1. pielikums

NBS komandiera «DOKREGDATUMS».  
pavēlei Nr.«DOKREGNUMURS»

**NBS Spartakiāde 2022**

**NOLIKUMS UN PROGRAMMA**

**Mērķis un uzdevumi**

Veicināt fiziskās sagatavotības un sporta attīstību Nacionālajos bruņotajos spēkos un Zemessardzē, noskaidrot labākās komandas un noteikt spēcīgākos karavīrus, zemessargus un civilos darbiniekus – sportistus.

**Laiks un vieta**

16.06.2022. – 17.06.2022., sacensības notiks Ādažu garnizona sporta stadionā, Ādažu novadā, Kadagā.

**Vadība**

Sacensības organizē NBS Sporta klubs, atbildīgā amatpersona – priekšnieks majors Vents GRAUDIŅŠ.

Sacensību galvenais tiesnesis – seržants Mārtiņš EGLĪTIS (tālr. 26271789).

Sacensību galvenā tiesneša asistents – civilais darbinieks Normunds KALNIŅŠ (tālr. 27303189).

Telšu pilsētas koordinators – civilais darbinieks Andris ULĀNS (tālr. 22833456).

Sacensības sporta veidos vada sacensību vecākie tiesneši.

**Dalībnieki**

AM, NBS karavīri, eFP (Latvijā dienējošie ārvalstu karavīri), zemessargi, jaunsargi un aizsardzības struktūrā strādājošie civilie darbinieki.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.p.k** | **Komandas** | **Startē komandieru sacensībās** |
| 1. | AM /NBS AŠ/ NSIV | AM ministrs, NBS komandieris, NBS AŠ priekšnieks, NSIV komandieris |
| 2. | ZSŠ + ZS 1.RBde | Zemessardzes komandieris un brigādes komandieris |
| 3. | ZS 2.VBde | Brigādes komandieris |
| 4. | ZS 3.LBde | Brigādes komandieris |
| 5. | ZS 4.KBde | Brigādes komandieris |
| 6. | SzS MKBde | SzS MKBde komandieris |
| 7. | eFP grupas komanda | eFP komandieris |
| 8. | JS | JS komandieris |
| 9. | GS | GS komandieris |
| 10. | NP | NP komandieris |
| 11. | MVP | MVP komandieris |
| 12. | SPECOP | SPECOP komandieris |
| 13. | ŠB | ŠB komandieris |
| 14. | MP | MP komandieris |
| 15. | JC | JC direktors |
| 16. | MND “Ziemeļi” | MND “Ziemeļi” komandieris |

Piezīme:

NBS regulāro spēku vienībām (RSV) un Zemessardzes (ZS) struktūrām atļauts komplektēt tikai vienu komandu.

**Pieteikumi**

Pieteikumi jāiesūta elektroniski (atbilstoši pielikumā norādītajam paraugam) uz e-pasta adresi: [martins.eglitis@mil.lv](mailto:martins.eglitis@mil.lv) līdz šā gada **6.jūnijam**. No katras NBS RSV jāiesniedz kopējs komandas saraksts.

**Vērtēšana**

NBS Spartakiādē sacensības notiek 17 sporta veidos (disciplīnās), kopvērtējumā vērtē 8 labākos sporta veidu (disciplīnu) rezultātus.

Katrā sporta veidā (disciplīnā) komanda gūst punktu skaitu, kas atbilst tās izcīnītajai vietai. Ja kādā sporta veidā (disciplīnā) divas un vairāk komandas izcīna dalītu vietu, arī piešķirtos punktus dala. Kopvērtējumā uzvar komanda, kurai ir vismazākā punktu summa. Vienādas punktu summas gadījumā augstāku vietu izcīna komanda, kura ieguvusi augstāku vietu militarizētajā stafetē “Lūšu taka”.

**SPORTA VEIDI UN DISCIPLĪNAS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **p.k.** | **Sporta veids, disciplīna** | **Kopvērtējumā** | **Pieteikto dalībnieku skaits** |
| **1** | Militarizētā stafete “Lūšu taka” | Jā | 1 siev. 2 vīr. |
| **2** | Komandieru stenda šaušana | Jā | 1 |
| **3** | Virves vilkšana | Jā | 7 + 1 vīrieši |
| **4** | AM ministra kauss ,,Dižvīrs” | Jā | līdz 2 siev., 2 vīr. |
| **5** | Vieglatlētika (trīscīņa) (100 m,tāllēkšana, stafete) | Jā | 2 siev., 2 vīr. |
| **6** | Pludmales volejbols sievietēm | Jā | 2 |
| **7** | Pludmales volejbols vīriešiem | Jā | 2 |
| **8** | Tautas bumba sievietēm | Jā | 5 |
| **9** | Strītbols vīriešiem | Jā | 4 |
| **10** | Strītbols sievietēm | Jā | 4 |
| **11** | Minifutbols | Jā | 10 vīrieši |
| **12** | Tuvcīņa (grappling) | Jā | līdz 18 |
| **13** | Šahs | Jā | 2 |
| **14** | Galda teniss (vienspēles) | Jā | 1 |
| **15** | Teniss | Jā | 1 |
| **16** | Kross | Jā | 2 siev., 4vīr. |
| **17** | Svara stieņa spiešana | Jā | ∞ |
| **18** | FS normatīvu kārtošana uz 300 punktiem | Nē | ∞ |
| **19** | Kapelāna kauss | Nē | ∞ |
|  |  | Kopā: | **līdz 90** |

