

**LSS distanču slēpošanas izlašu komandu kandidātu sacensības un
VFS testi
vasaras – rudens sagatavošanās posmā 2011./2012.g.sezonai:**

Sacensības:

LČ rollerslēpošanā

Madona – 30.07.2011. brīvā stila distance

Priekuļi – 20.08.2011. klasiskā stila distance

Fiziskās sagatavotības testi :

Laiks: 16.07.2011.

Vieta: Madonas pilsētas stadions

Reģistrēšanās – no plkst. 13:00 – 13:40

KontROLSACENSĪBU SĀKUMS: plkst. 14:00

Testus organizē LSS

Atbildīgā persona – Inga Dauškāne

Testus uz vietas organizē un testu vietu nodrošina Dainis Vuškāns

Dalībnieku pieteikšanās stadionā 1stundu pirms testu sākuma.

Testu rezultāti tiek publicēti LSS mājaslapā 1 dienas laikā no testu norises brīža.

Programma:

Izlase	Testa disciplīna					
	Sprints 60m	t/l no vietas	7 solis no vietas	Roku saliekš ana balstā guļus	Roku salikšana balstā līdztekās	Vidējā distance
Vīrieši, juniori, jaunieši	+	+	+		+	3000
Sievietes juniores, jaunietes	+	+	+	+		1500

Dalībnieku vietu kopvērtējumā nosaka pēc izcīnīto vietu summas atsevišķās disciplīnās.

- Testos un kontROLSACENSĪBĀS jāpiedalās visiem izlašu komandu kandidātiem, ja vien nav pamatota iemesla nepiedalīties (slimība, trauma u.t.l.), par kuru informēta LSS atbildīgā persona.
- Testu rezultāti netiek ņemti vērā sportistu atlasei izlašu komandu komplektēšanā uz konkrētām sacensībām.