

# Ropažu novada 15. Sporta un atpūtas svētki

## &

### Latvijas čempionāts Atlētiskajā vingrošanā 6.posms

### 2016. gada 20. augustā

### NOLIKUMS

#### 1. Mērķis un uzdevums.

Pulcināt kopā iedzīvotājus un sekmēt iedzīvotāju saikni ar sportu, aktīvu atpūtu, veicinot fizisko aktivitāšu un sporta popularitāti kolektīvu, ģimeņu, dažādu paaudžu kopīgām sportiskām aktivitātēm. Iesaistīt sporta svētku atbalstīšanā novada uzņēmējus un uzņēmumus. Turpināt Sporta svētku tradīciju. Iesaistīt iedzīvotājus Latvijas nozīmes tautas sporta aktivitātēs, Latvijas čempionāta Atlētiskajā vingrošanā 6. vieglatlētikas posmā. Noskaidrot labākos sacensību veidos, noteikt kopvērtējuma labāko komandu, LAVČ posma uzvarētājus.

#### 2. Laiks un vieta.

Sacensības notiek **2016.gada 20.augustā** Ropažu novada **Zaķumuižā, stadionā, „Sapņu līcī”** un tā tuvā apkārtnē. Ierašanās, pieteikumu precizēšana un dalībnieku reģistrācija no plkst. 9.45 līdz 10.30. Atklāšanas parāde plkst. 11.00. Sacensību sākums plkst. 11.45. Apbalvošanas pasākums ap plkst. 21.00., Sapņu līcī.

#### 3. Dalībnieki.

Sacensībās piedalās Ropažu novadā esošo uzņēmumu, iestāžu darbinieki un viņu ģimenes, draugi, apvienotas ciematu komandas, formālas un neformālas apvienības - **visi** Ropažu novadā dzīvojošie un strādājošie. Startēt var individuāli vai pārstāvēt komandu. Vienam dalībniekam atļauts pārstāvēt tikai vienu „kopvērtējuma” komandu, dalībnieks drīkst pārstāvēt savu komandu vairākās disciplīnās. **Pilngadīgie dalībnieki paši atbild par savu veselības stāvokli visa pasākuma laikā**, to apliecinot ar parakstu kopējā pieteikumā. **Par nepilngadīgo veselību un uzvedību atbildību** var uzņemties arī komandas pārstāvis, kurš to apliecina ar savu parakstu kopējā pieteikumā (skat. pielikumā: Pieteikumi). Pasākuma organizatori, tiesneši un rīkotāji neatbild par dalībnieku veselību un uzvedību pasākuma laikā. Dalībniekiem tiek nodrošināta pirmā medicīniskā palīdzība.

#### 4. Sacensību vadība.

Sacensības rīko Ropažu Sporta centrs. Sacensību galvenais tiesnesis Ingrida Amantova. Latvijas Atlētiskās vingrošanas čempionāta rezultātu vecākais tiesnesis Haralds Bruņinieks. Sacensību tehnisko vadību veic sekretariāts, sporta veidu tiesneši, vecākais sporta veida tiesnesis un vada galvenais tiesnesis. Sacensību vadība var veikt izmaiņas programmā, kārtībā un vērtēšanā, mainīt distances, pirms sacensību (-as) sākuma, ja tas apdraud dalībnieku veselību vai drošību vai, ja to prasa ārkārtas apstākļi (neatbilstoši klimatiskie apstākļi u.c.) vai izņemt no vērtējuma kādu sacensību veidu, ja rodas tehniskas problēmas, tā realizācijā sacensību gaitā - par to paziņojot dalībniekiem un komandu pārstāvjiem.

#### 5. Pieteikšanās un reģistrācija.

**Dalībnieki, kuri pārstāv komandu**, reģistrāciju veic pie savas komandas pārstāvja kopējā komandas un sacensību veidu pieteikumā.

**Individuālajiem** dalībniekiem, kuri nepārstāv kopvērtējumam pieteiktās komandas, pieteikšanās un reģistrācija sacensību dienā, sekretariātā, līdz 10.30., pieteikšanos un reģistrāciju veicot sekretariātā konkrētajiem sacensību veidam (arī sporta spēļu v/b, b/b, f/b) komandām).

**Komandu reģistrācija un pieteikumi:** komandas nosaukums, dalībnieku vārds, uzvārds, dzimšanas gads, paraksts par personīgo dalībnieka atbildību par savu veselību sacensību un sporta svētku pasākuma laikā.

**Nepilngadīgajiem** dalībai sacensībās **obligāta** pilngadīgas personas atbildība par nepilngadīgā uzvedību un veselību, kas tiek apstiprināta ar parakstu. **Vecāku atļauja** vai vecāku uzraudzība,

reģistrējoties sacensībām - vecāku paraksts kopējā pieteikumā, ar vecāka vārda un uzvārda atšifrējumu (atsevišķa aile pieteikumā) vai vecāku vai komandas pārstāvja ar parakstu apliecināta atbildība.