NBS SPARTAKIĀDES PROGRAMMA

Ādažu MB

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LAIKS** | **PASĀKUMS** | **VIETA** |
| ***Ceturtdiena - 16. jūnijā, 2022*** | |  |
| 7.00-... | Dalībnieku iebraukšana, transporta novietošana | Ādažu MB stadions |
| **7.30 – 9.30** | **Mandātu komisija** | Stadions, futbola laukums |
| **9.45** | **Stāšanās uz sacensību atklāšanu** | Stadions, futbola laukums |
| **10.00** | **Atklāšanas ceremonija** | Stadions, futbola laukums |
| 8.30-9.30 | FS normatīvu kārtošana uz 300 punktiem | ĀMB |
| 11.00-12.00 | 100m skrējiena priekšsacīkstes (vīrieši, sievietes) | Stadions |
| 10.40-11.30 | Svēršanās tuvcīņa | Cīņas zāle (2.stāvā) |
| 11.00-18.00 | Šahs | Konferenču zāle (2.stāvā) |
| 11.00-17.00 | Strītbols sievietēm un vīriešiem | Basketbola laukumi |
| 11.00-12.00 | Svēršanās virves vilkšanai | Stadiona galā |
| 11.00-19.00 | Pludmales volejbols sievietēm un vīriešiem | Pludmales volejbola laukumi |
| 11.00-19.00 | Teniss | Tenisa laukumi |
| 11.00-18.00 | Galda teniss | Foajē 1.stāva |
| 11.30-14.30 | AM ministra kauss ,,Dižvīrs” | Stadions, lodes grūšanas sektors |
| 11:30-17:30 | Tautas bumba sievietēm | Tenisa laukumi |
| 12.00-15.00 | Tuvcīņa | Cīņas zāle (2.stāvā) |
| 12.00-14.00 | Kross | Mežā pretim vecajam KCP |
| 12.00-17.30 | Minifutbols (pēc 100m skrējiena) | Futbola laukums |
| 12.20-12:30 | Virvers vilkšanas tehniskā sapulce | Stadiona galā |
| 12.30-18.00 | Virves vilkšana | Stadiona galā |
| 12.30 -14.30 | Komandieriem stenda šaušana | Ādažu šautuve |
| 14.00-17.00 | Tāllēkšana | Stadions |
| 14.00-14.40 | Svēršanās svara stieņa spiešanai | Crossfit zāle (2.stāvs) vai stadions |
| 15.00-18.00 | Svara stieņa spiešana | Crossfit zāle (2.stāvs) vai stadions |
| 15.00-18.00 | Militarizētā stafete “Lūšu taka” | SzS MKBde bāzē |
| 18.00-18.20 | 100m skrējiena fināli TOP 6 (vīrieši, sievietes) | Stadions |
| 18.20-18.30 | NBS Kapelāna spēka izaicinājuma kauss | Stadions |
| 18.30-19.00 | Zviedru stafete (vīrieši, sievietes) | Stadions |
| 19.30 | Apbalvošana (sporta tērpos) | Stadions |
| ***Piektdiena - 17. jūnijā, 2022*** | | |
| **8.30 - 9.00** | **Mandātu komisija (2.diena)** | **Stadiona māja 2.stāvs** |
| 9.00-13.30 | Minifutbols (Fināli no 1/4fināliem) | Futbola laukums |
| 10.00-14.00 | Teniss (Fināli no 1/2fināliem) (2 laukumi) | Tenisa laukumi |
| 10.00-14.00 | Pludmales volejbols sievietēm un vīriešiem ( Fināli no 1/4fināliem ) | Pludmales volejbola laukumi |
| 11.00-12.30 | Strītbols sievietēm un vīriešiem ( Fināli no 1/4fināliem ) | Basketbola laukumi |
| **15.00** | **Noslēgums, apbalvošanas ceremonija** | Stadions |

**Apbalvošana**

Tiks organizēta uzreiz pēc NBS Spartakiādes finālsacensībām un disciplīnām lokācijas, izņemot krosu un stenda šaušanu, vietā 30 minūšu laikā. 1., 2. un 3.vietas ieguvējus katrā sporta veidā vai disciplīnā individuāli apbalvo ar medaļām, komandu vērtējumā (ja tas noteikts nolikumā) ar kausiem. Kopvērtējuma 1., 2. un 3.vietas ieguvējus apbalvo ar kausiem un diplomiem citā noteiktā dienā.

**Vispārējie noteikumi**

Atklāšanas parādē komandām piedalīšanās obligāta (kaujas vai lauka formas tērpos). Atklāšanas parādē komandu pārstāv struktūrvienības komandieris (komandiera pienākumu izpildītājs) vai štāba priekšnieks un 27 karavīri vai zemessargi.

Mandātu komisijā komandas pārstāvim jāuzrāda visu komandas dalībnieku dienesta apliecības un pieteikumi ar visu sacensību dalībnieku parakstiem par iepazīšanos ar drošības un ugunsdrošības noteikumiem. Piekomandētajiem karavīriem un NAA kadetiem jāuzrāda NBS komandiera pavēles kopija par piekomandēšanu attiecīgajai struktūrvienībai. Sacensību dalībnieks, kurš pieteikts vienības komandas sastāvā, nedrīkst pārstāvēt citu vienību kādā no sporta veidiem (disciplīnām). Struktūrvienību komandiera pienākumu izpildītājam jāuzrāda pavēles kopija.

Neskaidrību gadījumā dalībniekiem pēc tiesneša pieprasījuma jāuzrāda sava dienesta apliecība.

Alkohola un citu apreibinošu vielu lietošana dalībniekiem NBS Spartakiādes sacensību laikā ir kategoriski aizliegta. Ja kādam no dalībniekiem sacensību laikā konstatē minēto vielu lietošanu vai iedarbības sekas, komandu šajā sporta veidā vai disciplīnā diskvalificē un kopvērtējumā vērtē aiz pārējām komandām.

Sporta spēļu izspēles kārtība tiks izsūtīta komandu pārstāvjiem pēc iepriekšējo pieteikumu saņemšanas, bet ne vēlāk kā šā gada 10. jūnijā.

**Protesti**

Protestus komandas pārstāvis rakstiski iesniedz spartakiādes galvenajam tiesnesim 30 minūšu laikā pēc konstatētā notikuma.

