

Riteņbraucēju Vispārējās fiziskās sagatavotības sacensību NOLIKUMS

1. SACENSĪBU VADĪBA

Riteņbraucēju vispārējās fiziskās sagatavotības sacensības 2023. gada 14. janvārī organizē Latvijas Riteņbraukšanas federācija sadarbībā ar Murjāņu sporta ģimnāziju. Sacensību sākums plkst. 10:00.

2. NORISES VIETA

Sacensības norisināsies Murjāņu Sporta ģimnāzijas vieglatlētikas manēžā.

3. Sacensību dalībnieki:

U14 grupas zēni un meitenes: 2009. – 2010. dz.g.*

U16 grupas zēni meitenes: 2007. – 2008. dz.g.

U18 grupas zēni un meitenes: 2005. – 2006. dz.g.

*U14 grupā startēt var arī U12 grupas zēni un meitenes (2011. – 2012. dz.g), kuri ieguvuši 1. – 3. vietu Latvijas jaunatnes kausa kopvērtējumā.

Zēni un meitenes startē vienā plūsmā, bet vērtē atsevišķi.

4. Stacijas:

20 metru skrējieni

Tāllēkšana no vietas

Lēkšana pār gumiju

Pildbumbu pārvešana

Pievilkšanās pie stieņa

Vēdera prese

800 metru skrējieni

Informācija par stacijām:

20 metru skrējieni – Starteris dod startu, hronometrists fiksē laiku un reģistrē rezultātu protokolā. Skriešana notiek pa vienam sportistam. Katrs dalībnieks veic divus skrējumus. Vērtā ātrāko.

Tāllēkšana no vietas:

Tiesnesis fiksē rezultātus, pieskatot atspēriena punktu. Katrs dalībnieks izpilda 3 mēģinājumus pēc kārtas. Vērtē tālāko lēcieni.

Lēkšana pār gumiju:

U18 grupa Zēni 50 sekundes.

U18 Meitenes 40 sekundes.

U16 Zēni 40 sekundes

U16 meitenes 30 sekundes

U14 grupa zēni 30 sekundes

U14 grupa meitenes 30 sekundes

Tiesnesis skaita reizes un kontrolē laiku. Rezultātu fiksē rezultātu protokolā. Katram dalībniekam viens mēģinājums.

Pildbumbu pārnešana:

Pēc starta signāla dalībnieks sāk pildbumbu pārnešanu. Katram dalībniekam jāpārnes 3 pildbumbas, tās novietojot solā. Par katru neprecīzi noliktu pildbumbu dalībnieks saņem 5 sekunžu sodu. Vienlaikus skrīen divi dalībnieki.

Pievilkšanās pie stieņa:

Katrs dalībnieks veic vienu mēģinājumu. Tiesnesis pieskata tehnisko izpildījumu, lai zods ir pāri stienim. Meitenēm tiek ņemts laiks, kad zods ir pāri stienim. Tiesnesis fiksē rezultātu protokolā.

Vēdera prese:

Katrs dalībnieks izpilda preses vingrinājumu 60 sekundes. Tiek fiksēts reižu skaits. Tiesnesis ieraksta rezultātu protokolā.

800 metru skrējiens:

Sportisti tiek sadalīti pa sešiem katrā skrējienā. Starteris dod startu un pēc finiša sastāda skrējējus finiša secībā. Hronometrists fiksē rezultātu un veic ierakstu protokolā.

5. Programma:

10:00 C grupai: 20 metru skrējiens

10:00 B grupai Tāllēkšana no vietas

10:00 A grupai lēkšana pār gumiju

10:25 C grupai: Tāllēkšana no vietas

10:25 B grupai: lēkšana pār gumiju

10:25 A grupai 20 metru skrējiens

11:05 C grupai: lēkšana pār gumiju

11:05 B grupai: 20 metru skrējiens

11:05 A grupai Tāllēkšana no vietas

11:30 C grupai: Pildbumbu pārnešana

11:30 B grupai: Pievilkšanās pie stieņa

11:30 A grupai: Vēdera prese

12:00 C grupai: Pievilkšanās pie stieņa

12:00 B grupai: Vēdera prese

12:00: A grupai: Pildbumbu pārnešana

12:30 C grupai: Vēdera prese

12:30 B grupai: Pildbumbu pārnešana

12:30 A grupai: Pievilkšanās pie stieņa

13:00 800 metru skrējiens visām vecuma grupām, sākot no C – A.

14:00 Apbalvošana

6. Vērtēšana:

Katrā grupā tiek vērtēta dalībnieku iegūto vietu kopsumma. Jo mazāk punktu, jo augstāka vieta. Vienādu punktu gadījumā augstāku vietu ieņem dalībnieks, kurš ieguvis augstāku vietu 800 metru skrējienā.

7. REGISTRĀCIJA

Reģistrācija tiek organizēta, organizācijai (sporta skolai, klubam) aizpildot elektronisko anketu un nosūtot to uz elektroniskā pasta adresi toms@lrf.lv.

Pieteikumi tiek pieņemti līdz 13. janvāra pulksten 12:00.

Organizācijām ir pienākums atteikt iepriekš pieteikta dalībnieku, ja viņš nevar piedalīties sacensībās ne vēlāk kā stundu līdz sacensību sākumam, par to paziņojot sekretariātā.

Sacensību dalībnieks automātiski tiks ievietots atbilstošā sacensību kategorijā, ņemot vērā viņa vecumu.