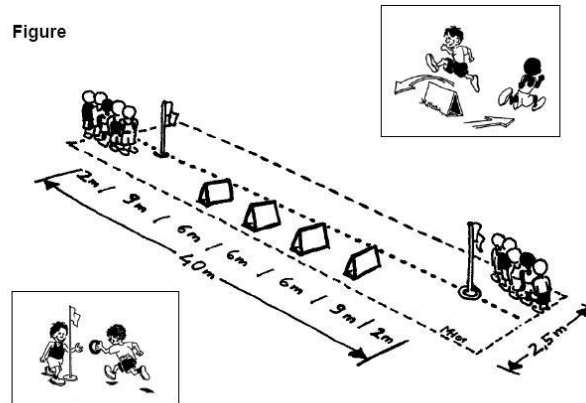


Sprinta/barjerskrējiena stafete

Īss apraksts: stafete ar sprinta un barjerskrējiena posmiem



Norise

Aprīkojums tiek uzstādīts attēlā norādītajā veidā. Katrai komandai nepieciešamas 2 joslas: viena josla ar šķēršļiem un viena bez tiem. Pirmais ir šķēršļu pārvarēšanas posms, pēc kura komandas dalībnieki skrien sprinta posmu kā parastu stafeti. Sacensības uzskatāmas par pabeigtām, kad katrs komandas dalībnieks ir noskrējis gan sprintu, gan barjerskrējienu. Stafeti nodod ar kreiso roku.

Rezultātu aprēķināšana

Rezultāts tiek aprēķināts, pamatojoties uz laiku: uzvar komanda, kura distanci veikusi visīsākajā laikā. Nākamās komandas tiek noteiktas pēc to distances paveikšanas laika.

Asistenti

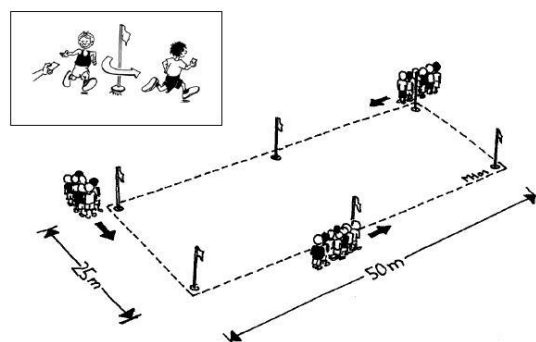
Sacensību efektīvai norisei katrai komandai ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- kontrolēt sacensību norisi;
- uzņemt laiku;
- aprēķināt rezultātu un ierakstīt to sacensību protokolā.

8 minūšu izturības skrējieni

Īss apraksts: 8 minūšu skrējieni pa aptuveni 150 m garu trasi

Figure



Norise

Katrai komandai ir jāskrien aplis pa 150 m garu trasi, kā norādīts attēlā, uzsākot skrējieni no norādītā sākumpunkta. Katrs komandas dalībnieks 8 minūšu laikā cenšas noskriet apli pēc iespējas vairāk reižu. Visām komandām ir vienāds starta sākuma laiks (ar svilpes signālu vai starta pistoli utt.).

Katrs komandas dalībnieks sāk ar 1 kārti (bumbu, papīra loksni, korķi utt.), kas tam jānodod atpakaļ komandai pēc katra noskrietā apļa. Uzsākot jaunu skrējieni, dalībnieks ņem jaunu kārti utt. Pēdējā minūte tiek paziņota ar svilpes signālu vai starta pistoli pēc 7 skrējiena minūtēm. Skrējiena beigas tiek paziņotas ar finiša signālu pēc 8 minūtēm.

Rezultātu aprēķināšana

Pēc skrējiena beigām visi dalībnieki iesniedz savāktās kartītes asistentam, kurš tās saskaita. Tiek ieskaitīti tikai pabeigtie skrējieni pa apli. Nepabeigti apļi netiek ieskaitīti.