**SPORTA VEIDU (DISCIPLĪNU) APRAKSTS**

**Militarizētā stafete “Lūša taka”**

Sacensības notiek komandām atsevišķi, fiksējot trasē pavadīto laiku (katra komanda startē tikai 1 reizi). Nodaļā ir 3 dalībnieki (2vīrieši, 1sieviete). Starta punktā, nodaļas vecākajam (NV) tiek iedots uzdevums ar kritērijiem, izskaidroti ierobežojumi, pēc kā tiek fiksēts starta laiks. NV nodod informāciju karavīriem un uzsākas nodaļas darbības trasē. Laika atskaite sākās, kad komanda sķērso STARTA līniju un noslēdzās, kad tiek šķērsota FINIŠA līnija.

1. STACIJA: **Ekipējuma maiņa:**

1.1. bikses uzvelk tikai 1x karavīrs un skrien uz priekšu līdz līnijai (norādīts laukums), kur uztaisa 10x pietupienus, skrien atpakaļ, mainās ar kolēģi, kamēr visi izskrējuši, tikai tad var doties uz nākamo uzdevumu;

1.2. bikses vingrinājuma laikā nedrīkst NOKRIST, ja nokrīt + 30 s pie laika;

1.3. kad visi izskrējuši, NV dod komandu tiesnesim –VISI dodas uz 2. staciju.

2. STACIJA: **Munīcijas pieprasījums:**

2.1. pieejamas 3 x munīcijas kastes, kas piepildītas ar smiltīm. Pārvietojam kastes no līnijas uz līniju tāpat arī atpakaļ;

2.2. nav svarīgi, kurš nes, bet vienlaicīgi ATĻAUTS pārvietot tikai 1x kasti;

2.3. ja kaste nokrīt, ja aizmirst kādu kasti, ja vienlaicīgi tiek nestas 2x vai visas 3x kastes + 30 s sods par katru pārkāpumu.

3. STACIJA: **Ūdensšķērslis:**

3.1. trasē novietota laiva, kura piepildīta ar ūdeni, pāri pārvilkts maskēšanās tīkls, karavīri pa vienam lien cauri laivai zem maskēšanās tīkla. Komandas biedri var palīdzēt vai uzmundrināt. Kad karavīrs izlien cauri laivai, priekšā ir baļķis, kurā katram karavīram ar āmuri jāiedzen 20 cm liela nagla;

3.2. vienlaicīgi caur laivu lien 1 x karavīrs;

3.3. katram no komandas jāiedzen sava nagla (kopā 3 x naglas);

3.4. ja tiek noliekta, neiedzīta līdz galam, iedzīta biedra nagla- sods 30 s.

4. STACIJA: **Fiziskā sagatavotība:**

4.1. vienlaicīgi atļauts velt 1x riepu;

4.2. pirmie riepu veļ no vienas līnijas līdz otrai, kā tiek pāri līnijai, tikai tad otrie sāk velt pretēji riepu (viens otram pretī);

4.3. ja riepu nes, stumj, ripina, sods + 30 s (par katru distances metru);

4.4. nav ierobežojuma, cik cilvēki vienlaicīgi veļ riepu.

5. STACIJA: **Pārapgāde**:

5.1. pie pirmās līnijas ir novietots piepildīts ūdens bundulis, kur stāv karavīrs ar tukšām glāzi un sāk liet no bunduļa savā glāzē ūdeni, pārējie izvietoti ķēdē tā, lai tiktu līdz otrajam (tukšajam) bundulim, viens otram, pārlejot glāzē ūdeni. Ūdens tiek padots, lai piepildītu tukšo bunduli;

5.2. ja beigās (tukšajam bundulim) pietrūkst ūdens līdz noteiktajai atzīmei, komanda ņem no tehniskā ūdens mucas papildus;

5.3. katra papildus ņemtā glāze maksā + 30 s;

5.4. uzdevums pabeigts, kad tukšajā bundulī ūdens pieliets pilns (līdz noteiktajai atzīmei).

6. STACIJA : **Konvojs:**

6.1. Trasē ir novietots vieglais auto MB GD 240 (ar autovadītāju pie stūres), komandas uzdevums nogādāt auto no punkta A uz punktu B — velkot, stumjot, grūžot auto. Šoferim nedrīkst lūgt palīdzību, lai ar auto pārbrauktu. Tiek darīts viss iespējamais, lai auto nokļūtu punktā B. Punkts B ir arī noslēdzošais stafetē (FINIŠS), kur tiek fiksēts arī kopējais komandas laiks.

Komandas dalībniekiem jābūt formas tērpā (atļauts novilkt lauku formas jaku).

Ja komanda atsakās no kādas stacijas veikšanas vai dalībnieks agresīvi reaģē uz tiesnešu pieņemtiem lēmumiem par vingrinājumu izpildes pareizību vai fiziski un morāli aizskar tiesnesi, ja distanci neveic visi (3) dalībnieki., tā tiek diskvalificēta.

Rezultāts tiek vērtēts pēc kopējā distances veikšanas laika, pieskaitot soda minūtes. Komandas tiek sarindotas pēc kopēja un soda minūšu laika (uzvar komanda ar mazāko laiku). Ja komandām ir vienādi laiki, tad uzvar komanda, kurai mazāk soda minūšu.

Sacensību trase, aktivitātes, šķēršļi var tikt mainīti atkarībā no laika apstākļiem un pieteikušo komandu skaita.

**Komandieru stenda šaušana**

Šaušana ar gludstobra ieroci pa lidojošiem mērķiem – šķīvīšiem, kuri tiek padoti pēc leģendas dažādās lidošanas trajektorijās.

          Vingrinājuma izpildes noteikumi:

Ieskaitē – 1 sērija – 20 mērķi (maksimālā punktu summa - 20).

6 labāko kvalifikācijas rezultātu īpašnieki šauj 20 mērķu finālu (uzvarētāju noskaidro pēc fināla rezultāta, pamatsēriju ar finālu kopā nesummē).

Nedrīkst izmantot optiskos tēmēkļus un kalimātorus. Dalībniekam atļauts izmantot sev piederošu 12 kalibra gludstobra ieroci vai izmantot organizatoru nodrošināto ieroci. Šaušanai drīkst izmantot 12 kalibra patronas ar skrošu lādiņu 24 – 28 grami, skrošu diametrs ne lielākas par 2,5 mm. Munīciju nodrošina sacensību organizatori.

