

## **NOLIKUMS**

### **BJSS Ādaži Vispārejās Fiziskās sagatavotības (VFS) un vieglatlētikas 3cīņas 6posmi „U10”, „U12”, „U14” un U16 vecumu grupām**

#### **Mērķis un uzdevums**

Pārbaudīt mācību treniņu darbu rezultātus.  
Popularizēt un attīstīt vieglatlētiķu Ādažu novadā.

#### **Vieta un laiks**

Pārbaudījuma posmi notiks no 2021.gada 1.aprīļa līdz 2021.gada 10.jūnijam Ādažu stadionā, Gaujas ielā 30, Ādaži.

#### **Pasākuma vadība**

Pasākumu organizē un vada BJSS Ādaži vieglatlētikas nodaļas treneri un Ādažu BJSS sporta veidu treneri. Pasākumu galvenais sekretārs Sandra Krūma.

#### **Pasākumu dalībnieki**

Ādažu BJSS audzēkņi:

U10 grupa 2012. g.dz. un jaunāki zēni un meitenes

U12 grupa 2011.-2010. g.dz. zēni un meitenes

U14 grupa 2009.-2008. g.dz. zēni un meitenes

U16 grupa 2007.-2006.g.dz. zēni un meitenes

#### **Programma**

Rezultātu iesūtāmie datumi (Pandēmijas ierobežojumu laikā).

Pasākumu datumi (Klatienes datumi pēc ierobežojumu beigšanās).

#### **VFS 3cīņas**

1.posms **01.04.** T/L no vietas, Bumbas mešana no priekšas (U10, U12, U14 2kg, U16 3kg), 500m;

2.posms **15.04.** 3solis no vietas, Bumbas mešana atmuguriski pāri galvai (U10, U12 1kg U14, U16 2kg), 100m;

3.posms **29.04.** 15sek krustlēcšana, Bumbas mešana no ceļiem (U10, U12 1kg, U14, U16 2kg), 4x10m atspoles skrējieni pārnesot bumbas (U10, U12 1kg, U14, U16 2kg) ;

#### **Ādažu BJSS sporta nodaļām VFS 3cīņas**

4. posms **13.05.** 30sek lecamaukla, Noliešanas lokanība no sola cm, 5x10m atspoles skrejiens;

5.posms **27.05.** T/L no vietas, Balstā guļus uz apakšdelmiem noturēšana (planks)sek., 60m;

6. posms **10.06.** 30sek prese, Roku iztaisnošana saliekšana meitenes/ pievilšanās karienā zēni, 30m;

#### **Vieglatlētikas grupām. Vieglatlētikas 3cīņas**

4.posms **13.05.** Tāllēcšana, Bumbiņas mešana, 60m;

5.posms **27.05.** 3solis, Lodes grūšana (U10 600g, U12, U14 2kg U16 3kg), 300m;

6.posms **10.06.** Augstlēcšana, Šķēpa mešana (U10,U12 – bernu šķēps), 80m/b

#### **Nosacījumi**

Pasākuma ir individuālas;

Pasākuma dalībniekam jāveic visas 3 disciplīnas;

Dalībniekus vērtē katrā vecumu grupā atsevišķi zēnus un meitenes;

Mešanas 3 metieni;

Lekšanās 3 lēcieni;

Pāragra starta noteikumi pēc apstiprināta nolikuma vieglatlētikas daudzciņās;

Pasākuma uzvarētāju nosaka pēc iegūto vietu kopsummas. Ja summa ir vienāda, tad uzvar tas, kurš iegūvis vairāk godalgotās vietas. Tiek noteikti katra posma uzvarētāji un 6 posmu uzvarētāji.

#### **Pasākuma pieteikumi**

Katras grupas treneris treniņu laika veic kontrolnormatīvus. Kontrolnormatīvu rezultātus iesūta Sandrai Krūmai uz e-pastu [kruumi@inbox.lv](mailto:kruumi@inbox.lv) vai atstāj sport skolā administrācijai uz veidlapas pēc dotā parauga pielikumā līdz katra posma augstāk minētajiem datumiem.

#### **Apbalvošana**

1.-3.vietu ieguvējus katrā posmā apbalvo ar diplomu. 6 posmu kopvērtējuma 1.- 6.vietas ieguvējus kā zēniem tā meitenēm apbalvos ar medaļām un pārsteiguma balviņām. **Kopvērtējuma apbalvošan** notiek **15.jūnijā** Ādažu stadionā **VFS 3cīņas grupās** un **22.jūnijā** Carnikavā Novadpetniecības centrā **Vieglatlētikas grupām**.