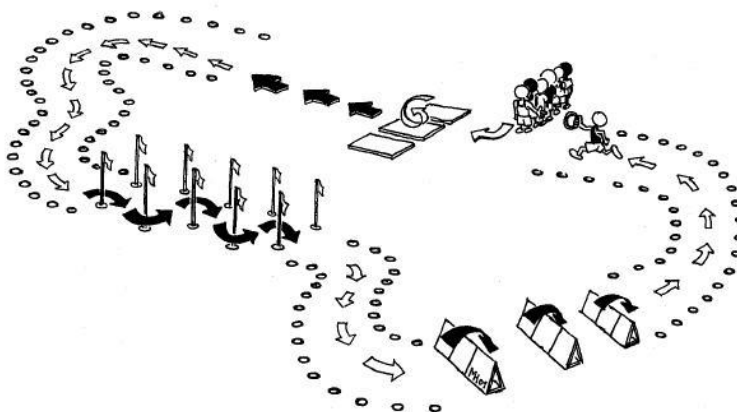
Asistenti

Sacensību efektīvai norisei katrai komandai nepieciešami vismaz 2 asistenti. Viņu uzdevums ir iezīmēt starta līniju, kā arī izdalīt, savākt un saskaitīt kartītes. Viņiem arī jāieraksta rezultāts sacensību protokolā. Papildus ir nepieciešams sacensību uzsācējs, kurš uzņems laiku un dos citus signālus (pēdējās minūtes un beigu signālu).

Formula 1

Īss apraksts: stafete ar sprinta, barjerskrējiena un sprinta slaloma posmiem apvienotu sprintu, barjerskrējieni un sprinta slalomu.

Figure



Norise

Distance ir aptuveni 60 m vai 80 m gara un sadalīta pa daļām sprintam, barjerskrējienam un sprintam ap slaloma kārtīm (skatīt attēlu). Par stafetes kociņu tiek izmantots mīksts riņķis. Katrs dalībnieks sāk ar kūleni uz vingrošanas paklāja.

Formula 1 ir komandas sacensības, kurā katram dalībniekam jāveic visi posmi. Vienā laukumā vienlaicīgi var sacensties līdz pat 6 komandām.

Rezultātu aprēķināšana

Uzvar komanda ar labāko uzrādīto laiku. Nākamās komandas ierindojas aiz tās.

Asistenti

Katram distances posmam (barjerskrējienam, slalomam) ir nepieciešami vismaz 2 asistenti, kuri pareizi uzstāda aprīkojumu. Papildus komandas asistentiem nepieciešami 2 asistenti, kuri pildīs zonu maiņas tiesnešu funkciju.

Viens cilvēks darbojas kā sacensību uzsācējs.

Visbeidzot, nepieciešams tik laika tiesnešu, cik komandas piedalās šajās sacensībās. Laika tiesneši atbild arī par rezultātu ierakstīšanu sacensību protokolā.

Vardes lēciens

Īss apraksts: tupus lēciens uz priekšu ar abām kājām

Figure



Norise

Dalībnieki no starta līnijas viens pēc otra izpilda vardes lēcienus (vardes lēciens: tupus lēciens uz priekšu ar abām kājām). Pirmais komandas dalībnieks nostājas pie starta līnijas ar pirkstgaliem, notupstas un lec uz priekšu, cik tālu iespējams, un piezemējas uz abām kājām. Asistents atzīmē piezemēšanās vietu, kas ir tuvākā starta līnijai (papēži). Ja dalībnieks nokrīt atmuguriski, par piezemēšanās vietu uzskatāma, piemēram, viņa roka. Piezemēšanās vieta kļūst par starta līniju nākamajam lēcējam no tās pašas komandas. 3. dalībnieks lec no 2. dalībnieka piezemēšanās vietas utt. Sacensības uzskatāmas par pabeigtām, kad lēcienus ir veicis pēdējais komandas dalībnieks un ir atzīmēta piezemēšanās vieta.

Viss tiek atkārtots divas reizes (2. mēģinājums).

Rezultātu aprēķināšana

Sacensībās piedalās katrs komandas dalībnieks. Komandas rezultāts ir visu lēcienus attālumu summa. Tiek ņemts vērā labākais komandas rezultāts pēc abiem mēģinājumiem.

Mērījums tiek veikts 1 cm intervālā.

