



LATVIJAS ČEMPIONĀTA NŪJOŠANĀ 2021 NOLIKUMS

- Sacensību mērķis:** popularizēt un jo īpaši aktīvas fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās.
- Vieta un laiks.** Latvijas čempionāts notiks piecos sacensības, kurās drīkst piedalīties ikviens, neatkarīgi no vecuma, tehniku apguvis interesents, kuram ir reģistrācija un saņemta sacensību numuru. Sacensības notiek 5 posmos:
 - 1.posms 24. jūlijs, Zaļumiņi, Ropafļu novads
 - 2.posms 21. augusts, Aglona
 - 3.posms 19. septembris, Jūrmala
 - 4.posms 16. oktobris, Pāvilosta
 - 5.posms 27. novembris, Dobeles

Starts 1., 2., 5. posmam 21 km – plkst. 11:00, 5 km un 10 km – plkst. 12:00.

- Sacensību rīkotājs:** Latvijas Tautas sporta asociācija.
- Dalība sacensībās:**
 - 1) vecuma grupās;
 - 2) **Tautas klase** – 5 km distancēs dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē vienā vecuma grupā;
 - 3) **Sporta klase** – 21 km distancēs dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, trijās vecuma grupās un 10 km distancēs dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, četras vecuma grupās;
 - 4) **Tautas klases komanda** – (1., 2., 4., 5. posmos) 5 km distancē dodas 5 dalībnieki, neatkarīgi no vecuma (komandā ir 5 dalībnieki, četras sievietes un viens vīrietis vai trīs sievietes un divi vīrieši). Reģistrējoties, katrs no komandas dalībniekiem norāda komandas nosaukumu;
 - 5) **Sporta klases komanda** – (1., 2., 4., 5. posmos) 10 km, 21 km distancēs dodas 3 dalībnieki no atbilstošās vecuma grupas (komandā ir 3 dalībnieki, divas sievietes un viens vīrietis). Reģistrējoties, katrs no komandas dalībniekiem norāda komandas nosaukumu;

Nūjošana sporta klase (10 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN1	1982. dz. gads un jaunākas	VN1	1982. dz. gads un jaunieši
SN2	1981.-1962. dz. gads	VN2	1981.-1962. dz. gads
SN3	1961.-1952. dz. gads	VN3	1961.-1952. dz. gads
SN4	1951. dz.g. un vecākas	VN4	1951. dz.g. un vecākie

Nūjošana sporta klase (21 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN10	1982. dz. gads un jaunākas	VN10	1982. dz. gads un jaunieši
SN20	1981.-1962. dz. gads	VN20	1981.-1962. dz. gads
SN30	1961. dz.g. un vecākas	VN30	1961. dz.g. un vecākie

5. Sacensību noteikumi:

- 1) N jo-anas sacens bu dal bnieks izturas ar cie u un sapratni pret citiem n jot jiem un nekav citus dal bniekus ne fiziski (gr st -an s, blo -ana ar ermeni vai n j m), ne mutiski, izsakot replikas.
- 2) Sacens bu laik dal bniekam ir piesprausts numurs kr -u rajon , labi redzam viet .
- 3) Dal bnieks n jo, atbilsto-i pareizai n jo-anas tehnikai ó rokas (n jas) virza paral li ermenim ie-anas virzien un uz katru soli veic atgr dienu ar n ju no zemes*. Atgr floties, roka ir j virza atpaka , vismaz, l dz gurnam (n jas novieto-anas br dis sakr t ar br di, kad pret j s k jas pap dis pieskaras zemei).
- 4) Dal bniekam aizliegts p rvietoties ar skr jiena vai l cienā kust b m, vai ieliecies ce os (sl po-anas tehnik).
- 5) Atrodoties tras , n jas netiek celtas (v z tas) ar aso galu uz aug-u vai horizont li uz aug-u.
- 6) Sacens bu laik tras aizliegts n jas novietot gu us uz zemes.
- 7) Ja dal bniekam nepiecie-ams piel got n jas (main t n ju garumu, main t roktura cimdi a lielumu) vai main t n j m asfalta uzga us, tad dal bnieks to dara, noejojot trases mal , bet neizejojot no trases.
- 8) Ja sacens bu laik ir nepiecie-ama apst -an s ar n ju no em-anu no rokas/ m, dal bnieks seko, lai n jas b tu vertik li novietotas pret sevi un b tu cie-i kl t.
- 9) Sacens bu dzer-anas punktos ir at auts neno emt n jas no rok m un padzerties, ejot uz priek-u. Dzerot ir at auts nelietot n jo-anas tehniku aptuveni 10 m, bet aizliegts skriet.
- 10) Aizliegts sa sin t trasi, izmantojot s ku ce u l dz fini-am.
- 11) Dal bnieks ir atbild gs par savu vesel bas st vokli, t.sk. savas vesel bas un dz v bas apdro-in -anu. Dal bniekiem, kuri ir jaun ki par 18 gadiem, j b t l dzi atbild gai personai, kas paraksta dal bu sacens b s, pirms numura izsnieg-anas. Ja dal bnieks ir jaun ks par 18 gadiem, nepiecie-ama vec ku vai aizbild a piekri-ana. Sacens bu organizatori neuz emas atbild bu par dal bnieku iesp jam m traum m sacens bu laik .
- 12) Visiem sacens bu dal bniekiem oblig ti j iev ro ce u satiksmes noteikumi! Dal bniekiem j em v r , ka transporta l dzek i var izbraukt uz ce a no m j m, t rumiem, p av m un mefla ce iem. Dal bniekiem j b t pa-i uzman giem, - rsojojot autoce us.
- 13) Maksim lais n jo-anas laiks 10 km distanc ó 2,5 stundas, plkst.14.30 beidzas laika re istr -ana fini-a zon . Maksim lais n jo-anas laiks 21 km distanc - 4 stundas, plkst.16.00 beidzas laika re istr -ana fini-a zon .

