

# BĒRNU VIEGLATLĒTIKA

- KOMANDU PASĀKUMS BĒRNIEM -



**PROGRAMMAS NOLIKUMS**

## **“BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” pamatideja**

“BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” nolūks ir radīt sajūsmu par Vieglatlētiķu kā spēli. Jauni pasākumi un inovatīva organizēšana dos iespēju bērniem atklāt pamata aktivitātes: sprintu, izturības skrējienus, lēkšanu, mešanu/likšanu jebkurā vietā (stadionā, rotaļlaukumā, skolā, jebkurā sportam piemērotā vietā utt.).

Vieglatlētikas spēles dos iespēju bērniem maksimāli izmantot Vieglatlētiķu savai veselībai, izglītībai un pašprietiekamībai.

## **Mērķi**

“BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” **organizatoriskie mērķi** ir šādi:

- liels skaits bērnu var būt aktīvi vienlaicīgi;
- tiek veiktas gan pamata, gan dažāda cita veida vieglatlētikas kustības;
- labu rezultātu veicina ne tikai stiprākie un ātrākie bērni;
- prasmju pieprasījums atbilst vecumam un fiziskajām iespējām;
- piedzīvojuma īpašību kopums veicina tādu programmu, kas piedāvā bērniem piemērotu skatījumu uz Vieglatlētiķu;
- pasākuma struktūra un rezultātu aprēķināšana ir vienkārša un balstīta uz komandu vērtējumu;
- sacensībās piedalās jauktās komandas (zēni un meitenes kopā).

## **“BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” sacensību satura mērķi**

**Veselības veicināšana** – viens no galvenajiem visu sporta aktivitāšu mērķiem ir iedrošināt bērnus spēlēties un izmantot savu enerģiju ar nolūku ilgtermiņā uzturēt labu veselību. Šī mērķa sasniegšanai tiek dažādotas spēļu aktivitātes un fiziskās īpašības, kas nepieciešamas to izpildei.

**Sociālā mijiedarbība** – “BĒRNU VIEGLATLĒTIKA” ir nozīmīgs faktors bērnu sociālajai integrācijai. Komandu sporta veidi, kuros katrs bērns iegulda savas pūles, ir iespēja satikties un pieņemt vienam otra atšķirības. Noteikumu vienkāršība un piedāvāto aktivitāšu nekaitīgā daba ļauj bērniem pilnībā izspēlēt komandas biedru un treneru lomas. Pildot šos pienākumus, viņi īpašā veidā var izjust savu piederību.

**Piedzīvojuma gars** – bērniem ir jājūt, ka viņi tiešām var uzvarēt sacensībās, kurās viņi piedalās. Izvēlēta formula (komanda, sacensības, organizēšana) padara pasākuma iznākumu neparedzamu līdz pašām pēdējām sacensībām. Tas virza bērnu motivāciju.

## **Komandas princips**

Komandas darbs ir “BĒRNU VIEGLATLĒTIKA” pamatprincips. Visi komandas dalībnieki pieliek pūles kopējā komandas rezultāta sasniegšanai katrā disciplīnā, skriešanas sacensībās (stafetēs) un individuāli. Individuālā dalība sekmē kopējo komandas rezultātu un stiprina ideju par katra bērna ieguldījuma nozīmīgumu. Katrs bērns piedalās

visās sacensībās, tādā veidā novēršot pāragru specializāciju. Komandas ir jauktas (5 meitenes un 5 zēni).

## Vecums un pasākumu programma

“BĒRNU VIEGLATLĒTIKA” tiek īstenota 1. un 2. klašu skolēniem.

2018. un 2019. mācību gadā notiek **trīs festivāli**:

- Vislatvijas atklāšanas festivāls 27.09. Rīgā
- Reģionālie festivāli janvārī Kurzemē, Zemgalē, Vidzemē, Latgalē, Rīgā
- Bērnu festivāla fināls aprīlī/maijā Rīgā.

Papildus pasākumi reģionos:

- Pilsētas sporta dienas ietvarā – sacensības starp skolām, sporta skolām, interešu izglītības iestādēm, klubiem, utt.
- Skolu sporta dienas ietvarā – sacensības starp klasēm
- Skolu sporta stundās (klases ietvarā), ievada apmācību nodrošina koordinators

## Vērtēšana un apbalvošana

Uzvarētājus nosaka atbilstoši šī nolikuma noteikumiem.

Komandas darbs ir “Bērnu vieglatlētikas festivāla” pamatprincips. Visi komandas dalībnieki pieliek pūles kopējā komandas rezultāta sasniegšanai katrā disciplīnā. Individuālā dalība sekmē kopējo komandas rezultātu un stiprina ideju par katra bērna ieguldījuma nozīmīgumu. Katrs bērns piedalās visās sacensībās.

