



Apstiprināts:
Latvijas Tautas sporta asociācijas
Valdes sēdē, Rīgā

Latvijas Nūjošanas kauss 2015

1. **Sacensību mērķis:** popularizēt nūjošanas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās.
2. **Vieta un laiks:** Latvijas Nūjošanas kauss ir sacensības, kurās drīkst piedalīties ikviens nūjošanas tehniku apguvis interesents, kurš ir reģistrējies un saņēmis sacensību numuru. Sacensības ir 6 posmos:

- 1.posms. 09.05.2015. Rīga, Mežaparks, Zaļais teātris plkst. 12.00
- 2.posms. 06.06.2015. Liepāja, Bernāti, plkst.12.00
- 3.posms. 08.08.2015. Jēkabpils plkst. 12.00
- 4.posms. 05.09.2015. Sigulda, Laurenči, plkst.12.00
- 5.posms. 04.10.2015. Jaunpils plkst.12.00
- 6.posms. 14.11.2015. Ogre, Zilie kalni, plkst.12.00

3. **Sacensību rīkotājs:** Latvijas Tautas sporta asociācija.

4. **Dalība sacensībās:**

- 1) **Tautas klase** – 5 km distance, dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē bez dalījuma vecuma grupās;
- 2) **Sporta klase** – 10 km distance, dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē trijās vecuma grupās;
- 3) **Tautas klases komanda** – 5 km distancē dodas 5 dalībnieki neatkarīgi no vecuma (komandā ir 5 dalībnieki, no kuriem vismaz viens ir vīrietis). Reģistrējoties katrs no komandas dalībniekiem norāda komandas nosaukumu;
- 4) **Sporta klases komanda** – 10 km distancē dodas 3 dalībnieki no atbilstošās vecuma grupas (komandā ir 3 dalībnieki, no kuriem vismaz viens ir vīrietis). Reģistrējoties katrs no komandas dalībniekiem norāda komandas nosaukumu;

5. **Dalībnieku grupas sporta klasē:**

V1	1976. gadā dzimušie un jaunāki vīrieši	S1	1976. gadā dzimušas un jaunākas sievietes
V2	1975.–1956. gadā dzimušie vīrieši	S2	1975.–1956. gadā dzimušas sievietes
V3	1955. gadā dzimušie un vecāki vīrieši	S3	1955. gadā dzimušas un vecākas sievietes

6. **Sacensību noteikumi:**

- 1) Nūjošanas sacensību dalībnieks izturas ar cieņu un respektu pret citiem nūjotājiem un nekavē citus dalībniekus ne fiziski (grūstīšanās, bloķēšana ar ķermeni vai nūjām), ne mutiski, izsakot replikas.
- 2) Sacensību laikā dalībniekam ir piesprausts numurs krūšu rajonā, labi redzamā vietā.
- 3) Dalībnieks nūjo atbilstoši nūjošanas teknikai –rokas (nūjas) virza paralēli ķermenim iešanas virzienā un uz katru soli atgrūžas ar nūju no zemes, *t.i., labā nūja pieskaras zemei vienlaikus ar kreiso pēdu un kreisā nūja – vienlaikus ar labo pēdu, abas pēdas nedrīkst būt vienlaicīgi atrautas no zemes. Atgrūžoties roka ir jāvirza atpakaļ vismaz līdz gurnam.(Nūjas novietošanas brīdis sakrīt ar brīdi, kad pretējās kājas papēdis pieskaras zemei).
- 4) Dalībnieks nepārvietojas ar skriešanas vai lēcieni kustībām, vai ieliecies ceļos (slēpošanas technikā).
- 5) Atrodoties trasē, nūjas netiek celtas (vicinātas) ar aso galu uz augšu vai horizontālā virzienā.
- 6) Sacensību laikā trasē aizliegts nūjas novietot guļus uz zemes.

- 7) Ja Dalībniekam ir nepieciešams pielāgot nūjas (mainīt nūju garumu, mainīt roktura cimdīņa lielumu) vai mainīt nūjām asfalta uzgaļus, tad Dalībnieks to dara, noejot trases malā, bet neizejot no trases.
- 8) Ja sacensību laikā ir nepieciešama apstāšanās ar nūju noņemšanu no rokas/ām, tad Dalībnieks rūpīgi uzmana, lai nūjas būtu vertikāli atstutētas pret sevi un būtu cieši klāt.
- 9) Sacensību dzeršanas punktos ir atļauts nenonemt nūjas no rokām un padzerties turpinot iešanu uz priekšu. Dzerot ir atļauts nelietot nūjošanas tehniku aptuveni 10 m, bet aizliegts skriet.
- 10) Aizliegts saīsināt trasi, izmantojot īsāku ceļu līdz finišam.
- 11) Dalībnieks pats ir atbildīgs par savu veselības stāvokli, savas veselības un dzīvības apdrošināšanu. Dalībniekiem, kuri jaunāki par 18 gadiem, jābūt līdzī atbildīgai personai, kas paraksta dalību sacensībās pirms numura izsniegšanas. Sacensību organizatori neuzņemas atbildību par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā.
- 12) Visiem sacensību dalībniekiem obligāti jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi! Dalībniekiem jāņem vērā, ka transporta līdzekļi var izbraukt uz ceļa no mājām, tīrumiem, pļavām un meža ceļiem. Dalībniekiem ir jābūt īpaši uzmanīgiem, šķērsojot autoceļus.
- 13) Maksimālais nūjošanas laiks distancē – 2,5 stundas, plkst. 14.30 beidzas laika reģistrēšana finiša zonā.

