

# 2020. GADA LATVIJAS ČEMPIONĀTS PIEAUGUŠAJIEM, MEISTARSACĪKSTES JAUNIEŠIEM UN VETERĀNIEM ROLLERSLĒPOŠANĀ

## 3. POSMS – SACENSĪBU PROGRAMMA

### VIETA

Uzvaras parks, Rīga

Fischer Slēpošanas centrs, Sigulda

### TEHNISKAIS RĪKOTĀJS

Sacensības organizē Latvijas Slēpošanas Federācija (LSF) sadarbībā ar Siguldas novada pašvaldību, Sporta skolu Arkādija un biedrību A-Madona

### SACENSĪBU NORISES KĀRTĪBA

Sacensības tiek organizētas un norisinās saskaņā ar FIS\* noteikumiem, ņemot vērā nolikumā un sacensību programmā minētās atkāpes.

### SACENSĪBU PROGRAMMA

2020. gada 12. septembris

Komandu Sprints brīvajā stilā

- 11:00 Iepriekš reģistrēto dalībnieku starta numuru izņemšana
- 11:30 Komandu pārstāvju sanāksme
- 12:00 Starts S10, S12
- 12:25 Starts V10, V12
- 12:50 Starts S14, S16
- 13:10 Starts V14, V16
- 13:45 Starts S18, S20, S
- 14:15 Starts V18, V20, V
- 14:45 Latvijas Čempionāta Apbalvošana ceremonija

2020. gada 13. septembris

Duatlons – kross + rollerslēpošana brīvajā stilā

- 10:00 Iepriekš reģistrēto dalībnieku starta numuru izņemšana
- 10:30 Komandu pārstāvju sanāksme
- 11:00 Starts S10, V10 (šķēršļu josla)
- 11:30 Starts S12, V12
- 12:00 Starts S14, V14, S16, V16
- 12:45 Starts S18, S20, S, S40
- 13:20 Starts V18, V20, V, V40
- 14:20 Latvijas Čempionāta un Kopvērtējuma Apbalvošana ceremonija

\*Precīzi starta laiki tiks publicēti pēc dalībnieku pieteikumu apkopošanas.

## DALĪBNIKU GRUPAS UN DISTANČU GARUMI

Grupa	Dzimšanas gads	12.09.2020. Rīga	13.09.2020. Sigulda
		Komandu Sprints F	Kross + rolleri F
Vīrieši	V	1999.-1981. gads	2 x 3 x 1 km
Juniori	V20	2000.-2001. gads	2 x 3 x 1 km
Sievietes	S	1999.-1981. gads	2 x 3 x 1 km
Junioras	S20	2000.-2001. gads	2 x 3 x 1 km
Jaunieši	V18	2002.-2003. gads	2 x 3 x 1 km
Jaunietes	S18	2002.-2003. gads	2 x 3 x 1 km
Jaunieši	V16	2004.-2005. gads	2 x 2 x 1 km
Jaunietes	S16	2004.-2005. gads	2 x 2 x 600 m
Jaunieši	V14	2006.-2007. gads	2 x 2 x 600 m
Jaunietes	S14	2006.-2007. gads	2 x 2 x 600 m
Jaunieši	V12	2008.-2009. gads	2 x 2 x 600 m
Jaunietes	S12	2008.-2009. gads	2 x 2 x 600 m
Bērni	V10	2010. gadā dzimuši un jaunāki	2 x 2 x 600 m
Bērni	S10	2010. gadā dzimušas un jaunākas	2 x 2 x 600 m
Veterāni	V40	1980. un vecāki	3 km + 6 km
Veterānes	S40	1980. un vecākas	2 km + 4,8 km
			Kross: 1 aplis = 1 km Rolleri: 1 aplis = 1,2 km

## SACENSĪBU NOTEIKUMI

1. Sacensībās var startēt un LČ titulu var izcīnīt ikviens Latvijas Republikas pilsonis un rezidents. Ārvalstu sportisti var startēt LČ sacensībās, neizcīnot LČ medaļas. FIS sacensību ieskaitē var startēt atbilstoši FIS noteikumiem.
2. Sportists var startēt samaksājot noteikto starta naudu, LSF noteiktajā kārtībā.
3. LČ sacensības, kas iekļautas FIS kalendārā (<https://www.fis-ski.com/DB/cross-country/calendar-results.html?noselection=true>) tiek aizvadītas FIS statusā.
4. FIS statusa sacensībās var piedalīties sportists, kurš dzimis 2005. gadā vai agrāk.
5. Lai izcīnītu FIS punktus, dalībniekam ir nepieciešams aktīvs FIS kods. Šiem sportistiem līdz pieteikumu iesniegšanai nepieciešams aktivizēt FIS kodu Latvijas Slēpošanas Federācijā.
6. Dalībnieki, kuriem, startējot FIS statusa sacensībās, nav aktīva FIS koda, netiks pielaisti sprintu finālu braucienos, tiks izņemti no FIS statusa sacensību rezultātiem pirms to publicēšanas FIS mājas lapā, kā arī nesaņems FIS punktus.