Sacensības tiek organizētas pēc kārtas principa, lai komandas pēc kārtas piedalītos katrā sacensību punktā.

## Rezultātu aprēķināšanas sistēma

Par katru disciplīnu dalībnieks saņem noteiktu punktu skaitu, kas ir līdzvērtīga iegūtai vietai atsevišķā disciplīnā. Par 1.vietu – 1 punkts, par 2.vietu – 2 punkti, par 3.vietu – 3 punkti utt. **Kopvērtējumā** uzvar komanda ar **mazāko** izcīnīto punktu summu.

Ja divām vai vairākām komandām ir vienāds rezultāts, visas komandas iegūst tik punktu, cik paredzēts noteiktai vietai. Nākamajām komandām tiek piešķirtas nākamās vietas. *Piemēram, vienāds rezultāts trīs labākajām komandām. Katra komanda saņem vienu punktu. Savukārt nākamā komanda saņem četrus punktus.*

Festivālā uzvar tā komanda, kurai visu sacensību kopvērtējumā ir mazākais punktu skaits. Katrs bērns par piedalīšanos sacensībās saņem diplomu, medaļu un balvas no festivāla organizatoriem un atbalstītājiem.

Uzvarētāju komandām Vislatvijas atklāšanas festivāla, reģionālajos festivālos un finālā tiks pasniegti kausi.

## **Materiāli un aprīkojums**

“BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” programmas izpildei nepieciešams īpašs aprīkojums. Šim aprīkojumam jābūt viegli saliekamam un pārvadājamam, kā arī ātri uzstādāmam un nojaukamam.

Ja kāda iemesla dēļ nepieciešamo aprīkojumu nav iespējams iegūt, programma var tikt īstenota ar esošajiem materiāliem un pašrocīgi veidotām lietām. Vissvarīgākais kritērijs joprojām ir “BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” prasību ievērošana attiecībā uz materiālu īpašībām un raksturojumu.

## **Vieta**

“BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” vietas prasības ir vienkāršas. Viss, kas nepieciešams, ir līdzenums (piemēram, zālājs, kaila zeme, māla segums vai asfalts – 60 m x 40 m).

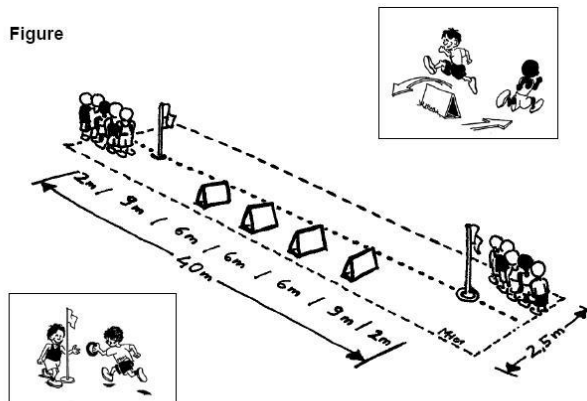
## SACENSĪBAS

### Sacensības 7 līdz 8 gadus veciem bērniem

<b><i>Sprinta/skriešanas disciplīnas</i></b>
Sprinta/barjerskrējienu stafete
Formula 1 (sprints, barjerskrējiens, slaloma skrējiens)
8 minūšu izturības skrējiens
<b><i>Lēkšanas disciplīnas</i></b>
Lēkšana ar lecamauklu
Vardes lēciens
Krustlēkšana
Veiklības trepes
Trīssollēkšana ierobežotā laukumā
<b><i>Mešanas disciplīnas</i></b>
Metiens mērķī
Bērnu šķēpa mešana
Metiens uz ceļiem

### Sprinta/barjerskrējienu stafete

**Īss apraksts:** stafete ar sprinta un barjerskrējienu 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

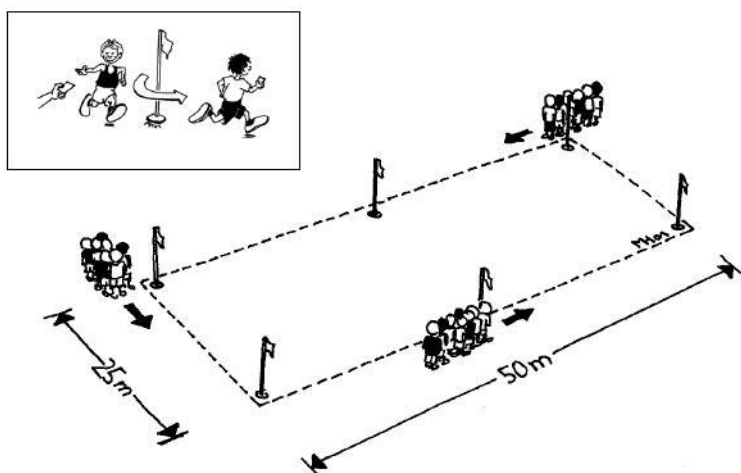
Sacensību efektīvai norisei katrai komandai ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- 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 beigās 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. Nepabeigtie apļi netiek ieskaitīti.