Asistenti

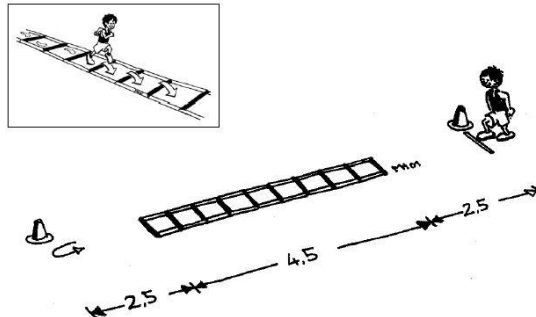
Šai disciplīnai ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- kontrolēt un regulēt norisi (starta līnija, piezemēšanās);
- nomērīt katra lēciena attālumu;
- ierakstīt rezultātus sacensību protokolā.

Veiklības trepes

Īss apraksts: skriešana turp un atpakaļ pa koordinācijas trepēm

Figure



Norise

Starp diviem konusiem, kuru attālums ir 9,5 m, uz zemes vienādā attālumā no konusiem tiek novietotas koordinācijas trepes (skatīt attēlu). Sākumā dalībnieks nostājas soļa stājā, pirkstgali pie starta līnijas, kas atrodas vienā līmenī ar 1. konusu. Pēc starta komandas dalībnieks skrien pie trepēm, kāpj/skrien caur tām (attālums starp spraišļiem ir 50 cm), cik ātri iespējams, un aizskrien līdz 2. konusam. Pēc pieskaršanās 2. konusam ar roku dalībnieks ātri pagriežas un skrien atpakaļ caur trepēm pie 1. konusa. Dalībniekam pieskaroties šim konusam, laika tiesnesis aptur pulksteni.

Ja dalībnieks izkrīt no trepēm vai pārlec tām, asistents pie nākamā konusa pagarina distanci par 1 m. Šis ir sods dalībniekam, ja uzdevums nav pienācīgi izpildīts. Ja tiek pieļautas 2 kļūdas, distance tiek pagarināta par 2 m utt.

Rezultātu aprēķināšana

Tiek fiksēts labākais no diviem mēģinājumiem.

Asistenti

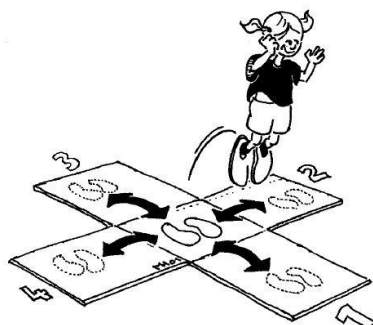
Sacensību efektīvai norisei ir nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi uzdevumi:

- uzsākt sacensības;
- kontrolēt un regulēt sacensības;
- uzskaitīt laiku;
- ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

Krustlēkšana

Īss apraksts: palēciens uz abām kājām ar virziena maiņu

Figure



Norise

No krustlēkšanas laukuma vidus dalībnieks lec uz priekšu, atpakaļ un uz abām pusēm. Sākuma punkts ir centrā ar lēcieni uz priekšu, tad atmuguriski atpakaļ uz centru, tad pa labi un atpakaļ uz centru, pēc tam pa kreisi un atpakaļ uz centru un, visbeidzot, atmuguriski un atpakaļ uz centru.

Rezultātu aprēķināšana

Katram komandas dalībniekam ir 15 sekunžu izmēģinājuma laiks, kura laikā dalībnieks mēģina veikt pēc iespējas vairāk palēcienus ar abām kājām. Katram kvadrātam (uz priekšu, uz centru, uz abām pusēm, atpakaļ) tiek piešķirts 1 punkts tā, lai vienā kārtā maksimālais iegūstamo punktu skaits būtu 8. Tiek ņemts vērā divu mēģinājumu labākais rezultāts.

