

## Ielūgums

### Kalnu slēpošanas fiziskās sagatavotības sacensības

Ielūdzam jūs uz Kalnu slēpošanas fiziskās sagatavotības sacensībām, kuras norisināsies  
21.09.2024., Murjāņu sporta ģimnāzijas manēžā.

**Organizators** - Latvijas slēpošanas Federācija

**Dalības maksa** - 10 Eur, Veicot pārskaitījumu uz Latvijas Slēpošanas federācijas bankas kontu.

Biedrība "Latvijas Slēpošanas federācija"

A/S Swedbank

Konts: LV60HABA0551052122760

Kods: HABALV22

Maksājuma uzdevumā rakstot sportista "Vards, Uzvārds, SFS sacensības 2024.

**Dalībnieku pieteikšanās sacensībām** - Pieteikumu Fiziskās sagatavotības sacensības var iesniegt individuāla persona, klubs, vai komandas pārstāvis, kas pārstāv sportistu. Pieteikumi jāiesniedz Latvijas Slēpošanas federācijas oficiālajā mājas lapā [www.ski.lv](http://www.ski.lv), vai elektroniski uz adresi [info@ski.lv](mailto:info@ski.lv). Pieteikumi jāiesniedz ne vēlāk kā 24 stundas pirms sacensību starta.

**Dalībnieku Reģistrācija sekretariātā** – 9.00 - 9.45

**Treneru sapulce** – 9.45

### Sacensību provizoriskā programma

Disciplīna	U12 zēni	U14 zēni	U16 zēni	U18 zēni
60 m sprints	10:00	10:10	10:20	10:30
Tāllēkšana no vietas	10:10	10:30	10:50	11:05
Kastīte	10:40+	11:10++	11:30++	12:00++
Šveices krusts	11:00	11:30	12:00	12:20
Kāju atcelšana pie zviedru sienas	11:50	12:10	12:40	11:30
Kāriens stienī uz laiku	11:30	11:50	12:20	13:00
Pietupieni uz vienas kājas	12:10	12:30	12:50	13:20
Izturības skrējieni	12:50*	13:30**	13:30**	13:50***

Disciplīna	U12 meitenes	U14 meitenes	U16 meitenes	U18 meitenes
60 m sprints	12:00	11:50	11:30	11:20
Tāllēkšana no vietas	11:15	11:30	11:45	12:00
Kastīte	12:20 +	12:10++	10:10++	10:00++
Šveices krusts	10:00	10:20	10:40	12:40
Kāju atcelšana pie zviedru sienas	10:40	10:00	10:20	11:00
Kāriens stienī uz laiku	11:00	10:40	11:20	10:20
Pietupieni uz vienas kājas	10:20	11:00	11:10	10:40
Izturības skrējieni	12:50*	12:30**	12:30**	13:10***

\*1000m +60 sec

\*\*1500m ++90 sec

\*\*\*3000m

**Apbalvošana – 20 min pēc pēdējā starta.**