LSF aicina arī S18 un V18 grupu sportistus iespēju robežās aktivizēt FIS kodu, ja sportists vēlas, lai rezultāti tiktu atspoguļoti FIS rangā.

7. V10 līdz V20 un S10 līdz S20 vecuma grupu sportistiem atļauts startēt vienu vecuma grupu uz augšu gan individuālajās distancēs, gan stafešu slēpojumā. Izvēlēta grupa tiek norādīta pirmajā FIS LČ sacensību pieteikumā\*, kurā attiecīgais dalībnieks startē un nevar tikt mainīta nākamajos posmos. Dalībnieks tiek vērtēts un ieņem vietu LČ rangā attiecīgajā vecuma grupā, kurā viņš ir pieteikts un startē. Jāņem vērā, ka V16 un S16 grupas sportists var piedalīties FIS statusa sacensībās, ja ir dzimis vismaz 2005. gadā. Skatīt FIS noteikumus.

\* neattiecas uz stafešu slēpojumu.

8. Visiem dalībniekiem FIS sacensībās **obligāti jālieto nostiprinātas aizsargķiveres un aizsargbrilles!** Jauniešu, bērnu un veterānu grupu dalībniekiem **obligāti jālieto**

**nostiprinātas aizsargķiveres un vēlamas aizsargbrilles!** Ja dalībnieki finišē bez vai ar nenostiprinātu aizsargķiveri, viņš tiek diskvalificēts. Par iespēju nelietot aizsargbrilles paziņo sacensību žūrija. Šāds lēmums var tikt pieņemts gadījumos, ja laikapstākļu dēļ, lietojot aizsargbrilles, tiek apgrūtināta redzamība.