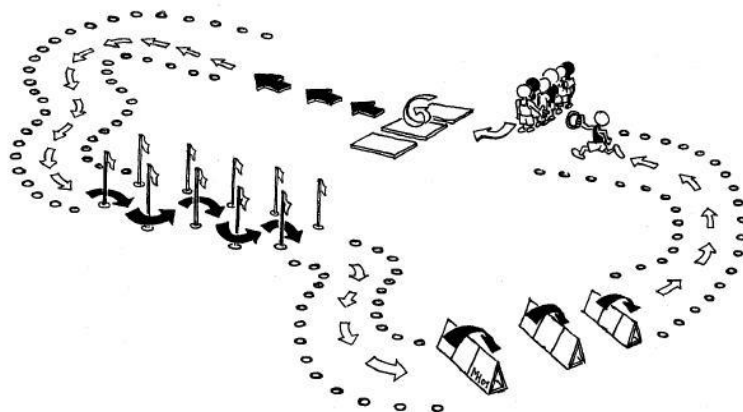
### Asistenti

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 sloma 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 sloma 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 lēcieni (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 at muguriski, 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 lēcieni 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 lēcieni attālumu summa. Tiek ņemts vērā labākais komandas rezultāts pēc abiem mēģinājumiem.

Mērījums tiek veikts 1 cm intervālā.

### Asistenti

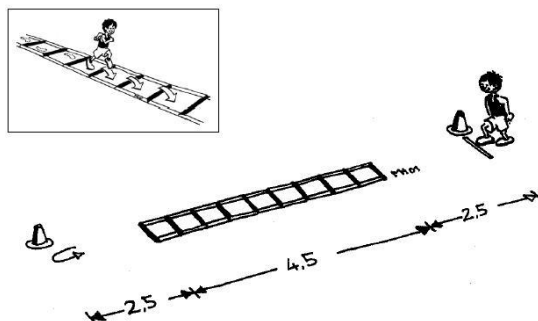
Šai disciplīnai ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- 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

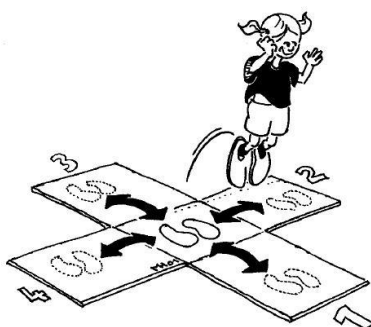
Sacensību efektīvai norisei ir nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi uzdevumi:

- 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**

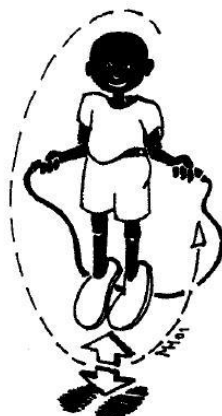
Katrai komandai nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi pienākumi:

- dot starta komandu;
- kontrolēt un regulēt norisi;
- uzņemt laiku un skaitīt palēcienu 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 lecamaukļa 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 lecamaukļa pieskāriens zemei. Komandas rezultāts tiek aprēķināts, saskaitot visu komandas dalībnieku labākos rezultātus.

### **Asistenti**

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

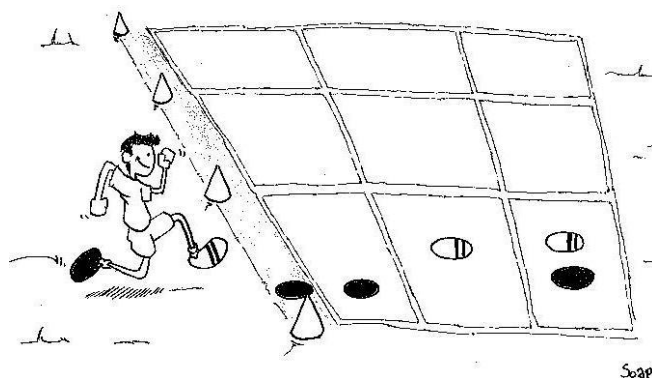
- uzsākt sacensības;
- regulēt palēcienus un to pareizu izpildi;

- uzņemt laiku;
- ierakstīt rezultātu sacensību protokolā.