**Virves vilkšana**

Sacensības tiks organizētas uz zālāja. Komandas sastāvā 540 kg svaru klasē 8 dalībnieki (6 vilcēji, 1 rezerve un komandas parstāvis). Rezerves vilcējam atļauta viena maiņa pēc virves vilkšanas starptautiskajiem noteikumiem ar nosacījumu, ka rezerves vilcēja svars ir vienāds vai mazāks par vilcēju, kuru maina. Sacensības notiek pēc starptautiskajiem virves vilkšanas noteikumiem telpā, pretinieku komanda jāizvelk 4 m attālumā.

Ja svaru klasē pieteiktas ***11*** ***vai mazāk komandas***, tad visas komandas sacenšas vienā grupā. Kvalifikācijas aplī notiek divas cīņas, un rezultāts var būt neizšķirts. Četras labākās komandas pēc kvalifikācijas sacensību rezultātiem iekļūst pusfinālā.

***Pusfināls:*** kvalifikācijas sacensībās ieguvušas pirmās 4 vietas sacenšas par ***finālu*** 1. ar 4. vietu un 2. ar 3.vietu.

***Fināls:*** uzvarētāju komandas sacenšas par 1. un 2 vietu un zaudētāju komandas sacenšas par 3. un 4. vietu.

Ja svaru klasē pieteiktas ***6 vai mazāk komandas***, tad divas labākās komandas, pēc kvalifikācijas apļa, uzreiz cīnās finālā, bet trešā un ceturtā komanda cīnās par bronzas medaļām. Kvalifikācijas aplī cīņas notiek līdz divām uzvarām.

Ja svaru klasē pieteiktas ***12 un vairāk komandas***, tad kvalifikācijas sacensības dalās divās grupās. Sadalījums bāzējas uz iepriekšējo sacensību rezultātiem. No vienas vienības komandas tiek iedalītas dažādās grupās.

***Pusfināls:*** Pirmo un otro vietu komandas grupā nosaka pēc izcīnītajiem punktiem kvalifikācijas aplī. Komandas kura ir pirmā vietā no grupām, pusfinālā cīnās ar otrās grupas otrās vietas ieguvēju un otrādi.

***Fināls:*** uzvarētāju komandas cīnās par 1. un 2 vietu un zaudētāju komandas cīnas par 3. un 4. vietu.

Pārējās komandas, kuras neiekļūst pusfinālā, lai noskaidrotu galīgo vietu sadalījumu, cīnās ar otras grupas komandām pēc ieņemtajām vietām kvalifikācijas aplī - trešā ar trešo (par 5 un 6 vietu), ceturtā ar ceturto (par 7 un 8 vietu),, utt. Ja grupās nav vienāds komandu skaits, tad lielākās grupas pēdējās vietas ieguvējs cīnās pārvilkšanā ar nākošās zemākās vietas pāra zaudētāju

Gadījumā, ja divas vai vairākas komandas iegūst vienādu punktu skaitu, tad, lai noskaidrotu galīgo vietu sadalījumu, vadās pēc pamatnoteikumiem. Augstāku vietu ieņem komanda, kurai: 1) uzvara savstarpējā cīņā, 2) uzvarēto maču skaits lielāks, 3) piezīmju skaits mazāks, 4) svars mazāks, 5) izloze, ja visi minētie pamatnoteikumi ir vienādi.

Sacensību dalībnieku apģērbs/aprīkojums kas atbilst starptautiskajiem virves vilkšanas noteikumiem telpu laukumā: sporta šorti, sporta krekls ar garām piedurknēm, getras, aizsargveste un sporta apavi bez radzēm (gludu zoli), atļauts lietot zem krekla aizsargapģērbu ādai, virs krekla svarcēlāju jostas bez jebkādiem papildus materiāliem. Lai atvieglotu roku tvērienu pie virves ir atļauts lietot krītu vai talku tikai uz plaukstām. Atļauts izmantot apkaltus zābakus (atbilst virves vilkšanas noteikumiem). Svēršanās tikai sporta biksēs. Uz svēršanos zābakiem ir jābūt līdzi.

**AM ministra kauss ,,Dižvīrs”**

Sacensībām atļauts pieteikt 4 dalībniekus (2 vīrieši un 2 sievietes), dalībnieku personīgais svars netiek ņemts vērā. Uz kopvērtējumu vērtē 1 labāko vīrieti un 1 labāko sievieti.

Sacensību dalībnieki veic distances (WOD), kas sastāv no atsevišķiem spēka izturības vingrinājumiem.

Sacensību tiesneši veic vingrinājuma izpildes reižu uzskaitījumu. Sacensību dalībnieks doties uz nākamā vingrinājuma izpildes vietu drīkst tikai pēc iepriekšējā vingrinājumā noteikto reižu skaita izpildes. Distancē var izmantot neierobežotu skaitu atpūtas pauzes. Uzvar dalībnieks, kurš, veicot visus vingrinājumus, uzrādījis ātrāko laiku, vai noteiktajā laika periodā veicis lielāku atkārtojumu skaitu. Ja dalībnieks neveic visu distanci (neizpilda noteikto vingrinājumu skaitu) noteiktajā kontrollaikā (15–20 min), vērtē izpildīto vingrinājumu skaitu veiktās distances ietvaros.

Dalībnieku diskvalificē, ja:

* apzināti traucē citam dalībniekam izpildīt vingrinājumus un saņem vairāk kā 2 tiesneša aizrādījumus;
* saņemts 4. aizrādījums par vingrinājuma izpildes precizitāti (par 3. aizrādījumu dalībniekam piešķir 20 sekunžu sodu);
* agresīvi reaģē uz tiesnešu aizrādījumiem par vingrinājumu izpildes precizitāti, fiziski vai morāli aizskar tiesnesi.

