

KALNU SLĒPOŠANAS FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS SACENSĪBU 2026-2027 NOLIKUMS

1. ORGANIZĀCIJAS KOMITEJA

1.1 Sacensības organizē - Biedrība "Latvijas Slēpošanas federācija" (LSF), turpmāk tekstā – Organizācijas komiteja

1.2 SACENSĪBU NORISES VIETA UN LAIKS

Sacensību vieta – Murjāņu sporta ģimnāzija, Murjāņi.

Datums – 12.09.2026

Sacensību sākums – 10.00

Sacensību programma un visa pārējā sacensību informācija ir pieejama Latvijas Slēpošanas federācijas oficiālajā mājas lapā www.ski.lv ne vēlāk kā 5 dienas pirms sacensībām.

1.3 ŽŪRIJA

Organizācijas komiteja nozīmē sacensību žūriju.

Žūrija sastāv no sekojošām sacensību oficiālajām personām:

1. Sacensību direktors
2. Tiesneši.

2. DALĪBNIEKI

2.1 Grupas

-U12 grupa – 2016.-2015.g.dz

-U14 grupa – 2014.-2013.g.dz

-U16 grupa – 2012. – 2011.g.dz

-U18 grupa – 2010. – 2009.g.dz

- Ārpus kārtas grupa – dalībniekiem, kas ir vecāki vai jaunāki par noteiktajām vecuma grupām, ir iespēja startēt sacensībās ārpus kārtas, šie dalībnieki netiek apbalvoti un viņu rezultāts neiet ieskaitē pie nevienas no vecuma grupām.

Sacensībās var piedalīties tikai tās personas, kuras parakstījušas sportista deklarāciju un samaksājušas 10 EUR dalības naudu.

Sportistu deklarācijai jābūt parakstītai visiem dalībniekiem, kas jaunāki par 18 gadiem. Sportista deklarāciju vecāki, aizbildņi/treneris, kluba pārstāvis un/vai nacionālās federācijas oficiālais pārstāvis, kuri ar savu parakstu apliecina atbildību par minēto sportistu.

2.2 PIETEIKUMI

Pieteikumu Fiziskās sagatavotības sacensībām var iesniegt individuāla persona, klubs, vai komandas pārstāvis, kas pārstāv sportistu. Pieteikumi jāiesniedz Latvijas Slēpošanas federācijas oficiālajā mājas lapā www.ski.lv, vai elektroniski uz adresi info@ski.lv. Pieteikumi jāiesniedz ne vēlāk kā 48 stundas pirms sacensību starta.

2.3 DALĪBAS MAKSA

Dalības maksu katrām individuālajām sacensībām ir noteikusi Organizācijas komiteja - 10 EUR

Ja dalībnieks ir samaksājis dalības naudu un nav ieradies uz sacensībām, dalības maksa netiek atmaksāta.

Maksa par dalību sacensībās jāveic ar Bankas pārskaitījumu uz Sacensību ielūgumā norādīto Bankas kontu.

3. SACENSĪBU NORISE UN TIESĀŠANA

Sacensības norisinās kopā ietverot 8 disciplīnas:

1. Vēderprese pie zviedru sienas uz paaugstinājuma – Uzdevuma izpilde:

Vingrinājuma izpildes laikā kājas ir nostiprinātas pie zviedru sienas, kāju apakšstilbi ir balstā uz paaugstinājuma līdz ceļgala locītavai. Sakuma stāvoklis, ķermeņa augšdaļa ir nolaista taisna lejā. Vingrinājumu izpilda veicot ķermeņa augšdaļas atcelšanu ar sakrustotām rokām. Viena izpildes reize tiek ieskaitīta, ja sportists ir ar elkoņiem pieskāries pie ceļgaliem vai ar elkoņiem pacēlies tieši virs ceļgaliem. Vingrinājuma izpildei tiek dots 1 piegājiens. Vingrinājumu izpilda uz maksimālo reižu skaitu.

2. Lēcieni pāri kastītei (kastītes augstums ir 30 cm) - Uzdevuma izpilde:

Tiek veikti sāniski lēcieni, no un uz speciāli izgatavotas kastītes, kuras augstums ir 30cm. Kā viena izpildes reize tiek skaitīta katra reize, kad sportists uzlec uz kastītes. Kastītei virsū drīkst lēkt tikai no sānis pozīcijas, ar labo sānu izpilda lēcieni pa labi, uz un no kastītes un ar kreiso sānu izpilda lēcieni pa kreisi, uz un no kastītes. Vingrinājuma izpildei tiek dots 1 piegājiens. Vingrinājuma izpildes laiks 60 sekundes U12 grupai un 90 sekundes U14-U16-U18 grupām.

