

Apstiprinu :

## Sacensību nolikumi vieglatlētikā 2014./2015. mācību gadā

### Notiks sekojošās sacensības..

	Atbildīgais..
1. Skolu kausu izcīņas sacensības	A.Čākurs
2. Skolēnu 4-cīņa [ 2001.g.dzim.un jaun. ]	A.Čākurs
3. Rudens sacensības vieglatlētikā [ A , B , C , D ]	G.Auziņš
4. Rudens kross [ 2000.g.dzim.un jaun. ]	A.Čākurs
5. Pavasara kross [ 1998.g.dzim. un jaun. ]	A.Čākurs
6. Pavasara sacensības - Olimpiskā diena [ A , B , C , D ]	G.Auziņš
7. Zemgales novada sacensības C un D grupām	G.Auziņš

### Sacensības 2014./2015. mācību gadā notiks sekojošās vecuma grupās –

/ A / grupā	1998.-99. gadā dzim.
/ B / grupā	2000.- 01. gadā dzim.
/ C / grupā	2002.- 03. gadā dzim.
/ D / grupā	2004.- 05. gadā dzim.

### Vieglatlētika - rudens un 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 ]

### Rīku 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 vieglatlētikas sacensībās

#### Sekretariāts :

Sporta metodiķe

#### Laika brigāde :

Tukuma J.Raiņa ģimnāzija

Pūres pamatskola

Milzkalnes skola

Smārdes pamatskola

Tukuma 2.pamatskola

#### Šķēps , Bumba , Lode :

Dzūkstes pamatskola

Tukuma 3.pamatskola

Lapmežciema pamatskola

Tukuma 1.pamatskola

#### Augstlēkšana :

Jaunpils vidusskola

Zemgales vidusskola

#### Starta brigāde :

Tumes vidusskola

Irlavas vidusskola

#### Tāllēkšana , 3-soļlēkšana :

Tukuma 2.vidusskola

Engures vidusskola

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

## Rudens kross

Sacensībās piedalās 2000.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..

	<b>Meitenes</b>	<b>Zēni</b>
2000.gadā dzim.	1000m	1500m
2001.gadā dzim.	1000m	1000m
2002.gadā dzim.	500m	1000m
2003.gadā dzim.	500m	500m
2004.gadā dzim.	500m	500m
2005.gadā dzim.	500m	500m
2006.gadā dzim.un jaun.	500m	500m

Sacensības ir individuālas . Sacensības notiek katram dzimšanas gadam atsevišķi .

## Pavasara kross

Sacensībās piedalās 1998.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.

<b>Distances :</b>	<b>Meitenes</b>	<b>Zēni</b>
1998.g.dzim.	1000m	1500m
1999.g.dzim.	1000m	1500m
2000.g.dzim.	1000m	1500m
2001.g.dzim.	1000m	1000m
2002.g.dzim.	500m	1000m
2003.g.dzim.	500m	500m
2004.g.dzim.	500m	500m
2005.g.dzim.	500m	500m
2006.g.dzim.un jaun.	500m	500m

Sacensības ir individuālas . Sacensības notiek katram dzimšanas gadam atsevišķi.

## 4-cīņa / Draudzība /

Komandā startē skolēni , kuri dzimuši 2001.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 1999. 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 1996.- 1998. 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 .