

## AMI SPORTA KLUBA 29.SPORTA SPĒĻU NOLIKUMS PA SPORTA VEIDIEM

### VIEGLATLĒTIKA

#### **Programmā:**

<b>jaunietes</b>	<b>jaunieši</b>
100 m skrējiens	100 m skrējiens
800 m skrējiens	1500 m skrējiens
4 x 100 m stafetes skrējiens	4 x 100 m stafetes skrējiens
tāllēkšana	tāllēkšana
lodes grūšana (4 kg )	lodes grūšana (6 kg )
bumbiņas mešana (450 - 500 g)	bumbiņas mešana (450 - 500 g)

**Komandas sastāvā 8 dalībnieki un pārstāvis.** Uzvarētāju komandu nosaka pēc katras komandas dalībnieku 8 labāko vietu summas. Vienādas punktu summas gadījumā augstāka vieta ir komandai ar labāko rezultātu stafetē, pēc tam: cik 1. vietas, tad 2. vietas utt. Mešanas un lēkšanas disciplīnās labākais rezultāts var būt arī priekšsacīkstēs sasniegtais rezultāts.

Katrs dalībnieks var startēt divās disciplīnās un stafetē. Tāllēkšanā, bumbiņas mešanā un lodes grūšanā var pieteikt ne vairāk kā 2 dalībniekus. **Skriešanas disciplīnās dalībniekiem uz startu jāiziet ar dalībnieka numuru.**

### RUDENS KROSS

**Komandas sastāvā jaunietēm un jauniešiem 8 dalībnieki un pārstāvis.** Katrai komandai vērtē 6 labāko individuālo rezultātu laiku summu. Ja tā divām vai vairākām komandām ir vienāda, tad augstāku vietu iegūst komanda ar labāku individuālo rezultātu. Dalībnieki uz startu iziet ar dalībnieka numuru.

Distances garums jauniešiem – 3000 m ,jaunietēm – 1000 m

### GALDA TENISS

**Komandas sastāvā 4 dalībnieki un pārstāvis.** Spēlē piedalās 3 dalībnieki, ceturto dalībnieku (rezervistu) drīkst pieteikt kārtējai spēlei, bet nedrīkst komandas sastāvu mainīt savstarpējās spēles laikā. Pārējo dalībnieku kārtas numuri var tikt mainīti kārtējo spēli uzsākot. Spēles ilgums līdz 3 setu uzvarai, sets uzvarēts, ja iegūti 11 punkti, ja abiem dalībniekiem ir pa 11 punktiem spēle turpinās līdz 2 punktu pārsvaram. Komanda ir uzvarējusi, ja dalībnieki ir guvuši uzvaras 3 spēlēs. Sacensības notiek vispirms apakšgrupās, no kurām divas labākās piedalās finālsacensībās. Pēc komandu finālsacensībām notiek individuālais turnīrs.

## ŠAUTRIŅU MEŠANA MĒRĶĪ

**Komandas sastāvs: jauniešiem un jauniešiem 5 dalībnieki** un pārstāvis. Komandu rezultātu vērtē pēc 3 labāko dalībnieku rezultātu summas. Ja vairākām komandām tā ir vienāda, tad augstāko vietu iegūst komanda ar labāku individuālo rezultātu, tālāk – nākošais individuālais rezultāts utt. Sacensības notiek divās kārtās, pirmajā kārtā piedalās visas komandas, otrajā kārtā – sacensības turpina 8 labākās komandas.

Katrs dalībnieks izpilda 3 mēģinājumus un 30 ieskautes metienus. **Mērķa tiesnesis fiksē rezultātu skaļā balsī nosaucot katras sērijas trāpījumus.** Šautriņas no mērķa pēc katras metiena sērijas izņem pats dalībnieks un vienlaicīgi pārliecinās par protokolā veiktā ieraksta atbilstību. Pēc komandu sacensībām notiek individuālās sacensības.

## BASKETBOLS

**Komandas sastāvā: jauniešiem – 10, jauniešiem – 12 dalībnieki** un pārstāvis.

Sacensības vispirms notiek apakšgrupās, no kurām divas labākās piedalās finālsacensībās. **Spēles laiks: jauniešiem** apakšgrupu sacensībās - 2 x 10 min., finālā - 2 x 15 min., **jauniešiem:** apakšgrupu un finālsacensībās – 2 x 15 min. **Minūtes pārtraukumi:** spēlē ar laiku 2 x 10 min. pirmajās 10 min. **viens**, otrajās 10 min. **divi** pārtraukumi, spēlē – 2 x 15 min. attiecīgi **viens** un **trīs**, katrā pagarinājumā viens minūtes pārtraukums. **Atkarībā no komandu skaita un sporta bāzē pieejamo laiku spēles laika ilgums var tikt mainīts.** **Spēles bumba:** jauniešiem Nr.6, jauniešiem Nr.7.