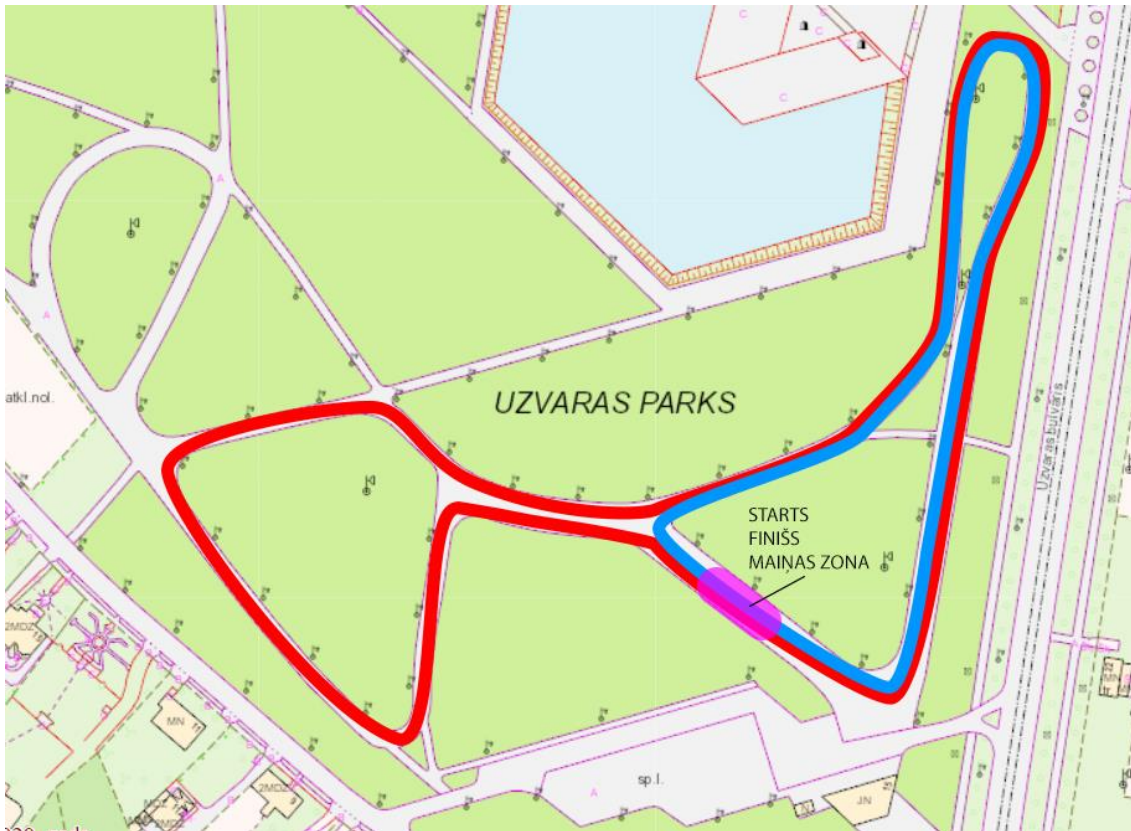
9. **Brīvā stila sacensībās** atļauts startēt ar rollerslēpēm, kuru parametri ir sekojoši:
- V10-16 un S10-16 grupās **START SKATING 71 rollerslēpes**: riteņu diametrs ≤ 71mm; platums ≥ 30mm;
  - V18, V20, V, V40, S18, S20, S, S40 grupās: riteņu diametrs ≤ 100mm; riteņu materiāls – melnās gumijas ar cietību ≤80A (šori); rāmja garums ≥ 530mm.
10. Sacensību laikā trase tiek slēgta 5 minūtes pirms katra starta, tā ir slēgta līdz sacensību noslēdzošā dalībnieka finišam, šajā brīdī sacensību trasē drīkst atrasties tikai startējošie dalībnieki. Dalībnieki, kas to neievēro var tikt diskvalificēti konkrētajā sacensību dienā, bet klubam/sporta skolai tiek noteikta soda nauda 50 eiro, kas jāsamaksā līdz nākamajai sacensību dienai. Lēmumu pieņem sacensību žūrija, un tas nav pārsūdzams.
11. Čipu vai starta numuru nozaudēšanas vai bojāšanas gadījumā dalībniekam jāmaksā soda nauda – 20 eiro par numuru, 70 eiro par čipu
12. Pieteikšanās sacensībām notiek ar LSF mājas lapas starpniecību ne vēlāk kā līdz ceturtdienai plkst. 23<sup>59</sup>. Tehnisku iemeslu dēļ, minētajā termiņā, pieteikumu var iesniegt rakstiski (e-pasts) uz LSF e-pastu: [info@ski.lv](mailto:info@ski.lv). Dalībnieka vai komandas pārstāvis dalībnieka atsaukumu no sacensībām var nosūtīt līdz sacensību iepriekšējās dienas plkst. 20:00 uz [info@ski.lv](mailto:info@ski.lv).
13. Visiem pieteiktajiem dalībniekiem tiek piestādīts rēķins par dalību sacensībās. Dalībnieka vai komandas pārstāvis dalībnieka atsaukumu no sacensībām var nosūtīt līdz sacensību iepriekšējās dienas plkst. 20:00 uz [info@ski.lv](mailto:info@ski.lv)