## Trīsoļlēcšana ierobežotā laukumā

**Īss apraksts:** trīsoļa lēcieni tiek izpildīti 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 palēcieni, soli un lēcieni. 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

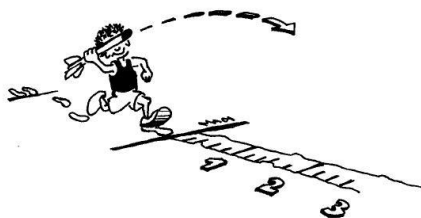
Sacensību efektīvai norisei ir nepieciešams viens asistents, kuram ir šādi uzdevumi:

- 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

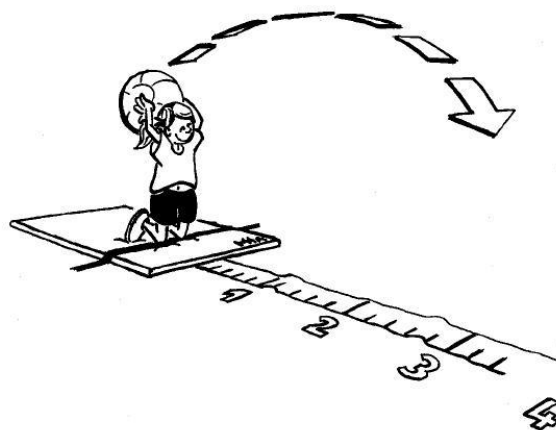
Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi uzdevumi:

- 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

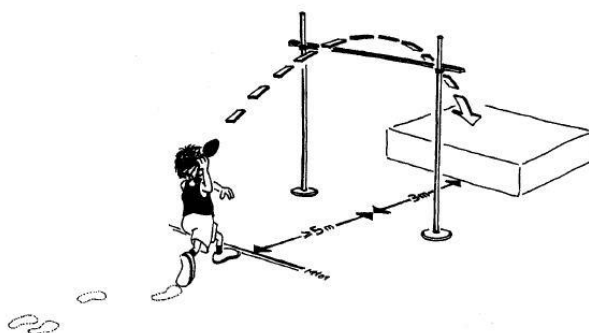
Šajās sacensībās katrai komandai nepieciešami 2 asistenti, kuriem ir šādi uzdevumi:

- 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 pārmests 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.

## **Rezultātu aprēķināšana**

### **Rezultātu aprēķināšanas sistēma**

Bērnu vieglatlētikas rezultātu aprēķināšanas sistēma ir vienkārša. Tās veikšanai nav nepieciešama datorsistēma vai specifiskas vieglatlētikas noteikumu zināšanas. 9 komandu sacensībām nepieciešams tikai viens cilvēks, kurš aizpilda sacensību rezultātu tabulu. Rezultāti ir pietiekami vienkārši, lai tiktu publiskoti 2 minūšu laikā pēc pēdējām sacensībām. Nav nepieciešama piezīmju tabula.

Rezultātu aprēķināšanas shēma ir balstīta uz šādiem priekšnoteikumiem:

- maksimālais rezultāts ir atkarīgs no komandu skaita attiecīgajā vecuma grupā. Piemēram, piedaloties 10 komandām, labākā gūst 1 punktu, 2. gūst 2 punktus, 3. gūst 3 punktus utt. Pēdējā komanda saņem 10 punktus;
- uzreiz pēc disciplīnas beigām kopējais rezultāts tiek nodots un parādīts uz rezultātu tāfeles;
- ja divām vai vairākām komandām ir vienāds rezultāts, visas komandas iegūst tik punktu, cik paredzēts noteiktai vietai. Nākamajām komandām tiek piešķirtas nākamās vietas.
- pasākumā uzvar tā komanda, kurai visu sacensību kopvērtējumā ir labākais rezultāts.

### **Skriešanas sacensību rezultātu aprēķināšana**

Skriešanas sacensībās tiek ņemts vērā laiks.

### **Laukuma disciplīnu rezultātu aprēķināšana**

Lēkšanas un mešanas sacensībās katram dalībniekam jāpiedalās paredzēto mēģinājumu skaitu. Individuālo veikumu labākie rezultāti ir sacensību grupas komandas rezultāti. Rezultātu ieraksti un aprēķini tiek izdarīti sacensību protokolā.

### **Laukuma disciplīnu mērījumi**

“BĒRNU VIEGLATĒTIKAS” sacensībās tiek izmantota mērīšanas procedūra (tieši mērījumi ar mērlenti, kas attīta uz virsmas). Attālums vienmēr tiek mērīts 90° leņķī (taisnā leņķī) no mešanas līnijas līdz vietai, kur objekts (bumba, šķēps utt.) piezemējas. Ja objekts piezemējas starp atzīmēm, metējam tiek piešķirts augstākais rezultāts.

### **Galīgā vērtējuma aprēķināšana**

Rezultātu tāfele tiek izmantota ātrai rezultātu reģistrēšanai un vispārējai rezultātu aprēķināšanai. Rezultātu tāfele, uz kuras norādīti komandu visu sacensību rezultāti, var būt no jebkāda materiāla.

