



Apstiprināts:
Latvijas Tautas sporta asociācijas
Valdes sēdē, Rīgā

LATVIJAS ČEMPIONĀTA NŪJOŠANĀ 2018
4.posma - **Pasaules Nūjošanas Kausa 14.07.2018 Carnikavā, Latvijā**
NOLIKUMS

1. **Sacensību mērķis:** popularizēt nūjošanas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās.
2. **Vieta un laiks.** Latvijas čempionāts nūjošanā ir sacensības, kurās drīkst piedalīties ikviens nūjošanas tehniku apguvis interesents, kurš ir reģistrējies un saņēmis sacensību numuru. Sacensības notiek 5 posmos:
4.posms - **Pasaules Nūjošanas Kausa 14.jūlijs, Carnikava**

Starts 4. posmam 21 km – plkst. 11:00, 5 km un 10 km – plkst. 12:00.

3. **Sacensību rīkotājs:** Latvijas Tautas sporta asociācija un Carnikavas novada dome
4. **Sacensības tiek organizētas:**
 - 1) **Sporta klasē** – 21 km un 10 km distancēs dalībnieki startē vīriešu un sievietes konkurencē četrās vecuma grupās individuāli un komandās (4 dalībnieki, no kuriem vismaz viens ir vīrietis);
 - 2) **Tautas klasē** – 5 km, bez iedalījuma vecuma grupas, vīriešu un sievietes konkurencē, (4 dalībnieki, no kuriem vismaz viens ir vīrietis);

Nūjošana sporta klase (10 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN1	1998. dz. gads un jaunākas	VN1	1998. dz. gads un jaunāki
SN2	1979.-1997. dz. gads	VN2	1979.-1997. dz. gads
SN3	1959.-1978. dz. gads	VN3	1959.-1978. dz. gads
SN4	1958. dz.g. un vecākas	VN4	1958. dz.g. un vecāki

Nūjošana sporta klase (21 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN10	1998. dz. gads un jaunākas	VN10	1998. dz. gads un jaunāki
SN20	1979.-1997. dz. gads	VN20	1979.-1997. dz. gads
SN30	1959.-1978. dz. gads	VN30	1959.-1978. dz. gads
SN40	1958. dz.g. un vecākas	VN40	1958. dz.g. un vecāki

5. **Sacensību noteikumi:**
 - 1) Nūjošanas sacensību dalībnieks izturas ar cieņu un respektu pret citiem nūjotājiem un nekavē citus dalībniekus ne fiziski (grūstīšanās, bloķēšana ar ķermeni vai nūjām), ne mutiski izsakot replikas.
 - 2) Sacensību laikā dalībniekam ir piesprausts numurs krūšu rajonā, labi redzamā vietā.
 - 3) Dalībnieks nūjo atbilstoši nūjošanas tehnikai – rokas (nūjas) virza paralēli ķermenim iešanas virzienā un uz katru soli atgrūžas ar nūju no zemes*. Atgrūžoties roka ir jāvirza atpakaļ vismaz līdz gurnam (nūjas novietošanas brīdis sakrīt ar brīdi, kad pretējās kājas papēdis pieskaras zemei).

- 4) Dalībnieks nepārvietojas ar skriešanas vai lēcieni kustībām, vai ieliecies ceļos (slēpošanas tehnikā).
- 5) Atrodoties trasē, nūjas netiek celtas (vicinātas) ar aso galu uz augšu vai horizontālā virzienā.
- 6) Sacensību laikā trasē aizliegts nūjas novietot guļus uz zemes.
- 7) Ja dalībniekam ir nepieciešams pielāgot nūjas (mainīt nūju garumu, mainīt roktura cimdīņa lielumu) vai mainīt nūjām asfalta uzgaļus, tad dalībnieks to dara, noejot trases malā, bet neizejot no trases.