#### Sacensību specifiskie noteikumi

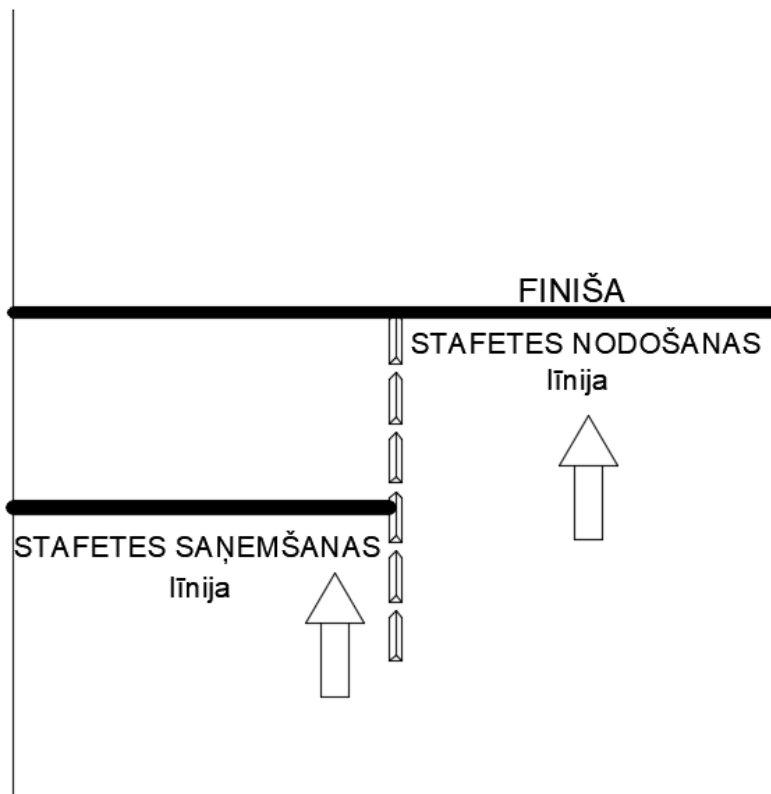
14. Komandu sprintā komandas startē ar kopējo startu, stafete tiek nodota nākamajam dalībniekam, sasniedzot stafetes līniju (bez pieskaršanās). Tikai pēc stafetes līnijas sasniegšanas nākamais dalībnieks drīkst doties distancē. Par pāragru došanos distancē tiek piemērots laika sods – iegūtais laiks + 15 sekundes.
15. Veicot stafetes maiņu, dalībnieks nedrīkst patraucēt citiem dalībniekiem distancē, kā arī laicīgi jāatgriežas uz nākamo etapu.
16. Duatlonā sportisti startē pa grupām ar kopēju startu. Pēc krosa distances veikšanas dalībnieks dodas Mix zonā, lai apmainītu inventāru un dotos rollerslēpošanas trasē (Mix zonas laiks – apavu pārvilkšana, rollerslēpju piestiprināšana, utt., tiek iekļauts sacensību rezultātā).
17. Duatlonā pēc inventāra maiņas dalībniekam jānodod ceļš tam, kurš jau atrodas rollerslēpošanas trasē.