Rezultātu apkopošanai uzreiz pēc sacensībām asistenti nodod sacensību protokolus rezultātu tāfeles asistentam. Kad komandas ir beigušas dalību visās sacensībās, tiek noteiktas komandu vietas. Rezultāti tiek norādīti skaidrā un saprotamā veidā. Pēc sacensībām tiek saskaitīti tikai komandu galarezultāti, tādējādi norādot vietu saskaņā ar kopējo rezultātu. Uzvar komanda ar augstāko rezultātu.

Šī atklātā tabulas sastādīšana un rezultātu saskaitīšana ir vērtēšanas process, kas ir skaidrs un saprotams visiem. Iesaistītās personas var jebkurā laikā sekot līdzi komandu sekmēm, apskatot aktuālos rezultātus uz tāfeles visa pasākuma garumā. Nepārtraukta rezultātu atjaunošana ir būtisks faktors intereses saglabāšanai.



## **Pasākuma organizēšana**

### **Pasākuma vieta**

“BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS” sacensību veiksmīgai norisei jāņem vērā šādi ieteikumi:

- visam aprīkojumam jābūt piegādātam uz sacensībām vistuvāko vietu;
- jābūt pieejamiem 4 līdz 6 cilvēkiem, kuri pārziņā pasākuma vietas plānu;
- galvenais organizators pārrauga un kontrolē organizatoriskos jautājumus un sadalījumu;
- šiem 6 līdz 8 cilvēkiem ir jāsadalās uz noteiktiem pasākumiem (prioritārās ir skriešanas sacensības);
- veiksmīgai vietas iekārtošanai nepieciešams sastādīt plānu;
- kad vieta ir iekārtota, tiek laipni sagaidīti ieradušies dalībnieki.
- Pēc īsas iepazīstināšanas ar pasākuma norisi tiek novadīta ne vairāk kā 10 minūšu gara kopīga iesildīšanās sesija, vēlams mūzikas pavadījumā.
- pēc iesildīšanās tiek sadalītas komandas. Bērni tiek nosūtīti uz sacensību norises vietām, kurās tiek veikta īsa 1. uzdevuma izpildes instrukcija.

### **Reģistrācijas un sacensību veidlapas**

#### **Komandu reģistrācijas veidlapas**

Sacensību veiksmīgai norisei ir svarīga komandu iepriekšēja reģistrācija. Sacensības tiek izvēlētas saskaņā ar iepriekšējo reģistrāciju skaitu. Komandām ierodoties laukumā, asistentiem tiek izsniegta komandas kartīte ar dalībnieku vārdiem rezultātu pierakstīšanai.

#### **Sacensību veidlapas**

Lai nodrošinātu veiksmīgu sacensību gaitu, tālāk norādīti veidlapu paraugi. Pēc organizatoru lūguma tās var tikt nokopētas.

A) Pasākuma veidlapas skriešanas sacensībām (sprints/izturības skrējieni)

## SKRIEŠANAS SACENSĪBAS VISĀM VECUMA GRUPĀM

Komanda/krāsa: \_\_\_\_\_ Grupa: \_\_\_\_\_

KOMANDA	Sprints/ barjerskrējiens	Formula 1

Šādā veidlapā var tikt reģistrētas līdz 4 komandām. Zem sadaļas "Nr." tiek norādīts komandu skaits un nepieciešamo joslu skaits trasē.

Komandas atpazīšanas nolūkos ieteicams izvēlēties spilgtas krāsas apģērbus. Katras komandas krāsa tiek ierakstīta sacensību veidlapā un atzīmēta rezultātu tāfelē.

Skriešanas sacensības veidlapā tiek atzīmētas secīgi.

Izturības skrējienos komandu krāsām jābūt īpaši atpazīstamām.

Katras komandas rezultāts tiek uzrakstīts uz rezultātu tāfeles uzreiz pēc katru sacensību beigām.

B) Laukuma disciplīnu veidlapas (lēkšana/mešana)

### LĒKŠANAS/MEŠANAS SACENSĪBAS

	Vārds	1.mēģinājums	2.mēģinājums	Labākais rezultāts
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
	Komandas kopējais rezultāts			

Abu sacensību grupu veidlapas ir identiskas. Taču ir jāņem vērā šādi apsvērumi:

- sacensību veidlapās jāpieraksta katrs rezultāts, norādot katras komandas krāsu un sacensību veidu. Veidlapā tiek norādīti labākie rezultāti un komandas kopvērtējums (individuālo rezultātu summa);
- sadaļā "Grupa" tiek norādīta komandas vecuma grupa. Tam ir jābūt norādītam gadījumā, ja sacenšas vairākas vecuma kategorijas;
- Laika taupīšanas nolūkos komandas sarakstā tiek norādīti tikai komandas dalībnieku vārdi (vārds un uzvārds);
- sadaļas "1. mēģinājums" un "2. mēģinājums", protams, attiecas uz pirmo un otro dotā vingrinājuma mēģinājumu. Abiem mēģinājumiem nav jānotiek uzreiz vienam pēc otra. Labākais rezultāts tiek atzīmēts sadaļā "Labākais rezultāts".

