

Ielūgums

Kalnu slēpošanas fiziskās sagatavotības sacensības

Ielūdzam jūs uz Kalnu slēpošanas fiziskās sagatavotības sacensībām, kuras norisināsies
06.09.2025., Murjāņu sporta ģimnāzijas manēžā.

Organizators - Latvijas slēpošanas Federācija

Dalības maksa - 10 Eur, Veicot pārskaitījumu uz Latvijas Slēpošanas federācijas bankas kontu.

Biedrība "Latvijas Slēpošanas federācija"

A/S Swedbank

Konts: LV60HABA0551052122760

Kods: HABALV22

Maksājuma uzdevumā rakstot sportista "Vards, Uzvārds, grupa, SFS sacensības 2025.

Dalībnieku pieteikšanās sacensībām - Pieteikumu Fiziskās sagatavotības sacensības var iesniegt individuāla persona, klubs, vai komandas pārstāvis, kas pārstāv sportistu. Pieteikumi jāiesniedz Latvijas Slēpošanas federācijas oficiālajā mājas lapā www.ski.lv. Pieteikumi jāiesniedz ne vēlāk kā 24 stundas pirms sacensību starta.

Dalībnieku Reģistrācija sekretariātā – 9.00 - 9.45

Treneru sapulce – 9.45

Sacensību provizoriskā programma

Disciplīna	U12 zēni	U14 zēni	U16 zēni	U18 zēni
60 m sprints	10:00	10:10	10:20	10:30
Tāllēkšana no vietas	10:10	10:30	10:50	11:05
Kastīte	10:40+	11:10++	11:30++	12:00++
Šveices krusts	11:00	11:30	12:00	12:20
Augšdaļas atcelšana pie zviedru sienas	11:50	12:10	12:40	11:30
Kāriens stienī uz laiku	11:30	11:50	12:20	13:00
Pietupieni uz vienas kājas	12:10	12:30	12:50	13:20
Izturības skrējieni	12:50*	13:30**	13:30**	13:50***

Disciplīna	U12 meitenes	U14 meitenes	U16 meitenes	U18 meitenes
60 m sprints	12:00	11:50	11:30	11:20
Tāllēkšana no vietas	11:15	11:30	11:45	12:00
Kastīte	12:20 +	12:10++	10:10++	10:00++
Šveices krusts	10:00	10:20	10:40	12:40
Augšdaļas atcelšana pie zviedru sienas	10:40	10:00	10:20	11:00
Kāriens stienī uz laiku	11:00	10:40	11:20	10:20
Pietupieni uz vienas kājas	10:20	11:00	11:10	10:40
Izturības skrējieni	12:50*	12:30**	12:30**	13:10***

*1000m +60 sec

**1500m ++90 sec

***3000m

Apbalvošana – 20 min pēc pēdējā starta.