



APSTIPRINU
Dienvidkurzemes Sporta skolas direktors
D. Zombergs

2026.gada 21. janvārī

NOLIKUMS

Dienvidkurzemes Sporta skolas slēgtajām sacensībām vieglatlētikā "Ziema 2026"

MĒRĶIS UN UZDEVUMI

1. Popularizēt vieglatlētiku sporta skolas jaunāko grupu izglītojamo vidū.
2. Veicināt izglītojamo izaugsmi un attīstīt sacensību pieredzi.
3. Noskaidrot sporta skolas labākos izglītojamos jaunākās vecuma grupās vieglatlētikā.

SACENSĪBU VADĪBA

Sacensības organizē Dienvidkurzemes Sporta skola, tās vada sporta skolas treneri un vecāko grupu audzēkņi. Galvenā tiesnese Gita Ozola
(mob. 26497511).

LAIKS UN VIETA

Sacensības notiek 2026. gada 11. martā plkst. 11:00 Aizputes Sporta centra zālē.

DALĪBNIEKI

Sacensībās piedalās 2015., 2016., 2017., 2018. gadā dzimuši un jaunāki zēni un meitenes.

PROGRAMMA

Visās vecuma grupās:

- ✓ 30 m skrējiens,
- ✓ tāllēkšana no vietas (3 mēģinājumi),
- ✓ pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu (3 mēģinājumi),
- ✓ izturības skrējiens.

Dalībnieki tiek vērtēti visu 4 disciplīnu summā. Augstākā rezultāta ieguvējs katrā disciplīnā iegūst 1 punktu, nākamais labākais rezultāts – 2 punktus utt.

PIETEKUMI

Pieteikumus iesūtīt līdz 10.martam plkst.14.00 gatve6@inox.lv Gitai Ozolai

APBALVOŠANA

Kopvērtējumā tiek apbalvoti 1.-3.vietu ieguvēji katrā vecuma grupā gan meitenēm, gan zēniem ar medaļu.

Iegūstot kopvērtējumā vienādu punktu skaitu, augstāku vietu ieņem tas dalībnieks, kuram ir labāks rezultāts izturības skrējienā.

RĪKU SVARI, DISTANČU GARUMI

2015.,2016.gadā dzimušie zēni un meitenes met 2 kg pildbumbu,

2017., 2018. gadā dzimušie zēni un meitenes met 1 kg pildbumbu.

Izturības skrējieni - 2015. g. dz. skrien 6 apļus , 2016. g.dz. -5 apļus,

2017.g.dz. - 4 apļus, 2018.g.dz. - 3 apļus.