāku informāciju skatiet

	Girl	Girl	Girl	Girl	Boy	Boy	Boy	Boy	Team Score	Ranking
Team 1	12	11	8	7	11	9	8	7	73	1
Team 2	9	6	5	1	10	6	5	3	45	2
Team 3	10	4	3	2	12	4	2	1	38	3

- Vadošā komanda startē pēc signāla "Ieņemiet vietas" (stāvus starta pozīcija) un "Starts".
  - Otrajā vietā esošā komanda : + 3 sekundes (pēc līdera)
  - Trešās vietas ieguvēja komanda: + 6 sekundes (pēc līdera)
  - Ceturtā ierindotā komanda: + 9 sekundes (pēc līdera); un tā tālāk...
- Pāragra starta gadījumā skrējēji jāatsauc ar svilpi un jāatkārto starts; diskvalifikācijas nav, bet jāatgādina viņiem gaidīt «starts». (Starteris atbrīvo katru komandu ar attiecīgo handikapu!)
- Ja dalībnieki samazina trases attālumu/saīsina apļus nesusit plaukstu pirms komandas nodošanas, viņiem jāapstājas uz 3 sekundēm komandas nodošanas zonā. Novietojiet asistentus dažādās vietās novērošanai un kontrolei.
- Par trases marķiera nogāšanu sodi netiek piemēroti, taču personālam tas pēc iespējas ātrāk jānomaina.
  - Sacensībās komandas sacenšas tikai vienu reizi.



### VARIĀCIJAS



- Dažādojiet attālumus:
  - Īss:  
2x100m/2x200m/2x300m/2x400 m
  - Garš:  
2x200m/2x400m/2x600m/2x800 m
- Dažādas virsmas un reljefs (vienmēr ņemiet vērā drošības apstākļus!)

### VĒRTĒŠANA

- Komandas startē (pamatojoties uz iepriekšējiem individuālajiem rezultātiem) ar handikapu.
- Kopvērtējuma uzvarētājs un galīgā vieta tiks noteikta, pamatojoties uz stafetes finiša secību.
- Par uzvarētāju tiek kronēta pirmā komanda, kas šķērso finiša līniju!

### IETEIKUMI



- Atrodī ātrumu, ko vari noturēt visas distances garumā.
- Izvairies no papēža triecieniem – tie samazina tavu ātrumu.
- Neriskē ar laika sodiem, saīsinojot apļus.