



APSTIPRINU:
Liepājas Sporta spēļu skolas direktors

.....
G.Kikučs
Liepājā

LSSS TRĪS POSMU SACENSĪBAS

N O L I K U M S

Mērķis un uzdevumi

Popularizēt un attīstīt vieglatlētiku Liepājā;
Veicināt sportistu rezultātu izaugsmi;
Pārbaudīt mācību-treņu darba rezultātus.

Sacensību vadība un organizācija

Sacensības organizē un vada Liepājas sporta spēļu skolas vieglatlētikas nodaļa.
Galvenais tiesnesis – **Ieva Šēra**, tel.nr. – 22086074
Sekretāre – **Mērija Megija Zabe**, tel.nr. – 28623603

Sacensību vieta un Laiks

Vieta – Liepājas Olimpiskā centra Vieglatlētikas manēža (Brīvības iela 55)

Laiks:

- 1.posms **SKRIEŠANA – 27.10.2026.**
- 2.posms **LĒKŠANA – 3.11.2026.**
- 3.posms **MEŠANA – 10.11.2026.**

Sacensību sākums – 16:00

Dalībnieki

Liepājas Sporta spēļu skolas audzēkņi un uzaicinātie viesi.
U12 – 2016., 2017.g. dz. zēni un meitenes;
U14 – 2014., 2015.g.dz. zēni un meitenes;
U16 – 2012., 2013.g.dz. zēni un meitenes.

SKRIEŠANAS DISCIPLĪNAS

U12 grupai: 50m un 400m
U14 grupai: 60m un 1000m
U16 grupai: 60m un 1000m

LĒKŠANAS DISCIPLĪNAS

U12 grupai: tāllēkšana, atsperoties no 1m kvadrāta (4 mēģinājumi) un augstlēkšana
U14 grupai: tāllēkšana (4 mēģinājumi) un augstlēkšana
U16 grupai: tāllēkšana (4 mēģinājumi) un augstlēkšana

MEŠANAS DISCIPLĪNAS

U12 grupai: pildbumbas mešana un bērnu šķēpa mešana (vortex)
U14 grupai: lodes grūšana un bērnu šķēpa mešana (vortex)
U16 grupai: lodes grūšana un pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu (2kg)

Vērtēšana

Uzvarētājus nosaka atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem.

Dalībnieku izdotajam sacensību numuram ir jābūt piestiprinātam kārtīgi (četros stūros). Numuram nedrīkst būt apgrieztas vai nolocītas malas. Ja netiek ievēroti šie nosacījumi, dalībnieks netiek pielaists pie starta.

Apbalvošana

Katra posma labākais SKRĒJĒJS, LĒCĒJS un METĒJS visās vecuma grupās tiks apbalvots ar medaļu.

1.-3. vietas ieguvēji KOPVĒRTĒJUMĀ tiek apbalvoti ar medaļām un pārsteiguma balvām.

4.-6.vieta ar pārsteiguma balvām.

Kopvērtējuma apbalvošana notiks 10.novembrī.

Pieteikumi un dalības maksa

Pieteikšanās sacensībām notiek LVS mājaslapā www.athletics.lv un tā beidzas 3 DIENAS PIRMS SACENSĪBU SĀKUMA, plkst. 22:00.

Dalības maksa – 10 eiro, izņemot Liepājas Sporta spēļu skolas audzēkņus.

Rekvizīti dalības maksai:

Maksātājs:

Liepājas Sporta pārvalde

Reģ. Nr.90000291763

PVN LV90000291763

Brīvības iela 39, Liepāja, LV-3401

A/S SEB banka

Kods: UNLALV2X

Konta Nr. LV33UNLA0055004993647

Maksājuma mērķis: Dalības maksa par vieglatlētikas sacensībām, dalībnieka vārds, uzvārds.