



BROCĒNU NOVADA BJSS AIRĒTĀJU VFS SACENSĪBAS

NOLIKUMS

1. MĒRĶIS

Pārbaudīt airētāju fizisko sagatavotību ziemas periodā.

2. SACENSĪBU VIETA UN LAIKS

Sacensības notiks 2017. gada 28. janvārī Brocēnos. Sacensību sākums plkst.11.00

3. DALĪBNIEKI

Sacensībās piedalās uzaicināto pilsētu airētāji sekojošās vecuma grupās:

- ✓ „A” grupa 1999.-2000. g.dz.
- ✓ „B” grupa 2001.-2002.g.dz.
- ✓ „C” grupa 2003.-2004.g.dz.
- ✓ „D” grupa 2005. g.dz. un jaunāki.

4. VADĪBA

Sacensības organizē un vada Brocēnu novada BJSS airēšanas nodaļa.

5. PROGRAMMA

1. Pievilkšanās kārienā;
2. Sēdus pagriezieni ar svara disku 1 min.

Jaunieši „A” grupa 15 kg
„B” grupa 10 kg;
„C” grupa 10 kg;
„D” grupa 5 kg.

Jaunietes „A”, „B” grupa 10 kg;
„C”, „D” grupa 5 kg.

3. Guļus uz muguras celt kājas 180° leņķī 1 minūti

Jaunieši „C” grupa
„D” grupa

Jaunietes „A”, „B” grupa
„C”, „D” grupa

Kājas celt 180° leņķī kārienā

Jaunieši „A” grupa
„B” grupa

4. Skriešana ar pildbumbu:

„A” grupa 10 aplī;
„B” grupa 8 aplī;
„C” grupa 6 aplī;
„D” grupa 4 aplī;

6. APBALVOŠANA.

Sacensību uzvarētājus un godalgoto vietu ieguvējus, katrā vecuma grupā apbalvos ar kausiem.

7. PIETEIKUMI.

Vārdiskie pieteikumi jāiesniedz līdz 25.janvārim uz e-pastu valerijskorotkovs@inbox.lv.