

LATVIJAS KAMANĪŅU 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 pārbaudīt savu fizisko sagatavotību. Noskaidrot spēcīgākos 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 – 05.09.2026.

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. DALĪBNIEMI

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

4.1 Vīrieši/sievietes (2005. dz. g. un vecāki/as);

4.2 Juniori/es (2006. dz. g. līdz 2008. dz. g.);

4.3 Jaunieši/tes „A” (2009. dz. g. līdz 2012. dz. g.);

4.4 Jaunieši/tes „B” (2013. dz. g. līdz 2014. dz. g.);

4.5 Jaunieši/tes „C” (2015. dz. g. līdz 2016. dz. g.);

4.6 Jaunieši/tes „D” (2017. 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 ģenerālsēkretārām Kristapam Mauriņa, nosūtot to uz e-pasta adresi kristaps@kamanas.lv. Pieteikumi jāiesniedz ne vēlāk līdz šī gada 28. augustam. Korekcijas dalībnieku pieteikumā var tikt veiktas līdz 2026. gada 5. septembra plkst. 9:00, nosūtot tās LKSF ģenerālsēkretāram augstāk minētajā e-pastā adresē.

6. SACENSĪBU NORISE

- 6.1 **20 metru skrējiens no vietas ar 1 metru ieskrējenu** – Dalībnieks uzsāk skrējieni aiz 1 metru ieskrējiena zonas sākuma līnijas. Laika uzskaite sākas, dalībniekam šķērsojot 20 metru distances sākuma līniju, un beidzas, šķērsojot finiša līniju. Katram dalībniekam tiek doti 2 mēģinājumi, no kuriem ieskaita ātrāko sekmīgi veikto mēģinājumu. Rezultātu fiksē sekundēs ar precizitāti līdz sekundes simtdaļai (0,01 s). Noteiktās vingrinājuma izpildes kārtības pārkāpuma gadījumā mēģinājums netiek ieskaitīts.
- 6.2 **Svaru stieņa vilkšana pie dēļa guļus uz sola, ar kāju fiksāciju** - Vingrinājumu izpilda jaunieši/tes “A”, juniori/es un vīrieši/sievietes. Dalībnieks vingrinājumu izpilda guļus uz sola ar fiksētām kājām, satverot svaru stieni un veicot vilkšanas kustību. Mēģinājums tiek ieskaitīts, ja svaru stienis kontrolētā kustībā pieskaras sola apakšai un vingrinājums izpildīts atbilstoši tiesneša norādītajai izpildes tehnikai. Katram dalībniekam tiek doti 3 mēģinājumi, katrā mēģinājumā izpildot 1 atkārtojumu. Ieskaita lielāko sekmīgi pacelto svaru. Rezultātu fiksē kilogramos (kg). Ja vingrinājums nav izpildīts pilnā noteiktajā kustības amplitūdā vai tiek pārkāpta noteiktā izpildes tehnika, mēģinājums netiek ieskaitīts.
- 6.3 **Kāriens ar saliektām rokām virstvērienā, zoda pozīcija virs stieņa.** Vingrinājumu izpilda jaunieši/tes “D”, jaunieši/tes “C” un jaunieši/tes “B”. Dalībnieks satver stieni virstvērienā un ieņem sākuma pozīciju ar saliektām rokām un zodu virs stieņa. Laika uzskaite sākas pēc pareizas sākuma pozīcijas ieņemšanas un tiesneša signāla. Dalībniekam vingrinājuma laikā jā saglabā zods virs stieņa. Laika uzskaite tiek pārtraukta brīdī, kad zods noslīd zem stieņa augšējās līnijas vai dalībnieks vairs nespēj saglabāt noteikto pozīciju. Katram dalībniekam tiek dots 1 mēģinājums. Rezultātu fiksē sekundēs ar precizitāti līdz sekundes desmitdaļai (0,1 s).
- 6.4 **Pildbumbas grūšana ar abām rokām no krūtīm** - pildbumbas svars jauniešiem/tēm “D” – 1 kg, jauniešiem/tēm “C” un “B” – 2 kg, jauniešiem/tēm “A”, junioriem/ēm un vīriešiem/sievietēm – 4 kg. Dalībnieks pildbumbu tur ar abām rokām pie krūtīm un veic grūdienu uz priekšu. Pildbumba jāgrūž ar abām rokām no krūtīm. Katram dalībniekam tiek doti 2 mēģinājumi, no kuriem ieskaita tālāko sekmīgi veikto grūdienu. Rezultātu mēra no noteiktās grūšanas līnijas līdz pildbumbas pirmajai saskares vietai ar segumu un fiksē metros un centimetros ar precizitāti līdz 1 cm.
- 6.5 **Atspoles skrējiens ar bumbiņu pārvietošanu – 4 x 5 metru distance.** Dalībnieks uzsāk skrējieni no starta/finiša līnijas. Uz 5 metru līnijas novietotas divas bumbiņas, kuras dalībnieks pa vienai ar roku paņem un pārnes, katru ievietojot kastē pie starta/finiša līnijas. Kopējā distance – 4 × 5 metri (20 m). Bumbiņu mest kastē nedrīkst. Laiks tiek apturēts brīdī, kad otrā bumbiņa saskaras ar kastes dibenu. Ja

pēc ievietošanas bumbiņa atlec vai izkrīt no kastes, mēģinājums tiek ieskaitīts. Katram dalībniekam tiek dots 1 mēģinājums. Rezultātu fiksē sekundēs ar precizitāti līdz sekundes simtdaļai (0,01 s).