* labā nūja pieskaras zemei vienlaikus ar kreiso pēdu un kreisā nūja – vienlaikus ar labo pēdu, abas pēdas nedrīkst būt vienlaicīgi atrautas no zemes

- 8) Ja sacensību laikā ir nepieciešama apstāšanās ar nūju noņemšanu no rokas/ām, dalībnieks rūpīgi uzmana, lai nūjas būtu vertikāli atstutētas pret sevi un būtu cieši klāt.
- 9) Sacensību dzeršanas punktos ir atļauts nenoņemt nūjas no rokām un padzerties turpinot iešanu uz priekšu. Dzerot ir atļauts nelietot nūjošanas tehniku aptuveni 10 m, bet aizliegts skriet.
- 10) Aizliegts saīsināt trasi, izmantojot īsāku ceļu līdz finišam.
- 11) Dalībnieks pats ir atbildīgs par savu veselības stāvokli, savas veselības un dzīvības apdrošināšanu. Dalībniekiem, kuri jaunāki par 18 gadiem, jābūt līdzīgi atbildīgai personai, kas paraksta dalību sacensībās pirms numura izsniegšanas. Sacensību organizatori neuzņemas atbildību par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā.
- 12) Visiem sacensību dalībniekiem obligāti jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi! Dalībniekiem jāņem vērā, ka transporta līdzekļi var izbraukt uz ceļa no mājām, tūrumiem, pļavām un meža ceļiem. Dalībniekiem ir jābūt īpaši uzmanīgiem, šķērsojot autoceļus.
- 13) Maksimālais nūjošanas laiks 10 km distancē – 2,5 stundas, plkst.14.30 beidzas laika reģistrēšana finiša zonā. Maksimālais nūjošanas laiks 21 km distancē - 4 stundas, plkst.16.00 beidzas laika reģistrēšana finiša zonā.

6. Dalībnieks tiek brīdināts vai diskvalificēts, ja neievēro sacensību noteikumu 1.–10. punktus

Trases tiesnesim ir tiesības izteikt brīdinājumu vai diskvalificēt dalībnieku. Sacensību laikā dalībnieks var saņemt divus brīdinājumus. Par katru brīdinājumu dalībniekam pie trases finiša laika tiek pieskaitītas 2 minūtes. Par sacensību noteikumu pārkāpumu pēc trešā brīdinājuma dalībnieks tiek diskvalificēts. Par sacensību noteikumu rupju pārkāpumu (piemēram, skriešanu, trases saīsināšanu, sacensību noteikumu 1. punkta neievērošanu) tiesnesis var diskvalificēt sacensību dalībnieku uzreiz, bez brīdinājuma izteikšanas.

7. Vērtēšana

Dalībnieku vērtēšanai tiek izmantota elektroniskā uzskaites sistēma.

Sporta klasē katra posma dalībnieki 10 km un 21 km distancē tiek vērtēti katrā vecuma grupā.

Visu posmu rezultāti 10 km un 21 km distancē tiek apkopoti vienā sezonas kopvērtējuma tabulā.

Ieskaitē tiek vērtēti 5 posmu rezultāti. Augstāku vietu kopvērtējuma tabulā ieņem dalībnieks, kurš ir ieguvis lielāku punktu kopsummu. Vienādas punktu summas gadījumā, augstāku vietu ieņem dalībnieks, kuram ir lielāks posmos piedalīšanās skaits. Vienādu punktu summas un vienādu piedalīšanos posmu skaita gadījumā, augstāku vietu ieņem dalībnieks, kurš ir ieguvis augstāku vietu (punktu skaits) kādā no posmiem.

Sporta klases komandas tiek vērtētas katrā posmā pēc mazākā visu dalībnieku kopējā trasē pavadītā laika. Komandas dalībnieks tiek vērtēts arī individuālajā konkurencē.

Punktu piešķiršanas sistēma 10 km distancē:

1.vieta – 100 p.	7.vieta - 45 p.	13.vieta -24 p.	19.vieta - 12 p.	25.vieta - 6 p.
2.vieta - 90 p.	8.vieta - 40 p.	14.vieta - 22 p.	20.vieta - 11 p.	26.vieta - 5 p.
3.vieta - 80 p.	9.vieta - 35 p.	15.vieta - 20 p.	21.vieta - 10 p.	27.vieta - 4 p.
4.vieta - 70 p.	10.vieta - 30 p.	16.vieta - 18 p.	22.vieta - 9 p.	28.vieta - 3 p.
5.vieta -60 p.	11.vieta - 28 p.	17.vieta - 16 p.	23.vieta - 8 p.	29.vieta - 2 p.
6.vieta - 50 p.	12.vieta - 26 p.	18.vieta - 14 p.	24.vieta - 7 p.	30.vieta - 1 p.

