



# BĒRNU UN JAUNIEŠU CENTRS „DAUGMALE”

Rīga, LV-1003, tālrunis 67229951, e-pasts: bjcdaugmale@riga.lv

## NOLIKUMS

Rīgā

### Reģionālā sporta centra “Ķengarags” atklātās sacensības sporta daudzcīņā nolikums

#### I. Vispārīgie jautājumi

1. Šis nolikums nosaka kārtību, kādā norisinās Reģionālā sporta centra “Ķengarags” atklātās sacensības sporta daudzcīņā nolikums (turpmāk – Sacensības).
2. Sacensības tiek rīkotas ar mērķi piesaistīt sportiskām aktivitātēm jaunus, aktīvus bērnus un jauniešus, veicināt sportiskās meistarības izaugsmi un masveidību Rīgas bērnu un jauniešu vidū. Lietderīgi un rekreatīvi pavadīt savu brīvo laiku.
3. Sacensību uzdevums ir noskaidrot labākos sportistus individuālajās sporta daudzcīņas sacensībās.
4. Sacensības organizē Bērnu un jauniešu centrs “Daugmale”(turpmāk – Organizators) sadarbībā ar Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta Sporta un jaunatnes pārvaldi.

#### II. Sacensību norises vieta un laiks

5. Sacensības notiek: 2021.gada 30.septembrī
6. Sacensības notiek reģionālā sporta centrs “Ķengarags” stadionā, Maskavas ielā 283b, Rīgā un to sākums ir plkst. 14.00.
7. Sacensību nolikums un informācija par Sacensībām tiek publicēta tīmekļvietnēs [www.intereses.lv](http://www.intereses.lv) un [www.bjcdaugmale.lv](http://www.bjcdaugmale.lv).

#### III. Sacensību dalībnieki, programma un nosacījumi

8. Sacensībās var piedalīties bērni un jaunieši līdz 25 gadu vecumam.

9. Sacensības tiek organizētas šādām vecuma grupām:
  - 9.1. 2009. gadā dzimuši un jaunāki.
  - 9.2. 2008.gadā dzimuši un vecāki.
10. Sacensības notiek dažādās sporta disciplīnās (noteikumi skatāmi pielikumos):
  - 10.1 4x9 m atspoles skrējieni (1.pielikums);
  - 10.2. pievilkšanās kārienā pie stieņa (2.pielikums);
  - 10.3. ķermeņa augšdaļas pacelšana guļus uz muguras ar fiksētām kājām (3.pielikums);
  - 10.4.vasaras biatlons (4.pielikums).
11. Sacensību norisē tiks izmantots BJC "Daugmale" sporta inventārs.
12. Papildu informāciju par Sacensību norisi var saņemt, zvanot uz tālruni Nr. 22720465 vai rakstot e-pastu: ksparans@edu.riga.lv

#### **IV. Dalībnieku pieteikšana Sacensībām**

13. Komandas pārstāvja/izglītības iestādes vadītāja apstiprinātu pieteikumu dalībai Sacensībās (5.pielikums) jāiesniedz sacensību dienā 30.09.2021. līdz plkst.13.30.
14. Pieteikumā jānorāda izglītības iestāde, kluba vai organizācijas nosaukums, sporta veids vai disciplīna, dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas gads, vecuma grupa.
15. Katrs pilngadīgais Sacensību dalībnieks ir personīgi atbildīgs par sava veselības stāvokļa atbilstību Sacensībām, ko apstiprina ar personīgo parakstu pieteikumā, vai iesniedzot atbilstošu ārsta izziņu.
16. Nepilngadīgā Sacensību dalībnieka veselības stāvokļa atbilstību Sacensībām apliecina ārsta izziņa vai to apstiprina viens no vecākiem ar savu parakstu.
17. Ja dalībnieku Sacensībām pieteikusi izglītības iestāde, tad Sacensību dalībnieka veselības atbilstību Sacensībām apstiprina izglītības iestādes vadītājs/komandas pārstāvis.
18. Sacensību dalībniekiem līdzī jābūt personu apliecinošiem dokumentam (pase, personas apliecība, skolēnu apliecība), kas pēc tiesneša pieprasījuma ir jāuzrāda.
19. Organizators nodrošina ievērot Fizisko personu datu apstrādes likuma prasību ievērošanu.
20. Izglītības iestādes vadītājs ir atbildīgs par izglītojamo drošību saskaņā ar Ministru kabineta noteikumu prasībām, kādas jānodrošina izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos.
21. Sacensību izdevumus, kas saistīti ar Sacensību dalībnieku un to pavadošo personu ceļu, naktsmītņu, ēdināšanas vai citiem izdevumiem, apmaksā Sacensību dalībnieks vai viņa pārstāvētā organizācija/izglītības iestāde.

