

APSTIPRINU:

P/A "Grobiņas sporta centrs" direktors

Andis Ādiņš

## **Spēka un izturības sacensības**

### **Vikinga kauss 2018**

#### **NOLIKUMS**

#### **1. Sacensību mērķis**

- Veicināt veselīgu dzīvesveidu;
- Veicināt sportistu pašizaugsmi;
- Iesaistīt līdzjutējus un skatītājus sacensību procesā, dot viņiem iespēju izmēģināt savus spēkus;
- Popularizēt Grobiņas pilsētu, novadu, kā aktīva brīvā laika pavadīšanas vietu;

#### **Sacensību vadība**

- Sacensības vada un organizē Grobiņas novada pašvaldības aģentūra "Grobiņas sporta centrs" sadarbībā ar Grobiņas novada domi un biedrību "Sporta klubs CF Liepāja". Sacensību galvenais tiesnesis Reinis Garkalns.

#### **2. Sacensību laiks un vieta**

- 2018. gada 26. maijā
- Grobiņas pilsēta, autostāvvietā pie Pilskalna
- Sacensību dalībnieku reģistrācija no plkst.: 9.00 – 09.30 (sacensību dienā).
- Iepazīstināšana ar sacensību vingrinājumiem, noteikumiem un tiesnešiem. 09:30 – 09:50
- Sacensību sākums 10:00, uzvarētāju apbalvošana ap plkst. 16:00
- Detalizēta sacensību programma, tiks publicēta 21. maijā.

#### **4. Sacensību dalībnieki**

- Sacensības ir atklātās un tajās piedalās sportisti divās kategorijās:
- Sporta klase - vīrieši, kur ir sasnieguši 18 gadu vecumu.
- Komandu klase – 2 vīrieši + 2 sievietes, kuri/as ir sasnieguši 18 gadu vecumu.

## **Sporta klases dalībnieki, nedrīkstēs startēt komandās!**

### **Maksimālais dalībnieku skaits grupā:**

Sporta klase vīrieši – 20 dalībnieki Komandu klase - 10 komandas

### **Katrs dalībnieks drīkst startēt tikai vienā kategorijā!!!**

Personīgi parakstoties pieteikuma formā, dalībnieks apliecina, ka:

- piedalās sacensībās pēc savas brīvas gribas, apzinoties un izprotot iespējamus riskus, kas ar to saistīti;
- apņemas necelt nekāda veida pretenzijas pret sacensību organizatoriem iespējamo traumu gadījumā, kas radušās paša dalībnieka vainas, apstākļu nenovērtēšanas vai pārslodzes dēļ;
- viņš/-a pilnībā uzņemas atbildību par savas veselības stāvokli un tas ir atbilstošs sacensību distances veikšanai;
- viennozīmīgi piekrīt šim sacensību nolikumam un apņemas to ievērot.

## **5. Sacensību noteikumi**

Sacensību distance, turpmāk WOD sastāv no posmiem un tiek veikta uz laiku. Katrai grupai būs jāveic vairāki WOD, kas sadalīti atsevišķos skrējienos.

Sporta klase vīrieši - 3 WOD - 20 atlētiem 3 WOD (fināls)

Komandu klase – 3 WOD (lai šī klase tiktu iekļauta sacensību programmā, jāpieregistrējas vismaz pieciem komandām)

Sacensību tiesneši veic katra dalībnieka spēka vingrinājuma izpildīšanas reižu uzskaitīšanu.

Dalībniekam tiek dota atļauja uzsākt vingrinājumu tikai pēc iepriekšējā vingrinājuma precīzas un attiecīgā skaita reižu izpildīšanas.

Dalībnieki drīkst veikt neierobežota skaita pauzes vingrinājuma izpildes laikā. Uzvar dalībnieks, kuram veicot visus WOD, kopsummā ir iegūts mazākais punktu skaits.

### **Punktu skaitīšanas sistēma:**

Katrā distancē iegūtais punktu skaits:

1.vieta – 1.punkts; 2.vieta- 2.punkti; 3.vieta- 3.punkti....10.vieta-10punkti utt. Vienādu rezultātu gadījumā uzvar tas dalībnieks, kurš iegūvis augstāko vietu sarežģītākajā WOD.

Attiecīgi:

Sporta klasē - 3WOD

Komandu klasē - 3 WOD

Ja sporta klasē uzrādītie rezultāti būs vienādi fināla pārbaudījumā – 3WOD, tad augstāku vietu ieņems atlēts, kurš būs uzrādījis augstāko vietu kādā no iepriekšējiem WOD.

Visu jautājumu gadījumā attiecībā uz sacensību vingrinājumiem to izpildes tehniku, un citu neskaidrību gadījumā, kas attiecas uz sacensību norisi, sazināties ar sacensību galveno tiesnesi Reini Garkalnu! garigais@gmail.com, mob.tel.: 22006241 vai rakstīt CF Liepāja facebook lapā, sadaļā vēstules!

### **Dalībnieks tiek diskvalificēts, ja:**

- Ja dalībnieks neveic nolikumā atbilstošo distanci un sacensību vingrinājumu atkārtojuma reižu skaitu noteiktā kontrollaikā;
- katrs dalībnieks drīkst saņemt 2 aizrādījumus par vingrinājumu izpildes pareizību, ar trešo aizrādījumu dalībniekam tiek piešķirtas 20 sek. sods un ar ceturto aizrādījumu dalībnieks tiek diskvalificēts;
- ja dalībnieks apzināti kavē pretinieku izpildīt sacensību elementus un saņem vairāk kā 2 tiesnešu aizrādījumus;
- ja dalībnieks agresīvi reaģē uz tiesnešu pieņemtiem lēmumiem par vingrinājumu izpildes pareizību vai fiziski un morāli aizskar tiesnesi;

## **6. Vingrinājumi**

**Individuālajā kategorijā un Komandu kategorijā sacensību vingrinājumi tiks publiski izziņoti 26.04.2018.**

Sacensību organizatori ir tiesīgi laikapstākļu dēļ veikt nepeieciešamās korekcijas uzdevumu izpildē.

## 7. Skrējienu iedalījums

Secība kādā sacensību dalībnieki startēs pirmajā WOD tiks noteikta pēc izlozes principa, kuru veiks organizators. Skrējienu iedalījums tiks publicēts 24. maijā. Katra nākamā WOD startēšanas secība tiks noteikta sacensību dienā un būs atkarīga no uzrādītā rezultāta iepriekšējā WOD.

## 8. Dalības maksa un pieteikšanās

- dalības maksa: Sporta klase - 10 EUR, komandu klase – 20 EUR(maksa par vienu komandu).

- dalības maksa jāsamaksā līdz 21. maijam, veicot bankas pārskaitījumu uz Grobiņas novada pašvaldības aģentūras "Grobiņas sporta centrs" kontu: Reģ.Nr.90002663946, adrese: M.Namiņa 2b, Grobiņa, Grobiņas novads, A/S SEB Banka, kods UNLALV2X, konts: LV02UNLA0050012879408

**Maksājuma mērķi obligāti jānorāda:**

**Individuālajā kategorijā - dalībnieka vārds uzvārds, personas kods,**

**Komandu ieskaitē - komandas nosaukums un katra dalībnieka Vārds Uzvārds**

## 9. Apbalvošana

Katrā dalībnieku grupā apbalvo pirmo trīs vietu ieguvējus.

Kā arī tiks pasniegtas pārsteiguma un veicināšanas balvas