Iespējamie vingrinājumi:

1. *“Deadlift” –* svaru stieņa vilkme no zemes;
2. *“Clean” –* svaru stieņa parāviens uz krūtīm no zemes;
3. *“Hang clean” –* svaru stieņa parāviens uz krūtīm no kāriena pozīcijas;
4. *“Back squat” –* pietupiens ar svaru stieni uz muguras;
5. *“Front squat –* pietupiens ar svaru stieni priekšturē;
6. *“Shoulder to overhead” –* svaru stieņa celšana no pleciem virs galvas;
7. *”Ground to overhead” –* svaru stieņa celšana no zemes virs galvas*;*
8. *“Dummbell snatch” –* hanteles raušana virs galvas;
9. *“Dummbell thruster” –* pietupiens ar sekojošu hanteļu izcelšanu virs galvas;
10. *“Dummbell lunge” –* izklupieni ar hanteli;
11. *“Hand release push ups” –* roku saliekšana balstā guļus ar to atraušanu no zemes guļus pozīcijā;
12. *“Pull ups” –* pievilkšanās virstvērienā;
13. *“Toes to bar” –* purngalu celšana līdz pievilkšanās stienim kārienā;
14. *“Knees to elbows” –* ceļu celšana līdz elkoņiem kārienā pievilkšanās stienī;
15. *“Muscle ups” –* spēka izeja virs pievilkšanās stieņa;
16. *“Box jump” –* lēcieni uz kastes;
17. *“Rowing” –* airēšana trenažierī;
18. *“Run” –* skrējiens.

Precīzs sacensību WOD tiks atklāts 2022. gada 2. jūlijā.

Atbilstoši laikapstākļiem un pieteikto sportistu skaitam sacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas vingrinājumu organizācijā un norises kārtībā.

Komandu vērtējumā tiek vērtēti 2 komandas dalībnieku – vīriešu un sieviešu izcīnīto vietu summa.

Sacensību kopvērtējumā uzvar komanda, kurai mazāka punktu summu kopā:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vieta** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Punkti** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

Vienāda maksimālā punktu skaita gadījumā labāko komandu noteiks pēc labāko sportistu iegūtajām vietām.

**Vieglatlētika (trīscīņa)**

Katrā disciplīnā vīrieši un sievietes tiek vērtēti un apbalvoti atsevišķi.

**100 m**

Komandai atļauts pieteikt divas sievietes un divus vīriešus katrā disciplīnā. Atļauts startēt vieglatlētikas apavos ar naglām.

Vīrieši un sievietes (sporta tērpā) veic 100 m garu distanci stadionā ar tartāna segumu. Komandu ieskaitē tiek vērtēts viens labākais sieviešu rezultāts un viens labākais vīriešu priekšskrējiena rezultāts 100 m skrējienā.

Fināla skrējienam individuālajā vērtējumā kvalificējas 6 labāko priekšskrējienu rezultātu īpašnieki.

Pieteikuma veidlapā jānorāda labākais rezultāts 100 m skrējienā. Priekšlaicīga starta gadījumā sportists tiek diskvalificēts.

**Tāllēkšana**

Komandai atļauts pieteikt divas sievietes un divus vīriešus, komandu ieskaitē tiek vērtēts viens labākais sieviešu rezultāts un viens labākais vīriešu rezultāts pēc 3 mēģinājumiem.

Lēciens jāveic, ieskrienoties pēc tam atsperoties ar vienu kāju no atspēriena dēlīša malas un piezemējoties tāllēkšanas bedrē. Rezultātu mēra no tuvākās nospiedumu vietas bedrē, rezultātu nolasa uz atspēriena dēlīša malas. Katram dalībniekam ir 3 mēģinājumi. Pēc 3 mēģinājumiem 8 labāko rezultātu uzrādītāji vēl startē finālā un izpilda vēl katrs 3 mēģinājumus. Gala rezultātu nosaka pēc visiem 6 uzrādītajiem rezultātiem. Uzvar dalībnieks, kurš uzrāda tālāko rezultātu. Ja rezultāti ir vienādi, tad attiecīgi tiek vērtēti pārējie lēcieni. Šādā gadījumā uzvar otra tālākā lēciena īpašnieks utt. Vienāda rezultāta gadījumā augstāku vietu izcīna komanda, kurai augstāka vieta 100 m skrējienā. Mēģinājums netiek ieskaitīts, ja:

• sportists ar jebkuru sava ķermeņa daļu aizskar zemi aiz atspēriena līnijas, ieskrienoties bez lēciena vai lēciena kustības laikā;

• sportists atspērienu veic ārpus jebkuras atspēriena dēlīša ārējās malas gan aiz, gan pirms atspēriena līnijas pagarinājuma.

**Mazā Zviedru stafete**

Komandā startē 2 vīrieši un 2 sievietes. Komandai jāveic 100 + 200 + 300 + 400 metri.Sacensības notiek stafetes veidā, kur jānodod viens otram stafetes kociņu, nodošanas koridoris 20 metri. Stafetes kociņa nokrišanas gadījumā komanda tiek diskvalificēta. Uzvar komanda, kura ātrāk veic visus posmus.

Starts 200 m starta vietā. Pirmo posmu (100 m) dalībnieki veic pa savu celiņu, pēc pirmās maiņas koridora beigām dalībnieki pāriet uz kopējo celiņu (200 m posms).

**Kopvērtējums**

Vērtē divus labākos rezultātus (vīrieša un sievietes) 100 metru disciplīnā, divus labākos rezultātus (vīrieša un sievietes) tāllēkšanā un komandas rezultātu zviedru stafetē (kura koeficients reizinās ar 2).

Individuāli pieteiktie dalībnieki nepilnā trīscīņas komandas sastāvā uz kopvērtējumu tiek vērtēti aiz pilnām komandām, nepiešķirot punktus, kas neietekmē pilno komandu kopvērtējuma aprēķinu.

**Pludmales volejbols (sievietēm un vīriešiem)**

Komandas sastāvā 2 dalībnieki, dalībnieces. Vīriešu konkurencē komandu sastāvā nedrīkst pieteikt sievietes.