Visbeidzot, visu komandas dalībnieku labāko rezultātu summa tiek ierakstīta sadaļā "Kopējais komandas rezultāts".

## **Rezultātu tāfele**

Formālās laukuma disciplīnu sacensībās ir nepieciešama rezultātu tāfele. Tai jābūt novietotai pasākuma norises vietas centrā, lai tā būtu redzama visu laiku. Rezultātu tāfele ir nozīmīgs faktors bērnu intereses piesaistīšanai. Rezultātu tāfele ir jāaizpilda atbildīgi, lai rezultāti būtu pieejami uzreiz pēc sacensību beigām. Tai jāatbilst tālāk minētajam piemēram.

## Rezultātu tāfeles piemērs

		Barjerskrējiens	Slaloms	Formula 1	Izturība	Kārtslēkšana	Lēkšana ar lecamauklu	Krustlēkšana	Vardes lēcieni	Veiklības trepes	Mešana mērķī	Šķēpmešana	Metiens uz ceļiem	Metiens pāri galvai	Rotējošais metiens	Punkti	Vieta
Sarkanā	Rezultāts																
	Punkti																
Dzeltenā	Rezultāts																
	Punkti																
Zaļā	Rezultāts																
	Punkti																
Zilā	Rezultāts																
	Punkti																
Oranžā	Rezultāts																
	Punkti																
Baltā	Rezultāts																
	Punkti																
Brūnā	Rezultāts																
	Punkti																
Violetā	Rezultāts																
	Punkti																

## **Komandu atpazīšanas elementi/pasākuma vietas iekārtošana**

Komandu atpazīšana ir svarīga. To var panākt ar dažādu krāsu sporta krekliem, rokas apsējiem komandu kapteiņiem. Šī atšķirības zīme ir svarīga komandas piederības zīme, kas palīdz arī pasākumu organizatoriem.

Pasākuma vietas iekārtošana ir ārkārtīgi svarīga. Sacensību vietu robežām jābūt skaidri norādītām. Katra pasākuma vietai jābūt norobežotai (ar klučiem, plastmasas pudelēm utt.). Piesardzības pasākumi ir nepieciešami pasākuma kvalitātes, dalībnieku un skatītāju drošības nodrošināšanai.

## **Organizatori/darbinieki un asistenti**

Kā standarta pieaugušo sacensībās, arī "BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS" pasākumos ir nepieciešami palīgi – asistenti/tiesneši, kuri nodrošina pasākuma noteikumu ievērošanu.

Tomēr papildus šim uzdevumam asistentiem arī jāpalīdz bērniem un sacensību laikā viņi jāmotivē. Katrs pieņemtais lēmums ir vērsts uz to, lai bērniem šis pasākums būtu patīkams.

Šai oriģinālajai pieejai nepieciešams darbinieks, kas specializējies šādiem pasākumiem.

Pasākumā ir jābūt šādiem darbiniekiem:

- pasākuma organizators: viņam ir pasākuma plāns un viņš ir iesaistīts pasākuma organizēšanā kā galvenā kontaktpersona un problēmu risinātājs. Viņš paziņo sacensību vietu izmaiņas;
- atbildīgais par rezultātu tāfeli: darbojas kā galvenais sekretārs, uzrauga veidlapas, nosaka, ko darīt asistentiem, kā arī paziņo rezultātus;
- sprinta un skriešanas sacensībām nepieciešams uzsācējs un 2 laika tiesneši. Šie cilvēki var piedalīties arī pasākuma iekārtu uzstādīšanā un noņemšanā.
- noteikumu, kārtības un drošības uzraudzīšanai nepieciešami viens vai divi papildu asistenti.

## **Oficiālā rezultātu paziņošana**

Apbalvošanas ceremonija ir obligāta visās "BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS" sacensībās.

Maksimāli pozitīvam efektam paziņojums ir jāveic nekavējoties – ne vēlāk kā 2 minūtes pēc pēdējām sacensībām. Katrai komandai un katram bērnam ir jāzina kopējie sacensību rezultāti un jāsaprot individuālais ieguldījums šajā rezultātā.

Katrs bērns par piedalīšanos sacensībās saņem diplomu un balvas.

