



Rīgas Riteņbraukšanas skolas direktora p.i.:

Sanita Vasiļonoka

Rīgā, 2017.gada 31.oktobrī

Atklāto vispārējās fiziskās sagatavotības (VFS) pārbaudes sacensību

N O L I K U M S

2017./2018. mācību gadam

1. VIETA, LAIKS

I.etaps 4.11.2017. Kross - Biķernieku mežs (Stāmerienas iela 8, Rīga)

II.etaps 02.12.2017. VFS sporta zāle - Rīgas Hanzas vidusskola
(Grostonas iela 5, Vidzemes priekšpilsēta, Rīga)

III.etaps 13.01.2018. VFS sporta zāle - Rīgas Valsts vācu ģimnāzija
(Āgenskalna iela 21, Kurzemes rajons, Rīga)

Sacensību sākums plkst.11.00.

2. SACENSĪBU VADĪBA

Sacensības organizē Rīgas Riteņbraukšanas skola.

Atbildīgie par sacensību trašu un posteņu iekārtošanu:

krosā - Iļgars Aisens, Tatjana Aisena,

sporta zālē - Pēteris Griķītis.

Atbildīgie par medicīnisko palīdzību: Jeļena Kulago un Alisa Vētra

Sacensību galvenais tiesnesis (sporta zālē): Tatjana Aisena

Sacensību tiesneša palīgs (sporta zālē): Jeļena Kulago

Sacensību galvenais tiesnesis (krosā): Didzis Apinis

Sekretārs: Kristaps Skadmanis

3. DALĪBNIKI

Sacensībās piedalās Rīgas Riteņbraukšanas skolas mācību-treņu grupu audzēkņi u.c. riteņbraucēji. Sacensību dalībnieki sacenšas 6 vecuma grupās.

1. 2008.g.dzim. un jaunāki.
2. D grupa - 2006./2007.g.dzim.
3. C grupa - 2004./2005.g.dzim.
4. B grupa - 2002./2003.g.dzim.
5. A grupa - 2000./2001.g.dzim.
6. U23/ELITE (1999.g.dzim. un vecāki)

4. SACENSĪBU PROGRAMMA

- I. etaps Kross:

1. 2008.g. un jaunāki grupa - 1 mazais aplis (1km)
2. D grupa - 1 mazais aplis (1km)
3. C grupa - 1 lielais aplis (1,5km)
4. B grupa - 2 lieli apli (3km)
5. A grupa - 3 lieli apli (4,5km)
6. U23/ELITE (1999.g. un vecāki) grupa - 3 lieli apli (4,5km)

- II., III. etaps:

- 20 m skrējiens (pareizu izpildi skatīt pielikumā nr.1),
- 6x20m atspoles skrējiens ar pildbumbas pārvešana (uz laiku), (izņemot 1/2 grupu), (pareizu izpildi skatīt pielikumā nr.1),
- vēdera prese (pareizu izpildi skatīt pielikumā nr.1),
- lēcieni pāri vingrošanas solam (pareizu izpildi skatīt pielikumā nr.1),
- pievilksnās pie stieņa (pareizu izpildi skatīt pielikumā nr.1),
- tāllēkšana (pareizu izpildi skatīt pielikumā nr.1).

5. VĒRTĒŠANA

Sacensību uzvarētāju nosaka pēc dalībnieka mazākās punktu summas visos etapos (zēni un meitenes atsevišķi).

Vienādu punktu gadījumā piešķir vairākas vienādas vietas (piem. divas pirmās vietas un nav otrā vieta).

Par nepiedalīšanos kādā no disciplīnām (zālē) dalībnieks netiek vērtēts kopvērtējumā.

Treneru vērtējumā tiek vērtēti 8 audzēkņu labākie rezultāti no kopvērtējuma (tikai RRS treneri).

Dalībnieks, kurš nav piedalījies visos etapos, kopvērtējumā netiek vērtēts (izņemot 2008.g. un jaunāki grupa un D grupa, kuriem kopvērtējumu vērtē, ja ir piedalījušies krosā un vienā no etapiem sporta zālē).

Punktu piešķiršanas sistēma: 1.vieta – 1 punkts; 2.vieta – 2 punkts; 3.vieta – 3 punkti utt.

6. APBALVOŠANA

Uzvarētājus kopvērtējumā apbalvo ar kausu, diplomu (zēnus un meitenes atsevišķi).

Trīs labākos trenerus apbalvo, ņemot vērā audzēkņu kopvērtējuma rezultātus.

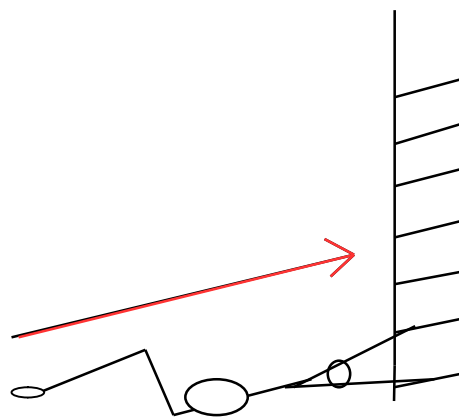
7. DALĪBNIKU PIETEIKŠANA SACENSĪBĀM

Pieteikumi jāiesūta **divas dienas** pirms sacensību dienas uz e-pastu: sporta.instruktors@inbox.lv.