Komandas apakšgrupās tiek komplektētas pēc pieteikumu saņemšanas atbilstoši pēdējo NBS pludmales volejbola sacensību rezultātiem.

Apakšgrupās komandas spēlē katra ar katru. Par uzvaru komanda saņem 2 punktus, par zaudējumu – 1, par neierašanos uz spēli – 0 punktus.

Apakšgrupā uzvar komanda, kas ieguvusi vairāk punktu. Ja divām vai vairākām komandām ir vienāds punktu skaits, augstāku vietu izcīna komanda atbilstoši savstarpējo spēļu rezultātiem, pēc tam komanda, kurai ir pozitīvāka iegūto un zaudēto setu attiecība visā turnīrā, pēc tam iegūto zaudēto punktu koeficientu.

Komandai katrā setā atļauts pieprasīt vienu pusminūtes pārtraukumu.

Izslēgšanas spēles sākas ar astotdaļfinālu vai ceturtdaļfinālu, ņemot vērā pieteikto komandu un apakšgrupu skaitu.

Spēles ilgums un izspēļu sistēma apakšgrupās tiks noteikts, ņemot vērā pieteikto komandu skaitu.

Komandas dalībniekiem jābūt vienotiem formas tērpiem.

Kopvērtējumā tiek vērtēti gan vīriešu, gan sieviešu rezultāti. Ja rezultāts ir vienāds, tad augstāku vietu iegūst komanda pēc vīriešu rezultāta.

**Tautas bumba**

Sacensībām atļauts pieteikt 5 spēlētājus, uz laukuma spēlē 4 spēlētāji + 1 kapteinis. Spēles notiek uz tenisīta laukuma seguma ar speciālo tautas bumbas bumbu. Komandas izliek pēc iepriekšējiem spartakiādes rezultātiem.

Spēles ilgums 2 x 7 minūtes vai izsisti visu dalībnieki. Izšķirošais sets 5 minūtes vai izsisti visi dalībnieki. Apakšgrupās komandas spēlē katra ar katru. Par uzvaru 2:0 komanda saņem 3 punktus, par uzvaru 2:1 saņem 2 punktus, par zaudējumu 1:2 komanda saņem 1 punktu, par zaudējumu 0:2 vai neierašanos uz spēli – 0 punktus.

Spēli sāk ar kapteiņa pārmetienu savai komandai. Metienus  atļauts izpildīt ar vienu roku. Metienu izpilda tas, kurš noķer bumbu. Izsistie dalībnieki drīkst mest un izsist pretinieka komandas dalībniekus, palīdzot kapteinim. Ieskaita tikai tiešu trāpījumu (pēc bumbas atlēciena no grīdas vai no cita spēlētāja trāpījums neskaitās). Spēlētāji, izpildot metienu, nedrīkst pārkāpt vai uzkāpt uz laukuma robežlīnijas. Šī pārkāpuma gadījumā bumba nododama pretiniekam, bet, ja šādā metienā ir trāpīts pretiniekam, tas neskaitās. Ja, izvairoties no pretinieka metiena vai notverot spēcīgu pretinieka metienu, spēlētājs pārkāpj laukuma līniju, tad viņš ir izsists.

Kad visi laukuma spēlētāji ir izsisti, laukumā iet kapteinis, viņam tiek atdota bumba.

Apakšgrupā uzvar komanda, kas izcīnījusi vairāk punktu. Ja divām vai vairāk komandām ir vienāds punktu skaits, tad augstāku vietu izcīna komanda pēc savstarpējo spēļu rezultātiem.

Izslēgšanas spēles sākas ar astotdaļfinālu vai ceturtdaļfinālu, ņemot vērā pieteikto komandu un apakšgrupu skaitu.

Organizatoriem ir tiesības noteikt citus spēles laikus, izspēles formātu, kas tiks noteikts, ņemot vērā pieteikto komandu skaitu.

Komandas dalībniekiem jābūt vienotiem formas tērpiem. Kapteinim uz augšdelma atpazīšanas zīmei – lakatam.

**Strītbols**

Sacensībām atļauts pieteikt 4 spēlētājus, uz laukuma spēlē 3 spēlētāji. Maiņu skaits neierobežots. Sacensības notiek apakšgrupās pēc strītbola noteikumiem. Spēles laiks 7 minūtes. Neizšķirta gadījumā uzvar komanda, kura pēc izlozes izvēlējusies aizsardzību. Pēc katra gūtā punkta izspēlē “check ball”. Auts ir tikai gala līnija. Nav noteikts uzbrukuma laiks. Sākot ar 5 komandas sodu pretinieki izpilda soda metienu. Apakšgrupās komandas spēlē katra ar katru. Par uzvaru komanda saņem 2 punktus, par zaudējumu 1 punktu, par neierašanos uz spēli 0 punktus.

Apakšgrupā uzvar komanda, kas izcīnījusi vairāk punktu. Ja divām vai vairākām komandām ir vienāds punktu skaits, tad augstāku vietu izcīna komanda pēc savstarpējo spēļu rezultātiem, pēc tam komanda, kurai ir pozitīvāka iegūto un zaudēto grozu attiecība savstarpējās spēlēs, tad – komanda, kura guvusi vairāk punktu savstarpējās spēlēs.

Komandas dalībniekiem jābūt vienotiem formas tērpiem.

**Minifutbols**

Sacensībām atļauts pieteikt 10 spēlētājus, uz laukuma 6 laukuma spēlētāji un vārtsargs. Maiņu skaits neierobežots. Spēles notiek uz mākslīgā zālāja seguma. Spēlēt atļauts ar visa veida bučiem, **izņemot “sešiniekus” ar dzelzs radzēm**.

Par uzvaru komanda saņem 3 punktus, par neizšķirtu (uzvaru) 2 punktus, par neizšķirtu (zaudējumu) – 1 punktu, par neierašanos uz spēli – 0 punktus.

