Apstiprinu:

Mārupes sporta centra

Vadītāja S. Bartušēviča

***Mārupes novada atklātās sacensības vieglatlētikā***

***"Ziemas daudzcīņa vieglatlētikā” 2019***

**NOLIKUMS**

1. **Mērķis un uzdevumi:**
* Popularizēt vieglatlētiku Mārupes novadā.
* Veicināt jauno sportistu meistarības izaugsmi.
* Noskaidrot labākos jaunos vieglatlētus.
* Dot iespēju Mārupes novada vieglatlētiem iesaistīties sacensību organizēšanas darbā.
1. **Vieta un laiks:**
* Sacensības notiks **2019.gada 19.janvārī Tīraines sporta kompleksā**

*(Adrese:* Viskalnu iela 7, Tīraine, Mārupes novads LV-2167)

* Sacensību sākums **plkst. 11:00** ( ierašanās no plkst. **10:00 līdz 10:30** un reģistrēšanās, numuru izņemšana pie tiesnešu galdiņa).
1. **Sacensību vadība:**
* Sacensības organizē Mārupes novada sporta centrs.
* Sacensību galvenā tiesnese***Anete Sorokina (tel.:26090461;*** ***anete.sorokina@inbox.lv******)***
* Sacensību galvenā sekretāre ***Līga Jansone (tel.:25983005;*** ***jansone\_liga@inbox.lv******)***
1. **Sacensību dalībnieki:**

**„D’’** grupas meitenes un zēni 2009.dz.g-2010.dz.g

**"C"**grupas meitenes un zēni 2007.dz.g.-2008.dz.g.

**"B"**grupas meitenes un zēni 2006.dz.g.-2004.dz.g.

1. **Sacensību programma:**

(**starta programma var tikt nedaudz mainīta, atkarībā no dalībnieku skaita**).

5.1 “Ziemas daudzcīņa vieglatlētikā” ir sacensības, kurās jaunie sportisti parādīs savus spēkus vairākās disciplīnās un galvenais uzdevums būs uzrādīt augstvērtīgus rezultātus katrā disciplīnā, lai kopvērtējumā varētu izcīnīt augstu vietu.

Ziemas daudzcīņā tiks pārbaudīta gan dalībnieku izturība, gan spēks, gan precizitāte šādās disciplīnās:

* divsolis no vietas
* pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu
* bumbiņas mešana mērķī
* atspoles skrējiens
* **Divsolis no vietas- katrs dalībnieks veic 3 lēcienu mēģinājumus.**
* **Pildbumbas (p/b) mešana no apakšas uz priekšu-katram dalībniekam ir paredzēti 3 mēģinājumi, kurus veic pēc kārtas. Uzdevums aizmest p/b pēc iespējas tālāk. Izmetot dalībnieks var veikt soli uz priekšu līdz kustības nobeigšanas līnijai, kuru šķērot viņš nevar! Starp līnijām 2m.**

Kustības nobeigšanas līnija, kuru nedrīkst šķērsot!

Izmetiena uzsākšanas līnija- pirms kuras uzsāk metienu

|  |
| --- |
|  |

* **Bumbiņas mešana mērķī- vertikālā plaknē izvietoti dažādi mērķi, uz katra mērķa ir dažādi skaitļi, dalībnieka uzdevums 3 mēģinājumu laikā savākt lielāko punktu summu.**
* **Atspoles skrējiens- vienlaicīgi skrien 2-4 dalībnieki, tas atkarīgs no pieteikto dalībnieku skaita. Sportisti skrējienu uzsāk no augstā starta. Skrējiena laikā sportistiem ar roku jāpieskaras konusiem. Nav jāpieskaras tikai uzsākot skrējienu un pabeidzot!!! Ja distances laikā kāds dalībneks nav pieskāries konusam, pie viņa rezultāta tiek pieskaitīta 1 sekunde !!!**
1. **Pieteikšanās:**

**Sacensību dalībnieks startē visās disciplīnās, lai iegūtu daudzcīņu kausu vai godalgotas vietas!!! Ja dalībnieks startē atsevišķās disciplīnās, viņš nevar pretendēt uz medaļu vai kausu, bet individuālo ieskaišu diplomu.**

Sacensībām dalībnieki piesakās elektroniski: sūtot e-pastu uz **anete.sorokina@inbox.lv** vai zvanot pa

**tel: 26090461** līdz **17.01.2019.**

Sacensību dienā numuru izņemšana no plkst: 10:00 līdz 10:30 !!!

1. **Vērtēšana, apbalvošana:**

Apbalvošana notiek pēc visu distanču finiša.

Apbalvošana notiek trijās vecuma grupās gan meitenēm, gan zēniem.

Tiek apbalvotas 1.-3. vieta daudzcīņā- saskaitot iegūtos rezultātus un nosakot kopvērtējumā iegūto vietu. Ja godalgotajām vietām punktu summa ir vienāda, augstāku vietu iegūst tas dalībnieks, kurš ātrāk veicis atspoles skrējienu.

Ja startējot individuāli rezultāti sakrīt- divsolī un pildbumbas mešanā- augstāku vietu iegūst tas, kurš ātrāk uzrādījis labāku rezultātu,

-bumbiņas mešanā mērķī augstāku vietu iegūst tas, kurš ātrāk trāpījis mērķī ar lielāku skaitli.

Daudzcīņas pirmo vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar kausiem un saldu pārsteigumu.

Daudzcīņas otro, trešo vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar medaļām un saldu pārsteigumu.

1. **Izdevumi:**

Izdevumus, saistītus ar sacensību organizēšanu un godalgoto vietu ieguvēju apbalvošanu, sedz Mārupes novada Dome.

Sacensību rīkotājs sedz organizēšanas izdevumus, nodrošina ar ģērbtuvēm, dušām un pirmo medicīnisko palīdzību.