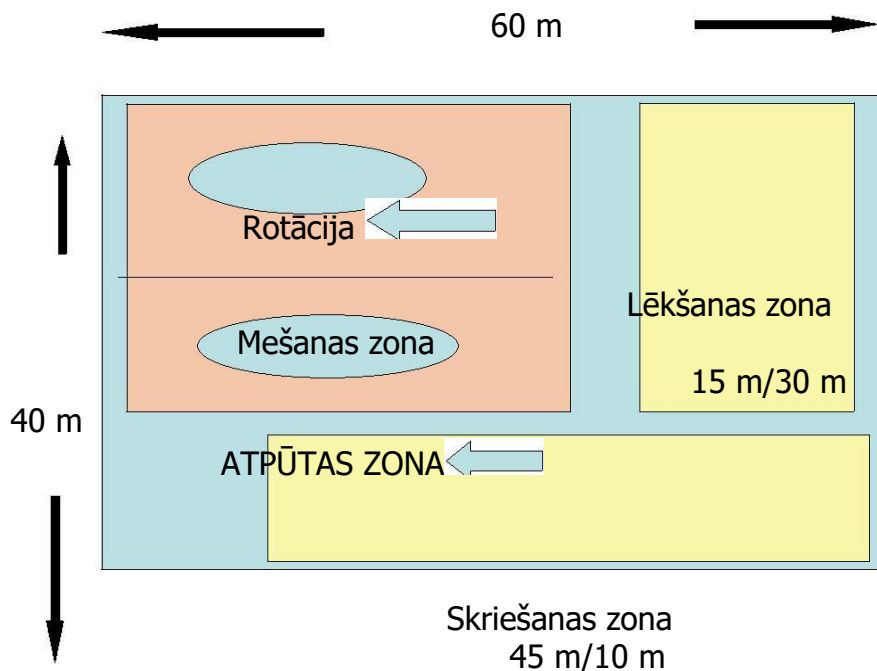
Oficiālā rezultātu paziņošana ir arī iespēja publiski pateikties asistentiem

**Veidlapas un formas  
Aprīkojuma saraksts (9 komandām)**

<b>Sacensības</b>	<b>Iekārta</b>
<b><u>SKRIEŠANA:</u></b>	
Sprints/ barjerskrējiens	3 hronometri, 12 barjeras, 6 kārtis, 3 gumijas nūjas/ mīkstie riņķi
Sprints/barjerskrējiens - Līkloči	3 hronometri, 6 karoga kāti, 6 konusi, 6 barjeras, 1 dubultais dekametrs
Sprints/slaloma stafete	12 slaloma kāti (papildu sprinta un barjerskriešanas sacensībām paredzētajam aprīkojumam)
Sprinta stafete – Līkloči	3 hronometri, 6 karoga kāti, 6 konusi
Formula 1	9 barjeras, 12 slaloma kāti, 3 paklāji, 3 hronometri, aptuveni 30 marķieri/konusi, 3 gumijas nūjas/mīkstie riņķi
Barjerskrējiens	3 hronometri, 6 karoga kāti, 6 konusi, 12 barjeras, 1 dubultais dekametrs
8 minūšu izturības skrējiens	9 stūra kāti, 20 kartiņas/čipi katram bērnam, 1 hronometrs
1000 m izturības skrējiens	10 konusi, 2 karoga kāti, 2 hronometri, sacensību kartītes, 1 dubultais dekametrs
Progresīvais izturības skrējiens	10 konusi, 2 karoga kāti, 1 ātruma tabula, 1 hronometrs, 1 dubultais dekametrs
<b><u>LĒKŠANA:</u></b>	
Kārtslēkšana	2 kārtis, 6 gumijas paklāji, 1 mērlente, 1 konuss starta līnijas atzīmēšanai
Augstlēkšana	1 pārvarams šķērslis (ne vairāk kā 1 m augsts), 1 smilšu bedre (papildus kārtslēkšanas aprīkojumam)
Lēkšana ar lecamauklu	1 lecamaukla, 1 hronometrs
Vardes lēciens	1 mērlente (30 m), 1 marķieris, 1 marķieris/konuss, 1 klucis
Krustlēkšana	1 krustlēkšanas paklājs, 1 hronometrs
Veiklības trepes	1 vingrošanas kāpnes, 1 hronometrs, 2 konusi
Trīsoļlēkšana ar īsu ieskrējienu	1 mērlente, 2 konusi, 1 sacensību kartīte
Tāllēkšana ar īsu ieskrējienu	1 mērlente, 1 smilšu bedre, 2 konusi, 1 sacensību kartīte
Tāllēkšana	8 konusi, 3 riņķi

<b><u>MEŠANA:</u></b>	
Metiens mērķī	2 kārtis (futbola vārti), 1 latiņa vai virve (2,5 m), 2 gumijas bumbas
Bērnu šķēpa mešana	2 mīkstie šķēpi (2 <i>TURBOJAV</i> ), 1 mērlente (30 m) 1 konuss uz katru metru
Pusaudžu šķēpa mešana	8 konusi, 1 mērlente (30 m), 2 atbilstoši šķēpi
Metiens uz ceļiem	2 pildbumbas (1 kg), 1 mērlente (20 m), 1 vingrošanas paklājs, 1 konuss uz katru metru
Metiens atmuguriski pāri galvai	2 pildbumbas (1 kg), 1 mērlente (20 m), 2 kluči
Rotējošais metiens	2 bumbas, 2 stabi (futbola vārti), marķieri, 1 konuss uz katru metru
Pusaudžu diska mešana	2 mīkstie diski, 8 konusi, 1 mērlente (30 m)
<b><u>ATPŪTAS ZONA:</u></b>	2 gumijas bumbas, 1 virve, 2 kārtis, 1 bedre
Komentāri	Lai nodrošinātu sacensību secīgu norisi, katrai sacensību vietai ir jābūt numurētai. Katru komandu pavada viens pieaugušais ar sacensību protokolu un sacensību vietu plānu.

