

## Sacensību nolikumi vieglatlētikā 2015./2016. mācību gadā

### Notiks sekojošas sacensības..

	Atbildīgais..
1. Skolu kausu izcīņas sacensības	A.Čākurs
2. Skolēnu 4-cīņa [ 2002.g.dzim.un jaun. ]	A.Čākurs
3. Rudens sacensības vieglatlētikā [C , D ]	G.Auziņš
4. Rudens kross [ 2001.g.dzim.un jaun. ]	A.Čākurs
5. Pavasara kross [ 1999.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	1999.-2000. gadā dzim.
/ B / grupā	2001.- 02. gadā dzim.
/ C / grupā	2003.- 04. gadā dzim.
/ D / grupā	2005.- 06. gadā dzim.

### Vieglatlētika - pavasara sacensības.

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

Dalībnieku skaits komandā : Vidusskolu grupā - 14 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. Komandu cīņā tiek vērtētas : vidusskolām – 28 labākās ieskaites , pamatskolām – 24 labākās ieskaites . Visām vecuma grupām vērtē pirmās 8 vietas sekojoši :

1.vieta - 15 punkti	5.vieta - 6 punkti
2.vieta - 12 punkti	6.vieta - 4 punkti
3.vieta - 10 punkti	7.vieta - 2 punkti
4.vieta - 8 punkti	8.vieta - 1 punkts

### 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 – 60m , 200m , 600m , 1000m , 60m/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 ]
60m/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 :

Džūkstes pamatskola  
Tukuma 3.pamatskola  
Lapmežciema pamatskola  
Tukuma 1.pamatskola

#### Augstlēcšana :

Jaunpils vidusskola  
Zemgales vidusskola

#### Starta brigāde :

Tumes vidusskola  
Irlavas vidusskola

#### Tāllēcšana , 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 2001.gadā dzim. un jaunāki skolēni. Dalībnieku skaits skolu komandām : vidusskolām – 14 dalībnieki , pamatskolām – 10 dalībnieki . Dalībnieku skaits pēc dzimuma un pa vecuma grupām pēc izvēles. Distanču garumi..

	<b>Meitenes</b>	<b>Zēni</b>
2001.gadā dzim.	1000m	1500m
2002.gadā dzim.	1000m	1000m
2003.gadā dzim.	500m	1000m
2004.gadā dzim.	500m	500m
2005.gadā dzim.	500m	500m
2006.gadā dzim.	500m	500m
2007.gadā dzim.un jaun.	500m	500m

Sacensības notiek katram dzimšanas gadam atsevišķi. Visās vecuma grupās vērtē pirmās 12

vietas :	1.vieta - 25 punkti	4.vieta - 18 punkti
	2.vieta - 22 punkti	5.vieta - 16 punkti utt.
	3.vieta - 20 punkti	12.vieta - 2 punkti

### **Pavasara kross.**

Sacensībās piedalās 1999.gadā dzimuši un jaunāki skolēni. Dalībnieku skaits skolu komandām :

vidusskolām – 15 dalībnieki , pamatskolām – 12 dalībnieki. Dalībnieku skaits pēc dzimuma un pa vecuma grupām pēc izvēles.

<b>Distances :</b>	<b>Meitenes</b>	<b>Zēni</b>
1999.g.dzim.	1000m	1500m
2000.g.dzim.	1000m	1500m
2001.g.dzim.	1000m	1500m
2002.g.dzim.	1000m	1000m
2003.g.dzim.	500m	1000m
2004.g.dzim.	500m	500m
2005.g.dzim.	500m	500m
2006.g.dzim.	500m	500m
2007.g.dzim.un jaun.	500m	500m

Sacensības notiek katram dzimšanas gadam atsevišķi. Visās vecuma grupās vērtē pirmās

12 vietas :	1.vieta - 25 punkti	4.vieta - 18 punkti
	2.vieta - 22 punkti	5.vieta - 16 punkti utt.
	3.vieta - 20 punkti	12.vieta - 2 punkti

### **4-cīņa / Draudzība /**

Komandā startē skolēni , kuri dzimuši 2002.gadā un jaunāki . Komandā 6 zēni un 6 meitenes.

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

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

Zēniem - 60m , tāllēkšana , bumbuņas 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 2000. gadā un jaunāki . Komandas sastāvs – 6 dalībnieki [ meitenes un zēni atsevišķi ] . Programmā :

Meitenēm – 100m , 600m , 1500m , 100m/b [ 13,00 – 76,2 – 8,00 ] , augstlēcšana , tāllēcšana , lodes grūšana [ 3 kg ] , šķēpa mešana [ 400 g ] , 4x100m stafetes skrējieni  
Zēniem – 100m , 600m , 1500m , 110m/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 utt.
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 1997.- 1999. 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 . Labākā vidusskolu komanda kā zēniem tā meitenēm startē valsts finālsacensībās .

### **Rudens sacensības C un D vecuma grupām**

Dalībnieku skaits komandā : vidusskolām – 12 dalībnieki , pamatskolām – 10 dalībnieki . Sacensību programma :

D grupa : 60m , 300m , 600m , 60m/barj. , augstlēcšana , tāllēcšana , bumbuņas mešana .

C grupa : 60m , 300m , 800m , 60m/barj. , augstlēcšana , tāllēcšana , lodes grūšana , šķēpa mešana .

Katram dalībniekam atļauts startēt 2 disciplīnās . Nav atļauts apvienot startu 300m – 600m – 800m distancēs . Komandu cīņā tiek vērtētas : vidusskolām – 15 labākās ieskaites , pamatskolām – 12 labākās ieskaites . Katrā disciplīnā tiek vērtētas pirmās 8 vietas sekojoši :

1.vieta - 15 punkti	5.vieta - 6 punkti
2.vieta - 12 punkti	6.vieta - 4 punkti
3.vieta - 10 punkti	7.vieta - 2 punkti
4.vieta - 8 punkti	8.vieta - 1 punkts