Noratlons Lielvārdes sporta centrā 2023. gada 18. Martā

Noratlons Lielvārdes Sporta Centrā 2023

SACENSĪBU NOLIKUMS

Lielvārdē, 2023. gada 18. Martā

1. **Atsauce uz normatīviem dokumentiem**
2. Noratlons Lielvārdes Sporta Centrā 2023 sacensību nolikumā (turpmāk – Nolikums) aprakstītie punkti ir saistoši visiem sacensību dalībniekiem.

# Sacensību norises datums un vieta.

|  |  |
| --- | --- |
| Sacensību datums  | 2023. gada 18. Martā |
| Sacensību norises vieta | Lielvārdes sporta centrs |

# **Sacensību Distances**

|  |  |
| --- | --- |
| Vīru Noratlons | 3x3km\*. Vilkme 75 x 100kg, pietupiens 75 x 80kg, spiešana guļus 75 x 60kg |
| Mazais Vīru 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 |
| Mazais Dāmu Noratlons | 3x3km\*. Vilkme 75 x 40kg, pietupiens 75 x 30kg, spiešana guļus 75 x 20kg |

\*Skrējiena distance var tikt precizēta.

1. **Distances noteikumi**
2. Dalībnieks drīkst mainīt spēka vingrinājumu secību, katrs posms jāpabeidz pilnībā, pirms tiek uzsākts nākošais.
3. Nedrīkst veikt 2 skrējienus vai spēka vingrinājumus pēc kārtas.
4. Spēka vingrinājumi tiek veikti saskaņā ar galvenā tiesneša insrtuktāžu pirms starta.
5. 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.
6. Katra dalībnieka kustību izpildei un skrējienam seko līdzi tiesnesis.
7. Katrā distancē var piedalīties līdz 10 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: 40008273589Adrese: Ogres novads,  Ikšķile, Tīnūžu šoseja 9-43 LV-5052Atbildīgā persona: Jānis Laursons, tālrunis: +371 26377493 e-pasts: jan.laursons@gmail.com |

# **Sacensību dalībnieki un reģistrācija**

1. Sacensībās drīkst piedalīties jebkura persona, kas uz sacensību dienu sasniegusi 18 gadu vecumu. Jaunākiem dalībniekiem nepieciešama vecāku rakstveida piekrišana.
2. Dalībnieks var reģistrēties iepriekš vai sacensību dienā uz vietas, ja ir brīvas vietas. Katrā skrējienā var piedalīties līdz 10 dalībniekiem.
3. Visiem dalībniekiem jāievēro Ministru kabineta 2021. gada 28. septembra noteikumi Nr. 662 “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.

# Iepriekšēja pieteikšanās

# Lai rezervētu vietu distancei laicīgi, aicinām dalībniekus pieteikties iepriekš, aizpildot pieteikuma formu [(šeit)](https://www.google.com/url?q=https://ej.uz/NoratlonsLielvardeRegistracija&sa=D&source=editors&ust=1674555277192703&usg=AOvVaw1BA5i1JSO0IByxKSIjl10C). Neskaidrību gadijumā zvanīt 26377493.

# Finanšu noteikumi

1. Dalība sacensībās reģistrējoties līdz 29. janvārim 30 EUR. Pēc 29. janvāra 40 EUR. Sacensību dienā 55 EUR. Dalībnieks, aizpildot reģistrācijas formu, veic pārskaitījumu Biedrībai ''Fizkultūras nora'' (rekvizīti pieteikuma formā), norādot dalībnieka vārdu/uzvārdu un ''Dalības maksa Noratlons''. Neierašanās gadijumā daības maksa netiek atgriezta.

# Dalībnieku ekipējums

1. Distancē drīkst izmantot dažada 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.
6. **Dalībnieka atbalsta personāls**
7. Dalībnieka treneris/ palīgs nedrīkst atrasties sacensību zonā un palīdzēt dalībniekam ar sacensība ekipējuma maiņu starp posmiem.
8. Treneris vai palīgs nedrīkst doties līdzi skriešanas trasē, lai turētu tempu vai kā citādi palīdzētu sportistam.
9. **Sacensību norise**
10. Reģistrācija un distances norise:

1. Skrējiens 9:30-11:15 (Reģistrācija no 9:00, sapulce ar tiesnesi 9:15)

2. Skrējiens 11:30-13:15 (Reģistrācija no 11:00, sapulce ar tiesnesi 11:15)

3. Skrējiens 13:30-15:30 (Reģistrācija no 13:00, sapulce ar tiesnesi 13:15)

4. Skrējiens 15:30-17:30 (Reģistrācija no 15:00, sapulce ar tiesnesi 15:15)

5. Skrējiens 17:30-19:00 (Reģistrācija no 17:00, sapulce ar tiesnesi 17:15)

1. Apbalvošana
2. Organizators apbalvo ar balvām 1.-3. vietu ieguvējus Vīru Noratlonā.
3. Organizators apbalvo ar balvām 1.-3. vietu ieguvējus Dāmu Noratlonā.
4. Organizators apbalvo ar balvām 1.-3. vietu ieguvējus  Mazajā Vīru Noratlonā.
5. Organizators apbalvo ar balvām 1.-3. vietu ieguvējus Mazajā Dāmu Noratlonā.
6. Sacensību mērķis
7. Vīru 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.
8. Mazais Vīru 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.
9. 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.
10. Mazais Dāmu Noratlons ir distance, kurā dāmas var izmēģināt spēkus Noratlona sacensībās un gūt motivāciju un drosmi krāt treniņus, lai spētu pieveikt lielo Dāmu Noratlonu.
11. 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, 2023. gada 10. Janvāris.

Organizatora pārstāvis: Jānis Laursons