**Zīļotavas Noratlons Dubkalnos 2022**

**SACENSĪBU NOLIKUMS**

**Ikšķilē, 2022. gada 9. Jūlijā**

1. **Atsauce uz normatīviem dokumentiem**
	1. **Zīļotavas Noratlons Dubkalnu karjerā 2022** sacensību nolikuma (turpmāk – Nolikums) noteikumi ir saistoši visiem sacensību dalībniekiem.

# **Sacensību norises datums un vieta.**

| Sacensību datums  | **2022. gada 9. Jūlijā** |
| --- | --- |
| Sacensību norises vieta | **Dubkalnu karjers, Ikšķilē** |
| Sacensību norises laiks | **11:30 - 20:00** |

# **Sacensību Distances**

| Distance: | Posmi: |
| --- | --- |
| Noratlons | **3x3km\* Vilkme 75 x 100kg, pietupiens 75 x 80kg, spiešana guļus 75 x 60kg** |
| Mazais 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** |

\*Skrējiena distance var tikt mainīta.

1. **Distances noteikumi**
	1. Dalībnieka pienākums ir laicīgi ierasties uz attiecīgās sacensību distances reģistrācijas un norises laiku.
	2. Dalībnieks drīkst mainīt spēka vingrinājumu secību, katrs posms jāpabeidz pilnībā, pirms tiek uzsākts nākamais.
	3. Nedrīkst veikt 2 skrējienus vai spēka vingrinājumus pēc kārtas.
	4. Spēka vingrinājumi tiek veikti saskaņā ar galvenā tiesneša instruktāžu pirms starta.
	5. Katras distances laika limits ir 2 stundas. Ja dalībnieks vēl nav sasniedzis finišu pēc 2 stundām, dalībnieks drīkst pabeigt distanci, dodot priekšroku nākamā starta dalībniekiem spēka vingrinājumu stacijās.
	6. Katra dalībnieka kustību izpildei un skrējienam seko līdzi tiesnesis.
	7. Katrā distancē var piedalīties līdz 8 dalībniekiem.
	8. Dalībnieki no dažādām distancēm var piedalīties vienā skrējienā.
	9. Posma reuzltātu apkopojums un vietu sadale notiek pēc pēdējā skrējiena.

# **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** |
| --- | --- |

# **Sacensību dalībnieki un reģistrācija**

* 1. Sacensībās drīkst piedalīties jebkura fiziska persona, kas uz sacensību dienu sasniegusi 18 gadu vecumu. Nepilngadīgiem dalībniekiem nepieciešama vecāka vai likumiskā pārstāvja rakstveida piekrišana.
	2. Dalībnieks var reģistrēties iepriekš vai sacensību dienā uz vietas, ja ir brīvas vietas. Katrā distancē var piedalīties 8 dalībnieki.
	3. Katrs pilngadīgais, sacensību dalībnieks ir personīgi atbildīgs par sava veselības stāvokļa atbilstību sacensībām, ko apstiprina ar parakstu sacensību dienā vai iesniedzot atbilstošu ārsta izziņu.
	4. Par nepilngadīgā sacensību dalībnieka veselības stāvokļa atbilstību sacensībām atbild nepilngadīgā vecāks vai likumiskais pārstāvis.
	5. Organizators nodrošinās medicīniskā personāla klātbūtni, pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamības gadījumā.
	6. Organizators nodrošina noramtīvo aktu, kas reglamentē fizisko datu apstrādes prasības, ievērošanu.
	7. Sacensības tiek fotografētas un filmētas, iegūtais materiāls tiks izmantots un publicēts sacensību organizatoru vajadzībām.
		1. Pārzinis: Biedrība ‘’Fizkultūras nora’’, reģ.nr. 40008273589.
		2. Apstrādes mērķis: “Zīļotavas Noratlona Dubkalnos 2022” norises nodrošināšanai, publicitātes vajadzībām.
		3. Kontaktinformācija: e-pasts: jan.laursons@gmail.com
	8. Visiem dalībniekiem jāievēro Ministru kabineta 2020. gada 9. jūnija noteikumi 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 personas, kurām ir elpceļu infekcijas pazīmes.