7. Dalībnieks tiek brīdināts vai diskvalificēts, ja neievēro sacensību noteikumu 1.–10. punktus.

Trases tiesnesim ir tiesības izteikt brīdinājumu vai diskvalificēt Dalībnieku. Sacensību laikā Dalībnieks var saņemt divus brīdinājumus. Par katru brīdinājumu Dalībniekam pie trases finiša laika tiek pieskaitītas 2 minūtes. Par sacensību noteikumu pārkāpumu pēc otrā brīdinājuma Dalībnieks tiek diskvalificēts. Par sacensību noteikumu rupju pārkāpumu (piemēram, skriešanu, trases saīsināšanu, sacensību noteikumu 1. punkta neievērošanu) tiesnesis var diskvalificēt sacensību Dalībnieku uzreiz, bez brīdinājuma izteikšanas.

8. Vērtēšana:

Dalībnieku vērtēšanai tiek izmantota elektroniskā uzskaites sistēma.

Sporta klasē tiek vērtēti katra posma dalībnieki katrā grupā. Kopvērtējumā tiek vērtēti labākie katrā grupā ar lielāko kopējo punktu skaitu no **visiem** posmiem. Vienādas punktu summas gadījumā augstāku vietu ieņem dalībnieks ar uzrādītajiem augstākiem rezultātiem (kuram vairāk 1.vietas, ja sakrīt, tad skatās pēc 2. un 3.vietām utt.).

Sporta klases komandas tiek vērtētas katrā posmā pēc mazākā visu dalībnieku kopējā trases laika. Komandas dalībnieks tiek vērtēts arī individuālajā konkurencē.

Visu finišējušo dalībnieku katra posma rezultāti pa vecuma grupām tiek apkopoti sezonas kopvērtējuma tabulas izveidošanai.

Punktu piešķiršanas sistēma:

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

Tautas klasē tiek vērtēti katra posma dalībnieki vīriešu un sieviešu konkurencē, nedalot vecuma grupās. Tautas klasē sezonas kopvērtējums netiek veidots.

Tautas klases komandas tiek vērtētas katrā posmā pēc mazākā visu dalībnieku kopējā trases laika. Komandas dalībnieks tiek vērtēts arī individuālajā konkurencē.

9. Apbalvošana:

Sporta klasē tiek apbalvoti pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā grupā katrā posmā un labākā sporta klases komanda katrā grupā katrā posmā.

Tautas klasē tiek apbalvoti pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā posmā un labākā tautas klases komanda katrā posmā.

Sacīkšu organizatori var piešķirt balvas arī īpašās nominācijās pēc saviem ieskatiem.

Sezonas kopvērtējumā 1.–3.vietu ieguvējus **sporta klasē** visās vecuma grupās apbalvo ar rīkotāju un atbalstītāju sarūpētiem kausiem un diplomiem.

10. Dalības maksa un reģistrācija:

Sporta klasei par posmu – 5 eiro

Tautas klasei par posmu – 3 eiro

Dalības maksa maksājama sacensību dienā, tikai skaidrā naudā, pie reģistrācijas, pirms numuru saņemšanas.

Dalības maksā iekļauts dalībnieka numurs, rezultātu uzskaitē finišā un kopvērtējumā, pirmā palīdzība sacensību norises vietā, trases marķējums un tiesnešu darbs, sacensību organizatoriskie izdevumi.

Ja dalībnieks atsauc savu piedalīšanos, dalības maksa netiek atmaksāta.

Dalībnieku iepriekšēja reģistrācija veicama mājas lapā www.sportsvisiem.lv

Elektroniskā reģistrācija beidzas 2 dienas (48 stundas) pirms sacensību sākuma (attiecīgā ceturtdiena plkst. 12.00).

Reģistrēšanās laiks uz vietas sacensību dienā tiek izziņots pirms katra posma atsevišķi.

11. Protesti:

Pretenzijas tiek pieņemtas, dalībniekam iemaksājot 30 eiro drošības naudu, vienas stundas laikā pēc sacensību finiša. Pamatotu pretenziju gadījumā nauda tiek atdota.