

## Gulbenes novada skolu "Vieglatlētikas četrčiņa"

### NOLIKUMS

#### 1. MĒRKIS UN UZDEVUMI

- 1.1. Popularizēt vieglatlētiķu Gulbenes novada skolās.
- 1.2. Iesaistīt skolēnus fiziskās aktivitātēs.
- 1.3. Noskaidrot labākos Gulbenes novada jaunos vieglatlētiķus.

#### 2. SACENSĪBU VIETA UN LAIKS

Gulbenes novada skolu "Vieglatlētikas četrčiņa" (turpmāk - sacensības) notiek 2026. gada 13. maijā, Gulbenē, plkst. 10.00, Gulbenes pilsētas stadionā, O.Kalpaka ielā 1A.

#### 3. SACENSĪBU ORGAZINATORI UN TIESNEŠI

- 3.1. Sacensības organizē Gulbenes novada BJSS.
- 3.2. Sacensību galvenais tiesnesis Dainis Mikolajs.

#### 4. SACENSĪBU DALĪBNIĒKI UN PIETEIKUMI

- 4.1. Sacensības notiek:  
U-12 vecuma grupā 2015. – 2016. gadā dzimušie.  
U-10 vecuma grupā 2017.-2018. gadā dzimušie.
- 4.2. Rezultāti tiek vērtēti individuāli zēniem un meitenēm.
- 4.3. Sacensībām var pieteikt neierobežotu dalībnieku skaitu.
- 4.4. Sacensību iepriekšējie pieteikumi jāiesniedz elektroniski uz e-pastu [dainis.mikolajs@gulbene.edu.lv](mailto:dainis.mikolajs@gulbene.edu.lv) līdz 18.05.2026.
- 4.5. Pieteikuma oriģināls (paraugs pielikumā) jāiesniedz sacensību dienā galvenajam tiesnesim līdz plkst. 9.30.
- 4.6. Gulbenes novada Bērnu un jaunatnes sporta skolas vieglatlētikas nodaļas audzēkņi tiek pieteikti elektroniski [www.athletics.lv](http://www.athletics.lv) mājas lapā.
- 4.7. Katrs dalībnieks pirms sacensībām saņem krekliņu ar numuru.

#### 5. SACENSĪBU PROGRAMMA

- 5.1. **U-10 vecuma grupa:** 60 m, tāllēkšana, bumbiņas mešana (150 g.), 400 m.
- 5.2. **U-12 vecuma grupa:** 60 m, tāllēkšana, bumbiņas mešana (150 g.), 400 m.
- 5.3. Katram dalībniekam jāpiedalās visās četrās disciplīnās, kas tiek vērtētas kopvērtējumā.
- 5.4. Ja vairākiem dalībniekiem kopvērtējumā ir vienāds punktu skaits, augstāku vietu izcīna, tas kurš ieguvīs augstāku vietu kādā no disciplīnām.
- 5.5. 60 m skrējienā dalībnieki startē saskaņā ar sacensību organizatoru sastādītu skrējienu sarakstu.
- 5.6. Bumbiņas mešanā katrs dalībnieks izpilda trīs mēģinājumus pēc kārtas.
- 5.7. Tāllēkšanā katrs dalībnieks izpilda trīs mēģinājumus saskaņā ar sacensību protokolu.
- 5.8. 400 m skrējieni notiek atkarībā no dalībnieku skaita konkrētajā vecuma grupā.

#### 6. APBALVOŠANA

I. – III. vietu ieguvējus katrā vecuma grupā apbalvo ar medaļām.

Gulbenes novada BJSS direktora vietnieks



Dainis Mikolajs