

# VALMIERAS SPĒLES 2026

## SACENSĪBU PROGRAMMA

14.07.2026.



m - girls, z - boys

|              |                |  |   |   |                  |
|--------------|----------------|--|---|---|------------------|
| <b>12:00</b> | 100 m pr-ni    | <b>U14</b> m                               | <b>12:00</b>  | Lodes grūšana                           | <b>U18+U20</b> m |
| <b>12:35</b> | 100 m pr-ni    | <b>U14</b> z                               | <b>13:20</b>  | Lodes grūšana                           | <b>U18+U20</b> z |
| <b>13:00</b> | 100 m pr-ni    | <b>U16</b> m                               | <b>14:40</b>  | Lodes grūšana                           | <b>U16</b> m     |
| <b>13:35</b> | 100 m pr-ni    | <b>U16</b> z                               | <b>16:20</b>  | Lodes grūšana                           | <b>U16</b> z     |
| <b>14:05</b> | 100 m pr-ni    | <b>U18+U20</b> m                           | <b>17:40</b>  | Lodes grūšana                           | <b>U14</b> m     |
| <b>14:30</b> | 100 m pr-ni    | <b>U18+U20</b> z                           | <b>19:00</b>  | Lodes grūšana                           | <b>U14</b> z     |
| <b>14:55</b> | 1000 m         | <b>U14</b> m                               | <b>U16</b> grupa – priekšsacīkstēs 3 mēģinājumi pēc kārtas, finālā pa 1 grūdienam |   |                  |
| <b>15:10</b> | 1000 m         | <b>U14</b> z                               | <b>U14</b> grupa – 2 + 2 mēģinājumi   |   |                  |
| <b>15:25</b> | 80 m/b pr-ni   | <b>U14</b> m                               |   |   |                  |
| <b>15:55</b> | 80 m/b fināls  | <b>U14</b> z                               |   |   |                  |
| <b>16:15</b> | 100 m/b pr-ni  | <b>U16</b> m                               |   |   |                  |
| <b>16:40</b> | 110 m/b pr-ni  | <b>U16</b> z                               |   |   |                  |
| <b>17:00</b> | 100 m fināls   | <b>U14</b> m                               | <b>12:00</b>  | Augstlēcšana                            | <b>U14</b> m     |
| <b>17:05</b> | 100 m fināls   | <b>U14</b> z                               |   | 1.20 -1.25-1.30-1.35-1.40- 1.43 utt.    |                  |
| <b>17:10</b> | 100 m fināls   | <b>U16</b> m                               | <b>14:00</b>  | Augstlēcšana                            | <b>U14</b> z     |
| <b>17:15</b> | 100 m fināls   | <b>U16</b> z                               |   | 1.25-1.30-1.35-1.40-1.45-1.48 utt.      |                  |
| <b>17:20</b> | 100 m fināls   | <b>U18+U20</b> m                           | <b>16:00</b>  | Augstlēcšana                            | <b>U18+U20</b> m |
| <b>17:25</b> | 100 m fināls   | <b>U18+U20</b> z                           |   | 1.35-1.40-1.45-1.50-1.53 utt.           |                  |
| <b>17:40</b> | 1500 m         | <b>U16</b> m                               | <b>18:00</b>  | Augstlēcšana                            | <b>U18+U20</b> z |
| <b>17:50</b> | 1500 m         | <b>U16</b> z                               |   | 1.50-1.55-1.60-1.65-1.70-1.75-1.78 utt. |                  |
| <b>18:10</b> | 1500 m         | <b>U18+U20</b> m                           |   |   |                  |
| <b>18:20</b> | 1500 m         | <b>U18+U20</b> z                           |   |   |                  |
| <b>18:40</b> | 80 m/b fināls  | <b>U14</b> m                               |   |   |                  |
| <b>18:55</b> | 100 m/b fināls | <b>U16</b> m                               |   |   |                  |
| <b>19:10</b> | 110 m/b fināls | <b>U16</b> z                               |   |   |                  |
| <b>19:30</b> | 400 m          | <b>U16</b> m                               |   |   |                  |
| <b>19:50</b> | 400 m          | <b>U16</b> z                               |   |   |                  |
| <b>20:10</b> | 400 m          | <b>U18+U20</b> m                           |   |   |                  |
| <b>20:20</b> | 400 m          | <b>U18+U20</b> z                           |   |   |                  |
| <b>20:50</b> | 4x100 m        | <b>U18+U20</b> + <b>U16</b> + <b>U14</b> m | /Pieteikšanās līdz 18:00/   |   |                  |
| <b>21:00</b> | 4x100 m        | <b>U18+U20</b> + <b>U16</b> + <b>U14</b> z | /Pieteikšanās līdz 18:00/   |   |                  |