3. Šveices krusts – Uzdevuma izpilde:

Attālums starp ārējiem un vidējo konusu ir 5m. Konusi ir izvietoti krusta formātā. Starta/finiša zonā ir izvietoti 3 konusi, kuru kopējais platums ir 2m. Vingrinājumu izpilda startējot no kreisās puses un finišējot labajā pusē. Vingrinājuma izpilde - uz priekšu veic skrējienu uz priekšu, uz sāniem veic pieliekošo soli un uz aizmuguri, skrējiens uz aizmuguri. Ja kādā no iepriekš minētajām fāzēm ir pieļauta kļūda, tad sportists tiek diskvalificēts no disciplīnas. Pieļaujamā kļūda ir maiņas solis pirms virziena maiņas.

Vingrinājuma izpildei tiek dots 1 piegājiens.

4. Tāllēkšana no vietas – Uzdevuma izpilde:

Tāllēkšana tiek izpildīta tāllēkšanas bedrē. Sportista veikums tiek mērīts no atspēriena malas līdz atspēriena malas tuvākajam nospiedumam smiltīs. Vingrinājuma izpildei tiek doti 2 piegājiens.

5. 60m sprints - Uzdevuma izpilde:

Vingrinājums tiek izpildīts sportistam no vietas skrienot 60 metru Sprinta skrējienu maksimālā ātrumā. Vingrinājums tiek izpildīts ar 1m ieskrējienu. Vingrinājuma izpildei tiek dots 1 piegājiens, atkārtots piegājiens var tikt piešķirts, ja ir notikusi laika iekārtas kļūme un rezultāts nav ticis fiksēts.

6. Kāriens stienī uz laiku – Uzdevuma izpilde:

Vingrinājumu izpilda veicot kārienu stienī ar saliektām rokām. Vingrinājuma izpildes laikā zodam jābūt virs stieņa, līdz ko zods pāiet zem stieņa līmeņa vai pieskarās stienim, tā laiks tiek apstādināts. Vingrinājuma izpildei tiek dots 1 piegājiens.

7. Pietupieni uz vienas kājas, Pistolītes – Uzdevuma izpilde:

Vingrinājumu veic izpildot pietupienus uz vienas kājas. Vingrinājumu izpilda uz paaugstinājuma. Lai vingrinājuma izpildes reize tiktu ieskaitīta, sportistam jāveic pietupiens vismaz līdz 90 grādu leņķim ceļgala locītavā. Vingrinājuma izpildes laiks ir 30 Sekundes uz katru kāju. Rezultātā tiek skaitīta abu kāju pietupieņu kopsumma.

U12 grupas sportisti vingrinājumu drīkst izpildīt turoties pie atbalsta mieta, kuram ir kustīga turēšanās vieta.

U14-U16-U18 grupas sportisti vingrinājumu izpilda bez pieturēšanās.

8. Izturības skrējiens - Uzdevuma distance:

U12 grupa – 1km

U14-U16 grupa – 1,5 km U18 – 3km

3.1 SACENSĪBU KOPVĒRTĒJUMS

Katras grupas sacensību uzvarētāji tiks noskaidroti pēc punktu sistēmas summējot katrā disciplīnā iegūtos punktus. Pie situācijas, kad ir vienāds punktu skaits diviem vai vairāk sportistiem, tad augstākā vietā būs sportists ar augstākām ieņemtajām vietām, katrā disciplīnā atsevišķi.

3.2 APBALVOŠANA

Katras grupas trīs labāko vietu ieguvēji tiks apbalvoti ar LSF godalgām. 4-o,5-o un 6-o vietu ieguvēji tiks apbalvoti ar diplomiem.

Dalībnieki, kuri nav ieradušies uz balvu pasniegšanas ceremoniju, zaudē tiesības uz jebkuru viņam pienākošos balvu, ieskaitot naudas un mantiskās balvas. Izņēmumu gadījumos, dalībnieku var pārstāvēt kāds cits viņa komandas biedrs, bet šai personai nav tiesību ieņemt viņa vietu uz pjedestāla.

3.3 REKLĀMA

Organizācijas komitejai ir ekskluzīvas reklāmas tiesības sacensību norises laikā.

Jebkurš reklāmas veids ir jāsaskaņo ar Organizācijas komiteju.

3.4 APDROŠINĀŠANA

Visi dalībnieki piedalās sacensībās uz savu atbildību. Par dalībnieku veselības atbilstību sacensībām atbild organizācija, vecāki/aizbildnis, kas piesaka dalībnieku sacensībām.

4. DAŽĀDI

4.1 Organizācijas komiteja ir tiesīga veikt izmaiņas šajos noteikumos

Visiem sacensību dalībniekiem ir jāuzvedas pieklājīgi un sportista cienīgā uzvedībā pret Organizācijas komitejas pārstāvjiem, oficiālajām personām un publiku.