Asistenti

Katrai komandai nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi pienākumi:

- dot starta komandu;
- kontrolēt un regulēt norisi;
- uzņemt laiku un skaitīt palēcienus skaitu;
- ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

Lēkšana ar lecamauklu

Īss apraksts: 15 sekunžu lēkšana ar lecamauklu

Figure



Norise

Dalībnieks stāv pie starta pozīcijas, kājas paralēli viena otrai, ar abām rokām turot aiz muguras lecamauklu. Pēc komandas lecamaukla tiek pārcelta pāri galvai un nolikta sev priekšā, un dalībnieks pārlec tai pāri. Šis cikliskais process tiek atkārtots pēc iespējas vairāk reižu 15 sekunžu laikā. Šīs sacensības ir paredzētas tikai 1. vecuma grupai. Bērniem jālec uz abām kājām. Katram bērnam ir 2 mēģinājumi.

Rezultātu aprēķināšana

Sacensībās piedalās katrs komandas dalībnieks. Tiek skaitīts katrs lecamauklas pieskāriens zemei. Komandas rezultāts tiek aprēķināts, saskaitot visu komandas dalībnieku labākos rezultātus.

Asistenti

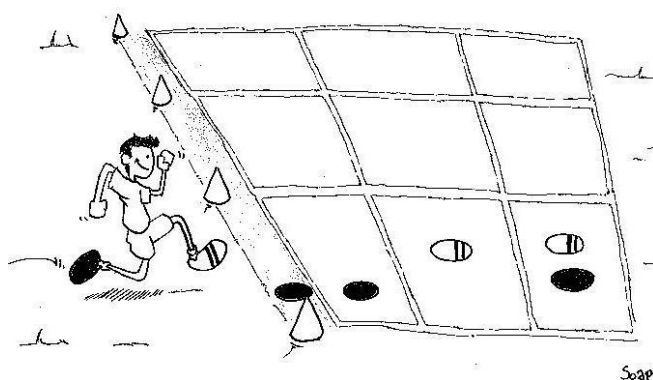
Sacensību efektīvai norisei ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- uzsākt sacensības;
- regulēt palēcienus un to pareizu izpildi;
- uzņemt laiku;
- ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

Trīsoļlēcšana ierobežotā laukumā

Īss apraksts: trīsoļa lēciens tiek izpildīts ierobežotā laukumā

Figure



Režģis var tikt aizvietots ar riņķiem: rezultāts tiek aprēķināts no katra režģa laukuma centra vai no katra riņķa centra.

Norise

Sacensību dalībnieks izvēlas trīsoļa lēciena laukumu, kas ir piemērots viņa līmenim. Ieskrienoties maksimāli 5 m, dalībnieks izpilda palēcienus, soli un lēcienus. Tiek ņemts vērā divu mēģinājumu labākais rezultāts. Katrs rezultāts tiek pierakstīts, un labākais no tiem tiek pieskaitīts komandas kopējam rezultātam.

7 līdz 8 gadus veciem bērniem sacensības jāizpilda starp divām noteiktām līnijām. Lēcšanas laukums (rezultātu tabula): 1 m = 1 punkts, 1,25 m = 2 punkti, 1,50 m = 3 punkti.

9 līdz 10 gadus veciem bērniem sacensības var noritēt jebkurā līnijā. Lēcšanas laukums (rezultātu tabula): 1,50 m = 1 punkts, 1,80 m = 2 punkti, 2,15 m = 3 punkti.

Rezultātu aprēķināšana

Uzvar komanda, kura ieguvusi visvairāk punktu. Pārējo komandu sniegums tiek novērtēts attiecīgi pēc to iegūto punktu skaita. Punkti tiek piešķirti parastā kārtībā (9 komandas: 1. rezultāts = 9 punkti, 2. rezultāts = 8 punkti utt.).

Asistenti

Sacensību efektīvai norisei ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

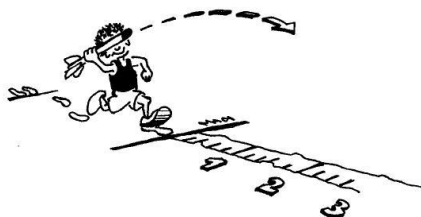
- kontrolēt sacensību norisi;

- saskaitīt punktus;
- ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.
-

Bērnu šķēpa mešana

Īss apraksts: bērnu šķēpa metieni tālumā ar vienu roku

Figure



Norise

Bērnu šķēpa mešana tiek veikta 5 m laukumā. Pēc īsa ieskrējiena dalībnieks no atspēriena līnijas met šķēpu mešanas sektorā (1. un 2. vecuma grupa met mīkstos šķēpus, 3. vecuma grupa met *TURBO-JAV*). Katram dalībniekam ir 2 mēģinājumi.