# TRAŠU SHĒMAS

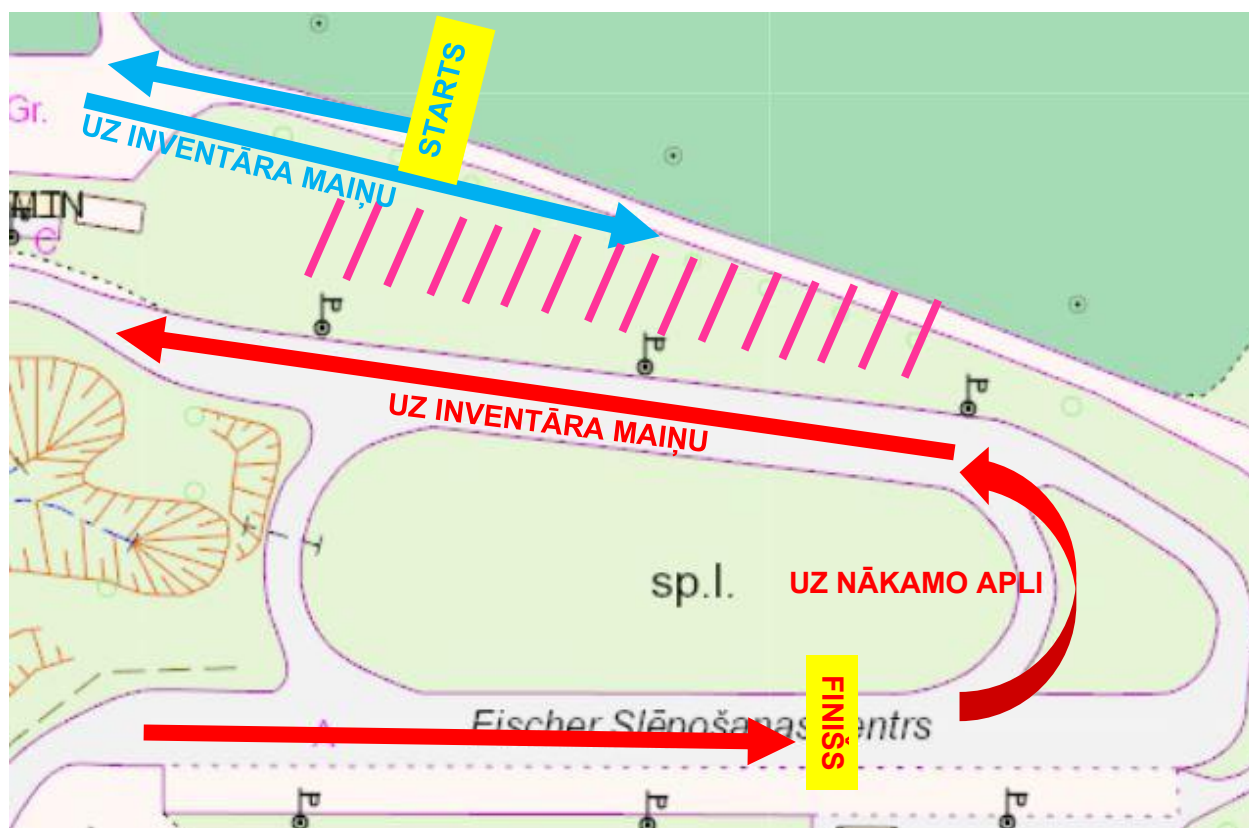
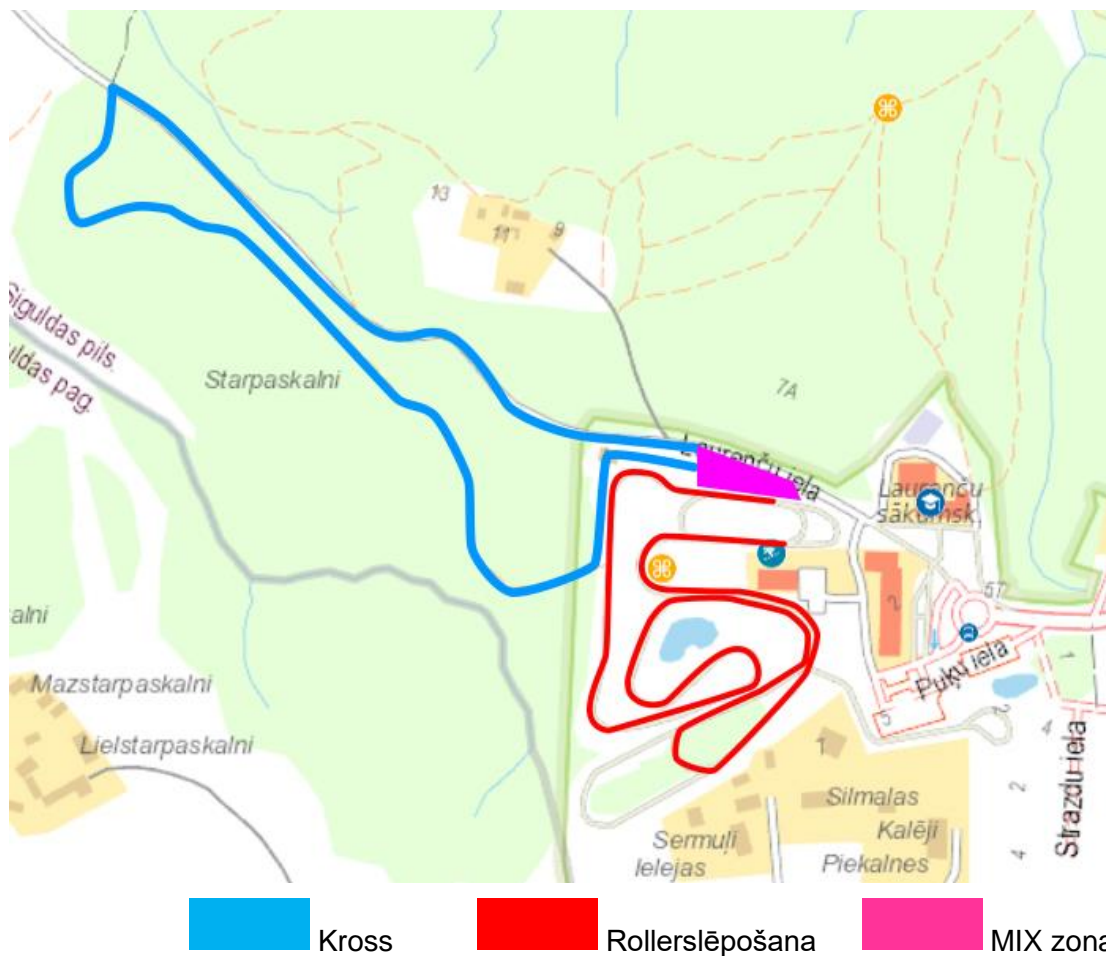
Komandu Sprints



