

VIEGLATLĒTIKĀ 11.07.2026-12.07.2026

Salaspilī, Rudzu ielā 2, stadionā

Pirmā diena, 11.07.2026.

Plkst.	Disciplīna SKREJCEĻĀ	Sievietes(S) /Vīrieši(V)	Vecuma grupa
10.00	3000 m soļošana	S	55+-85+
10.25	3000 m soļošana	S	30+-50+
11.00	3000 m soļošana	V	70+-80+
11.40	3000 m soļošana	V	35+-65+
13.00	100 m	S	30+-80+
13.30	100 m	V	35+-90+
14.00	1500 m	V	35+-85+
15.30	400 m	S	30+-70+
15.55	400 m	V	35+-85+
17.00	4x100 m stafete	S	S - gadu kopsumma – 160+
17.25	4x100 m stafete	V	V – gadu kopsumma – 170+

	Disciplīna SEKTOROS	Sievietes(S) /Vīrieši(V)	Vecuma grupa	Tehniskie rādītāji
LODES GRŪŠANA				
10.00	Lodes grūšana	S	60+-90+	60+-70+ - 3 kg 75+ - 2 kg
11.20	Lodes grūšana	S	30+-55+	30+-45+ - 4 kg 50+-55+ - 3 kg
12.20	Lodes grūšana	V	35+-55+	35+-45+ - 7,26 kg 50+-55+ - 6 kg
13.40	Lodes grūšana	V	60+-90+	60+-65+ - 5 kg 70+-75+ - 4 kg 80+ - 3 kg
TĀLLĒKŠANA				
10.00	Tāllēkšana	S	30+-80+	
11.40	Tāllēkšana	V	55+-80+	
12.50	Tāllēkšana	V	35+-50+	
12.30	Šķēpa mešana	S	35+-90+	30+-45+ - 600 g 50+-70+ - 500 g 75+ - 400 g
14.00	Šķēpa mešana	V	35+-55+	35+-45+ - 800 g 50+-55+ - 700 g
15.30	Šķēpa mešana	V	60+-85+	60+-65+ - 600 g 70+-75+ - 500 g 80+ - 400 g

APBALVOŠANA 11.07.2026 – plkst. 12.20, 15.00, 18.00

Otrā diena, 12.07.2026.

Plkst.	Disciplīna SKREJCEĻĀ	Sievietes(S) /Vīrieši(V)	Vecuma grupa
8.30	5000m soļošana	S	35+-85+
9.30	5000m soļošana	V	35+-85+
11.00	200 m	S	30+-80+
11.30	200 m	V	35+-85+
12.00	800 m	S	30+-80+
12.25	800 m	V	35+-90+
13.15	3000 m	S	30+-40+
13.40	3000 m	S	45+-70+
14.10	5000 m	V	35+-40+
14.35	5000 m	V	45+-50+
15.05	5000 m	V	55_-75+
16.15	Jauktā zviedru stafete	100 m, 200m, 400m, 800m – kopsumma 200+	S – 100m, 400m V – 200 m, 800 m

Plkst.	Disciplīna SEKTOROS	Sievietes(S) /Vīrieši(V)	Vecuma grupa	Tehniskie rādītāji
VESERA MEŠANA				
9.00	Vesera mešana	S	50+-90+	50+-70+ - 3 kg 75+-90+- 2 kg
10.00	Vesera mešana	V	40+-80+	40+-45+ - 7,26 kg 50+-55+ - 6 kg 60+-65+ - 5 kg 70+-75+ - 4 kg 80+ - 3 kg
TRĪSOĻĻĒKŠANA				
9.30	Trīsoļlēcšana	S	30+-80+	
10.45	Trīsoļlēcšana	V	35+-80+	
DISKA MEŠANA				
11.20	Diska mešana	S	65+-90+	65+-70+ - 1 kg 75+-90+ - 0,75 kg
12.40	Diska mešana	S	30+-60+	30+-60+ - 1 kg
14.00	Diska mešana	V	75+-90+	75+-90+ - 1kg
14.50	Diska mešana	V	55+-70+	55+ - 1,5 kg 60+ - 70+ - 1 kg
15.40	Diska mešana	V	35+-50+	35+- 45+ - 2 kg 50+ - 1,5 kg
AUGSTLĒKŠANA				
12.30	Augstlēcšana	S	35+-80+	
13.45	Augstlēcšana	V	35+-85+	

Augstlēcšana – zemākais sākuma augstums – 0,85 m. Latiņa tiek celta ik pa 5 cm.

APBALVOŠANA 12.07.2026. plkst. 11.00, 14.00, 17.00