Drošības piezīme: tā kā bērnu šķēpa mešanas sacensībās drošība ir īpaši svarīga, mešanas (piezemēšanās) sektorā drīkst atrasties tikai asistenti. Ir kategoriski aizliegts mest šķēpu atpakaļ uz atspēriena līniju.

Rezultātu aprēķināšana

Katrs metiens tiek mērīts 90° leņķī (taisns leņķis) attiecībā pret atspēriena līniju un fiksēts ar 20 cm intervāliem (ņemot vērā augstāko rādītāju, ja piezemēšanās ir starp līnijām). Labākais no katra dalībnieka diviem metieniem veido kopējo komandas rezultātu.

Asistenti

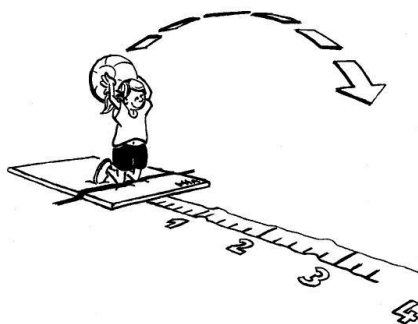
Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi uzdevumi:

- kontrolēt un regulēt norisi;
- piekļūt vietai, kur tiek aizmests šķēps (90° mērījums no atspēriena līnijas)
- aiznest šķēpu atpakaļ uz atspēriena līniju;
- apkopot rezultātus un ierakstīt tos sacensību protokolā.

Metiens uz ceļiem

Īss apraksts: pildbumbas mešana tālumā ar abām rokām, stāvot uz ceļiem

Figure



Norise

Dalībnieks nometas ceļos uz paklāja (vai citas mīksta virsmas) mīksta paaugstinājuma priekšā (piemēram, mīksts vingrošanas paklājs vai porolona paklājs). Tad dalībnieks atliecas atpakaļ (iepriekš sasprindzinot ķermeni) un, stāvot uz ceļiem, ar abām rokām met pildbumbu (1 kg) pāri galvai. Pēc metiena dalībnieks var uzkrīst uz mīkstā paaugstinājuma, kas ir viņa priekšā.

Drošības piezīme: pildbumbu aizliegts mest atpakaļ dalībniekiem. Ieteicams to aiznest vai aizripināt atpakaļ līdz atspēriena līnijai nākamajam dalībniekam.

Rezultātu aprēķināšana

Katram dalībniekam ir 2 mēģinājumi. Mērījums tiek pierakstīts ar 20 cm intervāliem (pieņemot augstāko rezultātu, ja piezemēšanās notiek starp līnijām) un 90° leņķī (taisnā leņķī) attiecībā pret atspēriena līniju. Labākais no katra dalībnieka diviem mēģinājumiem veido kopējo komandas rezultātu.

Asistenti

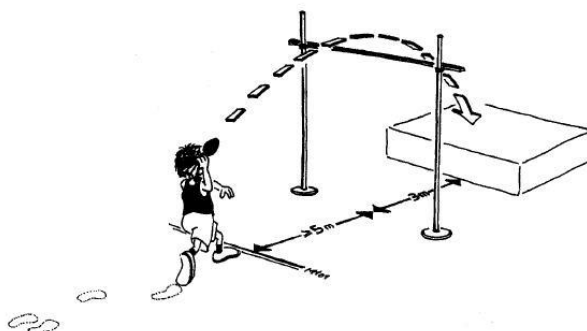
Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi uzdevumi:

- kontrolēt un regulēt norisi;
- piekļūt vietai, kur piezemējas pildbumba (90° mērījums no atspēriena līnijas)
- aiznest vai aizripināt pildbumbu atpakaļ uz atspēriena līniju;
- apkopot rezultātus un ierakstīt tos sacensību protokolā.

