

LATVIJAS KAMANIŅU SPORTA FEDERĀCIJAS VISPĀRĒJĀS FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS SACENSĪBU NOLIKUMS

1. ORGKOMITEJA

- 1.1 **Sacensības organizē** - Biedrība "Latvijas Kamaniņu sporta federācija" (LKSF), turpmāk tekstā – Orgkomiteja.
- 1.2 **Mērķi**– Popularizēt kamaniņu sportu Latvijā. Veicināt veselīgu dzīvesveidu un fizisko aktivitāti dažādās vecuma grupās. Uzlabot un stiprināt sportistu vispārējo fizisko sagatavotību.
- 1.3 **Uzdevumi** – Nodrošināt iespēju sportistiem sacensties un pārbaidīt savu fizisko sagatavotību. Noskaidrot specīgākos sportistus/es katrā vecuma grupā. Sniegt dalībniekiem iespēju uzlabot savas fiziskās spējas caur regulārām un organizētām sacensībām.

2. SACENSĪBU NORISES VIETA UN LAIKS

- 2.1 Sacensību vieta – Murjāņu sporta ģimnāzija, Klintslejas 4, Murjāņi, Saulkrastu novads, LV-2142
- 2.2 Datums – 13.09.2025.
- 2.3 Sacensību sākums – 10.00
- 2.4 Reģistrācija – 9.00-9.45
- 2.5 Sacensību nolikums, dalībnieku saraksts publicēts Latvijas Kamaniņu sporta federācijas oficiālajā mājas lapā www.kamanas.lv ne vēlāk kā 5 dienas pirms sacensībām.

3. ŽŪRIJA

- 3.1 Orgkomiteja nozīmē sacensību žūriju.
- 3.2 Sacensību žūrija sastāv no sekojošām sacensību oficiālajām personām: Sacensību direktors, tiesneši.

4. DALĪBNIEKI

Latvijas Nacionālās kamaniņu izlases sportisti, Junioru un jauniešu izlases sportisti, Murjāņu Sporta ģimnāzijas kamaniņu nodaļas izglītojamie, Bērnu un jaunatnes kamaniņu sporta skolas izglītojamie sekojošās vecuma kategorijās:

- 4.1 Vīrieši/sievietes (2004. dz. g. un vecāki/as);
- 4.2 Juniori/es (2005. dz. g. līdz 2007. dz. g.);
- 4.3 Jaunieši/tes „A” (2008. dz. g. līdz 2011. dz. g.);
- 4.4 Jaunieši/tes „B” (2012. dz. g. līdz 2013. dz. g.);
- 4.5 Jaunieši/tes „C” (2014. dz. g. līdz 2015. dz. g.);
- 4.6 Jaunieši/tes „D” (2016. dz. g. un jaunāki/as).

5. PIETEIKUMI

- 5.1 Dalībnieku pieteikuma anketa LKSF Vispārējās fiziskās sagatavotības sacensībām var iesniegt sportistu treneri, klubs vai komandas pārstāvis, kas pārstāv sportistu. Pieteikumi jāiesniedz Latvijas Kamaniņu Sporta federācijas ģenerāļsekretārām Kristapam Mauriņam, nosūtot to uz epasta adresi kristaps@kamanas.lv. Pieteikumi jāiesniedz ne vēlāk līdz šī gada 5. septembrim. Korekcijas dalībnieku pieteikumā var tikt veiktas līdz 2025. gada 11. septembra plkst. 9:00, nosūtot tās LKSF ģenerāļsekretāram augstāk minētajā e-pastā adresē.