**Dalībnieki**, kuri piedalās tikai Latvijas čempionāta atlētiskajā vingrošanā 6.posmā, var veikt reģistrāciju un pieteikšanos, saskaņā ar Latvijas čempionāta atlētiskajā vingrošanā Nolikumu (skat. [www.zas.lv](http://www.zas.lv)). Sporta svētku dalībnieki, kuri pieteikušies un startē visās 4 posma disciplīnās, automātiski kļūst par posma dalībniekiem. *Disciplinēta un savlaicīga dalībnieku pieteikšanās nodrošinās raitu un savlaicīgu sacensību norisi!*

#### 6. Izlozes.

**Notiek komandu sacensību veidiem**, sacensību dienā, pēc atklāšanas parādes, vada veidu vecākie tiesneši katram **komandu sacensību veidam** atsevišķi.

#### 7. Sacensību kārtība un noteikumi: godīgas spēles principi!

Sporta veidos sacensības notiek pēc oficiālajiem sporta veida noteikumiem, norādītas tikai atšķirības. Sacensību kārtība tiek noteikta izlozes un pārstāvju sanāksmē katram veidam, kopā ar veidu vecākajiem tiesnešiem. Noteikumu skaidrojums nepieciešamības gadījumā sacensību laikā - pie sacensību veida vecākā tiesneša. Tiesnešiem ir tiesības pārbaudīt dalībnieku atbilstību pieteikumam. Sacensības notiek paralēli, vienlaicīgi, tādēļ **nav atļauts vienu dalībnieku pieteikt vairākos sporta spēļu veidos** - volejbolā, futbolā un strītbolā. Komandas vai dalībnieki, kuri kavē savu starta laiku vairāk kā 10 minūtes, pēc izsaukšanas pa mikrofonu, tiek no konkrētā starta diskvalificēti - ieskaitīts zaudējums.

Sacensību veidos, kuros norādīts vecums, nav atļauts startēt pie citas vecuma grupas, ja tas nav īpaši norādīts. Tiesnešiem nav atļauts startēt, pārstāvot kādu komandu sacensību veidā, ko viņš tiesā.

#### 8.Vērtēšana.

Katrā komandu un individuālajā sacensību veidā komanda vai dalībnieks izcīna konkrētu vietu, 17 sacensību veidos.

**Vienāda punktu skaita gadījumā** augstāka vieta tiek piešķirta komandai, kurai vairāk augstāku vietu. Vienāda rezultāta gadījumā tiesnesis var pieņemt lēmumu par dalītas vietas piešķiršanu, sākot ar 4. vietu individuālajiem rezultātiem un, ar 8. vietu, komandu sacensībās, kopvērtējumam ieskaitot vidējos punktus. Nepieciešamības gadījumā tiesnesis izsauc dalībniekus atkārtota (atvieglināta) uzdevuma veikšanai.

**Komandu sacensībās** (volejbols, strītbols, futbols, vīrves vilkšana) par 1.vietu kopvērtējumam 20 punkti, 2. v. - 18 punkti, 3. vieta - 16 punkti; tālāk 4. v. - 15, 5. - 14, utt.

**Individuālo rezultātu** sacensību veidos, kuros dalībniekiem tiek vērtēts un apbalvots individuālais rezultāts, komandas vieta kopvērtējumam tiek noteikta, vērtējot 7 dalībnieku augstākās izcīnītās vietas: par katru 1. vietu - 20 punkti, 2. v. - 18 punkti, 3. vieta - 16 punkti; tālāk 4. v. - 15, 5. - 14, utt. Vecuma grupās, dalībnieki, kuri izcīna, sākot ar 18.vietu, saņem 1 punktu par pabeigtu distanci. *(Ja dalībnieku skaits ir mazāks, par 7. ieskaitei trūkstošajiem, komanda saņem 0 punktus: piemēram, septiņu rezultāti ieskaitei, startē 5 dalībnieki, tiek summēti viņu gūtie punkti un par 6. un 7. tiek ieskaitīti 0 punktu.).*

Ja komanda pieteikusi **vairākas dalībnieku komandas** kādam sacensību veidam, kopvērtējumam tiek ieskaitīts augstākais rezultāts sacensību veidā.

Uzvaru kopvērtējumam nosaka iegūtais lielākais punktu skaits visos sacensību veidos. Vienāda punktu skaita gadījumā uzvar komanda, kurai vairāk augstāku vietu

**“Bērnu startu”** sacensību visi 4 veidi tiek vērtēti kā viena sacensību disciplīna kopvērtējumā. Par katru bērna bērnu startu kādā no 4 sacensību veidiem, komanda saņem 1 punktu. (maksimālais viena bērna punktu skaits komandai - 4 punkti). Uzvar komanda, kurai vairāk bērnu startu.