Punktu piešķiršanas sistēma 21 km distancē:

1.vieta - 120 p.	7.vieta - 60 p.	13.vieta - 36 p.	19.vieta - 24 p.	25.vieta - 12 p.
2.vieta - 110 p.	8.vieta - 50 p.	14.vieta - 34 p.	20.vieta - 22 p.	26.vieta - 10 p.
3.vieta - 100 p.	9.vieta - 45 p.	15.vieta - 32 p.	21.vieta - 20 p.	27.vieta - 8 p.
4.vieta - 90 p.	10.vieta - 42 p.	16.vieta - 30 p.	22.vieta - 18 p.	28.vieta - 6 p.
5.vieta - 80 p.	11.vieta - 40 p.	17.vieta - 28 p.	23.vieta - 16 p.	29.vieta - 4 p.
6.vieta - 70 p.	12.vieta - 38 p.	18.vieta - 26 p.	24.vieta - 14 p.	30.vieta - 2 p.

Tautas klasē tiek vērtēti katra posma dalībnieki vīriešu un sieviešu konkurencē, nedalot vecuma grupās. Tautas klasē sezonas kopvērtējums netiek veidots.

Tautas klases komandas tiek vērtētas katrā posmā pēc mazākā visu dalībnieku kopējā trasē pavadītā laika. Komandas dalībnieks tiek vērtēts arī individuālajā konkurencē.

8. Apbalvošana

Sporta klasē 1.-3. vietas ieguvēji katrā vecuma grupā tiks apbalvoti ar diplomiem un kausiem. Balvas saņems labākā sporta klases komanda katrā vecuma grupā.

Tautas klasē tiek apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguvēji vīriešu un sieviešu konkurencē un labākā tautas klases komanda.

Sacensību organizatori var piešķirt speciālas balvas īpašās nominācijās.

10. Dalības maksa un reģistrācija

Dalības maksā ietilpst: dalībnieka numurs, rezultātu uzskaitē finišā, pirmā palīdzība sacensību norises vietā, trases marķējums un tiesnešu darbs, sacensību organizatoriskie izdevumi, dalība pasākumā, suvenīru pakete, zupa, ūdens u.c. *Ja dalībnieks atsauc savu piedalīšanos, dalības maksa netiek atmaksāta.*

Sporta klasei - 15 eiro par vienu personu.

Tautas klasei – 10 eiro par vienu personu.

Dalības maksa jāpārskaita uz LTSA bankas kontu, izmantojot LTSA rekvizītus, **līdz 2018. g. 7. jūlijam.**

Gadījumā, ja dalībnieks reģistrēsies **pēc 7. jūlija**, dalības maksa sporta klasei pieaug līdz 20 EUR par vienu personu, tautas klasei - līdz 15 eiro.

Ja dalības maksa tiek iemaksāta pasākuma dienā: sporta klasei - 25 eiro par vienu personu; tautas klasei – 20 eiro par vienu personu.

Maksājuma mērķī jānorāda: Vārds, Uzvārds, dalības maksa Pasaules nūjošanas kausā 14.07.

LTSA rekvizīti:

Latvijas Tautas sporta asociācija

R.n. 40008022133

Valņu iela 32, Rīga, LV-1050

Swedbank AS

Konts No LV75HABA0551034016276

Kods: HABALV22

Dalībnieku iepriekšēja reģistrācija veicama tiešsaistes anketā:
<http://webanketa.com/forms/68t3adhn64qpadb5cgvk4sb1/>

11. Protesti

Pretenzijas tiek pieņemtas, dalībniekam iemaksājot 30 eiro drošības naudu, vienas stundas laikā pēc sacensību finiša. Pamatotu pretenziju gadījumā nauda tiek atgriezta.