



Rīgas Riteņbraukšanas skolas direktors :

NIKOLAJS KALAŠŅIKOVŠ

2016. gada .oktobrī 21.

Atklāto Vispārīgās Fiziskās Sagatavotības (VFS)pārbaudes sacensību

N O L I K U M S

2016./2017. mācību gadam

1. VIETA, LAIKS.

5.11.2016. Kross. (Biķernieku mežs, Stāmerienas iela 8)

4.12.2016. VFS. (Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas sporta zāle, Āgenskalna iela – 21a)

28.01.2017. 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 – Iļdars Aisens, Tatjana Aisena. Sporta zālē – Pēteris Griķītis.

Atbildīgais par medicīnisko palīdzību – Jeļena Kulago un Alisa Vētra

Sacensību galvenais tiesnesis – Didzis Apinis (26023099)

Sekretārs – Kristaps Skadmanis

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

3. DALĪBNIEKI.

Sacensībās piedalās Rīgas Riteņbraukšanas skolas treniņu grupu audzēkņi u.c. riteņbraucēji. Sacensību dalībnieki sacenšas 5 vecuma grupās.

1. 2007./2008. un jaunāki.
2. 2005./2006.g. dzim.
3. 2003./2004.g. dzim.
4. 2001./2002.g. dzim.
5. 1999./2000.g. dzim.
6. vīri

4. SACENSĪBU PROGRAMMA.

-Pirmajās sacensībās kross:

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

-Otrajā, trešajā kārtā:

- 20 m skrējiens,
- pildbumbas pārvešana (uz laiku), (izņemot 1/2 grupu),
- vēdera prese (1./ 2./3. grupa - Sākuma stāvoklis guļus uz muguras ar saliektām kājām, lāpstiņas piespiestas grīdai, rokas virs galvas. Vienlaicīgi atraut plecus un kājas no zemes un ar rokām aptvert ceļus, tad atgūt sākuma stāvokli. Vingrinājumu izpilda 30 sekundes, uz skaitu. 4./5./6. grupa - Karāšanās pie zviēdru sienas ar pie vēdera pievilktām kājām saliektām ceļos. Noturēšanās līdz brīdim, kad leņķis starp ķermeni un kājām pārsniegs 90 grādus, tad jāpārtrauc. Uzņem laiku), (pareizu izpildi skatīt pielikumā nr.1),
- lēcieni pāri vingrošanas solam (1./2./3. grupa – 30x, 4.grupa – 50x, 5./6. grupa – 100x),
- pievilksšanās pie stieņa (puišiem), atspiešanās balstā guļus(meitenēm),
- Trīsvardīte – ar 3 nepārtrauktiem vardītes lēcieniem jāaizlec maksimāli tālu. Mēra attālumu. (pareizu izpildi skatīt pielikumā nr.1)

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 no kopvērtējuma.

6. APBALVOŠANA.

Uzvarētājus kopvērtējumā apbalvo ar kausu, diplomu.

Saskaņots:

Direktora vietniece izglītības jomā S.Vasiļonoka _____

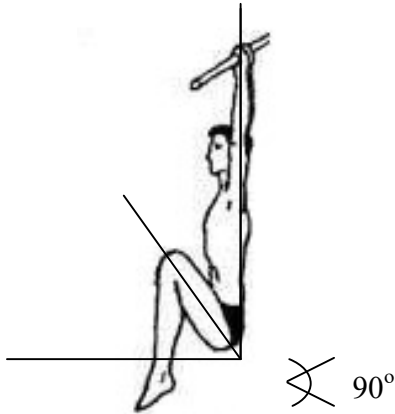
Struktūrvienības vadītājs/ Vecākais sporta treneris V.Smironovs _____

Fizioterapeite J.Kulago _____

Medicīnas māsa A.Vētra _____

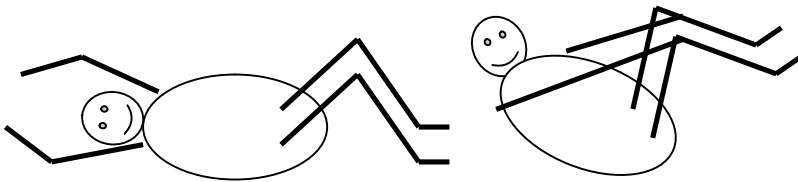
Sagatavoja: Apinis 26023099
Skadmanis 67473810
rrs@riga.lv

PIELIKUMS Nr.1



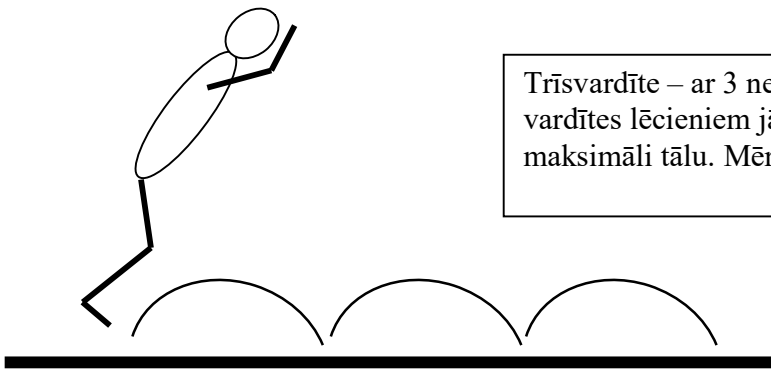
U23/ jaunieši/ junior (4./5./6. grupa)

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



Zēni C/D grupa (1./ 2./3. grupa)

Sākuma stāvoklis guļus uz muguras ar saliektām kājām, lāpstiņas piespiestas grīdai, rokas virs galvas. Vienlaicīgi atraut plecus un kājas no zemes un ar rokām aptvert ceļus, tad atgūt sākuma stāvokli. Vingrinājumu izpilda 30 sekundes, uz skaitu.



Trīsvardīte – ar 3 nepārtrauktiem vardītes lēcieniem jāaizlec maksimāli tālu. Mēra attālumu.