

“VĪRU SPĒLES 2022 Winter Edition” Noratlons 2022 - Ķegums

SACENSĪBU NOLIKUMS

Ķegums, 2022. gada 19. februārī

1. Atsauce uz normatīviem dokumentiem

1.1. Festivāla "Vīru Spēles 2022 Winter Edition" ietvaros norisināsies **Noratlons 2022 - Ķegums** sacensību nolikumā (turpmāk – Nolikums) aprakstītie punkti ir saistoši visiem sacensību dalībniekiem.

2. Sacensību norises datums un vieta.

Sacensību datums	2022. gada 19. februārī.
Sacensību norises vieta	Ķeguma pilsēta, stadions.

3. Sacensību Distances

3.1

Noratlons	3x3km Vilkme 75 x 100kg, pietupiens 75 x 80kg, spiešana guļus 75 x 60kg
Iesācēju Noratlons	3x3km Vilkme 75 x 80kg, pietupiens 75 x 60kg, spiešana guļus 75 x 40kg
Dāmu Noratlons	3x3km Vilkme 75 x 60kg, pietupiens 75 x 45kg, spiešana guļus 75 x 30kg

4. Distances noteikumi

- 4.1 Dalībnieks drīkst mainīt spēka vingrinājumu secību, katrs posms jāpabeidz pilnībā, pirms tiek uzsākts nākošais.
- 4.2 Nedrīkst veikt 2 skrējienus vai spēka vingrinājumus pēc kārtas.
- 4.3 Spēka vingrinājumi tiek veikti saskaņā ar galvenā tiesneša insrtuktāžu pirms starta.
- 4.4 Katras distances laika limits ir 2 stundas. Ja dalībnieks vēl nav sasniedzis finišu pēc 2 stundām, dalībnieks drīkst pabeigt distanci, dotot priekšroku nākamā starta dalībniekiem spēka vingrinājumu stacijās.
- 4.5 Katra dalībnieka kustību izpildei un skrējienam seko līdzti tiesnesis.
- 4.6 Katrā distancē var piedalīties līdz 8 dalībniekiem.

5. Sacensību organizators

Biedrība "Fizkultūras nora"	Reģistrācijas numurs: 40008273589 Adrese: Ogres novads, Ikšķile, Tīnūžu šoseja 9-43 LV-5052 Atbildīgā persona: Jānis Laursons tālrunis: +371 26377493 e-pasts: jan.laursons@gmail.com
-----------------------------	--

6. Sacensību dalībnieki un reģistrācija

6.1. Sacensībās drīkst piedalīties jebkura persona, kas uz sacensību dienu sasniegusi 18 gadu vecumu. Jaunākiem dalībniekiem nepieciešama vecāku rakstveida piekrišana.

Dalība festivālā ar sadarbbspējīgu Covid - 19 sertifikātu, uzrādot personu identitātes apliecināšanu dokumentu.

Dalībnieks var reģistrēties iepriekš vai sacensību dienā uz vietas, ja ir brīvas vietas. Katrā distancē var piedalīties 8 dalībnieki.

7. Iepriekšēja pieteikšanās

7.1 Lai rezervētu vietu distancei laicīgi, aicinām dalībniekus pieteikties iepriekš pa telefonu 26377493 vai e-pastu jan.laursons@gmail.com

8. Finanšu noteikumi

Dalībnieki sacensības piedalās bez maksas.

9. Dalībnieku ekipējums

9.1 Distancē drīkst izmantot dažāda veida apavus skrienot un veicot spēka vingrinājumus.

9.2 Nedrīkst izmantot roku saites, ceļu saites, elkoņu saites.

9.3 Drīkst izmantot ceļu, elkoņu un delnu ortozes.

9.4 Drīkst izmantot svarcelšanas jostu

9.5 Tehniskajā sapulcē pirms starta noteikumi par ekipējumu var tikt papildināti vai mainīti.

10. Dalībnieka atbalsta personāls

10.1 Dalībnieka treneris drīkst palīdzēt dalībniekam ar sacensības ekipējuma maiņu starp posmiem.

Kārtību

11. Sacensību norise

11.1. Reģistrācija un distances norise.

19.02.2022.

Iesācēju - noratlons dalībnieku reģistrācija	plkst. 9:00 – 9:15
Tehniskā sapulce ar galveno tiesnesi	plkst. 9:15 – 9:30
Iesācēju noratlons	plkst. 9:30 – 11:30
Dāmu noratlons reģistrācija	plkst. 11:30 – 11:45
Tehniskā sapulce ar galveno tiesnesi	plkst. 11:45 – 12:00
Dāmu noratlons	plkst. 12:00 – 14:00
Noratlons dalībnieku reģistrācija	plkst. 14:00 – 14:15
Tehniskā sapulce ar galveno tiesnesi	plkst. 14:15 – 14:30

Noratlons 14:30 – 16:30	plkst. 14:30 – 16:30
Apbalvošana	17:00

12. Apbalvošana

12.1. Organizators apbalvo ar balvām 1.-8. vietu ieguvējus Noratlonā

12.2. Organizators apbalvo ar balvām 1.-8. vietu ieguvējus Dāmu Noratlonā

12.3. Organizators apbalvo ar balvām 1.-8. vietu ieguvējus Iesācēju Noratlonā

13. Sacensību mērķis

13.1 Noratlons dod iespēju dažāda veida sportistiem līdzvērtīgi sacensties vienam ar otru. Spēks un ātrums distancē izlīdzinās un uzvar tas, kurš var pieveikt sevi un parādīt savu gribasspēku.

13.2 Iesācēju - Noratlons ir distance, kurai var sagatavoties iesācēji ar mazu vai bez ierpiekšējas pieredzes spēka un izturības sporta aktivitātēs 1.5 - 6 mēnešu laikā. Gatavojoties Iesācēju- Noratlonam cilvēks ir motivēts nodarboties gan ar spēka treniņiem, gan ar izturības treniņiem, kas veicina vispusēju un spēcīgu fizisko veselību.

13.3 Dāmu Noratlons ir distance, kurā dāmas var parādīt, savu uzkrāto spēku, izturību un gribasspēku. Lai sagatavotos šai distancei ir jāvelta laiks kā skriešanai, tā arī pamata spēka vingrinājumiem. Var ļoti skaidri redzēt treniņos ieguldītā laika atdevi un progresu gan skrienot pirmo reizi, gan atkārtojot distanci un cenšoties uzlabot savu laiku.

13.4 Visas distances ir veidotas ar domu, ka sagatavošanās tām, dod cilvēkam iespēju un motivāciju veidot veselīgus ieradumus savā ikdienā. Uzsvars tiek likts ne tikai sacensībām vienam ar otru, bet galvenokārt sacensībām pašam ar sevi - vai tu esi ieguldījis pietiekami daudz darbu un vari noskriet savu pirmo Noratlonu? Vai tu vari uzlabot savu iepriekšējo rezultātu?

Ķegums, 2022. gada 4. janvāris.

Organizatora pārstāvis: Jānis Laursons

Galvenais tiesnesis: Ģirts Tumans

Tehniskais direktors: Gintars Bremšmits