

KALNUS SLĒPOŠANAS FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS SACENSĪBU 2025-2026 NOLIKUMS

1. ORGANIZĀCIJAS KOMITEJA

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

2. SACENSĪBU NORISES VIETA UN LAIKS

2.1 Sacensību vieta – Murjāņu sporta ģimnāzija, Murjāņi.

2.2 Datums – 06.09.2025

2.3 Sacensību sākums – 10.00

2.4 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.

3. ŽŪRIJA

3.1 Organizācijas komiteja nozīmē sacensību žūriju.

3.2 Žūrija sastāv no sekojošām sacensību oficiālajām personām:

- Sacensību direktors

- Tiesneši

4. DALĪBNIEKI

4.1 Grupas

-U12 grupa – 2015.-2014.g.dz

-U14 grupa – 2013.-2012.g.dz

-U16 grupa – 2011. – 2010.g.dz

-U18 grupa – 2009. – 2008.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.

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

4.3 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.

5. PIETEIKUMI

5.1 Pieteikumu Fiziskās sagatavotības sacensības 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.

6. DALĪBAS MAKSA

6.1 Dalības maksu katrām individuālajām sacensībām ir noteikusi Organizācijas komiteja. 10 EUR

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

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

7. SACENSĪBU NORISE UN TIESĀŠANA

7.1 Sacensības norisinās kopā ietverot 8 disciplīnas:

1) Vēderprese pie zviedru sienas uz paaugstinājuma – Vingrinājumu 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 reizes tiek skaitīta katra reize, kad sportists uzlec uz kastītes. Kastītei virus 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. Vingrinājumu izpilde - uz priekšu veic skrējieni uz priekšu, uz sāniem viec pieliekošo soli un uz aizmuguri, skrējieni 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 piegājieni.

5) 60m sprints –

Uzdevuma izpilde:

Vingrinājums tiek izpildīts sportistam no vietas skrienot 60 metru Sprinta skrējieni maksimālā ātrumā. Vingrinājums tiek izpildīts ar 1m ieksrējieni. 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 stieni ar saliktām rokām. Vingrinājuma izpildes laikā zodam jābūt virs stieņa, līdz ko zods pāriet zem stieņa līmeņa vai pieskaras 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 paaugstinājumu. Lai vingrinājuma izpildes reize tiktu ieskaitīta, sportistam jāveic pietupiens vismaz līdz 90 grādu leņķi ceļgala locītavā. Vingrinājuma izpildes laiks ir 30 Sekundes uz katru kāju. Rezultātā tiek skaitīta abu kāju pietupienu kopsumma.

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

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

8) Izturības skrējieni –

Uzdevuma distance:

U12 grupa – 1km

U14-U16 grupa – 1,5 km

U18 – 3km

8. SACENSĪBU KOPVĒRTĒJUMS

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

9. APBALVOŠANA

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

9.2 Dalībnieki, kuri nav ieradušies uz balvu pasniegšanas ceremoniju, zaudē tiesības uz jebkuru viņam pienākošo 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.

10. REKLĀMA

10.1 Organizācijas komitejai ir ekskluzīvas reklāmas tiesības sacensību norises laikā.

10.2 Jebkurš reklāmas veids ir jāaskaņo ar Organizācijas komiteju.

11. APDROŠINĀŠANA

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

12. DAŽĀDI

12.1 Organizācijas komiteja ir tiesīga veikt izmaiņas šajos noteikumos

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