- 6.6 **Slīpā pievilkšanās pie stieņa, rokas virstvērīenā.** Dalībnieks satver stieni virstvērīenā. Vingrinājuma izpildes laikā dalībnieka kājas atrodas uz vingrošanas sola. Sākuma pozīcijā rokas ir iztaisnotas. Veicot pievilkšanos, dalībniekam ar krūšu daļu jāpieskaras stienim, pēc tam jāatgriežas sākuma pozīcijā ar iztaisnotām rokām. Katram dalībniekam tiek dots 1 mēģinājums, kura laikā jāizpilda maksimālais pareizi izpildīto atkārtojumu skaits. Rezultātu fiksē pilnos, tiesneša ieskaitītos atkārtojumos. Atkārtojums netiek ieskaitīts, ja krūšu daļa nepieskaras stienim, sākuma pozīcijā rokas netiek iztaisnotas vai vingrinājums tiek veikts neatbilstoši noteiktajai izpildes tehnikai.
- 6.7 **Tāllēkšana no vietas.** Vingrinājumu izpilda jaunieši/tes “D”. Vingrinājumu izpilda jaunieši/tes “D”. Dalībnieks nostājas uz atspēriena līnijas un veic lēcieni uz priekšu, atspēroties vienlaicīgi ar abām kājām. Katram dalībniekam tiek doti 2 mēģinājumi, no kuriem ieskaita tālāko sekmīgi veikto lēcieni. Rezultātu mēra no atspēriena līnijas līdz tuvākajai ķermeņa atstātajai saskares vietai ar segumu piezemēšanās zonā un fiksē metros un centimetros ar precizitāti līdz 1 cm.
- 6.8 **1000 m skrējiens stadionā.** Vingrinājumu izpilda visu vecuma grupu dalībnieki. Dalībnieki pēc tiesneša starta signāla veic 1000 metru distanci stadionā. Atkarībā no dalībnieku skaita starts var tikt organizēts vienā vai vairākās grupās. Katram dalībniekam tiek dots 1 mēģinājums. Laika uzskaitē sākas pēc starta signāla un beidzas, dalībniekam šķērsojot finiša līniju pēc pilnas 1000 metru distances veikšanas. Rezultātu fiksē minūtēs un sekundēs ar precizitāti līdz sekundes desmitdaļai (0,1 s).
- 6.9 Pirms katras disciplīnas tiesnesis dalībniekiem izskaidro vingrinājuma izpildes kārtību un, ja nepieciešams, demonstrē pareizu izpildījumu. Vingrinājuma izpildes pareizību un mēģinājuma ieskaitīšanu nosaka attiecīgās disciplīnas tiesnesis. Tiesneša lēmums par konkrētā mēģinājuma tehnisko izpildījumu ir galīgs.
- 6.10 Ja disciplīnā paredzēti vairāki mēģinājumi, kopvērtējumā ieskaita labāko sekmīgi izpildīto mēģinājumu. Ja neviens mēģinājums nav sekmīgi izpildīts, dalībniekam attiecīgajā disciplīnā tiek piešķirta pēdējā vieta.

7. SACENSĪBU KOPVĒRTĒJUMS

- 7.1 Katras vecuma grupas sacensību kopvērtējumu nosaka, summējot dalībnieka visās attiecīgajai vecuma grupai paredzētajās disciplīnās iegūtos punktus. Augstāku vietu kopvērtējumā ieņem dalībnieks ar mazāku kopējo punktu summu.
- 7.2 Katrā disciplīnā punktus piešķir atbilstoši ieņemtajai vietai:
1. vieta – 1 punkts;
 2. vieta – 2 punkti;
 3. vieta – 3 punkti;
- Utt.
- 7.3 Ja diviem vai vairākiem dalībniekiem vienā disciplīnā ir vienāds rezultāts, viņiem piešķir vienādu vietu un vienādu punktu skaitu. Nākamā vieta tiek noteikta, ņemot vērā vienādu vietu ieguvušo dalībnieku skaitu. Piemēram, ja divi dalībnieki dala 1. vietu, abi saņem 1 punktu, bet nākamais dalībnieks ieņem 3. vietu un saņem 3 punktus.

- 7.4 Ja diviem vai vairākiem dalībniekiem kopvērtējumā ir vienāda punktu summa, augstāku vietu ieņem dalībnieks, kuram ir vairāk 1. vietu atsevišķās disciplīnās. Ja 1. vietu skaits ir vienāds, salīdzina 2. vietu skaitu, pēc tam 3. vietu skaitu utt. Ja arī pēc šo kritēriju piemērošanas rezultāts ir vienāds, dalībniekiem tiek piešķirta dalīta vieta
- 7.5 Ja dalībnieks nepiedalās kādā no attiecīgajai vecuma grupai paredzētajām disciplīnām vai neuzrāda ieskaitāmu rezultātu, viņam piešķir punktu skaitu, kas atbilst dalībnieku skaitam attiecīgajā vecuma grupā plus viens punkts.

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 jāsaskaņo ar orgkomiteju.

10. APDROŠINĀŠANA

- 10.1 Katrs dalībnieks piedalās sacensībās, uzņemoties atbildību par savu veselības stāvokli un gatavību fiziskai slodzei. Par nepilngadīga dalībnieka veselības stāvokļa atbilstību dalībai sacensībās atbild viņa likumiskais pārstāvis un treneris.
- 10.2 Dalībnieku nelaimes gadījumu un veselības apdrošināšana ir pašu dalībnieku vai nepilngadīgo dalībnieku likumisko pārstāvju atbildība.
- 10.3 Sacensību direktoram vai tiesnesim ir tiesības nepieļaut dalībnieku vingrinājuma izpildei vai pārtraukt tā izpildi, ja dalībnieka veselības stāvoklis vai vingrinājuma turpināšana var apdraudēt dalībnieka veselību vai drošību.

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 var tikt publicēts Latvijas Kamaniņu sporta federācijas interneta vietnēs.