



Apstiprināts:  Dz. Žindīga  
Ogres novada sporta centra direktore

**Ogres novada skolēnu sporta spēles**  
**Vieglatlētikas četrcīņas**  
**nolikums**

**Mērķis un uzdevums:**

- Popularizēt un attīstīt fiziskās aktivitātes Ogres novadā.
- Noskaidrot spēcīgākos sportistus, skolas komandu Ogres novada lauku skolās.

**Vieta un laiks:**

- Sacensību vieta - Ogres novads, Madlienas pagasts, Madlienas vidusskolas stadionā.
- Sacensību laiks – 30 .aprīlis, trešdiena. Sākums 10:00.

**Sacensību dalībnieki:**

Sacensībās tiek aicināts ik viens Ogres novada skolu skolēns, kurš atbilst konkrētajai vecuma grupai un netrenējas profesionālās ievirzes treniņu grupās vieglatlētikā:

- 8. – 9. klases      B grupa zēni un meitenes
- 6. – 7. klases      C grupa zēni un meitenes

**Sacensību vadība:**

- Madlienas vidusskolas sporta skolotāji,
- Sacensību galvenie tiesnesis –Vieglatlētika - Ēriks Einārs Oto.
- Saziņa – Ēriks Einārs Oto – tel. 28675357, e-pasts – [erikseinars@gmail.com](mailto:erikseinars@gmail.com)

**Sportistu pieteikšana:**

- Sacensību pieteikumus sūtīt uz galvenā tiesneša norādīto e-pastu līdz 28. aprīlim.

**Sacensību numuri:**

- Vieglatlētikā katra skola nodrošina savus skolēnus ar sacensību dalībnieku numuriem.
- Vieglatlētikā numuri dalībniekiem ir piestiprināti pie krūtīm.





### Sacensību disciplīnas

<b>C grupa - Zēni</b>	<b>C grupa - Meitenes</b>	<b>B grupa - Zēni</b>	<b>B grupa - meitenes</b>
Četrčiņa – 60m skrējiens, tāllēkšana, bumbiņas mešana. 800m	Četrčiņa – 60m skrējiens, tāllēkšana, bumbiņas mešana. 600m	Četrčiņa – 100m skrējiens, tāllēkšana, bumbiņas mešana. 1000m	Četrčiņa – 100m skrējiens, tāllēkšana, bumbiņas mešana. 800m

### Sacensību vērtēšana:

- Katra četrčiņas disciplīna tiek vērtēta atsevišķi. Par katrā disciplīnā sasniegto rezultātu, dalībnieki saņem punktus, atbilstoši ieņemtai vietai katrā disciplīnā. Par pirmo vietu – 1 punkts, par otro vietu – 2 punkti, par trešo – 3 punkti utt. Līdz noslēdzošajam dalībniekam.
- Četrčiņas kopvērtējumā uzvar dalībnieks ar vismazāko punktu summu. Vienādu punktu summas gadījumā uzvar tas dalībnieks/-ce, kurš/-a ir uzrādījis/-si augstāko rezultātu **Sprinta skriešanā.**
- Godalgoto vietu ieguvēji katra četrčiņas kopvērtējumā tiek apbalvoti ar medaļām, diplomiem.

### Medicīniskā palīdzība:

- Nelielu traumu gadījumā medicīnisko palīdzību sportistiem sniedz komandas pārstāvis, kuram jābūt nodrošinātam ar pirmās medicīniskās palīdzības komplektu.
- Nopietnu traumu gadījumā “laukuma saimnieks” nodrošina kvalitatīvu medicīnisko palīdzību