

Liepājas rajona novadu X skolēnu sporta spēļu  
vieglatlētikas sacensību  
NOLIKUMS.

**1. Mērķis un uzdevumi**

1. Iesaistīt skolēnus regulārās vieglatlētikas nodarbībās.
2. Veicināt vieglatlētikas sacensību regulāru iekļaušanu skolas, pilsētas un novada skolēnu sacensību kalendārā.
3. Noskaidrot labākos novadu skolu audzēkņus vieglatlētikas disciplīnās.
4. Noskaidrot Latvijas Jaunatnes Olimpiādes dalībniekus.

**2. Sacensību vieta un laiks**

Aizputes novada stadionā 2019.gada 14. maijā.  
Sacensību sākums plkst. 10.00.

**3. Dalībnieki**

„A”- 2000.-2001.g.dz.  
„B”- 2002.-2003.g.dz.  
„C”- 2004.-2005.g.dz.  
„D”-2006. g.dz. un jaunāki.

Viens dalībnieks drīkst startēt ne vairāk kā trīs disciplīnās un stafetē.

Dalībniekiem jābūt tērptiem sporta veida noteikumiem atbilstošos sporta tērpos ar numuru piestiprinātu uz krūtīm.

Skola drīkst pieteikt ne vairāk kā 3 dalībniekus katrā disciplīnā.

Sacensības disciplīnā nenotiek, ja uz starta ierodas tikai viens dalībnieks.

**4. Sacensību programma**

„A” grupas jaunieši: 100m; 1500m; a/l; t/l; disks; šķēps; lode.  
„A” grupas jauniešas: 100m; 1500m; a/l; t/l; disks; šķēps; lode.  
„B” grupas zēni: 100m; 400m; 800m; 1500m; a/l; t/l; trīssoļis; disks; šķēps; lode.  
„B” grupas meitenes: 100m; 400m; 800m; 1500m; a/l; t/l; disks; šķēps; lode.  
„C” grupas zēni: 100m; 400m; 800m; a/l; t/l; disks; šķēps; lode.  
„C” grupas meitenes: 100m; 400m; 800m; a/l; t/l; disks; šķēps; lode.  
„D” grupas zēni: 100m; 400m; t/l; a/l; lode; šķēps.  
„D” grupas meitenes: 100m; 400m; t/l; a/l; lode.

## Sacensību programma

9.1.9.30		Pieteikumu iesniegšana un izmaiņu izdarīšana
9.45		Pārstāvju un tiesnešu sanāksme
10.00	4 x 100m stafetes	
	C grupa 2 zēni + 2 meitenes (pirmie divi etapi meitenes)	
	B grupa 2 zēni + 2 meitenes (pirmie divi etapi meitenes)	
	A grupa 2 jaunieši+2 jaunietes (pirmie divi etapi jaunietes)	
10.30	Tāllēkšana	C zēni (tuvākais dēlītis 3m)
	Tāllēkšana	C meitenes (tuvākais dēlītis 3m)
	Augstlēkšana	B zēni (1.30m)
	Lode	A jaunietes (4kg)
	Disks	A jaunieši (1,75kg)
	Šķēps	B meitenes (0,5kg)
	100m priekšskrējieni	D zēni
		D meitenes
		C zēni
		C meitenes
		B zēni
		B meitenes
		A jaunieši
		A jaunietes
11.00	Disks	B meitenes (1kg)
	Šķēps	A jaunieši (0,8kg)
	Lode	D zēni (3 kg)
11.15	Tāllēkšana	A jaunietes
	Tāllēkšana	B zēni
	Augstlēkšana	C meitenes (1.10m)
	Lode	C zēni (4kg)
11.30	Disks	B zēni (1,5kg)
	Šķēps	A jaunietes (0,6kg)
11.45	800m skrējieni	
		C zēni
		C meitenes
		B zēni
		B meitenes
	Tāllēkšana	B meitenes
	Augstlēkšana	D meitenes (1.00m)
	Lode	A jaunieši (6kg)
	Šķēps	D zēni (0,4 kg)
12.15	100m finālskrējieni	D zēni
		D meitenes
		C zēni
		C meitenes
		B zēni
		B meitenes
		A jaunieši
		A jaunietes

12.15	Disks Šķēps Tāllēkšana Augstlēkšana Lode	C zēni (1kg) C meitenes (0,4kg) A jaunieši B meitenes (1.20m) B zēni (5kg)
12.45	Lode Augstlēkšana Disks Šķēps Tāllēkšana Tāllēkšana	C meitenes (3kg) C zēni (1,20m) A jaunietes (1kg) B zēni (0,7kg) D zēni (tuvākais dēlītis 2m) D meitenes (tuvākais dēlītis 2m)
13.00	Disks Šķēps Augstlēkšana	C meitenes (1kg) C zēni (0,6kg) D zēni (1,10m)
13.30	1500m  Trīssolis Lode Augstlēkšana	B zēni B meitenes A jaunietes A jaunieši B zēni (tuvākais dēlītis 10m) B meitenes (3kg) A jaunieši (1,40m)
14.00	400m skrējieni  Augstlēkšana Lode	C zēni C meitenes B zēni B meitenes A jaunietes (1.20m) D meitenes (2 kg)
14.30	Apbalvošana	(arī sacensību laikā )

C grupā tāllēkšanā, lodes grūšanā, diska mešanā, šķēpa mešanā izpilda 3 mēģinājumus bez fināliem.

D grupā tāllēkšanā, lodes grūšanā izpilda 3 mēģinājumus bez fināliem.

## 5. Apbalvošana

- 1.—3.vietu ieguvēji katrā disciplīnā tiek apbalvoti ar medaļu un diplomu.  
1.—3.vietu ieguvēji stafetē tiek apbalvoti ar komandas diplomu.

## 6. Tiesneši

Katrs novads nodrošina tiesnešu brigādi vienā vieglatlētikas sektorā.

Skrējieni un sekretariāts- sporta skola.

Tāllēkšana, trīssoļlēkšana- Nīcas novads un Pāvilostas novads.

Augstlēkšana- Durbes novads.

Lodes grūšana- Vaiņodes novads.

Diska mešana- Grobiņas novads.

Šķēpa mešana- Priekules novads.

Rezerve- Rucavas novads.

Finiša brigāde- Aizpute.

## 7. Pieteikumi

Vārdiskie pieteikumi ar dalībnieku dzimšanas datiem, numuriem un medicīnas darbinieka atļauju piedalīties sacensībās uz skolas veidlapas jāiesniedz sacensību dienā no 9.00-9.30. sacensību galvenajam tiesnesim D. Zombergam.

Iepriekšējie pieteikumi elektroniski jāiesūta uz adresi [lrsportaskola@inbox.lv](mailto:lrsportaskola@inbox.lv) līdz **10.maijam plkst. 11.00** pēc zemāk norādītās **Excel** formas sākot ar A grupas jauniešiem, A grupas jauniešiem, B grupas jauniešiem utt. Aiz cipariem punktus neliek. Tabulu aizpilda **11. izmēra calibri fontā**.

Nr	Vārds	Uz- vārds	Dz.gads	Skola	Disciplī- na	Disciplī- na	Disciplī- na

### Stafetes

	4. etapa dalībnieka numurs
A	
B	
C	