



Rīgas Riteņbraukšanas skolas direktors :

NIKOLAJS KALAŠNIKOVS

2015. gada 22.oktobrī

Atklāto Vispārīgās Fiziskās Sagatavotības (VFS)pārbaudes sacensību

N O L I K U M S

2015./2016. mācību gadam

1. VIETA, LAIKS.

14.11.2015. Kross. (Biķernieku mežs, Stāmerienas iela 8);

12.12.2015. VFS. (Rīgas 34.vidusskolas sporta zāle, Kandavas iela 4);

30.01.2016. VFS. (Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas sporta zāle,
Āgenskalna iela – 21a).

Sacensību sākums plkst. 11.00.

2. SACENSĪBU VADĪBA.

Sacensības organizē Rīgas Riteņbraukšanas skola. Atbildīgie par sacensību sarīkošanu: Krosā – Iļgars Aisens, Tatjana Aisena. Sporta zālē – Pēteris Griķītis.

Atbildīgais par medicīnisko palīdzību – Alisa Vētra

Sacensību galvenais tiesnesis – Arnis Zīlītis (26113330)

Galvenā tiesneša vietnieks – Didzis Apinis (26023099)

Sekretārs – Reinis Rozenšteins (25925427)

Sacensībām krosā katrs treneris nodrošina vienu tiesnesi. Sacensības zālē tiesā paši treneri.

3. DALĪBNIKĪ.

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

1. 2006./2007. un jaunāki.
2. 2004./2005.g. dzim.

3. 2002./2003.g. dzim.
4. 2000./2001.g. dzim.
5. 1998./1999.g. dzim.
6. vīri

-2-

4. SACENSĪBU PROGRAMMA.

-Pirmajā sacensībās kross:

1. 1.grupa-1 aplis (1 km.);
2. 2.grupa-1aplis (1,5 km.);
3. 3.grupa-1aplis (1,5 km.);
4. 4. grupa-2apļi (3 km.);
5. 5./6. grupa-3apļi (4,5 km.).

-Otrajā, trešajā kārtā:

- 20 m skrējiens;
- pildbumbas pārvešana (izņemot 1/2 grupu);
- vēdera prese (1./ 2./3. grupa -30 sekundes, 4. grupa -1 minūte, 5./6. grupa – 1,30 min.);
- lēcieni pāri vingrošanas solam (1. /2./3. grupa – 30x, 4.grupa – 50x, 5./6. grupa – 100x);
- pievilkšanās pie stieņa;
- tāllēkšana no vietas.

5. VĒRTĒŠANA

Sacensību uzvarētāju triju kārtu kopvērtējumā nosaka pēc dalībnieka mazākās punktu summas divās kārtās.

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

Par nepiedalīšanos kādā no disciplīnām (zālē) dalībnieks tiek vērtēts pēc visās disciplīnās piedalījušos dalībnieku skaita savā vecuma grupā.

Dalībnieks, kurš nav piedalījies divās kārtās, kopvērtējumā netiek vērtēts.

Treneru vērtējumā tiek vērtēti 8 labākie rezultāti.

6.APBALVOŠANA.

Uzvarētājus kopvērtējumā apbalvo ar kausu, diplomu.

Pieteikumi iesniedzami 3 dienas (līdz plkst. 15:00) pirms sacensībām – sacensību sekretāram: Reinim Rozenšteinam –e-pasts:

reinis.rozensteins@gmail.com

Sagatavoja: A.Zīlītis 26113330