**Spēles laiku aptur:** a) *pie soda metieniem, b) ja bumbas ievadīšana spēlē, ja tas aizkavējas ilgāk par 10 sek., c) pie minūtes un citu tehnisku iemeslu pārtraukumiem, d) spēles pēdējās divās minūtēs.* Pie autiem bumba nav jādod tiesnesim (izņemot pēdējās divās minūtēs). Pie neizšķirta rezultāta – **pagarinājums 5 min.**

## SVARBUMBŪ CELŠANA

**Komandas sastāvā 8 jaunieši** un pārstāvis, **vienā svara kategorijā ne vairāk kā 2 dalībnieki.** Sacensības notiek klasiskajā divcīņā (grūšana + raušana) 8 svaru kategorijās: līdz 53 kg, 58 kg, 63 kg, 68 kg, 73 kg, 78 kg, 85 kg, virs 85 kg. Svaru kategorijas līdz 53 kg un 63 kg ceļ 16 kg svarbumbu, pārējās kategorijas 24 kg svarbumbu. Vingrinājuma laika norma netiek pielietota. Komandu ieskaitē vērtē 6 labākos individuālos rezultātus.

## ROKU CĪŅA

**Komandas sastāvā 8 jaunieši** un pārstāvis. Sacensības notiek 8 svaru kategorijās ar labo roku. Svaru kategorijas: līdz 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, 90 kg, virs 90 kg. Katrā svara kategorijā var pieteikt ne vairāk kā 2 dalībniekus. Komandu vērtējumā ieskaita 6 labākos individuālos rezultātus. **Sacensību sistēma divmīnusu.**

## SVARA STIENĀ SPIEŠANA GUĻUS

**Komandas sastāvā 8 jaunieši** un pārstāvis. **Vienā svara kategorijā ne vairāk kā 2 dalībnieki.** Sacensības notiek 7 svaru kategorijās; līdz 53 kg, 59 kg, 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, virs 93 kg. Komandu ieskaitē vērtē 6 labākos individuālos rezultātus, pie vienāda rezultāta, augstāka vieta, kurai vairāk 1. v., 2.v. utt.

## **DAMBRETE**

**Komandas sastāvā jaunietes – 6, jauniešiem – 6 dalībnieki un pārstāvis. Spēle piedalās 5 dalībnieki.** Ja sacensībām pieteikts sestais dalībnieks (rezervists), tad tas var aizvietot jebkuru spēlētāju pie jebkura galda nākamajā kārtējā spēlē. Pārējo dalībnieku galda kārtību nedrīkst mainīt visu sacensību laiku.

Priekšsacīkstes izspēlē apakšgrupās pēc riņķa sistēmas. No apakšgrupas 2 labākās komandas kvalificējās finālam. Pēc finālsacensībām notiek individuālās sacensības.

## **BADMINTONS**

**Komandas sastāvā: jaunietēm – 4, jauniešiem – 4 dalībnieki un pārstāvis.**

Sacensības komandu cīņās vispirms notiek apakšgrupās, no kurām labākās (skaitu nosaka AMI SK) piedalās finālā.

Spēlētas tiek tikai vienspēles. Individuāli - līdz 2 uzvarām, komandu vērtējumā spēle piedalās 3 dalībnieki. Rezerves spēlētājs kārtējā spēlē var spēlēt jebkurā kārtas numurā. Komandas spēlētāja ranga kārtību nevar mainīt līdz sacensību beigām.

Jaunietes setā spēlē līdz 15 punktiem (starpība 2 punkti) izšķirošais punkts setā – 21, jauniešiem setā spēlē līdz 21 punktam (starpība 2 punkti), izšķirošais – 27, trešo setu spēlē līdz 15 punktiem (starpība 2 punkti), izšķirošais punkts setā – 17. Sacensību sistēma tiek izvēlēta atbilstoši komandu skaitam. Pēc finālsacensībām notiek individuālās sacensības.