Metiens mērķi pāri barjerai

Īss apraksts: metiens mērķi ar vienu roku

Figure



Norise

Metiens mērķi tiek izpildīts no 5 m attāluma. Tiek uzstādīta aptuveni 2,5 m augsta barjera, aiz kuras 2,5 m attālumā uz zemes tiek nolikts mērķa laukums (skatīt attēlu). Dalībnieki no izvēlēta attāluma pāri barjerai met mērķi noteiktu priekšmetu. Četrām metienu līnijām jābūt atzīmētām 5 m, 6 m, 7 m un 8 m attālumā no barjeras. Katram dalībniekam ir trīs mēģinājumi. Katrā mēģinājumā dalībniekiem ir tiesības izvēlēties metienu veikt no jebkuras no 4 līnijām. Lielākais punktu skaits var tikt sasniegts, metot no tālāka attāluma.

Rezultātu aprēķināšana

Pieskaršanās mērķa laukumam vai tā malai uzskatāms par veiksmīgu mēģinājumu. Punkti tiek skaitīti par katru trāpījumu (metieni no 5 m attāluma = 2 punkti, 6 m = 3 punkti, 7 m = 4 punkti un 8 m = 5 punkti). Ja priekšmets tiek pārņemts pāri barjerai, bet netrāpa mērķa laukumā, tiek ieskaitīts 1 punkts. Katram dalībniekam ir trīs mēģinājumi, kuru summu

pieskaita komandas kopējam rezultātam.

Asistenti

Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi pienākumi:

- kontrolēt un regulēt sacensību norisi (mešanas attālumus un trāpījumus);
- saskaitīt punktus un ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

PIELIKUMS NR. 2
SACENSĪBU PRIORGRAMMA

Ko ma nda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Vardes leciens	Metiens mērķi pāri barjerai	Tāllēkšana ar kārti	Bērnu šķēpa mešana	Veiklības trepes	Metiens uz ceļiem	Krustlēkša na	Formula 1	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete
2	Metiens mērķi pāri barjerai	Vardes leciens	Formula 1	Tāllēkšana ar kārti	Bērnu šķēpa mešana	Veiklības trepes	Metiens uz ceļiem	Krustlēkša na	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete
3	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Vardes leciens	Metiens mērķi pāri barjerai	Tāllēkšana ar kārti	Bērnu šķēpa mešana	Veiklības trepes	Metiens uz ceļiem	Krustlēkša na	Formula 1
4	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Metiens mērķi pāri barjerai	Vardes leciens	Formula 1	Tāllēkšana ar kārti	Bērnu šķēpa mešana	Veiklības trepes	Metiens uz ceļiem	Krustlēkša na
5	Krustlēkša na	Formula 1	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Vardes leciens	Metiens mērķi pāri barjerai	Tāllēkšana ar kārti	Bērnu šķēpa mešana	Veiklības trepes	Metiens uz ceļiem
6	Metiens uz ceļiem	Krustlēkša na	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Metiens mērķi pāri barjerai	Vardes leciens	Formula 1	Tāllēkšana ar kārti	Bērnu šķēpa mešana	Veiklības trepes
7	Veiklības trepes	Metiens uz ceļiem	Krustlēkša na	Formula 1	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Vardes leciens	Metiens mērķi pāri barjerai	Tāllēkšana ar kārti	Bērnu šķēpa mešana
8	Bērnu šķēpa mešana	Veiklības trepes	Metiens uz ceļiem	Krustlēkša na	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Metiens mērķi pāri barjerai	Vardes leciens	Formula 1	Tāllēkšana ar kārti
9	Tāllēkšana ar kārti	Bērnu šķēpa mešana	Veiklības trepes	Metiens uz ceļiem	Krustlēkša na	Formula 1	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Vardes leciens	Metiens mērķi pāri barjerai
10	Formula 1	Tāllēkšana ar kārti	Bērnu šķēpa mešana	Veiklības trepes	Metiens uz ceļiem	Krustlēkša na	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Sprinta/ba rjerskrieša nas stafete	Metiens mērķi pāri barjerai	Vardes leciens

