

APSTIPRINU
Dienvidkurzemes Sporta skolas direktors
D. Zombergs
2023.gada 23. februārī

NOLIKUMS

Dienvidkurzemes Sporta skolas sacensībām vieglatlētikā ” Ziema 2023”

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 (tel. 26497511).

LAIKS UN VIETA

Sacensības notiek 2023. gada 1. martā plkst. 15:00 Aizputes sporta centra “Lejaskurzeme” zālē.

DALĪBNIEKI

Sacensībās piedalās 2012., 2013., 2014., 2015. gadā dzimuši 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 28.februārim plkst.18.00 gatve6@inox.lv Gitai Ozolai

APBALVOŠANA

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

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

RĪKU SVARI, DISTANČU GARUMI

2012.,2013.gadā dzimušie zēni un meitenes met 2 kg pildbumbu, 2014., 2015. gadā dzimušie zēni un meitenes met 1 kg pildbumbu.

Izturības skrējieni - 2012. g. dz. skrien 6 apļus , 2013.g.dz. -5 apļus, 2014.g.dz. - 4 apļus, 2015.g.dz. - 3 apļus.)