



Apstiprinu:  
Rīgas Riteņbraukšanas skolas direktora p.i.

---

Pēteris Griķītis

Rīgā, 2019.gada 4.novembrī

## Vispārējās fiziskās sagatavotības (VFS) pārbaudes sacensību

# NOLIKUMS

04.11.2019

Nr.SPSRI-19-7-nos

### 1. VIETA, LAIKS

1.1. Sacensības notiek divos etapos, **I.etaps 14.12.2019.** un **II etaps 08.02.2020** Rīgas Hanzas vidusskolā (Grostonas ielā 5, Rīgā).

1.2. Sacensību sākums plkst.11.00.

### 2. SACENSĪBU VADĪBA

2.1. Sacensības organizē Rīgas Riteņbraukšanas skola.

2.2. Atbildīgais par sacensību organizāciju un norisi: - RRS direktora vietnieks administratīvi saimnieciskajā darbā Pēteris Griķītis;

2.3. Atbildīgie par medicīnisko palīdzību: Alisa Vētra; Jeļena Kulago;

2.4. Sacensību galvenais tiesnesis: Didzis Apinis;

2.5. Sekretārs: Kristaps Skadmanis.

### **3. SACENSĪBU DALĪBNIEMI UN DISCIPLĪNAS**

3.1. Sacensībās piedalās Rīgas Riteņbraukšanas skolas mācību-treiniņu grupu audzēkņi. Sacensību dalībnieki sacenšas 8 vecuma grupās:

1. Grupa 6. gadi (2013.dz.g.)
2. Grupa 7.-8. gadi (2012.-2011.dz.g.)
3. Grupa 9.-10. gadi (2010.-2009.dz.g.)
4. Grupa 11.-12. gadi (2008.-2007.dz.g.)
5. Grupa 13.-14. gadi (2006.-2005.dz.g.)
6. Grupa 15.-16. gadi (2004.-2003.dz.g.)
7. Grupa 17.-18. gadi (2002.-2001.dz.g.)
8. Grupa 19.-.utt gadi (2000. Un vecāki.dz.g.)

3.2. Disciplīnas:

- Vēdera prese,
- Tāllēkšana,
- 
- Pievilksnās pie stieņa/meitenēm atspiešanās guļus,
- 20 m skrējiens,
- Atspoles skrējiens (10x10m)

\*Pareizu disciplīnu izpildi skatīt pielikumā nr.1.

\*Katra disciplīnu atļauts izpildīt tikai vienu reizi.

### **4. VĒRTĒŠANA**

4.1. Sacensību uzvarētāju nosaka tad, kad ir notikuši abi etapi un uzvar tas, kuram ir mazākā punktu summa kādā no etapiem. Punktu piešķiršanas sistēma:  
1.vieta - 1 punkts, 2.vieta - 2 punkti, 3.vieta - 3 punkti utt.

4.2. Dalībniekam, kurš startējis abos etapos vērtējumā tiks ņemts vērā labākais rezultāts katrā no disciplīnām.

4.3. Dalībniekam jāpiedalās visās disciplīnās, lai pretendētu uz balvām.

## 5. DALĪBNIĒKU APBALVOŠANA

5.1. Dalībnieku apbalvošana pēc abiem etapiem, katrā vecuma grupā pirmo trīs vietu ieguvējus apbalvo ar diplomiem un balvām (zēni un meitenes tiek apbalvoti atsevišķi).

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

## 6. PERSONAS DATU AIZSARDZĪBA

6.1. Piesakoties sacensībām, dalībnieks piekrīt savas personas datu apstrādei sacensību organizēšanas vajadzībām.

6.2. Ja dalībnieks nevēlas tikt uzrādīts publiski redzamajos sarakstos, viņam par to jāinformē sacensību organizators uz e-pastu [rrsk@riga.lv](mailto:rrsk@riga.lv). Šajā gadījumā publiski redzamajos sarakstos dalībnieks tiks norādīts kā "Anonīms". Anonīms dalībnieks nevar pretendēt un atsakās no jebkādām balvām, kas tiek pasniegtas sacensību dalībniekiem.

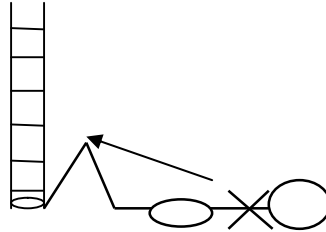
Saskaņots:

Sacensību galvenais tiesnesis:	_____	D.Apinis
Sacensību galvenais sekretārs:	_____	K.Skadmanis
Medicīnas māsa:	_____	A.Vētra
Fizioterapeite:	_____	J.Kulago

Sagatavoja:  
Skadmanis 67473810  
[rrs@riga.lv](mailto:rrs@riga.lv)

## PIELIKUMS Nr.1

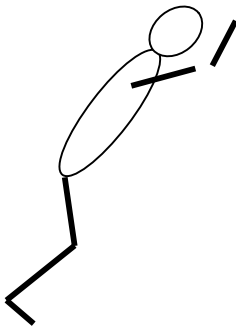
### Vēdera prese



Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, lai lāpstiņas pieskaras grīdai, kājas saliektas un pēdas aizliktas aiz zviedru sienas, ar sakrustotām rokām piespiestām pie pleciem. Pēc signāla paceļam ķermeņa augšdaļu, lai elkoņi pieskaras pie ceļiem un nolaižam ķermeņa augšdaļu, lai mugura ar lāpstiņām pieskaras grīdai.

**(1 minūtes laikā izpildīt pēc iespējas vairāk reizes)**

### Tāllēkšana



Tāllēkšana – jāaizlec maksimāli tālu. Ar vienu piegājieni. Mēra attālumu.

## Pievilkšanās pie stieņa/Atspiešanās guļus

Vingrojuma izpilde:

Puišiem - pievilkšanās pie stieņa, to satver tā, lai plaukstas būtu vērstas uz āru un rokas plecu platumā. Vingrinājums tiek ieskaitīts, kads zods atrodas virs stieņa.

Meitenēm – Atspiešanās guļus, sākumstāvoklis guļus balstā uz rokām un kāju pirkstiem. Plaukstas novieto plecu platumā vai platāk. Kājas gurnu platumā. Ķermenim visa vingrinājuma izpildes garumā jābūt taisnam. Vingrinājums tiek ieskaitīts, kad saliecot rokas un nolaižot ķermeni maksimāli uz leju ar ķermeņa augšējo daļu pieskaroties bumbai un muguru visu laiku turot taisnu. Pēc tam rokas iztaisno, paceļot ķermeni atkal uz augšu sākumstāvoklī.

## 20m Skrējiens

Sagatavošanās 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. Vingrinājumu vienlaikus maksimāli var izpildīt divi sportisti.

## Atspoles skrējiens

Vingrinājumu vienlaikus maksimāli var izpildīt divi sportisti. Attālums 10 x 10 metri

