



Latvijas Nūjošanas čempionāts 2016

- 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 čempionāts ir sacensības, kurās drīkst piedalīties ikviens nūjošanas tehniku apguvis interesents, kurš ir reģistrējies un saņēmis sacensību numuru. Sacensības notiek 5 posmos:
 - 1.posms - Rīgas kauss. 07.05.2016. Rīga, Vakarbuļļi plkst. 12.00
 - 2.posms - Kurzemes kauss. 11.06.2016. Liepāja, Bernāti plkst.12.00
 - 3.posms - Latgales kauss. 13.08.2016. Jēkabpils plkst. 12.00
 - 4.posms - Zemgales kauss. 25.09.2016. Jūrmalā plkst.12.00
 - 5.posms - Vidzemes kauss. 29.10.2016. 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** – 21 km, 10 km distances, 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	1977. gadā dzimušie un jaunāki vīrieši	S1	1977. gadā dzimušas un jaunākas sievietes
V2	1976.–1957. gadā dzimušie vīrieši	S2	1976.–1957. gadā dzimušas sievietes
V3	1956. gadā dzimušie un vecāki vīrieši	S3	1956. 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*. 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 tehnikā).
- 5) Atrodies 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.

* labā nūja pieskaras zemei vienlaikus ar kreiso pēdu un kreisā nūja – vienlaikus ar labo pēdu, abas pēdas nedrīkst būt vienlaicīgi atrautas no zemes

- 8) Ja sacensību laikā ir nepieciešama apstāšanās ar nūju noņemšanu no rokas/ām, dalībnieks rūpīgi uzmana, lai nūjas būtu vertikāli atstutētas pret sevi un būtu cieši klāt.
- 9) Sacensību dzeršanas punktos ir atļauts nenoņemt 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, tūrumiem, pļavām un meža ceļiem. Dalībniekiem ir jābūt īpaši uzmanīgiem, šķērsojot autoceļus.
- 13) Maksimālais nūjošanas laiks 10 km distancē – 2,5 stundas, plkst.14.30 beidzas laika reģistrēšana finiša zonā. Maksimālais nūjošanas laiks 21 km distancē - 4 stundas, plkst.16.00 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 trešā 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 katra posma dalībnieki 10 km un 21 km distancē tiek vērtēti katrā vecuma grupā.

Visu posmu rezultāti 10 km un 21 km distancē tiek apkopoti vienā sezonas kopvērtējuma tabulā. Augstāku vietu kopvērtējuma tabulā ieņem dalībnieks, kurš ir ieguvis lielāku punktu kopsummu. Vienādas punktu summas gadījumā, augstāku vietu ieņem dalībnieks, kuram ir lielāks posmos piedalīšanās skaits. Vienādu punktu summas un vienādu piedalīšanos posmu skaita gadījumā, augstāku vietu ieņem dalībnieks, kurš ir ieguvis augstāku vietu (punktu skaits) kādā no posmiem. Sporta klases komandas tiek vērtētas katrā posmā pēc mazākā visu dalībnieku kopējā trasē pavadītā laika. Komandas dalībnieks tiek vērtēts arī individuālajā konkurencē.

Punktu piešķiršanas sistēma 10 km distancē:

1.vieta – 100 p.	7.vieta - 45 p.	13.vieta -24 p.	19.vieta - 12 p.	25.vieta - 6 p.
2.vieta - 90 p.	8.vieta - 40 p.	14.vieta - 22 p.	20.vieta - 11 p.	26.vieta - 5 p.
3.vieta - 80 p.	9.vieta - 35 p.	15.vieta - 20 p.	21.vieta - 10 p.	27.vieta - 4 p.
4.vieta - 70 p.	10.vieta - 30 p.	16.vieta - 18 p.	22.vieta - 9 p.	28.vieta - 3 p.
5.vieta -60 p.	11.vieta - 28 p.	17.vieta - 16 p.	23.vieta - 8 p.	29.vieta - 2 p.
6.vieta - 50 p.	12.vieta - 26 p.	18.vieta - 14 p.	24.vieta - 7 p.	30.vieta - 1 p.

Punktu piešķiršanas sistēma 21 km distancē:

1.vieta - 120 p.	7.vieta - 60 p.	13.vieta - 36 p.	19.vieta - 24 p.	25.vieta - 12 p.
2.vieta - 110 p.	8.vieta - 50 p.	14.vieta - 34 p.	20.vieta - 22 p.	26.vieta - 10 p.
3.vieta - 100 p.	9.vieta - 45 p.	15.vieta - 32 p.	21.vieta - 20 p.	27.vieta - 8 p.
4.vieta - 90 p.	10.vieta - 42 p.	16.vieta - 30 p.	22.vieta - 18 p.	28.vieta - 6 p.
5.vieta - 80 p.	11.vieta - 40 p.	17.vieta - 28 p.	23.vieta - 16 p.	29.vieta - 4 p.
6.vieta - 70 p.	12.vieta - 38 p.	18.vieta - 26 p.	24.vieta - 14 p.	30.vieta - 2 p.

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 trasē pavadītā laika. Komandas dalībnieks tiek vērtēts arī individuālajā konkurencē.

9. Apbalvošana

Sporta klasē tiek apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguvēji katrā vecuma grupā un labākā sporta klases komanda katrā vecuma grupā.

Tautas klasē tiek apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguvēji vīriešu un sieviešu konkurencē un labākā tautas klases komanda.

Sacensību organizatori var piešķirt speciālas balvas īpašās nominācijās.

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 - 5 eiro par katru posmu.

Tautas klasei – 3 eiro par katru posmu.

Dalības maksa ir jāiemaksā sacensību dienā reģistrācijas vietā.

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.sporstsvisiem.lv

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

Reģistrēšanās laiks katra posma tiek izziņots atsevišķi.

11. Protesti

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