**“Lielisko četrinieku”** sacensībās vieta kopvērtējumam nosaka rezultāts, ko veido izcīnīto punktu summa par komandu augstākajām vietām visās 3 vecumu grupās.

**Latvijas Atlētiskās vingrošanas čempionāta** 6. posma ietvaros, visi dalībnieki tiek vērtēti vecuma grupās individuāli. Papildus tiek noteikti posma uzvarētāji vecuma grupās starp tiem dalībniekiem, kuri piedalījušies visās 4 disciplīnās (60m, 1000m, riepas mešana, tāllēkšana),

saskaņā ar Latvijas Atlētiskās vingrošanas 6.posma Nolikumu. (Komandu kopvērtējumam katrā sacensību veidā – augstākie 7 sasniegumi)..

### 9. Protesti, strīdi, disciplināri pārkāpumi.

Strīdīgus jautājumus izšķir sporta veida vecākais tiesnesis. Protestus iesniedz rakstiskā veidā, iemaksājot galvenajam tiesnesim 50 euro, kuri tiek atdoti, ja protests tiek atzīts par pamatotu, vai iemaksāti Sporta centra budžetā, ja protests nepamatots. Protestu izskata: galvenais tiesnesis, sporta veida vecākais tiesnesis, kopā ar konfliktā iesaistīto pušu komandu pārstāvjiem (viens pārstāvis). Protests iesniedzams rakstiski, ne vēlāk kā 30 min. pēc konflikta. Disciplināru pārkāpumu, negodīgas spēles, nespportiskas rīcības gadījumos komanda, vai dalībnieks var tikt atstādināti no starta, kā arī rezultāts sporta veidā anulēts, par ko lēmumu pieņem galvenais tiesnesis, veida tiesnesis, komandas pārstāvim klātesot.

### 10. Apbalvošana.

Balvas sporta veidos komandām, individuāli un kopvērtējumam dāvina un pasniedz novada sporta svētku atbalstītāji, kā arī komandas – dalībnieces, Ropažu novada pašvaldība: KIC, Sporta centrs. 1. – 3. vietu ieguvēji saņem diplomus, Apbalvo 1. -3. vietu ieguvējus. **Individuāli** apbalvo sacensību veidos, kuros tiek fiksēts individuālais rezultāts. Sacensību veidos, kur startē **komandas** –, volejbols u.c. – tiek apbalvota komandas.

**LAVČ 6. posma** dalībniekus apbalvo LTSA. Balvas sacensību grupām, kuras nav iekļautas posmā, nodrošina Sporta centrs. “Absolūtos” uzvarētājus izvērtē un apbalvo posma rīkotājs.

„**Bērnu startos**” tiek noteikti un apbalvoti individuālie 1. – 3. vietu ieguvēji „Riteņu sacīkstēs” meitenēm un zēniem. „Bērnu startos” balvas un atzinības rakstus saņem **visi startējušie** dalībnieki, apmēram 2 stundu laikā **pēc visu 4 disciplīnu noslēguma** - pēc pēdējā finiša. bērnu startos” – katrs dalībnieks atzinības rakstu.

**Apbalvošanas pasākumā, no plkst. 21.30**, tiek apbalvoti šādi komandu sporta veidi (“niknie sporta veidi”): **volejbols, strītbols, futbols un virves vilkšana**. Tiek **paziņoti kopvērtējuma** rezultāti.

### 11. Sacensību izdevumi.

Izdevumus, kas saistīti ar dalībnieku piedalīšanos sacensībās sedz paši dalībnieki. Izdevumus, kas saistīti ar sacensību organizēšanu: tiesnešu apmaksa, pirmās medicīniskās palīdzības nodrošināšana; apkalpojošā personāla - darba grupas apmaksa, apbalvošana utt. – Ropažu novada pašvaldība, Ropažu Sporta centrs. Balvas uzvarētājiem – pašvaldība, novada uzņēmumi un uzņēmēji, iestādes, organizācijas, biedrības, Vingrošanas Čempionāta posma grupu uzvarētājiem - LTSA.

Komandām, kuras nepārstāv uzņēmumus un piedalās vairāk nekā trijos sacensību veidos, jāpiedalās balvu gādāšanā un pasniegšanā (jāsagādā kādam no sacensību veidiem, iepriekš vienojoties par sacensību veidu ar organizatoru: Evitu Eglāju – [Evita.Eglaja@ropazi.lv](mailto:Evita.Eglaja@ropazi.lv)).



## Sacensību programma

### 1.

#### „Komandu spēles”.

##### (“niknie sporta veidi”)

Apbalvo komandas 1.-3.vietu ieguvējas.

**1.1. Strītbols:** No 12.00. Komandā 3 dalībnieki. Spēles ilgums un sacensību kārtība atkarībā no komandu skaita, pēc izlozes.

