



## LATVIJAS ČEMPIONĀTA NŪJOŠANĀ 2024 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 6 posmos:
  - 1.posms - 04. maijs, Jūrmala
  - 2.posms - 08. jūnijs, Ogrē
  - 3.posms - 13. jūlijs, Aglona
  - 4.posms - 10. augusts, Tukums
  - 5.posms - 21. septembris, Rīga
  - 6.posms - 19. oktobris, Dobeles novads.

**Starts 2., 3., 4., 5., 6 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:

- Junioru klase** ó 5 km 1 dzimstadiem
- Tautas klase** ó 5 km distancēs dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē divās vecuma grupās;
- Sporta klase** ó 21 km distancēs dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, trijās vecuma grupās un 10 km distancēs dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, divās vecuma grupās;
- Tautas klases komanda** ó 2., 3., 4., 5., 6 posmos Tautas klases komandu veido tikai 1. vecuma grupas 5 dalībnieki neatkarīgi no dzimuma. Pēc uzrādītā labākā laika. Junioru klase un 2. grupas 5 km nav paredzētas komandas un tādēļ dalībnieki nevar piedalīties tautas klases komandās. Reģistrējoties, katrs no komandas dalībniekiem norāda komandas nosaukumu;
- Sporta klases komanda** ó 2., 3., 4., 5., 6 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	2009. dz. gads un jaunākas	PJN	2009. dz. gads un jaunieši

Nūjošana tautas klase (5 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN1	1960 dz. gads un jaunākas	VN1	1960 dz. gads un jaunieši
SN2	1959 dz. g. un vecākas (65+)	VN2	1959 dz. g. un vecāki (65+)

Nūjošana sporta klase (10 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN1	1985. dz. gads un jaunākas	VN1	1985. dz. gads un jaunieši
SN2	1984.-1965. dz. gads	VN2	1984.-1965. dz. gads
SN3	1964.-1955. dz. gads	VN3	1964.-1955. dz. gads
SN4	1954. dz. g. un vecākas	VN4	1954. dz. g. un vecāki

Nūjošana sporta klase (21 km)			
Sievietes		Vīri	
SN10	1985. dz. gads un jaunākas	VN10	1985. dz. gads un jaunieši
SN20	1984.-1965. dz. gads	VN20	1984.-1965. dz. gads
SN30	1964. dz.g. un vecākas	VN30	1964. dz.g. un vecieši

## 5. Sacensību noteikumi:

- 1) Nūjošanas sacensību dalībnieks izturas ar cieņu un saprātīgi pret citiem nūjotājiem un nekavē citus dalībniekus ne fiziski (grābšana, bloķēšana ar ķermeni vai nūjotājiem), ne mutiski, izsakot replikas.
- 2) Sacensību laikā dalībniekam ir piesprausts numurs krāsā rajonā, labi redzamā vietā.
- 3) Dalībnieks nūjot, atbilstoši pareizai nūjošanas tehnikai ņem rokas (nūjotājam) virza paralēli ķermenim iekšā virzienā un uz katru soli veic atgrādienu ar nūjotāju no zemes\*. Atgrādiņš, roka ir jāvirza atpakaļ, vismaz, līdz gurnam (nūjotājam) brīdī sakrīt ar brīdī, kad pretjās kājas pārkāpjas pēdām zemei).
- 4) Dalībniekam aizliegts pārvietoties ar skrējiena vai lēciena kustībām, vai ieliecies ceļos (slīdpošanas tehnikā).
- 5) Atrodoties trasē, nūjotājam netiek celtas (vāzītas) ar aso galu uz augšu vai horizontāli uz augšu.
- 6) Sacensību laikā trasē aizliegts nūjotājam novietot guļus uz zemes.
- 7) Ja dalībniekam nepieciešams pielāgot nūjotājam (mainīt nūjotāja garumu, mainīt rokturu cimdus vai lielumu) vai mainīt nūjotāja asfalta uzgaļus, tad dalībnieks to dara, noejot trasēs malā, bet neizejot no trasēm.
- 8) Ja sacensību laikā ir nepieciešama apstāšanās ar nūjotāju no emānu no rokas/ām, dalībnieks seko, lai nūjotājam būtu vertikāli novietotas pret sevi un būtu cieņkārīgas.
- 9) Sacensību dzeršanas punktos ir atļauts nenoņemt nūjotājam no rokām un padzerties, ejot uz priekšu. Dzerot ir atļauts nelietot nūjošanas tehniku aptuveni 10 m, bet aizliegts skriet.
- 10) Aizliegts sākt trasi, izmantojot sākuma lēciena finišam.
- 11) Dalībnieks ir atbildīgs par savu veselības stāvokli, t.sk. savas veselības un dzīvības apdrošināšanu. Dalībniekiem, kuri ir jaunieši par 18 gadiem, jābūt līdzi atbildīgajai personai, kas paraksta dalībnieka sacensības, pirms numura izsniegšanas. Ja dalībnieks ir jauniešs 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 jāemūro, kā transporta līdzekļi var izbraukt uz ceļamājiem, tūriem, pāļiem un meļiem. Dalībniekiem jābūt pāļiem, – rsojot autoceļus.
- 13) Maksimālais nūjošanas laiks 10 km distancē – 2,5 stundas, plkst.14.30 beidzas laika reģistrācija finiša zonā. Maksimālais nūjošanas laiks 21 km distancē – 4 stundas, plkst.16.00 beidzas laika reģistrācija finiša zonā.

