



Sacensības vispārējā fiziskajā sagatavotībā

„SALAVECĪŠA KAUSS”

NOLIKUMS

Laiks un vieta.

22.12.2014 Jelgavas Sporta hallē (Mātera iela 44a):

- plkst. 16.00 bērniem no 9.-11.g.v.
- plkst. 18.30 bērniem no 5.-8.g.v.

23.12.2014 plkst. 19.00 Jelgavas 2.pamatskolā (Sarmas iela 2)
sportistiem no 12.g.v.

Dalībnieki: Jelgavas karatē kluba „VITUS” biedri.

Disciplīnas:

1. Pievilkšanās pie stieņa
2. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus.
3. Kāju celšana pie stieņa kārienā.



Trīs disciplīnu rezultāti tiks summēti kopā. Pie vienādiem rezultātiem uzvarētājs tiks noskaidrots papildus disciplīnā – **lekšanā ar lecamauklu!**

Pirmo trīs vietu ieguvēji tiks apbalvoti ar medaļām un diplomiem!