Rezultāti tiks publicēti RRS mājas lapā (<http://www.veloskola.lv>) 5 darba dienu laikā pēc katra etapa.

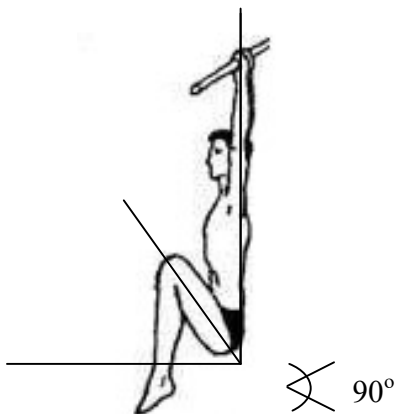
Sagatavoja:
Skadmanis 67473810
rrs@riga.lv

Vēdera prese



Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, kājas saliektas, pēdas uz grīdas, ar rokām turamies pie vingrošanas sienas. Pēc signāla paceļam kājas pār sev līdz sienai un pieskaramies pie tās.

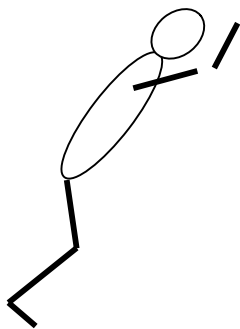
1. 2008.g.dzim. un jaunāki 30 sek
2. D grupa - 2006./2007.g.dzim. 30 sek
3. C grupa - 2004./2005.g.dzim. 1 min
4. B grupa - 2002./2003.g.dzim. 1 min



5. A grupa - 2000./2001.g.dzim., 6. U23/ELITE (1999.g.dzim. un vecāki)

Karāšanās pie zviestu sienas ar pie vēdera pievilkām kājām saliektām ceļos. Noturēšanās līdz brīdim, kad leņķis starp ķermeni un kājām pārsniegs **90 grādus, tad jāpārtrauc. Uzņem laiku.**

Tāllēkšana



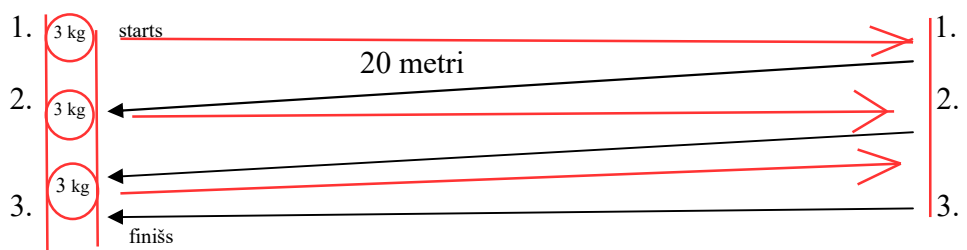
Tāllēkšana – jāaizlec maksimāli tālu. Mēra attālumu.

6 x 20m atspoles skrējiens ar pildbumbu pārvešanu (uz laiku), (izņemot 1/2 grupu).

Testu vienlaikus izpilda divi sportisti.

Attālums 20 metri

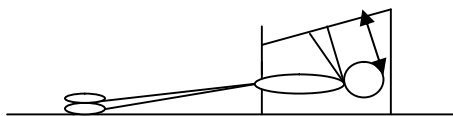
3 bumbas pa 3 kg



Pievilkšanās pie stieņa

Vingrojuma izpilde: Puīšiem - nostājies taisni zem pievilkšanās stieņa un satver to tā, lai rokas būtu plecu platumā. Pēc tam karājies, pilnībā iztaisnojot rokas un nedaudz pavelkot plecus atpakaļ. Sasprindzinot muskuļus, apstādini ķermeņa šūpošanos. Stingri sažmiedz stieni un vienmērīgi pievelcies uz augšu. To darot, nestiep kaklu uz augšu. Velc sevi uz augšu, kamēr zods ir virs stieņa. Pēc tam lēnām laidies lejā, iztaisnojot rokas.

Meitenēm – Pievilkties karājoties guļus pie zemā vingrošanas stieņa, pleci atrodas 30 centimetru attālumā no zemes. Satver to tā, lai rokas būtu plecu platumā. Pēc tam, pilnībā iztaisnojot rokas un nedaudz pavelkot plecus atpakaļ, stingri sažmiedz stieni un vienmērīgi pievelcies uz augšu. To darot, nestiep kaklu uz augšu. Velc sevi uz augšu, kamēr zods ir virs stieņa. Pēc tam lēnām laidies lejā, iztaisnojot rokas.



20m Skrējiens

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts). Pēc signāla maksimāli ātri skrien līdz finiša līnijai, kas atrodas 20m attālumā un šķērso to. Hronometru aptur, kad sportists šķērso finiša līniju. Testu vienlaikus izpilda divi sportisti.

Lēcieni pāri vingrošanas solam

Vingrinājumu izpilda, nostājoties blakus vingrošanas solam un tad, atsperoties ar abām kājām, sāk lekt pāri solam no vienas puses uz otru.

Izpilda uz laiku (1./2./3.grupa – 30x, 4.grupa – 50x, 5./6. grupa – 100x),