* lab n ja pieskaras zemei vienlaikus ar kreiso p du un kreis n ja ó vienlaikus ar labo p du, abas p das nedr kst b t vienlaic gi atrautas no zemes

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

Trases tiesnesim ir ties bas izteikt br din jumu vai diskvalific t dal bnieku. Sacens bu laik dal bnieks var sa emt divus br din jumus. Par katru br din jumu dal bniekam pie trases fini-a laikam tiek pieskait tas 2 min tes. Par sacens bu noteikumu p rk pumu, p c tre- br din juma, dal bnieks tiek diskvalific ts. Par sacens bu noteikumu rupju p rk pumu (piem ram, skrie-anu, trases sa sin -anu, sacens bu noteikumu 1. punkta neiev ro-anu) tiesnesis var diskvalific t sacens bu dal bnieku bez br din juma izteik-anas.

7. Vērtēšana

Dal bnieku rezult tu v rt -anai tiek izmantota elektronisk uzskaites sist ma.

Sporta klasē katra posma dal bnieki 10 km un 21 km distanc tiek v rt ti katr vecuma grup .

Tautas klasē katra posma dal bnieki v rie-u un sievie-u konkurenc , nedalot vecuma grup s.

Visu posmu rezult ti 5 km (4.posm - 6 km), 10 km (4.posm - 12 km) un 21,0975 km distanc tiek apkopoti vien sezonas kopv rt juma tabul .

Ieskaitē tiek vērtēti 4 posmu rezultāti. Augst ka vieta kopv rt juma tabul tiek pie- irta dal bniekam, kur- ieguvis liel ku punktu kopsummu. Vien das punktu summas gad jum , augst ku vietu ie em dal bnieks, kuram ir liel ks posmos piedal -an s skaits. Vien du punktu summas un vien du piedal -anos posmu skaita gad jum , augst ku vietu ie em dal bnieks, kur- ir ieguvis augst ku vietu (punktu skaits) k d no posmiem.

Sporta klases un tautas klase komandas tiek v rt tas katr posm p c maz k visu dal bnieku kop j tras pavad t laika. Komandas dal bnieks tiek v rt ts ar individu laj konkurenc .

Punktu piešķiršanas sistēma 10 km, 5 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.

8. Apbalvošana

1,2,5 posmos tiks pasniegti diplomu un medaļas.

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

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

Sacensību organizatori var pieņemt papildus balvas pašam nominācijai.

Sezonas kopvērtējumā 1.-3. vietu ieguvēji *sporta klasē* visās vecuma grupās tiks apbalvoti arī ar kotlēm un atbalstīti arī ar diplomiem un pašmērķa balvām.

3.posmā tiks pasniegtas diplomu, balvas, komandu vērtējumā nebūs.

10. Dalības maksa un reģistrācija

Sporta klasei **6 eiro** par katru 1., 2., 5. posmu.

Tautas klasei **4 eiro** par katru 1., 2., 5. posmu.

Dalības maksa jāpārskaita uz Latvijas Tautas sporta asociācijas bankas kontu **vēlākais vienu dienu pirms pasākuma**, maksājuma mērķnumuru, dalībnieka vārdu un uzvārdu.

Piemērs: *Latvijas čempionāts 2019. g. ...posms, Vārds Uzvārds*.

Latvijas Tautas Sporta Asociācija

R.n. 40008022133

Uzvaras bulv. 10 Rīga LV 1083

ASö SEB bankā

Konts: LV04UNLA0050024409762

Kods: UNLALV2X

Dalības maksā iekļauts dalībnieka numurs, rezultātu uzskaitē finiša un kopvērtējumā, pirmā palīdzība sacensību norises vietā, trasas maršrūti 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 24 stundas pirms sacensību sākuma.

Reģistrācija sākas laiks pirms 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.