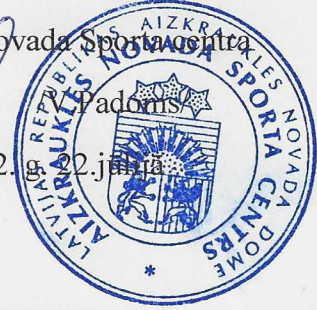


Apstiprinu:

Aizkraukles novada Sporta centra
vadītājs

2022.



NOLIKUMS

MEŠANAS DISCIPLĪNU SACENSĪBĀM "UZSTĀDI PERSONĪGO!"

1. Mērķis un uzdevumi:

- 1.1. Iesaistīt pagasta iedzīvotājus sportiskās aktivitātēs.
- 1.2. Dažādot sporta disciplīnas, padarot tās interesantākas dalībniekiem.
- 1.3. Noskaidrot katra dalībnieka spējas attiecīgā disciplīnā, stimulēt uzlabot personīgos rezultātus.

2. Vieta, laiks:

Sacensības notiek no 2022. gada 22. augusta līdz 26. augustam, no plkst 17:00 – 20:00, Iršos – Pērses sākumskolas sporta laukumā un Iršu sporta hallē.

3. Dalībnieki:

- 3.1. Sacensībās piedalās jebkurš interesents, apzinoties sava veselības stāvokļa atbilstību attiecīgajai disciplīnai.
- 3.2. Dalībnieku dalījumu grupās nosaka atsevišķu disciplīnu sarīkošanas noteikumi.

4. Disciplīnas:

4.1. Bumbiņas mešana tālumā, 3 ieskaites metieni:

- 8-12 gadi (zēni un meitenes tiek vērtētas atsevišķi);
- 13-17 gadi (jaunieši un jaunietes tiek vērtētas atsevišķi);
- ≥ 18 gadi (vīrieši un sievietes tiek vērtētas atsevišķi).

4.2. Granātas mešana horizontālā mērķī, 5 ieskaites metieni:

- jaunieši, vīrieši ≥ 13 gadi;
- jaunietes, sievietes ≥ 13 gadi.

4.3. Bumbiņas mešana cilindrā, 10 ieskaites metieni;

- bērni līdz 12 gadi (meitenes un zēni tiek vērtēti atsevišķi)
- jaunieši, vīrieši no 13 gadiem;
- jaunietes, sievietes no 13 gadiem.

4.4. Zābaka mešana tālumā, 3 ieskaites metieni;

- jaunieši, vīrieši no 13 gadiem;
- jaunietes, sievietes no 13 gadiem.

4.5. Šautriņu mešana mērķī, 10 ieskaites metieni:

- no 13 gadiem (vīrieši un sievietes tiek vērtētas atsevišķi).

4.6. Basketbola metieni – 1p., 2p., 3p., no centra;

- sievietes, vīrieši no 13 gadiem;
- 5 metieni no soda metiena līnijas;
- 5 metieni no atzīmētas vietas 2 p. vērtībā;
- 5 metieni no brīvi izvēlētas vietas aiz 3 p. līnijas;
- 1 metiens no centra – "Lielā balva"!

4.7. Lodes grūšana, 5 kg, 3 metieni:

- vīrieši – no 17 gadiem;
- sievietes – no 17 gadiem.

4.8. Bumbiņas mešana mērķī, 10 metieni:

- bērni līdz 8 gadi;
- bērni 9-12 gadi.

4.9. Iepazīšanās disciplīnas – bouldings, lidojošie šķīvīši.

5. Apbalvošana:

Ar medaļām tiek apbalvoti 1.-3. vietu ieguvēji katrā disciplīnā no 4.1 - 4.8. Pārsteiguma balvas basketbola metienos no centra un katras disciplīnas visvairāk progresējošam dalībniekam.

6. Sacensību norise:

sacensību dienā un laikā dalībnieks piesakās attiecīgās disciplīnas tiesnesim un veic mēģinājumus pēc tiesneša sastādītā saraksta. Tiek atzīmēts dalībnieku katras dienas labākais rezultāts. Nākošajās dienās dalībnieks drīkst atkārtot mēģinājumus un cenšas uzlabot savus rezultātus. Noslēguma dienā, 26.08.2022. tiek apkopoti rezultāti- līdz plkst. 19:30. Vienādu rezultātu gadījumā notiek pārmetieni starp vienādu punktu skaitu ieguvušajiem dalībniekiem, kas cīnās par medaļām. Atkarībā no dalībnieku skaita organizatori ir tiesības mainīt norises kārtību.

7. Sacensību vadība:

Sacensības organizē Aizkraukles novada Sporta centrs.

Sacensības vada sporta organizators Iršu pagastā Dzintars Greļš.

Informācija : www.aizkrauklesportacentrs.lv

Iršu pagasta Facebook lapā,

mob. 26354165

Sacensību laikā un vietā notiek fotofiksācija.