

Sacensību vingrinājumi.

1. Vingrinājumu komplekss:

5+10+5

Dalībniekam ir jāveic apļa treniņa vingrinājumu komplekss - 5 apļi bez apstājas, kas sastāv no:

- 1) 5 reizēm vilkme ar 50 kg smagu stieni;
- 2) 10 reizēm pumpēties;
- 3) 5 reizēm pievilkties;
- 4) Laiks tiek fiksēts veicot visus apļus pēdējā vingrinājumā.

Maksimālais atvēlētais laiks vingrinājuma kompleksa izpildei 15 min., ja nepaspēj izdarīt norādītā laikā, tiek fiksēts izpildīto vingrinājumu skaits.

2. Vingrinājumu komplekss:

Spēka stafete

Dalībniekiem ir jāveic stafete uz laika, kas sastāv no 4 etapiem:

- 1) Sāk ar riepas velšanu 10 m (turp un atpakaļ) ;
- 2) Nesīs katrā rokā pa 30 kg kartupeļu maisu 10 m (turp un atpakaļ);
- 3) Kartupeļu maisu celšana pāri paaugstinājumam 6 reizes – maisi 30 kg (ceļ pāri latiņai);
- 4) Riepas vilkšana ejot ar virvi 10m (turp un atpakaļ);
- 5) Laiks tiek fiksēts, kad dalībnieks pārvelk riepu pāri noteiktajai līnijai.

Maksimālais atvēlētais laiks vingrinājuma kompleksa izpildei 15 min., ja nepaspēj izdarīt norādītā laikā, tiek fiksēts izpildīto vingrinājumu skaits.

3. Vingrinājumu komplekss:

100m x 3 sprints

Dalībniekam ir 3 reizes jāpārnes 100m 30 kg kartupeļu maiss pa stadiona skrejceļu:

- 1) Dalībniekam sākuma ir jāveic 15 pietupieni ar 30 kg kartupeļu maisu uz pleca pilnā amplitūdā;
- 2) Tad jāpārnes viņš 100 m attālumā, atstājot maisu galapunktā;
- 3) Veicot pirmos 100 m dalībnieks atgriežas uz starta pozīciju un atkārtoti atkal šo procesu 2 reizes;
- 4) Laiks tiek fiksēts, kad dalībnieks veicot pēdējos 100 m ar kartupeļu maisu, atstājot maisu galapunktā, atskrien atpakaļ uz startu.

Maksimālais atvēlētais laiks vingrinājuma kompleksa izpildei 10 min., ja nepaspēj izdarīt norādītā laikā, tiek fiksēts izpildīto vingrinājumu skaits.

4. Vingrinājumu komplekss – FINĀLS: (Veic labākie 4 dalībnieki, ņemot vērā pirmo 3 posmu rezultātus)

900 m maratons

Dalībniekam ir jāveic 900 m skrējiens, noskrienot katrus 300 m šķēpmešanas sektorā ir jāizdara 3 vingrinājumu komplekss –

1) 10 palēcieni uz paaugstinājuma;

2) 30 presītes;

3) 20 reizes celt 15 kg svara ripas pilnā amplitūdā no zemes (paceļ ripu sākumā, ka vilkmē līdz viduklim, tad saliecot rokas (bicepss) paceļ līdz zodam un tad izmantojot plecus paceļ ripu iztaisnojot rokas taisni līdz galvai, atpakaļgaitā nolaiž svaru atkal līdz zemei un veic visu atkārtoti).

Starts tiek dots visiem 4 dalībniekiem šķēpmešanas sektorā vienlaikus, kur jāveic vingrinājumu komplekss, pēc kā seko 300 m skrējiens apkārt stadiona aplim, atgriežoties atkal šķēpmešanas sektorā, kur veic atkārtoti to pašu vingrinājumu kompleksu, pēc kā seko atkal 300 m skrējiens un pēdējais piegājiens tam pašam vingrinājumu kompleksam šķēpmešanas sektorā un 300 m skrējiens līdz finišam.

Vietas tiek sadalītas ņemot vērā, kā dalībnieki finišē, veicot visu distanci un uzdevumus.

Laika limita nav.