

# VALMIERAS SPĒLES 2024

## SACENSĪBU PROGRAMMA

04.06.2024.

APZĪMĒJUMI: **U14 - C**      **U16 - B**      **U18+U20 - A**

<b>12:00</b>	100 m pr-ni	<b>C m</b>	<b>12:00</b>	Lodes grūšana	<b>A m</b>
<b>12:35</b>	100 m pr-ni	<b>C z</b>	<b>13:20</b>	Lodes grūšana	<b>A z</b>
<b>13:05</b>	100 m pr-ni	<b>B m</b>	<b>14:20</b>	Lodes grūšana	<b>B m</b>
<b>13:40</b>	100 m pr-ni	<b>B z</b>	<b>16:00</b>	Lodes grūšana	<b>B z</b>
<b>14:05</b>	100 m pr-ni	<b>A m</b>	<b>17:20</b>	Lodes grūšana	<b>C m</b>
<b>14:20</b>	100 m pr-ni	<b>A z</b>	<b>18:40</b>	Lodes grūšana	<b>C z</b>
<b>14:40</b>	1000 m	<b>C m</b>	<b>B</b> grupa – priekšsacīkstēs 3 mēģinājumi pēc kārtas, finālā pa 1 grūdienam		
<b>14:55</b>	1000 m	<b>C z</b>	<b>C</b> grupa – 2 + 2 mēģinājumi		
<b>15:15</b>	80 m/b pr-ni	<b>C m</b>			
<b>15:45</b>	80 m/b pr-ni	<b>C z</b>			
<b>16:10</b>	100 m/b pr-ni	<b>B m</b>			
<b>16:35</b>	110 m/b pr-ni	<b>B z</b>			
<b>17:00</b>	100 m fināls	<b>C m</b>	<b>12:00</b>	Augstlēcšana	<b>C m</b>
<b>17:05</b>	100 m fināls	<b>C z</b>		1.20 -1.25-1.30-1.35-1.40- 1.43 utt.	
<b>17:10</b>	100 m fināls	<b>B m</b>	<b>14:20</b>	Augstlēcšana	<b>C z</b>
<b>17:15</b>	100 m fināls	<b>B z</b>		1.25-1.30-1.35-1.40-1.45-1.48 utt.	
<b>17:20</b>	100 m fināls	<b>A m</b>	<b>16:30</b>	Augstlēcšana	<b>A m</b>
<b>17:25</b>	100 m fināls	<b>A z</b>		1.35-1.40-1.45-1.50-1.53 utt.	
<b>17:40</b>	1500 m	<b>B m</b>	<b>18:10</b>	Augstlēcšana	<b>A z</b>
<b>17:50</b>	1500 m	<b>B z</b>		1.50-1.55-1.60-1.65-1.70-1.75-1.78 utt.	
<b>18:00</b>	1500 m	<b>A m</b>			
<b>18:10</b>	1500 m	<b>A z</b>			
<b>18:25</b>	80 m/b fināls	<b>C m</b>			
<b>18:35</b>	80 m/b fināls	<b>C z</b>			
<b>18:45</b>	100 m/b fināls	<b>B m</b>			
<b>18:55</b>	110 m/b fināls	<b>B z</b>			
<b>19:15</b>	400 m	<b>B m</b>			
<b>19:40</b>	400 m	<b>B z</b>			
<b>20:00</b>	400 m	<b>A m</b>			
<b>20:05</b>	400 m	<b>A z</b>			
<b>20:20</b>	4x100 m	<b>A+B+C m</b>	/Pietikšanās līdz 18:00/		
<b>20:25</b>	4x100 m	<b>A+B+C z</b>	/Pietikšanās līdz 18:00/		

# VALMIERAS SPĒLES 2024

## SACENSĪBU PROGRAMMA

05.06.2024.

APZĪMĒJUMI: **U14 - C**      **U16 - B**      **U18+U20 - A**

			Sektors Nr.1 (tuvāk tribīnēm)		
10:30	400 m/b	A z	10:30	Tāllēkšana	A z
10:45	400 m/b	A m	12:00	Tāllēkšana	A m
11:00	300 m	C m	13:50	Tāllēkšana	B z 1.plūsma
11:45	300 m	C z	15:10	Tāllēkšana	B z 2.plūsma
12:30	200 m pr-ni	B m	16:20	Tāllēkšana	B z fināls
13:10	200 m pr-ni	B z	Sektors Nr.2 (tuvāk skrejceļam)		
13:50	200 m pr-ni	A m	15:10	Tāllēkšana	B m 1.plūsma
14:20	200 m pr-ni	A z	16:20	Tāllēkšana	B m 2.plūsma
15:15	800 m	B m	17:20	Tāllēkšana	B m fināls
15:35	800 m	B z			
15:55	800 m	A m			
16:05	800 m	A z			
16:20	200 m fināls	B m	10:30	Kārtslēkšana	1.plūsma
16:25	200 m fināls	B z		1.80-1.90-2.00-2.10 utt.	
16:30	200 m fināls	A m	12:45	Kārtslēkšana	2.plūsma
16:35	200 m fināls	A z		2.20-2.30-2.40-2.50 utt.	
17:00	2000 m	C m	15:15	Kārtslēkšana	3.plūsma
17:15	2000 m	C z		3.20-3.30-3.40-3.50 utt.	

Kārtslēcēji var izvēlēties kurā grupā startēt (pēc spējām),  
apbalvošana pēc sacensību noslēguma.

10:30	Diska mešana	B m
11:15	Diska mešana	B z
12:20	Diska mešana	A m
13:00	Diska mešana	A z
13:50	Diska mešana	C m + C z

**B** grupa – priekšsacīkstēs 3 mēģinājumi pēc kārtas, finālā pa 1 metienam

**C** grupa – 2 + 2 mēģinājumi