

**Ķeguma pilsētas svētku "RADI, DARI, RĀDI"
Noratlons 2022**

SACENSĪBU NOLIKUMS

Ķegumā, 2022. gada 28. Maijā

1. Atsauce uz normatīviem dokumentiem

- 1.1. **Festivāla "Ķeguma pilsētas svētki"** 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 28. Maijā
Sacensību norises vieta	Ķeguma pilsēta, stadions.

3. Sacensību Distances

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 instruktāžu 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 līdzī tiesnesis.
- 4.6. Katrā distancē var piedalīties līdz 5 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.
- 6.2. Dalībnieks var reģistrēties iepriekš vai sacensību dienā uz vietas, ja ir brīvas vietas. Katrā distancē var piedalīties 5 dalībnieki.
- 6.3. Visiem dalībniekiem jāievēro Ministru kabineta 2020. gada 9. jūnija noteikums Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi COVID-19 infekcijas izplatības ierobežošanai", tostarp sacensību vietā nedrīkst atrasties personas, kurām noteikta pašizolācija, mājas karantīna, vai izolācija, kā arī personām, kurām ir elpceļu infekcijas pazīmes.

7. Iepriekšēja pieteikšanās

- 7.1. Lai rezervētu vietu distancē laicīgi, aicinām dalībniekus pieteikties iepriekš pa telefonu 26377493 vai e-pastu jan.laursons@gmail.com. Piesakoties jānorāda distancē, kuru dalībnieks veiks un kurā skrējienā dod priekšroku skriet.

8. Finanšu noteikumi

- 8.1. Dalība sacensībās 15 EUR.

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 sacensība ekipējuma maiņu starp posmiem.

11. Sacensību norise

- 11.1. Reģistrācija un distances norise:

1.Skrējiena reģistrācija (iesācēju Noratlons)	plkst.8:30 – 8:45
Tehniskā sapulce ar galveno tiesnesi	plkst. 8:45 – 9:00
1.Skrējiens (iesācēju Noratlons)	plkst. 9:00 – 11:00
2.Skrējiena reģistrācija (Dāmu Noratlons)	plkst. 10:30 – 10:45
Tehniskā sapulce ar galveno tiesnesi	plkst. 10:45 – 11:00
2.Skrējiens (Dāmu Noratlons)	plkst. 11:00 – 13:00
3.Noratlona dalībnieku reģistrācija (Noratlons)	plkst. 12:30 – 12:45
Tehniskā sapulce ar galveno tiesnesi	plkst. 12:45 – 13:00
3.Skrējiens (Noratlons)	plkst. 13:00 – 15:00
Apbalvošana svētku koncertā Ķeguma parkā	16:00

12. Apbalvošana

- 12.1. Organizators apbalvo ar balvām 1.-3. vietu ieguvējus Noratlonā.
- 12.2. Organizators apbalvo ar balvām 1.-3. vietu ieguvējus Dāmu Noratlonā.
- 12.3. Organizators apbalvo ar balvām 1.-3. 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 distancēi 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 8.maijs.

Organizatora pārstāvis: Jānis Laursons

Galvenais tiesnesis: Jānis Laursons

Tehniskais direktors: Gintars Bremšmits