# VALMIERAS SPĒLES 2026

## SACENSĪBU PROGRAMMA

15.07.2026.



m - girls, z - boys

|              |              |                  |              |              |  |
|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--|
| <b>11:00</b> | 300 m        | <b>U14</b> m     | <b>11:00</b> | Tāllēkšana   | <b>U18+U20</b> z   |
| <b>11:45</b> | 300 m        | <b>U14</b> z     | <b>12:30</b> | Tāllēkšana   | <b>U18+U20</b> m   |
| <b>12:30</b> | 200 m pr-ni  | <b>U16</b> m     | <b>14:30</b> | Tāllēkšana   | <b>U16</b> z   |
| <b>13:10</b> | 200 m pr-ni  | <b>U16</b> z     | <b>16:20</b> | Tāllēkšana   | <b>U16</b> m   |
| <b>13:50</b> | 200 m pr-ni  | <b>U18+U20</b> m | <b>11:00</b> | Kārtslēkšana | 1.plūsma   |
| <b>14:20</b> | 200 m pr-ni  | <b>U18+U20</b> z |              |              | 1.80-1.90-2.00-2.10 utt.   |
| <b>15:15</b> | 800 m        | <b>U16</b> m     | <b>13:20</b> | Kārtslēkšana | 2.plūsma   |
| <b>15:35</b> | 800 m        | <b>U16</b> z     |              |              | 2.30-2.40-2.50-2.60 utt.   |
| <b>15:55</b> | 800 m        | <b>U18+U20</b> m | <b>15:20</b> | Kārtslēkšana | 3.plūsma   |
| <b>16:05</b> | 800 m        | <b>U18+U20</b> z |              |              | 3.30-3.40-3.50-3.60 utt.   |
| <b>16:20</b> | 200 m fināls | <b>U16</b> m     |              |              | 1.plūsmā startē visi <b>U14</b> grupas dalībnieki.                               |
| <b>16:25</b> | 200 m fināls | <b>U16</b> z     |              |              | <b>U16</b> un <b>U18+U20</b> var izvēlēties plūsma kurā startēt.                 |
| <b>16:30</b> | 200 m fināls | <b>U18+U20</b> m | <b>11:00</b> | Diska mešana | <b>U16</b> m   |
| <b>16:35</b> | 200 m fināls | <b>U18+U20</b> z | <b>12:40</b> | Diska mešana | <b>U16</b> z   |
| <b>17:10</b> | 2000 m       | <b>U14</b> m     | <b>14:20</b> | Diska mešana | <b>U18+U20</b> m   |
| <b>17:25</b> | 2000 m       | <b>U14</b> z     | <b>15:20</b> | Diska mešana | <b>U18</b> z   |
|              |              |                  | <b>16:30</b> | Diska mešana | <b>U20</b> z   |
|              |              |                  | <b>17:30</b> | Diska mešana | <b>U14</b> m + <b>U14</b> z  |
|              |              |                  |              |              | <b>U16</b> grupa – priekšsacikstēs 3 mēģinājumi pēc kārtas, finālā pa 1 metienam |

**U14** grupa – 2 + 2 mēģinājumi