

NOLIKUMS

BJSS Ādaži sacensības vieglatlētikā „U10”, „U12” un „U14” vecumu grupām

Mērķis un uzdevums

Popularizēt un attīstīt vieglatlētiku Ādažu novadā.

Pārbaudīt mācību treniņu darbu rezultātus.

Vieta un laiks

Sacensības notiks 2019.gada 29.martā plkst.16⁰⁰ Ādažu sporta kompleksā, Pirmā iela 42, Ādaži.

Sacensību vadība

Sacensības organizē un vada BJSS Ādaži vieglatlētikas nodaļas treneri . Sacensību galvenais tiesnesis Sandra Krūma.

Sacensību dalībnieki

„U10” grupa (2010. g.dz. un jaunāki), „U12” grupa (2008.-2009. dz.g.) , „U14” grupa (2007.-2006.dz.g) BJSS Ādažu audzēkņi un uzaicinātās sporta skolas.

Programma

U10 – 30m/b(12-0.55-6.00m), 1kg bumbas grūšana, A/L, 4x10m atspoles skrējiens pārnēsājot 1,5kg bumbas, 3min izturības skrējiens.

U12– 30m/b(12-0.60-6.50m), 2kg lodes grūšana, A/L, 4x10m atspoles skrējiens pārnēsājot 1,5kg bumbas, 4min izturības skrējiens;

U14 - 30m/b(12m/13z-0.68-7.00m), 2kg lodes grūšana, A/L, 4x10m atspoles skrējiens pārnēsājot 2kg bumbas, 5min izturības skrējiens;

Nosacījumi

Sacensības ir individuālas;

Katrs dalībnieks drīkst startēt 3 disciplīnās;

Dalībniekus vērtē katrā vecumu grupā atsevišķi zēnus un meitenes;

B/M un Lodes grūšanā 2+2 grūdieni;

Barjeras un Atspoles skrējiens skrien pa 2;

Fināli 30m/b labākie rezultāti par 1.un 2. vietu un 3.un 4. vietu

A/L sākuma augstumi U10 0,75cm, U12 0,90cm U14 1,00cm

Izturības skrējiena laikā katrā aplī nes bumbiņu, nosakot pilna apla skaitu.

Pāragra starta noteikumi pēc apstiprināta nolikuma vieglatlētikas daudz cīņās.

Sacensību pieteikumi

Pieteikties no plkst. 15:00-15:30 sacensību vietā;

15:30-16:00 iesildīšanās;

16:00 sacensību sākums.

Apbalvošana

1.-3.vietu ieguvējus katrā disciplīnā kā zēniem tā meitenēm apbalvos ar medaļām.

Par dalībnieka veselību atbild vecāki/aizbildņi, organizācija vai treneris, kas piesaka dalībniekus startam.

DATU AIZSARDZĪBA. Sacensību laikā var tikt veikta fotogrāfēšana un filmēšana. Fotoattēli un video var tikt izmantoti Ādažu novada pašvaldības tīmekļa vietnē www.adazi.lv un abjss.lv vai “Ādažu vēstis”. Ar savu dalību turnīrā apliecināt, ka esat informēts un piekritis, ka turnīra laikā varat tikt fotografēts un/vai filmēts. Drošības nolūkos pasākuma laikā Jūs varat tikt pakļauts video novērošanai. JŪSU ATRAŠANĀS PASĀKUMA NORISES VIETĀ IR APLIECINĀJUMS TAM, KA PIEKRĪTAT ŠIEM NOTEIKUMIEM.