\* labān jāpieskaras zemei vienlaikus ar kreiso pēdu un kreisān jāņem 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 sākt divus brīdinājumus. Par katru brīdinājumu dalībniekam pie trases finiša laikā tiek pieskaitītas 2 minūtes. Par sacensību noteikumu pārkāpumu, pārkāpjot brīdinājumu, dalībnieks tiek diskvalificēts. Par sacensību noteikumu pārkāpumu (piemēram, skriešanu, trases sānu, 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.** Augstākā vieta kopvērtējuma tabulā tiek piešķirta dalībniekam, kurš iegūvis lielāku punktu kopsummu. Vienādas punktu summas gadījumā, augstāku

vieta 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 klases 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 ó 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 meda as.

**Sporta klasē** tiks apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguv ji katr vecuma grup un lab k sporta klases komanda katr vecuma grup .

**Tautas klasē** tiks apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguv ji v rie–u un sievie–u konkurenc un lab k tautas klases komanda.

**Junioru klasē** tiks apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguv ji, meitenes un z ni.

Sacens bu organizatori var pie– irt papildus balvas pa– s nomin cij s.

Sezonas kopv rt jum 1. 3.vietu ieguv ji *sporta klasē* vis s vecuma grup s tiks apbalvoti ar r kot ju un atbalst t ju sar p tiem diplomiem un pa– m balv m.

**1.posmā** tiks pasniegtas diplomi, balvas, komandu v rt jum neb s.

### **9. Dalības maksa 2., 3., 4., 5., 6 posmos un reģistrācija**

Sporta klasei ó 10,00 eiro par katru posmu

Tautas klasei ó 7,00 eiro par katru posmu

Junioru klasei ó 5,00 eiro par katru posmu

#### **Sacensību dienā:**

Sporta klasei ó 12 eiro par katru posmu

Tautas klasei 9 eiro par katru posmu

Junioru klasei ó 5 eiro par katru posmu

Dal bas maksa j p rskaita uz Latvijas Tautas sporta asoci cijas bankas kontu **vēlākais divu dienu pirms pasākuma**, maks juma m r , nor dot posma numuru, dal bnieka v rdu un uzv rdu.

Piem rs: óLatvijas ģempion ts n jo–an ...*posms, Vārds Uzvārds*ö:

Latvijas Tautas Sporta Asoci cija R.n. 40008022133 Uzvaras bulv. 10, R ga LV-1048 AS öSEB bankaö Konts: LV04UNLA0050024409762 Kods: UNLALV2X
---

vai

Latvijas Tautas Sporta Asoci cija Re .Nr. 40008022133 Uzvaras bulv ris 10, R ga LV 1083 Swedbank AS Konts No LV75HABA0551034016276 Kods HABALV22
---

Dal bas maks iek auts dal bnieka numurs, rezult tu uzskaitē fini– un kopv rt jum , pirm pal dz ba sacens bu norises viet , trases mar jums un tiesne–u darbs, sacens bu organizatoriskie izdevumi.

*Ja dalībnieks atsauc savu piedalīšanos, dalības maksa netiek atmaksāta.*

**Dalībnieku iepriekšēja reģistrācija** veicama mūsu lapā [www.sporstsvisiem.lv](http://www.sporstsvisiem.lv)

Elektroniskā reģistrācija beidzas 48 stundas pirms sacensības kuma.

Reģistrācijas laiks pirms katra posma tiek izziņots atsevišķi.

#### **10. Protesti**

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