

Saskaņots : V.Beitāns
Sporta pārvaldes vadītājs
16.04.2024

Apstiprinu: I.Čākure
Sporta centra direktora p.i.
16.04.2024.

JELGAVAS NOVADA SPORTA CENTRA VISPĀRĒJĀ FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS SACENSĪBAS

MĒRĶIS UN UZDEVUMI

1. Sporta centra audzēkņu fiziskās sagatavotības pārbaude
2. Iepazīšanās ar sporta centrā īstenotajiem sporta veidiem

LAIKS UN VIETA.

Sacensības notiks 2024. gada 5.jūnijā Jaunsvirlaukas pagastā Staļģenē -stadionā.
Ierašanās līdz plkst.10.30 Atklāšanas parāde plkst.11.00.

DALĪBNIEKI

VFS sacensībās piedalās Jelgavas novada sporta centra audzēkņi sekojošās vecuma grupās:

- 2011.-2012.gadā dzim.
- 2013.-2014.gadā dzim.
- 2015.g.dzim un jaunāki.

PIETEIKUMI

Sacensību protokolā būs iekļauti visi sporta centra audzēkņi, kuri dzimuši 2011.gadā un jaunāki, līdz 3.jūnija 11.00 katram trenerim jāatsaka audzēkņi, kuri kādu iemeslu dēļ nepiedalīsies sacensībās.

APBALVOŠANA

Katrā vecuma grupā un sacensību disciplīnā apbalvo 1.-3.vietas ieguvējus meitenēm un zēniem atsevišķi

VFS SACENSĪBU PROGRAMMA

60 m sprints;
Tāllēkšana no vietas;
Pildbumbas (1kg) mešana ar abām rokām;
Izturības skrējieni (2011.-2012.g.-1000m (3 apli) , 2013-2014.g. 666m (2 apli),
2015.g. un jaunāki- 333m (1 aplis)

IEPAZĪSTI SPORTA VEIDUS

Fiziskā aktivitātes-iepazīšanās ar sporta veidiem , kuri tiek īstenoti **Sporta centrā**- volejbolu, vieglatlētiku, orientēšanos, brīvo cīņu un regbiju.

Volejbols- spēle ar bumbas mešanu pāri tīklam;

Vieglatlētika- stafete;

Orientēšanās- vienkārša sprinta distance parkā;

Regbijs- TAG regbijs;

Brīvā cīņa- demonstrācija un uzdevumi cīņas zālē.

Katrā sporta veidā tiek atzīmēti labākie aktivitāšu izpildītāji ar saldajām balvām.
Katrai sporta veida nodaļai jānodrošina sava sporta veida aktivitātes organizēšana (tiesneši- vecāko grupu audzēkņi un SC treneri)