Apakšgrupā uzvar komanda, kas izcīnījusi vairāk punktu. Ja divām vai vairāk komandām ir vienāds punktu skaits, tad augstāku vietu izcīna komanda pēc savstarpējo spēļu rezultātiem, pēc tam komanda, kurai ir pozitīvāka iegūto vārtu attiecība savstarpējās spēlēs, tad – komanda, kura guvusi vairāk vārtus savstarpējās spēlēs.

Visās spēles jānosaka uzvarētājs. Neizšķirta rezultāta gadījumā (arī apakšgrupās) komandas izpilda pēcspēles soda sitienu sēriju (3 spēlētāji no katras komandas). Ja saglabājas neizšķirts rezultāts, komandas turpina izpildīt pēcspēles soda sitienus, līdz tiek noskaidrots uzvarētājs.

Spēles laiks 2 x 10 min.

Komandas dalībniekiem jābūt vienotiem formas tērpiem.

**Tuvcīņa**

Komandai atļauts pieteikt 12 dalībniekus (vīriešus), bet ne vairāk kā 3 vienā svara kategorijā. Sacensību dalībnieki startē 6 svara kategorijās 71 kg, 76 kg, 82 kg, 89 kg, 97 kg un virs 97 kg. Sacensību tiesāšana notiek pēc pielāgotiem starptautiskajiem BJJF noteikumiem. Cīņas paklāja laukums 10 m x 10m, biezums ~ 5 cm. Cīņas ilgums 4 min vai līdz “tīrai” uzvarai. Cīņas notiek pēc apļu sistēmas, bet fināli pēc olimpiskā principa (piešķir divas 3.vietas). Sacensību tērps – pieguļošs sporta tērps (bez kimono (No-Gi)). Atļauts izmantot zobu sargu (kapu), mīkstos ceļa sargus, mīkstās locītavu ortozes, mīkstos auss sargus ar nosacījumu, ka tajos nav metāla vai plastmasas daļu. Aizliegts valkāt cirkšņa aizsargus (bandāžas).

Vērtējumu tabula:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pozīcija/darbība** | **Vērtējumi** | |
| **Punkti** | **Priekšrocība** *(advantage)* |
| Metiens/nogāšana uz tatami ar tai sekojošu 3 sek. kontroli | *2* | *Gadījumā, ja kontrole ir mazāka par 3 sek.* |
| Celis uz vēdera (ar seju pret pretinieka seju) | 2 | *Gadījumā, ja otrais sportista celis paliek uz tatami* |
| *Front Mount* (pretiniekam virsū ar seju pret viņa seju; abas vai viena roka tiek kontrolēta) | 4 | *Gadījumā, ja abas rokas netiek kontrolētas* |
| *Back Mount* (pretiniekam aizmugurē, abas pēdas starp pretinieka kājām; viena pretinieka roka tiek kontrolēta ar kāju) | 4 | *Gadījumā, ja pretinieka abas rokas tiek kontrolētas ar kājām/ja tiek sakrustotas pēdas/viena pēda starp pretinieka kājām/”trijstūris” uz pretinieka rumpja* |
| Pretinieks, aizsargājoties no sāpju paņēmiena, nonāk ārpus cīņas laukuma | *2* |  |
| Sāpju vai žņaugšanas paņēmiens | Uzvara | *Gadījumā, ja pretinieks izvairās no šī paņēmiena* |

Pozīcijas noturēšana tiek novērtēta tikai gadījumā, ja notiek vismaz 3 sek. Pozīcijas noturēšana tiks novērtēta kā priekšrocība gadījumā, ja kontrole ilga mazāk par šo laiku.

Tiesnesim ir tiesības apstādināt cīņu, ja kāds no sportistiem tiek apdraudēts sāpju paņēmiena izpildīšanas laikā.

Ja sportists, kas aizsargājas no sāpju paņēmiena, tīšām nonāk ārpus cīņas laukuma, viņš tiek diskvalificēts.

Asiņošanas gadījumā, ja tā netika apstādināta pēc divām reizēm vienas cīņas ietvaros, sportists tiks paziņots par zaudētāju.

Komandas vērtējumā vērtē 6 labāko dalībnieku rezultātu punktu summu. Vienāda punktu skaita gadījumā uzvar komanda, kurai ir augstākas individuāli izcīnītās vietas. Ja augstākās izcīnītās vietas ir vienādas, skatās dalībnieku skaitu svara kategorijā – augstvērtīgāks rezultāts ir dalībniekam, kurš izcīnījis vietu kategorijā ar lielāku dalībnieku skaitu. Ja arī šis rādītājs ir vienāds, skatās, kā gūtas uzvaras, augstvērtīgāks rezultāts dalībniekam, kurš izcīnījis „tīru” uzvaru, nevis pēc punktiem.

Komandas ar nepilnu dalībnieku sastāvu (mazāk par sešiem) vērtēs aiz komandām ar pilnu dalībnieku skaitu.

**Šahs**

Atļauts pieteikt divus spēlētājus. Individuāls turnīrs ar komandu ieskaiti notiek pēc Šveices sistēmas 8 kārtās saskaņā ar FIDE (starptautiskā šaha organizācija) ātrā šaha noteikumiem. Laika kontrole: 12 minūtes visai partijai, pieskaitot 5 sekundes par katru gājienu.

Uzvarētāju nosaka pēc iegūto punktu kopējās summas. Ja ir vienāda punktu summa, vietas nosaka pēc koeficientiem:

1. uzlabotā Buholca koeficienta,

2. Buholca koeficienta,

3. RST (reitinga sasniegums turnīrā).

Komandu vērtējumu nosaka, ņemot vērā divu labāko komandas pārstāvju individuālos rezultātus. Ja komandām ir vienāda punktu summa, vietas nosaka pēc augstāka individuālā rezultāta. Uz komandu vērtējumu ar vienu spēlētāju vērtē aiz pilnām komandām.