**1.2. Pludmales volejbols:** no 12.00. Komandā 4 dalībnieki, vismaz 2 sievietes. Punktu skaits, sacensību kārtība, atkarībā no komandu skaita. Uzvarētājs ar 2 punktu pārsvaru.

**1.3. Futbols. No 12.00.** Laukumā 4 + 1. Spēles ilgums un sacensību kārtība atkarībā no komandu skaita.

**1.4. Virves vilkšana.** Sacensību dienas noslēgumā, ap plkst. 17.30. Komandā 8 dalībnieki, vismaz 4 sievietes. Sacensību kārtība tiek noteikta, atkarībā no komandu skaita.

### 2. “Vieglatlētika pieaugušie”.

Dalībnieki, var startēt **individuāli vai pārstāvēt komandu**. Apbalvo individuāli 1. - 3. vietu ieguvējus grupās:

Sievietes un vīrieši tiek vērtēti atsevišķi, **5 vecuma grupās**:

1. 1997.- 1993. (U 23, 19 - 23), visi veidi (2.1., 2.2., 2.3., 2.4.) iekļauti LAVČ.6. posmā
2. 1992 -1977. (24 -39), visi veidi (2.1., 2.2., 2.3., 2.4.) iekļauti LAVČ.6. posmā
3. 1976. - 1967. dz.g. (40 - 49) visi veidi (2.1., 2.2., 2.3., 2.4.) iekļauti LAVČ.6. posmā
4. 1966. - 1957. dz.g. (50 - 59) ) visi veidi (2.1., 2.2., 2.3., 2.4.) iekļauti LAVČ.6. posmā
5. 1956. dz.g. un vecāki (60 un vecāki)

**2.1. 60 m sprints. No zemā starta. Atvērtais starts no 13.00 - 14.00.**

**2.2. Kross: Atvērtais starts no 12.30 -15.30.** 1 apļa garums ap 1000 m.

**2.3. “Riepas mešana tālumā ”.** Atvērtais starts **no 12.30 -15.30.** 3 mēģinājumi, ieskaita labāko. Vienāda skaita gadījumā tiesnesis 1. – 3. vietas noskaidrošanai izsauc dalībniekus papilduzdevuma veikšanai, pārējiem tiek piešķirta dalītā vieta.

**2.4. “Tāllēkšana”.** Atvērtais starts **Atvērtais starts no 12.30 -15.30.** 3 mēģinājumi, ieskaita labāko. Vienāda skaita gadījumā tiesnesis 1. – 3. vietas noskaidrošanai izsauc dalībniekus papilduzdevuma veikšanai, pārējiem tiek piešķirta dalītā vieta.

### 3. „Bērnu starti”

Trīsriteņu sacensības notiek aptuveni 30min. pēc parādes . 3.2. – 3.4. uzdevumam “atvērtie starti” no 13.00 līdz 16.00, **šos uzdevumus aicināti pildīt arī sākumskolas vecuma bērni**, kuri pieteikti sporta svētkiem citās sacensību disciplīnās un, par kuru veselību un uzvedību uzņemies atbildību pilngadīgais, apliecinot to ar parakstu **pieteikumu veidlapās. Sacensību ieskaitei komandai – tiek ieskaitīti tikai pirmsskolas bērnu starti. Bērni drikst pieteikties individuāli, vai pārstāvēt komandu (pārstāvēt komandu, bērnu piesaka komandas pārstāvis).** Visiem pirmsskolas vecuma bērniem tiek izsniegtas dalībnieka kartiņas, kurās bērns, izpildot uzdevumus, vāc tiesneša apstiprinājumus – zīmodziņus. Zīmodziņu saņem arī par darbošanos bērnu radošajā darbnīcā. Visi “bērnu startu” dalībnieki tiek apbalvoti individuāli, aptuveni 1 līdz 2 stundu laikā pēc “atvērtu” startu slēgšanas. Papildus tiek apbalvoti 3 labākie un 3 labākās braucējas riteņbraukšanā katrā vecuma grupā. “Bērnu starti” kopvērtējumā tiek vērtēti kā 1 sacensību veids, augstāko vietu nosaka bērnu startu skaits visos 4 sacensību uzdevumos (par katru bērna startu, komanda gūst punktu, viens bērns var komandai dot max 4 punktus - startējot visos 4 veidos).

**3.1. „Riteņu sacikstes”. 12.00** Riteņu izmēram, diametram utt. nav ierobežojumu. Nosacījums – ātrums rodas no jaunā sportista pedāļu mīšanas ātruma. Vērtē ātrumu ar laika kontroli. Tiek noteiktas 1. – 3. vietas vecuma grupā atsevišķi meitenēm un zēniem. Vecuma grupas vērtēšanai: 1) 2013. dz.g. un jaunāki; 2) 2012. dz.g.; 3) 2011. dz.g. 4) 2010dz.g. 5) 2009.