## Sacensību vietu iekārtojums



## Sacensību vietas iekārtojums

Katram pasākuma organizatoram, izanalizējot vairākus faktoros, jāizveido sacensību vietas iekārtojums. Noteicošie faktori ir bērnu drošība un viegla pārvietošanās.

**Lēkšanas, mešanas un skriešanas laukumus ieteicams atzīmēt ar karodziņiem.**



**6.3 Veidlapas un citi dokumenti**  
**Izturības skrējiena rezultāti**

	Komanda/krāsa	Punkti (1 par apli)	Vieta
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

**Komandas veidlapa**

	Vārds	Uzvārds
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

**Komandu veidlapas ar  
individuālajiem rezultātiem**

**Sacensības/  
KOMANDAS /**

**KRĀSAS**

<b>Grupa</b>	<b>Uzvārds</b>	<b>Vārds</b>	<b>Rezultāts/sacensības</b>
<b>A</b>			
<b>A</b>			
<b>A</b>			
<b>A</b>			
<b>A</b>			
		<b>Kopā A</b>	
<b>B</b>			
<b>B</b>			
<b>B</b>			
<b>B</b>			
<b>B</b>			
		<b>Kopā B</b>	

## Pasākuma organizatoru saraksts (9 komandas)

Funkcija/sacensības	Uz 1 sacensību vietu	Kopā
Koordinators	1	1
Komandas asistents	1	9/6
Paziņotājs	1	1
Rezultātu tāfeles asistents	1 vai 2	1 vai 2
Laika tiesnesis	2/3	2/3
Uzsācējs	1	1
1.mešanas sacensības	2	2
2.mešanas sacensības	2	2
3.mešanas sacensības	2	2
1.lēkšanas sacensības	1	1
2.lēkšanas sacensības	1	1
3.lēkšanas sacensības	1	1
(Izturības skrējiens)		*
Kopā:		25

\* Sacensību laikā tiesneši var pildīt dažādas funkcijas.

\* Dalībnieki vai vecāki var būt par pavadoņiem.

**Dalībnieku drošība**

Bērnu vieglatlētikas sacensībās spēļu organizatoram galvenā uzmanība jāpievērš drošībai.

**Svarīgākās instrukcijas:**

- drošības aprīkojums;
- drošs inventārs (metamie objekti, kārtis);
- pieredzējuši tiesneši;
- organizatoriskās procedūras ievērošana.

<i><b>Sacensības</b></i>	<i><b>Drošības noteikumi</b></i>
<b>Sprints/stafete</b>	<b>Neslīdoša virsma, droši kluči/riņķi un marķieri</b>
<b>Barjerskrējiens/stafete</b>	<b>Neslīdoša virsma, droši kluči/riņķi, marķieri un pārvarams šķērslis</b>
<b>Formula 1</b>	<b>Vingrošanas paklājs, droši marķieri un barjeras, neslīdoša virsma</b>
<b>Barjerskrējiens</b>	<b>Neslīdoša virsma, pārvaramas barjeras, brīvs laukums ap finiša līniju</b>
<b>8 min., 1000 m, progresīvais izturības skrējiens</b>	<b>Droša trase, bērni ir jāpieskata</b>
<b>Lēkšana pār smilšu bedri</b>	<b>Norobežota smilšu bedre, īsa ieskrējiena zona, smiltis nedrīkst būt bīstami priekšmeti</b>
<b>Lēkšana</b>	<b>Īsa ieskrējiena zona, tehniskās prasmes, neslīdoša, mīksta virsma</b>
<b>Kārtslēkšana</b>	<b>Droša kārts, ne garāka par 2,5 m, piezemēšanās mīkstās smiltīs, minimālās tehniskās prasmes</b>
<b>Šķēpa mešana</b>	<b>Atbilstošs drošs šķēps, organizēta grupa, atbilstoši ieteikumi</b>
<b>Rotējošais metiens</b>	<b>Atbilstoši mešanas objekti, organizēta grupa, atbilstoši ieteikumi</b>
<b>Pildbumba</b>	<b>Atbilstoša smaguma bumba, atbrīvots laukums aiz muguras (balansa zaudēšanas gadījumā)</b>