

## **NOLIKUMS**

### **Ādažu BJSS 4cīņas sacensības vieglatlētikā**

### **„U10” un „U12” vecumu grupām**

#### **Mērķis un uzdevums**

Popularizēt un attīstīt vieglatlētiku Ādažu novadā.  
Pārbaudīt mācību treniņu darbu rezultātus.

#### **Vieta un laiks**

Sacensības notiks 2022.gada 31. martā plkst.16:00 Ādažu sporta kompleksā, Pirmā ielā 42, Ādaži.

#### **Sacensību vadība**

Sacensības organizē un vada Ādažu BJSS vieglatlētikas nodaļas treneri. Sacensību galvenais tiesnesis Liene Poļaka.

#### **Sacensību dalībnieki**

„U10”grupa (2013.-2014.g.dz.), „U12” grupa (2011.-2012.dz.g.). Ādažu BJSS audzēkņi un uzaicinātās sporta skolas.

#### **Programma**

U10 – 35m/b(12-0.55-6.00m), 2kg bumbas mešana ar lēcieni no apakšas, A/L, 4min izturības skrējieni.

U12– 35m/b(12-0.60-6.50m), 2kg bumbas mešana ar lēcieni no apakšas, A/L, 4min izturības skrējieni;

#### **Nosacījumi**

Sacensības ir individuālas;

Katrs dalībnieks startē 4 disciplīnās;

Dalībniekus vērtē katrā vecumu grupā atsevišķi zēnus un meitenes;

35m/b skrien 1x, dalībā pa 2, no zemā starta, vienādu rezultātu gadījumā būs A un B fināli 1.- 4.v.;

Pildbumbas mešanā 2 metieni;

Izturības skrējiena laikā katrā aplī nes bumbiņu, nosakot pilna apla skaitu.

Pāragra starta noteikumi pēc apstiprināta nolikuma vieglatlētikas daudzcīņās.

#### **Sacensību pieteikumi**

Pieteikties no plkst. 15:00 sacensību vietā;

15:30-15:55 iesildīšanās;

16:00 sacensību sākums.

#### **Apbalvošana**

1.-3.vietu ieguvējus 4cīņas kopvērtējumā, kā zēniem tā meitenēm apbalvos ar medaļām un diplomiem.

**Par dalībnieka veselību atbild vecāki/aizbildņi, organizācija vai treneris, kas piesaka dalībniekus startam.**