**3. 2. “Veļas diena” Atvērtais starts no 13.00 - 15.30.** Uzdevums veiklībai un koordinācijai Katram tiek fiksēts rezultāts, paziņots, netiek noteiktas vietas.

**3.3. “Zaķu medības”** Atvērtais starts no 13.00 -15.30 Uzdevums koordinācijai. Katram tiek fiksēts rezultāts, paziņots, netiek noteiktas vietas.

**3.4. “Viltīgais ceļš”** Atvērtais starts no 13.00 -15.30 Jāveic distance ar veiklības un koordinācijas uzdevumiem (mini šķēršļu josla.). Katram tiek fiksēts rezultāts, paziņots; netiek noteiktas vietas.

#### 4. Skolēnu starti vecuma grupās:

1998. - 2000. dz.g.

2001. – 2003. dz.g.

2004. - 2006. dz.g.

2006. – 2008.dz.g.un jaunāki

**4.1. „Tūrisma trase skolēniem”.** Atvērtais starts no 12.00 - 16.00. Jāpārvar tūrisma šķēršļu trase. Uzvar veiklākais.

**4.2. Riteņbraukšana skolēniem”.** Atvērtais starts no 12.00 - 15.00. Distances garums aptuveni 750m (1 aplis). Distancē dodas grupās, ar startu intervālu. Uzvar ātrākais. **Obligātas ķiveres.**

#### 5. Vieglatlētika jauniešiem un pusaudžiem

**5.1. „Kross skolēniem”.** Atvērtais starts no 12.00 -15.30. Vecuma grupās

1998. - 2000. dz.g. (U18), iekļauts LAVČ.6. posmā

2001. – 2003. dz.g. (U15), ! puīšiem iekļauts LAVČ.6. posmā

2004. - 2006. dz.g.

2006. – 2008.dz.g. (un jaunāki)

**5.2. Tāllēkšana skolēniem.** Vecuma grupās

1998. - 2000. dz.g. (U18), iekļauts LAVČ.6. posmā

2001. – 2003. dz.g. (U15), ! puīšiem iekļauts LAVČ.6. posmā.

**5.3. 60 m skolēniem** Vecuma grupās

1998. - 2000. dz.g. (U18), iekļauts LAVČ.6. posmā

2001. – 2003. dz.g. (U15), !puīšiem iekļauts LAVČ.6. posmā

**5.4. Riepas mešana skolēniem** Vecuma grupās

1998. - 2000. dz.g. (U18), iekļauts LAVČ.6. posmā

2001. – 2003. dz.g. (U15), Tikai puīšiem! Iekļauts LAVČ.6. posmā.

#### 6. „Lielisko četrinieku” starti .

Komandā 4 dalībnieki. Pieteikumā jānorāda katra ģimenes dalībnieku vecums – **pilni gadi**. Veidos 5.1., 5.3., 5.4. izvēlas sacensību secību, ievērojot atvērtos startu laikus. Fotoorientēšanās kopīgs komandu starts ar laika intervālu. Apbalvo komandu. Komandas tiek dalītas grupās, pēc kopējās komandas gadu skaitu summas:

**1. -“bērnu” grupa: ar komandas kopējo “vecumu” (gadu summu) līdz 50 gadiem**

**2. -“jauniešu” grupa: ar “kopējo vecumu” no 51 līdz 100**

**3. -“pieredzes” grupa: ar “kopējo vecumu” no 101**

**5.1. Fotoorientēšanās.** Starts plkst.15.00, pie peldētavas. Komanda dalās pāros un katrs pāris veic savu distanci. Pāris finišē kopā. Abu pāru distanču laiks tiek summēts, kopējais abu distanču garums līdz 5km. Par katru neatrastu kontrolpunktu komandai + 5minūtes. Uzvar komanda, kas uzdevumus veic visātrāk.

**5.2. Atrakcija “Amazone”.** Atvērtais starts no 13.00 -16.00. Stafete. Dalībnieku rīcība 3 dažādu izmēru “poniji”, izvēlas atbilstoši svaram un augumam. Katram dalībniekam jāveic distance ar izvēlēto “poniju” līdz atzīmei pie “astonkāja”, uz kura taustekļiem jāuzmet 2 riņķi (tiem jāpaliek uz astonkāja līdz stafetes beigām, - kopā 8), pēc tam jādodas ar poniju līdz komandai; stafetē dodas nākamais, atkārtoti to pašu. Uzvar komanda, kas uzdevumu veic visātrāk.

**5.3. Atrakcija. “Kartupeļu talka”.** Atvērtais starts no 13.00 -16.00. Uz piepūšamās atrakcijas visi 4 dalībnieki, vienlaicīgi stiepjās pēc “kartupeļiem”, ko jāievieto savā grozā. Kad “kartupeļu” lauks tukšs, tiek fiksēts laiks. Uzvar komanda, kas uzdevumu veic visātrāk.

