

N O L I K U M S

Krāslavas novada atklātām
sacensībām vieglatlētikas trīscīņā.

1. Mērķis un uzdevumi.

Pārbaudīt sportistu sagatavotību lēkšanas un mešanas disciplīnās. Veicināt jauniešu interesi nodarboties ar vieglatlētiku. Apmainīties pieredzē ar kaimiņu valsts un kaimiņu novadu sportistiem.

2. Laiks un vieta.

Sacensības notiek 2011.gada 4.jūnijā Varavīksnes vidusskolas stadionā. Sākums plkst. 11.00.

3. Dalībnieki.

Piedalās Krāslavas novada skolu audzēkņi, tiek aicināti Latgales reģiona sporta skolu, Jēkabpils pilsētas un Novopolockas Olimpisko rezervju sporta skolas audzēkņi. Viens sportists piedalās ne vairāk kā 2 trīscīņās.

4. Programma.

1/ **„D” vecuma grupa** - 2000.-2001.g.dz. zēni un meitenes:

- Mešanas trīscīņa:*
- 60 m
 - pildbumbas mešana ar abām rokām uz priekšu(1 kg.),
 - bumbiņas mešana (150 gr.)
- Tāllēkšanas trīscīņa:*
- 60 m
 - tāllēkšana no vietas
 - tāllēkšana

2/ **„C” vecuma grupa** - 1998.-1999.g.dz. zēni un meitenes:

- Mešanas trīscīņa:*
- 60 m
 - lodes mešana ar abām rokām uz priekšu(meit. -2 kg., zēni – 3 kg.),
 - šķēpa mešana (400 gr.)
- Tāllēkšanas trīscīņa:*
- 60 m
 - tāllēkšana no vietas
 - tāllēkšana
- Augstlēkšanas trīscīņa:*
- 60 m
 - augstlēkšana atmuguriski no vietas
 - augstlēkšana

3/ **„B” vecuma grupa** - 1996.-1997.g.dz. zēni un meitenes:

- Mešanas trīscīņa:*
- 60 m
 - lodes mešana ar abām rokām uz priekšu (zēni – 4 kg, meit. - 3 kg.),
 - šķēpa mešana (zēni – 600 gr., meitenes - 400 gr)
- Tāllēkšanas trīscīņa:*
- 60 m
 - tāllēkšana no vietas
 - tāllēkšana

- Augstlēcšanas trīscīņa:*
- 60 m
 - *augstlēcšana atmuguriski no vietas*
 - *augstlēcšana*

4/ **„A” vecuma grupa** - 1994.-1995.g.dz. jaunieši un jaunietes.

- Mešanas trīscīņa:*
- 60 m
 - *lodes mešana ar abām rokām uz priekšu (jaunieši – 5 kg, jaunietes - 3 kg.),*
 - *šķēpa mešana (jaunieši 700 gr. un jaunietes – 600gr)*
- Tāllēcšanas trīscīņa:*
- 60 m
 - *tāllēcšana no vietas*
 - *tāllēcšana*
- Augstlēcšanas trīscīņa:*
- 60 m
 - *augstlēcšana atmuguriski no vietas*
 - *augstlēcšana*

Pēc trīscīņām notiks jauktās stafetes skrējieni 4 x 100m - komandas „A , B, C un D” vecuma grupām. Komandā skrien 2 meitenes + 2 zēni, 1. un 3.etapus skrien meitenes. Jaunāko vecuma grupu dalībnieki drīkst startēt vecākajās vecuma grupas komandās.

5. Rezultātu vērtēšana.

Rezultātus vērtē pēc triju disciplīnu summas katrā trīscīņā. Par 1.vietu katrā veidā – 20 punkti, par 2.vietu – 17 punkti, par 3.vietu – 15 punkti, par 4.vietu – 14 punkti, par 5.vietu – 13 punkti ... par 16.vietu - 1 punkts. Uzvar sportists, kam lielāka punktu summa. Vienādu punktu skaita gadījumā augstākā vieta dalībniekam:

- kuram vairāk augstāko vietu;
- kuram augstākā vieta pamatdisciplīnā (tāllēcšana, augstlēcšana vai šķēpa mešana).

6. Pieteikumi.

Iepriekšējos pieteikumus (vārds, uzvārds, dz. gads, treneris un trīscīņa) iesniegt līdz 2.jūnijam plkst.17.00 Krāslavas Sporta skolā pa tālr. 65622722, tālr./fax. 65622724, e-pasts: kssk@apollo.lv, mob.26178147. Rakstiskus pieteikumus stafetēm (vecuma grupa un vārds, uzvārds) iesniegt sacensību dienā līdz 12.30 sekretariātā.

7. Apbalvošana.

Pirmo trīs vietu ieguvēji, zēni(jaunieši) un meitenes(jaunietes) atsevišķi, tiek apbalvoti ar diplomiem un medaļām. Stafetes skrējienos 1.-3.vietu ieguvēji tiks apbalvoti ar diplomiem.

8. Sacensību organizācija.

Sacensības organizē Krāslavas Sporta skola. Izdevumus, kas saistīti ar dalībnieku apbalvošanu un tiesnešu darba apmaksu, sedz Krāslavas Sporta skola. Komandējuma izdevumus, kas saistīti ar dalībnieku piedalīšanos sacensībās, sedz komandējošā organizācija.