

Apstiprinu :

Sacensību nolikumi vieglatlētikā 2013./2014. mācību gadā

Notiks sekojošās sacensības..

| | Atbildīgais.. |
|--|---------------|
| 1. Skolēnu 4-cīņa [2000.g.dzim.un jaun.] | A.Čākurs |
| 2. Skolu kausu izcīņas sacensības | A.Čākurs |
| 3. Rudens kross [1999.g.dzim.un jaun.] | A.Čākurs |
| 4. Pavasara kross [1997.g.dzim. un jaun.] | A.Čākurs |
| 5. Pavasara sacensības - Olimpiskā diena [A , B , C , D] | G.Auziņš |
| 6. Zemgales novada sacensības C un D grupām | G.Auziņš |

Sacensības 2013./2014. mācību gadā notiks sekojošās vecuma grupās –

| | |
|-------------|------------------------|
| / A / grupā | 1997.-98. gadā dzim. |
| / B / grupā | 1999.-2000. gadā dzim. |
| / C / grupā | 2001.- 02. gadā dzim. |
| / D / grupā | 2003.- 04. gadā dzim. |

Vieglatlētika - pavasara sacensības.

Sacensības ir individuālas . Katrs dalībnieks startē ne vairāk kā 3 disciplīnās atbilstoši sacensību noteikumiem.

Dalībnieku skaits komandā : Vidusskolu grupā - 15 dalībnieki , Pamatskolu grupā -12 dalībnieki .Dalībnieku skaits pēc dzimuma un pa vecuma grupām pēc izvēles. Vienā sacensību dienā dalībniekam nav atļauts startēt 2 disciplīnās kas garākas par 300 m.

Programma pa dienām

| 1.diena | 2.diena |
|---------------------|-------------------------|
| 60 m | 200 m |
| 100 m | 600 m |
| 400 m | 800m |
| 1000m | 300m/b |
| 1500 m | Lodes grūšana |
| 60 m/b | Tāllēkšana [meitenes] |
| 80 m/b | 3-soļlēkšana |
| 100 m/b | |
| 110 m/b | |
| Šķēpa mešana | |
| Bumbiņas mešana | |
| Augstlēkšana | |
| Tāllēkšana [zēni] | |

/ D / vecuma grupā sacensību programma sekojoša – 60m , 200m , 600m , 60m/b , augstlēkšana , tāllēkšana , bumbiņas mešana .

/ C / vecuma grupā sacensību programma sekojoša – 100m , 200m , 600m , 1000m , 80m/b , 300m/b , augstlēkšana , tāllēkšana , lodes grūšana , šķēpa mešana .

Barjeru augstums un izvietojums distancē

| | | | |
|--------|---|----------------------|------------------------------|
| 60m/b | - | / D / gr. – meitenes | [76,2 – 5 – 11,75 – 7,00] |
| | | - zēni | [76,2 – 5 - 11,75 – 7,00] |
| 80m/b | - | / C / gr. - meitenes | [76,2 – 8 - 12,00 – 7,50] |
| | | - zēni | [76,2 - 8 - 13,00 – 7,50] |
| 100m/b | - | / B / gr. – meitenes | [76,2 – 10 – 13,00 -8,00] |
| 110m/b | - | - zēni | [84,0 – 10 – 13,72 – 8,25] |
| 100m/b | - | / A / gr. – meitenes | [76,2 – 10 – 13,00 – 8,25] |
| 110m/b | - | - zēni | [91,4 - 10 - 13,72 – 8,80] |

Riku svāri.

| gr. | | / A / gr. | / B / gr. | / C / |
|-------|------------|-----------|-----------|-------|
| Lode | - meitenes | 3 kg | 3 kg | 2 kg |
| | - zēni | 5 kg | 4 kg | 3 kg |
| Šķēps | - meitenes | 600 g | 400 g | 400 g |
| | - zēni | 700 g | 600 g | 400 g |

Tiesnešu brigāde viegatlētikas sacensībās

Sekretariāts :

Sporta metodiķe

Laika brigāde :

Tukuma J.Raiņa ģimnāzija

Pūres pamatskola

Milzkalnes skola

Smārdes pamatskola

Tukuma 2.pamatskola

Šķēps , Bumba , Lode :

Džūkstes pamatskola

Tukuma 3.pamatskola

Lapmežciema pamatskola

Tukuma 1.pamatskola

Augstlēcšana :

Jaunpils vidusskola

Zemgales vidusskola

Starta brigāde :

Tumes vidusskola

Irlavas vidusskola

Tallēcšana , 3-soļlēcšana :

Tukuma 2.vidusskola

Engures vidusskola

Uz sacensībām Tukuma pilsētas skolām **obligāti** jābūt līdzī vēl 2 tiesnešiem , pārējām skolām – 1 tiesnesim.

Rudens kross

Sacensībās piedalās 1999.gadā dzim. un jaunāki skolēni. Dalībnieku skaits skolu komandām : 1.grupā – 12 dalībnieki , 2 grupā – 10 dalībnieki . Dalībnieku skaits pēc dzimuma un pa vecuma grupām pēc izvēles. Distanču garumi..

| | Meitenes | Zēni |
|-------------------------|-----------------|-------------|
| 1999.gadā dzim. | 1000m | 1500m |
| 2000.gadā dzim. | 1000m | 1000m |
| 2001.gadā dzim. | 500m | 1000m |
| 2002.gadā dzim. | 500m | 500m |
| 2003.gadā dzim. | 500m | 500m |
| 2004.gadā dzim. | 500m | 500m |
| 2005.gadā dzim.un jaun. | 500m | 500m |

Sacensības ir individuālas . Sacensības notiek katram dzimšanas gadam atsevišķi .

