Apstiprinu:

 Valmieras BSS direktore L.Dzene

 26.01.2018.

**Nolikums**

**Valmieras BSS pārbaudes sacensībām vieglatlētikā**

**U-12 un U-10 grupās**

**Mērķis**: 1.Pārbaudīt treniņu darba rezultātus.

 2.Radīt bērnos interesi par vieglatlētiku.

**Vieta un laiks.** Sacensības notiks J.Daliņa stadiona zemtribīņu manēžā š.g. 20.februārī.

 Sacensību sākums pulkst. 12.00

**Sacensību vadība**. Sacensības organizē Valmieras BSS sadarbībā ar Valmieras VK. Sacensību galvenais tiesnesis R.Ravinskis.

**Sacensību dalībnieki.** Sacensības notiek U-12 (2007.-2008. g.dzim.) un U-10 (2009. g.dzim. un

jaunāki) vecuma grupās. Sacensībās uzaicināti piedalīties Limbažu, Smiltenes un Rūjienas novadu sporta skolu jaunie sportisti.

**Sacensību programma**. ***U-12 grupa*** - 60m/b (2.00-0.68-6.60), 60 m, 1,5 apļi (~180m), 4 apļi (~480m), augstums, tālums, lode (2kg), 8x40 m pretstafete (4 zēni+4 meitenes).

***U-10 grupa -*** 60m, 2 apļi(~240m), tālums, pildbumbas (1kg) mešana, 8x40 m pretstafete (4 zēni+4 meitenes).

**U-10 grupas** dalībnieki startē bez naglu kurpēm.

U-12 grupā dalībnieki var startēt 3 disciplīnā s + stafetes skrējienā.

U-10 grupā dalībnieki var startēt 2 disciplīnās + stafetes skrējienā.

**Apbalvošana**. Individuālās disciplīnās godalgoto vietu ieguvēji izcīna medaļas un diplomus.

**Dalības maksa** sacensībās EUR 1,00 par sportistu.

Kontakttelefons 29542587 Raitis Ravinskis

**Sacensību programma 20.02.2018.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12:00 | 60m/b  | U-12 meitenes |
| 12:05 | 60m/b | U-12 zēni |
| 12:15 | 60m priekšskrējieni | U-12 meitenes |
| 12:25 | 60m priekšskrējieni | U-12 zēni |
| 12:35 | 60m priekšskrējieni | U-10 meitenes |
| 12:45 | 60m priekšskrējieni | U-10 zēni |
| 12:55 | 60 m finālskrējieni | visiem  |
| 13:10 | 4 apļu skrējiens | U-12 meitenesU-12 zēni |
| 13:20 | 2 apļu skrējiens | U-10 meitenes |
| 13:25 | 2 apļu skrējiens | U-10 zēni |
| 13:35 | 1,5 apļu skrējiens | U-12 meitenes |
| 13:45 | 1,5 apļu skrējiens | U-12 zēni |
| 14:10 | Tāllēkšana | U-12 meitenes |
| 14:10 | Pildbumbas mešana | U-10 meitenesU-10 zēni |
| 14:40 | Tāllēkšana | U-12 zēni |
| 14:40 | Lodes grūšana | U-12 meitenesU-12 zēni |
| 15:10 | Tāllēkšana | U-10 meitenes |
| 15:10 | Augstlēkšana | U-12 meitenesU-12 zēni |
| 15:40 | Tāllēkšana | U-10 zēni |
| 16:10 | 4x 40m pretstafete | U-12 grupa |
| 16:15 | 4x40 m pretstafete | U-10 grupa |
| 16:30 | Apbalvošana |  |

Piezīmes: 1. Tāllēkšanā- 4 mēģinājumi un mērījums no atspēriena vietas.

 2.Pildbumbas mešanā, lodes grūšanā – 4 mēģinājumi (2+2).

 3. Sākuma augstums augstlēkšanā – 0,90 m.