



## LATVIJAS ČEMPIONĀTA NŪJOŠANĀ 2023 NOLIKUMS

- Sacensību mērķis:** popularizēt nūjošanas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās.
- Vieta un laiks.** Latvijas Čempionāts nūjošanā ir sacensības, kurās drīkst piedalīties ikviens nūjošanas tehniku apguvis interesents, kurš ir reģistrējies un saņēmis sacensību numuru. Sacensības notiek 5 posmos:
  - 1.posms - 04. maijs, Jūrmala
  - 2.posms - 10. jūnijs, Aglona
  - 3.posms - 19. augusts, Dobeles
  - 4.posms - 24. septembris, Ogre
  - 5.posms - 28. oktobris, Rīga

**Starts 2., 3., 4., 5. posmam 21 km – plkst. 11:00, 10 km – plkst. 12:00, 5 km – plkst. 12:15**

- Sacensību rīkotājs:** Latvijas Tautas sporta asociācija.

### 4. Dalība sacensībās

Vecuma grupas:

- 1) **Junioru klase** – 5 km līdz 16 gadiem
- 2) **Tautas klase** – 5 km distancē dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē vienā vecuma grupā no 17 gadu vecuma;
- 3) **Sporta klase** – 21 km distancē dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, trijās vecuma grupās un 10 km distancē dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, četrās vecuma grupās;
- 4) **Tautas klases komanda** – 2., 3., 4., 5. posmos 5 km distancē dodas 5 dalībnieki, neatkarīgi no vecuma (komandā ir 5 dalībnieki jebkurā sastāvā pēc uzradīta labāka laika). Junioru klasē nav paredzētas komandas un tās dalībnieki nevar piedalīties tautas klases komandās. Reģistrējoties, katrs no komandas dalībniekiem norāda komandas nosaukumu;
- 5) **Sporta klases komanda** – 2., 3., 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 junioru klase (5 km)			
Meitenes		Puiši	
MJN	2008. dz. gads un jaunākas	PJN	2008. dz. gads un jaunāki

Nūjošana sporta klase (10 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN1	1984. dz. gads un jaunākas	VN1	1984. dz. gads un jaunāki
SN2	1983.-1964. dz. gads	VN2	1983.-1964. dz. gads
SN3	1963.-1954. dz. gads	VN3	1963.-1954. dz. gads
SN4	1953. dz.g. un vecākas	VN4	1953. dz.g. un vecāki

Nūjošana sporta klase (21 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN10	1984. dz. gads un jaunākas	VN10	1984. dz. gads un jaunāki
SN20	1983.-1964. dz. gads	VN20	1983.-1964. dz. gads
SN30	1963. dz.g. un vecākas	VN30	1963. dz.g. un vecāki

## 5. Sacensību noteikumi:

- 1) Nūjošanas sacensību dalībnieks izturas ar cieņu un saprātīgi 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 pareizai nūjošanas teknikai – rokas (nūjas) virza paralēli ķermenim iešanas virzienā un uz katru soli veic atgrūdienu 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) Dalībniekam aizliegts pārvietoties ar skrējiena vai lēciena kustībām, vai ieliecies ceļos (slēpošanas tehnikā).
- 5) Atrodoties trasē, nūjas netiek celtas (vēzētas) ar aso galu uz augšu vai horizontāli uz augšu.
- 6) Sacensību laikā trasē aizliegts nūjas novietot guļus uz zemes.
- 7) Ja dalībniekam 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, dalībnieks seko, lai nūjas būtu vertikāli novietotas pret sevi un būtu cieši klāt.
- 9) Sacensību dzeršanas punktus ir atļauts nenoņemt nūjas no rokām un padzerties, ejot 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 ir atbildīgs par savu veselības stāvokli, t.sk. savas veselības un dzīvības apdrošināšanu. Dalībniekiem, kuri ir jaunāki par 18 gadiem, jābūt līdzīgi atbildīgai personai, kas paraksta dalību sacensībās, pirms numura izsniegšanas. Ja dalībnieks ir jaunāks par 18 gadiem, nepieciešama vecāku vai aizbildņa piekrišana. Sacensību organizatori neuzņemas atbildību par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā.
- 12) Visiem sacensību dalībniekiem obligāti jāievēro ceļu satiksmes noteikumi! Dalībniekiem jāņem vērā, ka transporta līdzekļi var izbraukt uz ceļa no mājām, tūrumiem, pļavām un meža ceļiem. Dalībniekiem 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.

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

## 6. 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 laikam 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 bez brīdinājuma izteikšanas.

## 7. Vērtēšana

Dalībnieku rezultātu vērtēšanai tiek izmantota elektroniskā uzskaites sistēma.

**Sporta klasē** katra posma dalībnieki 10 km un 21 km distancē tiek vērtēti katrā vecuma grupā.

**Tautas klasē** katra posma dalībnieki vīriešu un sieviešu konkurencē, nedalot vecuma grupās.

Visu posmu rezultāti 5 km, 10 km un 21 km distancē tiek apkopoti vienā sezonas kopvērtējuma tabulā.

**Ieskaitē tiek vērtēti 4 posmu rezultāti.** Augstāka vieta kopvērtējuma tabulā tiek piešķirta dalībniekam, kurš 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 un tautas 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, 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

**2., 3., 4., 5.** posmos tiks pasniegti diplomi 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.

**Junioru klasē** tiks apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguvēji, meitenes un zēni.

Sacensību organizatori var piešķirt papildus balvas īpašās nominācijās.

Sezonas kopvērtējumā 1.–3.vietu ieguvēji *sporta klasē* visās vecuma grupās tiks apbalvoti ar rīkotāju un atbalstītāju sarūpētiem diplomiem un īpašām balvām.

**1.posmā** tiks pasniegtas diplomi, balvas, komandu vērtējumā nebūs.

## 9. Dalības maksa 2., 3., 4., 5. posmos un reģistrācija

Sporta klasei – 10,00 eiro par katru posmu

Tautas klasei – 7,00 eiro par katru posmu

Junioru klasei – 5,00 eiro par katru posmu

### Sacensību dienā:

Sporta klasei – 12 eiro par katru posmu

Tautas klasei – 9 eiro par katru posmu

Junioru klasei – 5 eiro par katru posmu

Dalības maksa jāpārskaita uz Latvijas Tautas sporta asociācijas bankas kontu **vēlākais divu dienu pirms pasākuma**, maksājuma mērķī, norādot posma numuru, dalībnieka vārdu un uzvārdu.

Piemērs: “Latvijas Čempionāts nūjošanā ...posms, Vārds Uzvārds”:

Latvijas Tautas Sporta Asociācija

R.n. 40008022133

Uzvaras bulv. 10, Rīga LV-1048

AS ”SEB banka”

Konts: LV04UNLA0050024409762

Kods: UNLALV2X

vai

Latvijas Tautas Sporta Asociācija

Reģ.Nr. 40008022133

Uzvaras bulvāris 10, Rīga LV-1048

Swedbank AS

Konts No LV75HABA0551034016276

Kods HABALV22

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](http://www.sporstsvisiem.lv)

Elektroniskā reģistrācija beidzas 48 stundas pirms sacensību sākuma.

Reģistrēšanās laiks katra posma tiek izziņots atsevišķi.

## 10. Protesti

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