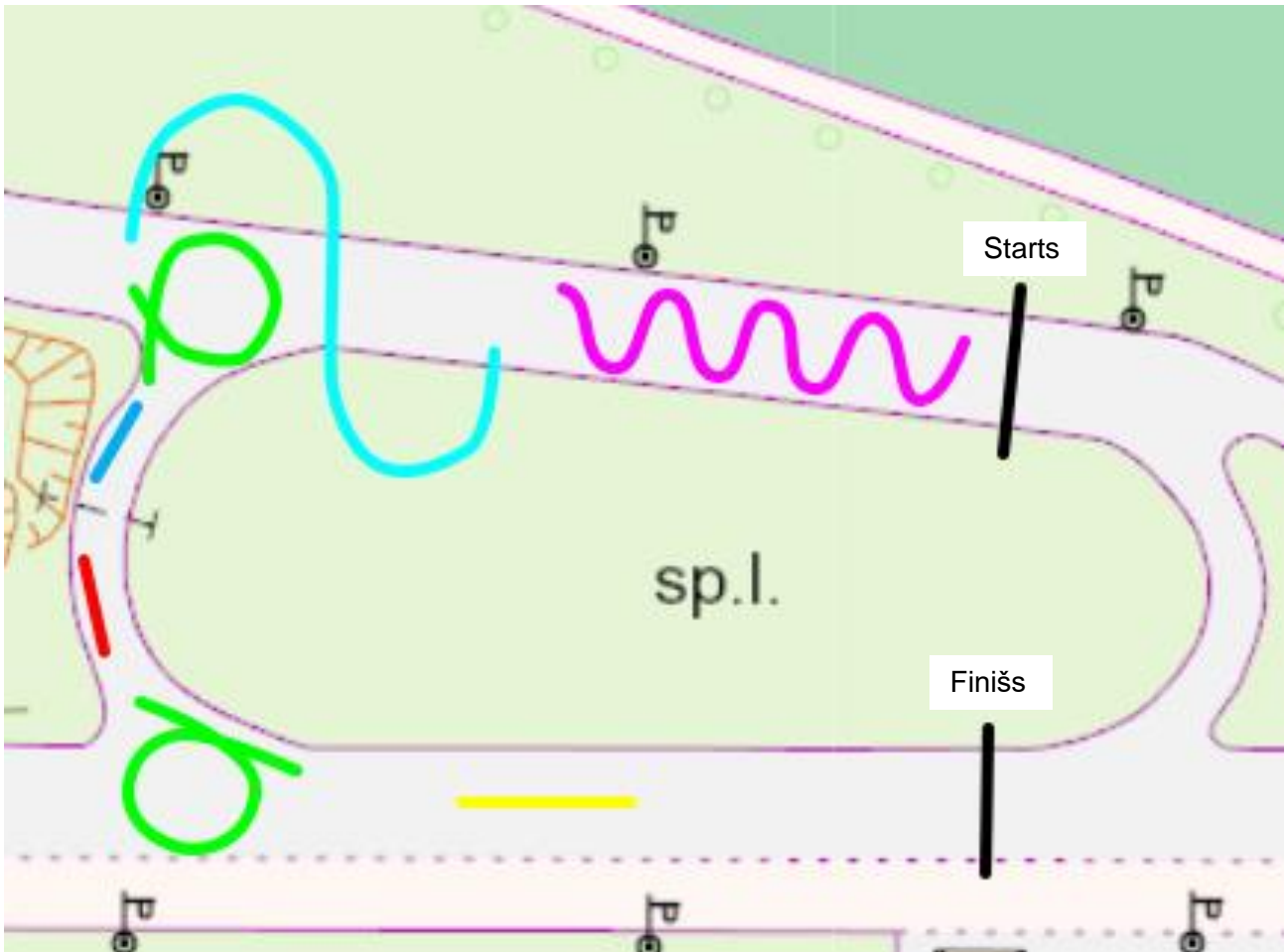
 1 km  600 m  STARTA, FINIŠA, MAIŅAS zona












# Duatlons



## Šķēršļu josla



Secība	Krāsa kartē	Apraksts
1.		Starts
2.		Slaloms
3.		Skrējieni pa zāli
4.		Apļa kustība pret pulksteņa rādītāja virzienu)
5.		Kāpšana pāri šķēršļiem ar kreiso pusi
6.		Kāpšana pāri šķēršļiem ar labo pusi
7.		Apļa kustība pa pulksteņa rādītāja virzienu
8.		Brauciens atpakaļgaitā
9.		Finišs