Noratlons Ķeguma pilsētas svētkos 27. Maijā 2023

Noratlons Ķeguma pilsētas svētkos 2023

SACENSĪBU NOLIKUMS

Ķegumā, 27. Maijā 2023

1. Atsauce uz normatīviem dokumentiem
2. Noratlons Ķeguma pilsētas svētkos 2023 sacensību nolikumā (turpmāk – Nolikums) aprakstītie punkti ir saistoši visiem sacensību dalībniekiem.

# **Sacensību norises datums un vieta.**

|  |  |
| --- | --- |
| Sacensību datums  | 2023. gada 27. Maijs |
| Sacensību norises vieta | Ķeguma parks pie kultūras nama |

# **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**

|  |  |
| --- | --- |
| Ķeguma pilsētas pārvalde sadarbībā ar Spēka Nora. | Atbildīgā 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/NoratlonsKegumsRegistracija2023&sa=D&source=editors&ust=1683697530521715&usg=AOvVaw0odiKQyaiicgZx08BE60aR). Neskaidrību gadijumā zvanīt 26377493.

# **Finanšu noteikumi**

1. Dalība sacensībās reģistrējoties līdz 14. Maijam 40 EUR. Pēc 14. Maija 50 EUR. Sacensību dienā 55 EUR. Pēc reģistrācijas dalībnieks saņem rēķinu par dalības maksas apmaksu.

# **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 Mazais Vīru Noratlons 9:00-11:00   (Reģistrācija sāko no 8:30, sapulce ar tiesnesi 8:45)

2. Skrējiens Mazais Dāmu Noratlons 11:00-13:00 (Reģistrācija no 10:30, sapulce ar tiesnesi 10:45)

3. Skrējiens Dažādas distances 13:00-14:45 (Reģistrācija no 12:30, sapulce ar tiesnesi 12:45)

4. Skrējiens Dāmu Noratlons 14:45-16:30 (Reģistrācija no 14:15, sapulce ar tiesnesi 14:30)

5. Skrējiens Vīru Noratlons 18:30-20:00 (Reģistrācija no 18:00, Sapulce ar tiesnesi 18:15)

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 27. aprīlis.

Organizatora pārstāvis: Jānis Laursons