**5.4. Šķēršļu josla.** Atvērtais starts no 13.00 -16.00.Vērtē laiku, kurā komanda veic uzdevumu. Uzvar komanda, kas uzdevumus veic visātrāk.








### **Informācija dalībnieku zināšanai**

Visas sacensības norit „Sapņu līcī”, parkā, stadionā un tā apkārtnē. Dalībniekiem ieteicams uzstādīt teltis, par vietu vienojoties ar organizatoru. Sekot līdz ziņojumiem skaļrunī, uz sacensību info dēļa! **Sargāt savu veselību, apzināties un novērtēt savas un tuvinieku, bērnu spējas un gatavību sacensībām** (apliecinājums kopējā pieteikumā vai individuālajā pieteikumā, ar parakstu). Jauki atpūsties; startēt, ievērojot olimpiskos principus un sportisko ētiku.

### **GODĪGA SPĒLE! SPORTISKAIS AZARTS – AR SAVSTARPĒJU CIĒŅU!**

#### **Citas iespējas, kuras jāizmanto:**

-  Radošā darbnīca un atrakcija “Sudraba zaķis” bērniem
-  Atrakcija “Bandžo”, atrakcija “ Ūdensbumba” un citas brīvi pieejamas, ja uz tām nenotiek sacensības.
-  Komandām, kuras ierodas no citiem ciematiem (Ropaži, Mucenieki u.c.), iespējams izmantot Zaķumuižas sporta zāles ģērbtuves un dušu telpas. Sporta zāle 20.08. atvērta no 9.00 - 23.00.
-  Apbalvošanas pasākums no 21.00, līdz 3.00, ar dīdžeju.
-  Organizēts transports sacensību dalībniekiem novada teritorijā:

**Uz sacensībām:** 20.08. plkst. 9.15 Mucenieki, autobusa galapunkts – plkst.9.30 Silakrogs, autobusa pietura - plkst.10.00 Tumšupe, pie mājām ”Tumšupe” – plkst.10.15 Ropaži – plkst.10.40 Zaķumuiža.

**No sacensībām.** ap plkst.19.00 no Zaķumuižas - Silakrogs –Mucenieki-Ropaži -Tumšupe

**Uz apbalvošanas pasākumu:** 20.08. plkst. 20.15 Tumšupe – plkst. 20.30 Ropaži – Zaķumuiža; plkst. 20.50 Mucenieki, autobusa galapunkts - plkst.21.00 Silakrogs, autobusa pietura – Zaķumuiža 21.15.

**Mājum** 21.08.plkst.1.00 Zaķumuiža – Mucenieki, Silakrogs, Kāķciems u.c. novada ciemati ( pēc pasažieru dzīves vietām)

21.08. plkst. 3.15 Zaķumuiža – Mucenieki, Silakrogs, Kāķciems u.c. novada ciemati (pēc pasažieru dzīves vietām).



**Otrais Latvijas ČEMPIONĀTS atlētiskajā  
VINGROŠANĀ  
(sestais posms – “vieglatlētika” )  
Nolikums**

**1. Mērķis un uzdevumi**

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu Latvijas iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt Latvijas iedzīvotājus sporta aktivitātēs, reģionos, tuvu dzīves vietām
- Noskaidrot labākos disciplīnās, noskaidrot absolūtos uzvarētājus.

**2. Vieta un laiks**

- Sacensības notiek 2016.gada 20.augustā Ropažu novada Zaķumuižā, Zaķumuižas stadionā, Ropažu novada sporta svētku ietvaros.
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 9.30 līdz plkst. 10.45.

**3. Sacensību vadība**

- Sacensības organizē un vada Ropažu novada pašvaldība sadarbībā ar Ziemeļvidzemes atlētu savienību (turpmāk ZAS) un Latvijas Tautas sporta asociāciju.
- Čempionāta posma sacensību galvenais tiesnesis: Haralds Bruņnieks
- Čempionāta posma sacensību sekretārs: Andris Šalgūns;
- Uzziņas pa tālruni +371 29495904.

**4. Dalībnieki**

- Sacensībās var piedalīties dalībnieki no 12 gadu vecuma. Nepilngadīgie dalībnieki sacensībās drīkst piedalīties tikai aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.
- **Ropažu Sporta svētku dalībnieki piedalās un reģistrējas sporta svētku sekretariātā, saskaņā ar Sporta svētku Nolikumu.**
- Dalībnieki klasificējas grupās:

U15	2001-2003. gadā dzimušie pusaudži
U18	1998-2000. gadā dzimušie jaunieši
U23	1997-1993. gadā dzimušie juniori
V1	1977. gadā dzimušie un jaunāki vīrieši
V2	1976.–1967. gadā dzimušie vīrieši
V3	1966. gadā dzimušie un vecāki vīrieši
U18	1998-2000. gadā dzimušās jaunietes
U23	1997-1993. gadā dzimušās junioras
S1	1977. gadā dzimušās un jaunākas sievietes
S2	1976–1967. gadā dzimušās sievietes
S3	1966. gadā dzimušās un vecākas sievietes

**5. Sacensību programma**

- 9.30 - 10.45 - dalībnieku reģistrācija;
- Ap plkst. 11.00 - svinīgā atklāšana;
- No 12.30 - sacensības;
- no 15.30 - dalībnieku apbalvošana.