## **VOLEJBOLS**

**Komandas sastāvā: jaunietēm – 9, jauniešiem – 10 dalībnieki un pārstāvis.** Spēle notiek līdz 2 setu uzvarai, izšķirošo setu spēlē līdz 15 punktiem, pēdējais uzvaras punkts – 17. Var tikt izmantots libero spēlētājs. Sacensības vispirms notiek apakšgrupās, no kurām divas labākās komandas piedalās finālā.

## **TELPU FUTBOLS**

**Komandas sastāvā; jaunietēm – 9 un pārstāvis.** Sacensības vispirms notiek apakšgrupās, no kurām divas labākās komandas piedalās finālā. Vienāda rezultāta gadījumā tiek izpildīti soda sitieni, kā norādīts apakšpunktā b.

Laukumā 5 spēlētāji kopā ar vārtsargu. Spēles laiks jaunietēm -2 x 10 min., **bez pārtraukuma un pusminūtes pieprasījuma.** Neizšķirta rezultāta gadījumā **krustsacensībās un finālsacensībās;**

a) 5 min. pagarinājums, līdz pirmajiem iesistiem vārtiem

b) soda sitieni 3 laukuma spēlētājiem,

c) turpina soda sitienu sēriju līdz kāda no komandām gūst uzvaru.

Spēles bumba – telpu ( footsaal ) Nr.5. Spēle notiek uz handbola laukuma un handbola vārtiem.

## **MINIFUTBOLS 7 x 7**

**Komandas sastāvā 12 jaunieši un pārstāvis.** Sacensības vispirms notiek apakšgrupās, no kurām divas labākās piedalās finālsacensībās. Vienāda rezultāta gadījumā tiek izpildīti soda sitieni, kā norādīts apakšpunktos a un b.

Spēles laiks 2 x 15 min.

Ja nepieciešams pagarinājums **krustsacensībās un finālsacensībās**, tad spēlē 5 min. līdz pirmajiem iesistiem vārtiem

a) 9 m soda sitienu 6 laukumā spēlētājiem plus vārtsargs,

b) sitienu pa pāriem līdz pirmajai kļūdai.

Ja spēlētājs noraidīts no laukuma, komanda spēlē mazākumā 5 min., tikai tad var notikt spēlētāju maiņa ar citu spēlētāju.

## FLORBOLS

**Komandas sastāvā 12 jaunieši** un pārstāvis Laukumā 6 spēlētāji kopā ar vārtsargu. Sacensības vispirms notiek apakšgrupās, no kurām divas labākās komandas piedalās finālā. Vienāda rezultāta gadījumā tiek izpildīti soda sitienu, kā norādīts apakšpunktā b. Spēles laiks 2 x 15 min. *Spēlē laiks tiek apturēts spēles pēdējās divās minūtēs.*

Pie neizšķirta rezultāta **krustsacensībās un finālsacensībās**;

a) 5 min. pagarinājums līdz pirmās punktam,

b) tad soda sitienus izpilda 5 laukuma spēlētāji.

## NOVUSS

**Komandas sastāvā 4 jaunietes** un pārstāvis. Sacensības vispirms notiek apakšgrupās, no kurām divas labākās komandas piedalās finālā.

Sacensībās piedalās 3 spēlētājas, 1 rezerviste. Komandu spēles notiek pēc apla sistēmas. Individuāli spēles notiek līdz divu setu uzvarai, komandu vērtējumā līdz trim uzvarām. *Izspēles kārtība*; A komandas spēlētāja Nr.1 ar B kom. sp. Nr.2. tad 2 – 2, 3 – 3, ja nepieciešams 1 – 2 un 2 – 3.

Noteikumi atbilstoši Latvijas Novusa federācijas mājas lapā publicētajiem, **bet spēles ripu un kauliņus nodrošina sacensību organizētājs**. Pēc finālsacensībām notiek individuālās sacensības.

## TAUTAS BUMBA

**Komandas sastāvā 8 jaunietes** un pārstāvis. Sacensības vispirms notiek apakšgrupās, no kurām divas labākās piedalās finālā. Laukumā 6 spēlētājas, kapteine aiz pretinieku komandas gala līnijas un 1 spēlētāja rezervē. Spēles laikā spēlētājas nedrīkst mainīt, to drīkst darīt puslaika sākumā vai ja kāda no dalībniecēm nav spējīga turpināt spēli. Spēles laiks 2 x 6 min. bez pārtraukuma un minūtes pieprasījuma. Spēlē ar volejbola bumbu.