6. SACENSĪBU NORISE

- 6.1 20 metru skrējiens no vietas ar 1 metru ieskrējenu – 2 mēģinājumi, ieskaita ātrāko rezultātu. Rezultāts tiek fiksēts līdz sekundes simtdaļai.
- 6.2 Svaru stieņa vilkšana pie dēļa guļus uz sola, ar kāju fiksāciju. Vingrinājumu izpilda jaunieši/tes “A”, juniori/es, vīrieši/sievietes. – 3 mēģinājumi, katrā piegājienā 1x reize. Ieskaita rezi, kurā pacelts visvairāk kilogramu. Tiek ieskaitīta reize, kurā svara stienis pieskaras pie sola apakšas. Rezultāts tiek fiksēts kilogramos
- 6.3 Kāriens ar saliektām rokām virstvērīenā, zoda pozīcija virs stieņa. Vingrinājumu izpilda jaunieši/tes “D”, jaunieši/tes “B” un jaunieši/tes “C” – 1 piegājiens. Rezultāts tiek fiksēts līdz sekundeī.
- 6.4 Pildbumbas grūšana ar abām rokām no krūtīm. Pildbumbas svars: jaunieši/tes “D” – 1kg, jaunieši/tes “C” un jaunieši/tes “B” – 2kg, jaunieši/tes “A”, juniori/es, vīrieši sievietes – 4kg. 2 mēģinājumi, ieskaita tālāko grūdienu. Rezultāts tiek fiksēts līdz centimetram.
- 6.5 Atspoles skrējiens ar bumbiņas nolikšanu – 4 x 5 metru distance. 1 piegājiens. Rezultāts tiek fiksēts līdz sekundes simtdaļai.
- 6.6 Slīpā turēšanās pie stieņa, rokas virstvērīenā. Vingrinājumu izpilda jaunieši/tes “D”. Visiem dalībniekiem vingrinājuma izpildes laikā kājas atrodas uz vingrošanas sola. Laika atskaite tiek sākta līdz ko dalībniekam krūtis pieskarās pie stieņa. Laika atskaite tiek beigta līdz ko dalībnieka krūtis atraujas no stieņa. 1 piegājiens, rezultāts tiek fiksēts līdz sekundeī.
- 6.7 Tāllēkšana no vietas. Vingrinājumu izpilda jaunieši/tes “D”. 2 mēģinājumi, ieskaita tālāko rezultātu. Rezultāts tiek fiksēts līdz centimetram.
- 6.8 1000 m skrējiens stadionā. Rezultāts tiek ieskaitīts līdz sekundes desmitdaļai.

7. SACENSĪBU KOPVĒRTĒJUMS

- 7.1 Katras grupas sacensību uzvarētāji tiks noskaidroti pēc punktu sistēmas, summējot katrā disciplīnā iegūtos punktu skaitu. Pie Situācijas, ka ir vienāds punktu skaits diviem vai vairāk sportistiem, tad augstākā vietā būs sportists ar augstākām ieņemtajām vietām, katrā disciplīnā atsevišķi.
- 7.2 Punktu sadalījums:
1. vieta – 1 punkts;
 2. vieta – 2 punkti;
 3. vieta – 3 punkti;
- Utt.

- 7.3 Ja dalībnieks nespēj izpildīt kādu no vingrinājumiem veselības vai citu apsvērumu dēļ, tādā gadījumā dalībniekam tiek piešķirti punkti par pēdējo vietu konkrētajā disciplīnā.

8. APBALVOŠANA

- 8.1 Katras grupas trīs labāko vietu ieguvēji tiks apbalvoti arī LKSF sarūpētām balvām un diplomiem. Vecuma grupās, kurās startē kopā vairāku vecuma grupu dalībnieki/es ir iespēja izcīnīt vietu un tikt apbalvotam arī vecākā vecuma grupā.
- 8.2 Dalībnieki, kuri nav ieradusies 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.

9. REKLĀMA

- 9.1 Orgkomitejai ir ekskluzīvas reklāmas tiesības sacensību norises laikā.
- 9.2 Jebkurš reklāmas veids ir jāsakāņo ar orgkomiteju.

10. APDROŠINĀŠANA

- 10.1 Visi dalībnieki piedalās sacensībās, uzņemoties atbildību paši vai nepilngadīgo dalībnieku aizbildņi, aizgādņi. Par dalībnieku veselības atbilstību sacensībām atbild dalībnieka treneris.

11. DAŽĀDI

- 11.1 Orgkomiteja ir tiesīga veikt izmaiņas nolikumā.
- 11.2 Visiem sacensību dalībniekiem ir jāizrāda cienpilna un sportiskā gara cienīga uzvedība pret pārējiem dalībniekiem, žūriju, skatītājiem un citiem klātesošajiem.
- 11.3 Ar savu ierašanos sacensībās dalībnieki, dalībnieku vecāki, žūrijas pārstāvji un citi apmeklētāji piekrīt, ka var tikt filmēti un fotogrāfēti. Uzņemtais materiāls tiks publicēts Latvijas Kamaniņu sporta federācijas interneta vietnēs.