

IELŪGUMS UZ KALNU SLĒPOŠANAS FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS SACENSĪBĀM 2020

Ielūdzam jūs uz kalnus slēpošanas fiziskās sagatavotības sacensībām, kuras norisināsies 26.09.2020., 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
Lēcieni cauri režģim	10:40	11:10	11:30	12:00
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
Lēcieni cauri režģim	12:20	12:10	10:10	10:00
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.