

IELŪGUMS UZ KALNU SLĒPOŠANAS FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS SACENSĪBĀM 2021

Ielūdzam jūs uz kalnus slēpošanas fiziskās sagatavotības sacensībām, kuras norisināsies 18.09.2021., Siguldas Sporta centra stadionā, A. Kronvalda ielā 7A, Siguldā.

ORGANIZATORS

Latvijas Slēpošanas federācija

DALĪBAS MAKSA

Dalības maksa EUR 7.00

DALĪBNIKU PIETEIKŠANĀS SACENSĪBĀM

Pieteikumu fiziskās sagatavotības sacensībām var iesniegt individuāla persona, klubs vai komandas pārstāvis, kas pārstāv sportistu. Pieteikumi jāiesniedz Latvijas Slēpošanas federācijas oficiālajā mājas lapā www.ski.lv vai elektroniski jānosūta uz adresi info@ski.lv. Pieteikumi jāiesniedz ne vēlāk kā 48 stundas pirms sacensību starta.

SACENSĪBU PROGRAMMA

9.00 - 9.45 Dalībnieku reģistrācija sekretariātā

9:45 Treneru sapulce

Disciplīna	U12	U14	U16	U18
Provizoriskā sacensību programma zēniem				
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 60sec	11:10 90sec	11:30 90sec	12:00 90sec
Šveices krusts	11:00	11:30	12:00	12:20
Kāju 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 1000m	13:30 1500m	13:30 1500m	13:50 3000m
Provizoriskā sacensību programma meitenēm				
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 60sec	12:10 90sec	10:10 90sec	10:00 90sec
Šveices krusts	10:00	10:20	10:40	12:40
Kāju 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 1000m	12:30 1500m	12:30 1500m	13:10 3000m

Apbalvošana 20 min pēc pēdējā starta.

SACENSĪBU DISCIPLĪNAS

60m sprints



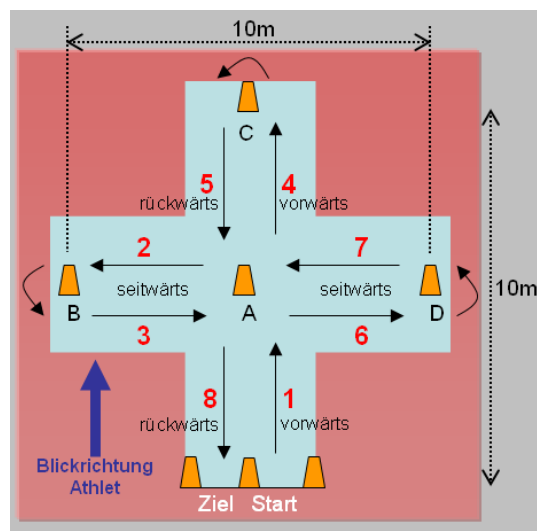
Tāllēkšana no vietas



Kāju atcelšana pie ziedru sienas U12



Šveices krusts



Kāriens stienī uz laiku



Kāju atcelš. pie ziedru sienas U14, U16, U18



Pietupieni uz vienas kājas (30s)



Kastīte



*U12 grupa 30cm – 60 sek.
U14, U16, U18 grupa 30cm – 90 sek.*

Izturības skrējiens



*U12 grupa – 1000m skrējiens
U14, U16 grupas – 1500m skrējiens
U18 grupa – 3000m skrējiens*