**6. Vingrinājumu izpildes noteikumi**

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 4 disciplīnas.

1. disciplīna - 60 metru skrējiens,

- 2. disciplīna – tāllēkšana.
- 3. disciplīna- riepas mešana,
- 4. disciplīna -1000 metru kross.

## 7. Vērtēšana

- Katrā disciplīnā visās grupās tiek noteikti un vērtēti disciplīnas uzvarētāji pa vecuma un dzimuma grupām.
- Tiek vērtēti posma labākie divās kategorijās: sieviešu un vīriešu, nosakot „absolūtos uzvarētājus“, kuri tiek noteikti, pamatojoties uz visu četru disciplīnu kopējo rezultātu. Kopējo rezultātu aprēķina, piešķirot punktus par izcīnīto vietu disciplīnā (Skat. tabula).
- Augstāka vieta dalībniekiem, kam lielāka visās četrās disciplīnās iegūto punktu summa. Vienāda punktu skaita gadījumā – augstāka vieta dalībniekam, kam vairāk augstāku vietu.

*Tabula punktu piešķiršanai „absolūtā uzvarētāja” noteikšanai*

1.vieta – 100 p.	7.vieta - 36 p.	13.vieta - 20 p.	19.vieta - 12 p.	25.vieta - 6 p.
2.vieta - 80 p.	8.vieta - 32 p.	14.vieta - 18 p.	20.vieta - 11 p.	26.vieta - 5 p.
3.vieta – 60 p.	9.vieta - 29 p.	15.vieta - 16 p.	21.vieta - 10 p.	27.vieta - 4 p.
4.vieta - 50 p.	10.vieta - 26 p.	16.vieta - 15 p.	22.vieta - 9 p.	28.vieta - 3 p.
5.vieta - 45 p.	11.vieta - 24 p.	17.vieta - 14 p.	23.vieta - 8 p.	29.vieta - 2 p.
6.vieta – 40 p.	12.vieta - 22 p.	18.vieta - 13 p.	24.vieta - 7 p.	30.vieta - 1 p.

## 8. Apbalvošana

- Tiek apbalvoti ar medaļām un diplomiem 1.- 3. vietas ieguvēji visās grupās visās četrās disciplīnās.
- “Absolūtie uzvarētāji” 1. – 3. vietu ieguvēji saņem LTSA veicināšanas balvas.

## 9. Izdevumi.

- Dalība un starti sacensībās bez maksas.
- Sacensību rīkošanas izdevumus – sacensību organizēšana, tiesnešu apmaksā, apbalvojumi sedz Ropažu novada pašvaldība, LTSA, biedrība “ZAS”.
- Visi citi izdevumi, kas saistīti ar dalībnieka uzturēšanos un piedalīšanos sacensībās (transporta, ēdināšana, veselības apdrošināšana u.c.) sedz dalībnieks vai komandējošās organizācija.

## 10. Dalībnieku reģistrācija

- Vēlama iepriekšējā pieteikšanās sacensībām pa e-pastu [haraldsbruninieks@gmail.com](mailto:haraldsbruninieks@gmail.com), Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā [www.zas.lv](http://www.zas.lv).
- Ropažu sporta svētku dalībnieki reģistrāciju veic sporta svētku ietvaros, saskaņā ar Sporta svētku Nolikumu.

## 11. Īpašie nosacījumi

- Dalībnieks atbildīgs par savu personīgo veselību sacensību laikā (sk.veidlapu [www.zas.lv](http://www.zas.lv).)
- Nepilngadīgajiem dalībniekiem atļauts piedalīties tikai ar vecāku (aizbildņu) rakstisku atļauju (skat. paraugu [www.zas.lv](http://www.zas.lv), vai <http://ropazi.lv/lv/sports/ropazu-sporta-centrs/>.)
- Čempionāta posmu atbalsta:





## **Strībols**

### **Spēles noteikumi un tiesāšana**

1. Spēles notiek pēc klasiskajā basketbolā pieņemtajiem principiem. Lielākā atšķirība – punktu skaitīšana pa viens un divi, aizvietojošā tradicionālo divi un trīs principu. Netiek piemērots arī trīs sekunžu uzbrukumu zonas princips.
2. Spēles laukumā tiek izveidota tālmetienu un soda metienu līnija. Ja attiecīgo laukumu ierobežo reklāmas sētiņas, tad bumbas vai spēlētāja pieskāriens tām tiek fiksēts kā auts. Tas pats attiecināms uz bumbas vai spēlētāja pieskārienu groza konstrukcijai. Pirms spēles tās dalībniekiem ieteicams vienoties par autu fiksēšanas nosacījumiem gala līnijā aiz groza.
3. Netiek izmantoti tiesnešu pakalpojumi, jo maču tiesāšanu veic paši spēlētāji. Katrā konkrētā spēles epizodē iesaistītais basketbolists ir tiesīgs apstādināt spēli ar vārdu “Sods”. Ja rodas domstarpības, tad strīdu izšķir neitrālās komandas pārstāvis vai atbildīgā sportaveida amatpersona.
4. Ja noteikumu pārkāpumu aizsargs veicis metiena izpildīšanas brīdī, tad uzbrucējs saņem iespēju uz attiecīgi vienu vai diviem soda metieniem. Pēc attiecīgā soda metienu skaita izpildīšanas notiek cīņa par atlēkušo bumbu.
5. Ja pēc noteikumu pārkāpuma metienā uzbrucējs guvis grozu, tad viņš ir tiesīgs pieprasīt arī papildus soda metienu. Šā noteikuma atcelšana pieļaujama tikai situācijā, kad pirms spēles abas komandas par to īpaši vienojas.
6. Ja viena uzbrukuma laikā aizsardzībā esošā komanda divreiz pārkāpj noteikumus ne metiena izpildīšanas situācijā, tad uzbrucēju komanda saņem iespēju uz vienu soda metienu.
7. Pēc punktu guvuma no spēles vai arī pēc sekmīga soda metiena bumbas pārvaldīšanas tiesības saņem iepriekš aizsardzībā esošā komanda. Bumbas ievadīšanai spēlei nepieciešams, lai uzbrukuma tiesības saņēmušās vienības basketbolisti atrastos ārpus tālmetienu līnijas, bet aizsargi – iekšpus tās. Pirms uzbrukuma uzsākšanas uzbrucējs piespēlē bumbu aizsargam, veicot tā saucamo “Check-ball”. Tikai pēc tam uzbrucējs ir tiesīgs uzsākt spēli.
8. Spēles laikā katru komandu laukumā pārstāv trīs basketbolisti, atsevišķos gadījumos pieļaujama arī divu spēlētāju dalība mačā. Mazākumā palikušā komanda, neraugoties uz iemesliem, nav tiesīga pieprasīt sāncensu trešā spēlētāja nepiedalīšanos cīņā. Sāncensu basketbolista savainojuma situācijā cīņas turpinājums divi pret divi tiek uzskatīts par labas gribas apliecinājumu.
9. Spēlētāju maiņas tiek veiktas tikai un vienīgi situācijā, kad notiek “Check-ball” process.

### **Punktu skaitīšana**

10. Spēles notiek nevis uz laiku, bet gan līdz brīdim, kad viena no komandām gūst 11 punktus (tālmetiens - 2 punkti, pārējie metieni - 1 punkts). Lai mačs tiktu pabeigts, vienas komandas pārsvaram jābūt vismaz divi punkti. Līdz ar to spēle nebeidzās pie rezultāta 11:10, bet gan rezultātam sasniedzot 12:10, 13:11, 14:12 utt... Organizatori patur tiesības nelabvēlīgu laika apstākļu vai citu iemeslu dēļ samazināt spēles ilgumu, nosakot uzvarētāju, piemēram, pēc deviņu punktu sasniegšanas.

### **Vietu noteikšana apakšgrupās**

11. Apakšgrupu turnīros komanda par uzvaru saņem divus punktus, par zaudējumu - vienu punktu, par neierašanos uz spēli - nulle punktu.
12. Ja apakšgrupu turnīra noslēgumā divām vai vairākām komandām ir vienāds punktu skaits, tad vispirms tiek ņemti vērā savstarpējo maču iznākumi. Ja uzvaru un zaudējumu skaits ir

*vienāds, tad tiek ņemta vērā gūto un zaudēto punktu starpība šo komandu savstarpējās spēlēs. Ja arī tad rādītāji ir vienādi, tad kopējais apakšgrupā gūto un zaudēto punktu starpība.*

*Izņēmums! Vienāda punktu skaita gadījumā komanda, kura nav ieradusies kaut uz vienu spēli, automātiski ieņem zemāko iespējamo vietu.*

***Pārkāpumu sodīšana***

13. *Organizatori patur tiesības par pārkāpumiem, kuri ir pretrunā sacensību nolikumam vai arī traucē izmantot tiesības uz sportisku atpūtu citiem turnīra dalībniekiem, liegt pieeju sacensību norises vietai.*
14. *Nepastāv strīdus bumbas termiņš, cīņa notiek līdz brīdim, kad viena komanda godīgā cīņā izcīna bumbu. Jebkurš atklāts un tīšs sitiens sāncensim automātiski tiek sodīts ar diskvalifikāciju.*