Pavasara kross

Sacensībās piedalās 1997.gadā dzimuši un jaunāki skolēni. Dalībnieku skaits skolu komandām :

1.grupā – 14 dalībnieki , 2.grupā – 12 dalībnieki. Dalībnieku skaits pēc dzimuma un pa vecuma grupām pēc izvēles.

| Distances : | Meitenes | Zēni |
|----------------------|-----------------|-------------|
| 1997.g.dzim. | 1000m | 1500m |
| 1998.g.dzim. | 1000m | 1500m |
| 1999.g.dzim. | 1000m | 1500m |
| 2000.g.dzim. | 1000m | 1000m |
| 2001.g.dzim. | 500m | 1000m |
| 2002.g.dzim. | 500m | 500m |
| 2003.g.dzim. | 500m | 500m |
| 2004.g.dzim. | 500m | 500m |
| 2005.g.dzim.un jaun. | 500m | 500m |

Sacensības ir individuālas . Sacensības notiek katram dzimšanas gadam atsevišķi.

4-cīņa / Draudzība /

Komandā startē skolēni , kuri dzimuši 2000.gadā un jaunāki . Komandā 6 zēni un 6 meitenes.

Komandu cīņā meiteņu un zēnu komandas tiek vērtētas atsevišķi . Programma :

Meitenēm - 60m , tāllēkšana , bumbaņas mešana , 500m.

Zēniem - 60m , tāllēkšana , bumbaņas mešana , 800m.

Vērtēšana. Individuālos uzvarētājus nosaka pēc četrcīņas punktu tabulām . Komandu vērtējumā

tiek vērtēti piecu labāko komandas dalībnieku rezultāti pēc punktu summas . Ja komandu cīņā

ir vienāds punktu skaits vairākām komandām , labāku vietu ieņem tā , kurai vairāk augstāku

individuālo vietu .

Divas labākās zēnu un meiteņu komandas startē Zemgales novada finālsacensībās.

/Jauno vieglatlētu kauss /

Komandā startē skolēni , kuri dzimuši 1998. gadā un jaunāki . Komandas sastāvs – 6 dalībnieki [meitenes un zēni atsevišķi] .

Programmā –

Meitenēm – 100m , 600m , 1500m , 80m/b [13,00 – 76,2 – 8,00] , augstlēcšana , tāllēcšana , lodes grūšana [3 kg] , šķēpa mešana [400 g] , 4x100m stafetes skrējieni .

Zēniem – 100m , 600m , 1500m , 80m/b [13,72 – 84,0 – 8,25] , augstlēcšana , tāllēcšana , lodes grūšana [4 kg] , šķēpa mešana [600 g] , 4x100m stafetes skrējieni .

Katrs dalībnieks drīkst startēt divās disciplīnās un stafetes skrējienā . Vienā disciplīnā komanda drīkst pieteikt ne vairāk kā divus dalībniekus . Vienam sacensību dalībniekam nav atļauts startēt 600m un 1500m distancēs .

Individuālos uzvarētājus nosaka pēc sacensību noteikumiem . Komandu cīņā tiek vērtēti 8 labāko rezultātu punkti plus stafetes skrējieni .

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1.vieta - 20 punkti . | 4.vieta - 13 punkti . |
| 2.vieta - 17 punkti . | 5.vieta - 12 punkti . |
| 3.vieta - 15 punkti . | 16.vieta - 1 punkts . |

Uzvar komanda ar lielāko punktu summu . Vienāda punktu skaita gadījumā augstāka vieta komandai , kurai vairāk augstāku vietu atsevišķās disciplīnās . Ja arī tas ir vienāds , komandu vietu izšķir rezultāts stafetes skrējienā .

/ Vidusskolu kauss /

Sacensībās piedalās 1995.- 1997. gadā dzimuši zēni un meitenes . Komandā 6 dalībnieki , zēni un meitenes startē atsevišķās komandās .

Programmā –

Meitenēm – 100m , 400m , 800m , 100m/b [13,00 – 76,2 -8,25] , augstlēcšana , tāllēcšana , lodes grūšana [3 kg] , šķēpa mešana [600 g] , 4x100m stafetes skrējieni

Zēniem – 100m , 400m , 1500m , 110m/b [13,72 – 91,4 – 8,80] , augstlēcšana , tāllēcšana , lodes grūšana [5 kg] , šķēpa mešana [700 g] , 4x100m stafetes skrējieni

Katrs dalībnieks drīkst startēt divās disciplīnās un stafetes skrējienā . Vienā disciplīnā komanda drīkst pieteikt ne vairāk kā divus dalībniekus . Nav atļauts vienam dalībniekam startēt 400m – 800m – 1500m distancēs .

Individuālos uzvarētājus nosaka pēc sacensību noteikumiem . Komandu cīņā tiek vērtēti 8 labāko rezultātu punkti plus stafetes skrējieni .

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1.vieta - 15 punkti . | 4.vieta - 9 punkti . |
| 2.vieta - 12 punkti . | 5.vieta - 8 punkti . |
| 3.vieta - 10 punkti . | 12.vieta - 1 punkts . |

Uzvar komanda ar lielāko punktu summu . Vienāda punktu skaita gadījumā uzvar komanda , kurai vairāk augstāku individuālo vietu . Divas labākās vidusskolu komandas kā zēniem tā meitenēm startē valsts finālsacensībās .