

**OTRAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ  
(PIEKTAIS POSMS – “APVIDUS SACENSĪBAS” )  
NOLIKUMS**

**1. Mērķis un uzdevumi**

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu Latvijas iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt Latvijas iedzīvotājus sporta aktivitātēs;
- Noskaidrot labākos absolūtos uzvarētājus.

**2. Vieta un laiks**

Sacensības notiks 2016.gada 09.jūlijā plkst. 12.00 Vidzemes jūrmalā, Salacgrīvas novada, "Ķurmragā". Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10.00 līdz plkst. 11.55;

- Dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecināošs dokuments.

**3. Sacensību vadība**

- Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienība (turpmāk ZAS) sadarbībā ar Latvijas Tautas sporta asociāciju.
- Sacensību galvenais tiesnesis: Haralds Bruņinieks;
- Sacensību sekretārs: Andris Šalgūns;
- Uzziņas pa tālruni +37129495904.

**4. Dalībnieki**

Sacensībās var piedalīties dalībnieki ne jaunākie par 13 gadiem. Dalībnieki līdz 18 gadu vecumam sacensībās drīkst piedalīties tikai ar iepriekš izdrukātu, aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

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**

- 10.00 - 11.55 - dalībnieku reģistrācija;
- 12.00 - svinīgā atklāšana;
- 12.10 - sacensības;
- 15.30 - dalībnieku apbalvošana.

**6. Vingrinājumu izpildes noteikumi**

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 3.disciplīnas.

*1. disciplīna - tāllēkšana no vietas.*

*2. disciplīna-20 metru skriešana pa ūdeni.*

*3. disciplīna-3 km kross gar jūrmalu.*

**7. Vērtēšana**

Katrs sacensību dalībnieks par dalību sacensību piektajā posmā vērtējumā saņems 32. punktus.

**8. Apbalvošana**

Visi sacensību dalībnieki saņems piemiņas medaļas.

**9. Dalība sacensībās bez maksas**

**10. Dalībnieku reģistrācija, izbraukšana**

Pieteikšanās sacensībām pa e-pastu [haraldsbruninieks@gmail.com](mailto:haraldsbruninieks@gmail.com), vai sūtot pa pastu uz adresi: Ziemeļvidzemes atlētu savienība, Ausekļa iela 31, Valmiera, LV-4201 obligāti līdz 04.07.2016. Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā [www.zas.lv](http://www.zas.lv).

Dalībnieku izbraukšana:

No Valmieras plkst. 10.00 , Ausekļa iela 31

No Stalbes plkst 10.30 pie autobusa pieturas

No Auciema plkst.10.40 pie veikala

No Limbažiem plkst. 11.20 pie Cēsu ielas 34

**11. Īpašie nosacījumi**

Dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli (sk. veidlapu). Dalībnieki, kas jaunāki par 18 gadiem bez ārsta, vai vecāku atļaujas netiks pieļauti sacensību dalībai (vecāku atļaujas paraugu skatīt 2.pielikumā).

**Organizē:**

**Atbalsta:**

