

KALNU SLĒPOŠANAS FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS SACENSĪBAS 2021 / PROGRAMMA



PROGRAMMA ZĒNIEM	U12 / B	U14	U16	U18 / P
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
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 skrējiens	12:50	13:30	13:30	13:50
	1000m	1500m	1500m	3000m

PROGRAMMA MEITENĒM	U12 / B	U14	U16	U18 / P
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 skrējiens	12:50	12:30	12:30	13:10
	1000m	1500m	1500m	3000m