**Galda teniss (vienspēles)**

Atļauts pieteikt vienu dalībnieku. Sacensības notiek tikai vienspēlēs atbilstoši starptautiskajiem galda tenisa noteikumiem. Dalībniekus sadala četrās apakšgrupās, ņemot vērā LGTF reitingu un iepriekšējo gadu rezultātus. Spēles apakšgrupās notiek līdz trim uzvarētiem setiem. Dalībnieki spēles pie galdiem tiesā paši, obligāti jāpieraksta mazos punktus katrā spēlē. Par uzvaru tiek piešķirti divi punkti, par zaudējumu viens punkts, par neierašanos uz spēli nulle punktu. Augstāko vietu ieņem spēlētājs ar lielāko punktu skaitu. Vienāda punktu skaita gadījumā ņem vērā savstarpējās spēles rezultātu vai, ja punktu skaits ir vienāds vairāk nekā diviem spēlētājiem, uzvarēto/zaudēto setu attiecību. Ja arī tā ir vienāda – uzvarēto/zaudēto mazo punktu attiecību. Divu pirmo vietu ieguvēji apakšgrupās izcīna vietu sacensību finālposmā, kur sacensības notiks pēc vienmīnusa sistēmas. Pārējie sacentīsies par visām vietām arī pēc vienmīnusa sistēmas. Spēles par vietām arī notiks līdz trim uzvarētiem setiem. Tiks noskaidrotas visas vietas.

**Teniss**

Turnīrs notiek vienspēlēs, vienībai atļauts pieteikt vienu dalībnieku neskatoties uz dzimumu.

Izspēļu kārtība pēc vienmīnuss sistēmas pēc pieteikto dalībnieku skaita izliekot sistēmā pēc pēdējā izspēlētā NBS čempionāta rezultātiem vai izlozes kārtībā.

Spēle norit līdz divu setu uzvarai (ja nepieciešams, spēlē ,,tie-break” līdz 10 punktiem).

Spēlētājiem pašiem jānodrošina tenisa bumbiņas.

Tas kurš zaudē attiecīgajā kārtā ieņem dalītās vietas un turnīrs beidzies.

**Kross**

Komandai atļauts pieteikt 2 sievietes un 4 vīriešus. Sacensības notiks ar masu startu. Skrējiens notiks pa dažāda seguma ceļiem, takām, stigām, bezceļu apvidū, kā arī, izmantojot dabīgos šķēršļus un reljefa veidojumus. Dabā trase marķēta ar plastikāta lentām un norādēm, bīstamās vietās brīdinājuma zīmes, marķējuma paraugs sacensību centrā.

Distances garums ~3 km sievietēm, ~5 km vīriešiem. Komandas ieskaitē tiek vērtēti trīs labākie vīriešu rezultāti un viens sievietes rezultāts neatkarīgi no vecuma grupas.

Uzvar komanda, kuras četru dalībnieku laika summa ir mazāka. Vienāda rezultāta gadījumā augstāka vieta komandai, kurai vairāk pirmo, otro utt. vietu visās vecuma grupās.

Laika čipa pazaudēšanas gadījumā jākompensē tā vērtība.

**Svaru stieņa spiešana**

Komandas sastāvā atļauts pieteikt neierobežotu dalībnieku skaitu visas kateogorijās svara kategorijā.

Vīrieši*: -66kg; -74kg; -83kg; -93kg; -105kg; +105kg.*

Sievietes*:-63kg; +63kg*;

Dalībniekiem ir atļauts izmantot IPF klasiskās trīscīņas noteikumos apstiprināto ekipējumu;

Sacensības norisinās pēc IPF noteikumiem, līdz ar to vingrinājumu izpilde notiek atbilstoši šiem noteikumiem;

*Vingrinājumu izpildes noteikumi:*

Dalībniekam uz stieņa tiks uzlikts svēršanās laikā uzrādītais personīgais svars (sievietēm puse no personīgā svara), kas tiks noapaļots līdz 500 g uz augšu, vai uz leju līdz apaļiem kilogramiem. *Piemērs. Svēršanās 80,1kg, tātad uz stieņa 80kg, svēršanās 80,6 kg, tātad uz stieņa 81kg.*

* Roku tvēriena platums ne vairāk kā 81 cm;
* Kājām pilnībā jāatrodas pie zemes uz pilnas pēdas, atļauta neliela kāju kustība atbilstoši IPF noteikumiem vingrinājuma izpildes laikā;
* aizliegts atraut no galvu, kājas vai dibenu;
* stienim jāpieskaras krūtīm un bez atsitiena jāsāk kustība augšup;
* sievietēm atļauts uzsākt pēc centrālā tiesneša signāla “sākt”, savukārt beigt pēc atlēta ieskatiem vai centrālā tiesneša signāla “nolikt”;
* Ja dalībniekam individuāli kategorijas ietvaros tiek fiksēts vienāds atkārtojumu skaits, uzvara tiek piešķirta sportistam, kurš vingrinājumu ir izpildījis pirmais.

Komandu vērtējumā tiek vērtēti kopā 3 labākie vīriešu un 1 labākais sieviešu rezultāts neatkarīgi no svara kategorijas.

Komandu vērtējums tiks skaitīts pēc tabulas (par katru nākamo vietu (pēc devītās) dalībnieks komandai dod vienu punktu):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vieta** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Punkti** | 12 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

Kopvērtējumā vienāda rezultāta gadījumā uzvar, kam ir vairāk augstvērtīgākās vietas. *Piemērs: 1., 3., 1., 2*. Ja arī šis rādītājs ir vienāds, augstāku vietu iegūst pēc sieviešu kategorijas rezultātiem.

Komanda ar nepilnu sastāvu tiek vērtēta aiz pilnajām, ņemot vērā dalībnieku skaitu un to iegūtās vietas.

Iespējams tiks veiktas antidopinga pārbaudes.

**Kapelāna kauss**

Kauss notiek gan vīriešiem, gan sievietēm bez ierobežojumiem skaitā. Vingrinājums – 5 minūtes plankingā vīriešiem, sievietes uz plankingu pievienojās 3 minūtē, stāvot 2 minūtes. Pēc tam pēc vadītāja skaitīšanas – roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus līdz tiek noskaidrots uzvarētājs gan vīriešiem, gan sievietēm.

NBS Sporta kluba priekšnieks

majors V.Graudiņš