LATVIJAS KAMANIŅU SPORTA FEDERĀCIJA

LATVIJAS KAMANIŅU SPORTA FEDERĀCJIAS VISPĀRĒJĀS FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS SACENSĪBAS 2026

Programma
05.09.2026., Murjāņi

PROGRAMMA PUIŠIEM	D	B	C	A	Vīri/Juniori
20 m sprints (1m ieskrējiens)	10:50	11:30	12:10	12:30	10:10
Svara stieņa vilkšana pie dēļa	-	-	-	10:30	11:10
Pildbumbu grūšana no krūtīm	10:10	11:50	11:10	11:30	10:30
Atspoles skrējiens (4x5m)	11:10	10:30	12:30	12:10	10:50
Kāriens stienī uz laiku (zods pāri)	11:30	10:10	10:30	-	-
Slīpā pievilkšanās (kājas uz sola)	-	10:50	10:10	11:10	11:50
Tāllēkšana no vietas	10:30	-	-	-	-
1000m (stadionā)	12:10	12:30	13:20	13:00	12:20

PROGRAMMA MEITENĒM	D	B/C	Juniores	Dāmas/A
20 m sprints (1m ieskrējiens)	10:50	11:50	11:10	10:30
Svara stieņa vilkšana pie dēļa	-	-	10:10	11:50
Pildbumbu grūšana no krūtīm	10:10	12:10	12:30	10:50
Atspoles skrējiens (4x5m)	11:10	10:10	11:50	11:30
Kāriens stienī uz laiku (zods pāri)	11:30	10:50	-	-
Slīpā pievilkšanās (Kājas uz sola)	-	11:30	10:30	12:10
Tāllēkšana no vietas	10:30	-	-	-
1000m (stadionā)	12:10	12:40	13:10	12:50

APBALVOŠANA MSĢ manēžā aptuveni 30 min pēc noslēdzošā 1000m skrējiena