# **Iepriekšēja pieteikšanās**

# Lai nodrošinātu vietu distancei laicīgi, aicinām dalībniekus pieteikties iepriekš, aizpildot pieteikuma formu [(šeit)](https://forms.gle/ApZZnD6bim4sMjkD7) un veicot dalības maksas maksājumu. Neskaidrību gadijumā zvanīt 26377493.

# **Dalības maksa**

* 1. Dalības maksa sacensībās:
		1. reģistrējoties līdz 2. Jūlijam - 20 EUR;
		2. reģistrējoties pēc 2. Jūlija - 25 EUR.;
		3. reģistrējoties sacensību norises dienā - 30 EUR.
	2. Dalībnieks pēc reģistrācijas formas aizpildīšanas veic pārskaitījumu Biedrībai ''Fizkultūras nora''. Rekvizīti dalības maksas maksājumam:

Nosaukums: Fizkultūras Nora

Reģistrācijas numurs: 40008273589

Banka: Swedbank AS

Kods: HABALV22

Konts: LV61HABA0551044778193

Maksājumā mērķis: Dalības maksa Noratlons, Vārds, Uzvārds

* 1. Neierašanās gadijumā dalības maksa netiek atgriezta.
	2. Dalībnieka reģistrācija disancei ir pabeigta un vieta distancē sacensību dienā tiek nodrošināta pēc dalības maksas saņemšanas.

# **Dalībnieku ekipējums**

* 1. Distancē drīkst izmantot dažāda veida apavus skrienot un veicot spēka vingrinājumus.
	2. Nedrīkst izmantot roku saites, ceļu saites, elkoņu saites.
	3. Drīkst izmantot ceļu, elkoņu un delnu ortozes.
	4. Drīkst izmantot svarcelšanas jostu.
	5. Tehniskajā sapulcē pirms starta noteikumi par ekipējumu var tikt papildināti vai mainīti.
1. **Dalībnieka atbalsta personāls**
	1. Dalībnieka treneris/palīgs drīkst atrasties sacensību zonā, palīdzēt dalībniekam ar sacensību ekipējuma maiņu starp posmiem. Vienlaikus sacensību zonā blakus dalībniekam drīkst atrasties 1 treneris vai palīgs.
2. **Sacensību norise**
	1. Reģistrācija un distances norise:

| 1.Skrējiena reģistrācija  | Plkst. 11:30 – 11:45 |
| --- | --- |
| Tehniskā sapulce ar galveno tiesnesi | plkst. 11:45 – 12:00 |
| 1.Skrējiens  | plkst. 12:00 – 14:00 |
| 2.Skrējiena reģistrācija  | plkst. 14:00 – 14:15 |
| Tehniskā sapulce ar galveno tiesnesi | plkst. 14:15 – 14:30 |
| 2.Skrējiens  | plkst. 14:30 – 16:30 |
| 3.Noratlona dalībnieku reģistrācija  | plkst. 16:30 – 16:45 |
| Tehniskā sapulce ar galveno tiesnesi | plkst. 16:45 – 17:00 |
| 3.Skrējiens  | plkst. 17:00 – 19:00 |
| Apbalvošana  | 19:30 |

1. **Apbalvošana**
	1. Organizators apbalvo ar balvām 1.-3. vietu ieguvējus Noratlonā.
	2. Organizators apbalvo ar balvām 1.-3. vietu ieguvējus Dāmu Noratlonā.
	3. Organizators apbalvo ar balvām 1.-3. vietu ieguvējus Iesācēju Noratlonā.
2. **Sacensību mērķis**
	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.
	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.
	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.
	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?

Ikšķile, 2022. gada 9. Jūnijs.

**Organizatora pārstāvis:** Jānis Laursons

**Galvenais tiesnesis:** Ģirts Tumans

**Tehniskais direktors:** Gintars Bremšmits