**V. Sacensību uzvarētāju apbalvošana**

22. Sacensībās tiek apbalvoti pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā vecuma grupā.

23. Sacensību godalgoto vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar Organizatora medaļām, diplomiem un balvām.

Direktors p.i.

M.Karaševska

Sparāns 22720465

\_\_\_\_\_ nolikumam Nr.BJCD-21-\_\_\_\_\_ -nos "Reģionālā sporta centra "Ķengarags"  
atklātās sacensību sporta daudzcīņā" 1.pielikums

## **DISCIPLĪNA** **"4x9m atspoles skrējiens"**

### **Sacensību noteikumi**

1. Sacensības "4x9m atspoles skrējiens" notiek uz stadiona skrejceļa.
2. Dalībnieki meitenes un zēni veic atsevišķi pa vecuma grupām.
3. Dalībnieks pēc starta signāla veic 4 skrējienus turp un atpakaļ starp konusiem kas novietoti 9m attālumā viens no otra ar laika kontroli.

### **Vērtēšana**

4. Uzvarētājus zēniem un meitenēm katrā vecuma grupā nosaka pēc uzrādītā labākā laika skrējienā.
5. Skrējiena rezultāti tiek pierakstīti Sacensību protokolā.

2.pielikums

\_\_\_\_\_ nolikumam Nr.BJCD-21-\_\_\_\_\_ -nos "Reģionālā sporta centra "Ķengarags"  
atklātās sacensību sporta daudzciņā"

## **DISCIPLĪNA**

### **"Pievilšanās kārienā pie stieņa"**

#### **Sacensību noteikumi**

1. Sacensības "Pievilšanās kārienā pie stieņa" notiek stadionā uz pieejamā standarta aprīkojuma.
2. Dalībnieki zēni pa vecuma grupām.
3. Sacensību dalībnieks pieiet pie stieņa un ieņem sākuma stāvokli kārienā pie stieņa (ķermenis vertikālā stāvoklī, kājas taisnas vai nedaudz saliektas, plaukstas fiksētas stienī virstvērīenā, roku novietojums uz stieņa jebkurā ērtākajā platumā). No kāriena taisnās rokās sacensību dalībnieks saliec rokas, kamēr zods pāriet pāri stienim. Vingrinājuma izpildes laikā augums taisns, vingrinājums tiek izpildīts bez rāvieniem un speciālās vingrošanas tehnikas ar "iešūpošanos". Vingrinājumu izpilda tik ilgi, kamēr nav iespējams izpildīt nākošo atkārtojumu. Par katru acīmredzamu noteikumu pārkāpumu tiesnesis dod brīdinājumu un ja izpildījuma nosacījumi netiek ņemti vērā, tad atkārtojums netiek ieskaitīts. Drīkst izmantot plaukstu saites, fitnesa cimodus, magnēziju, bet nedrīkst izmantot papildus aprīkojumu (dažādi āķi utt.). Ja vingrinājuma laikā tiesnesis izdara trīs brīdinājumus, tad vingrinājuma izpilde var tik pārtraukta.

#### **Vērtēšana**

4. Uzvarētājus zēniem katrā vecuma grupā nosaka pēc uzrādītā vislielākā atkārtojumu skaita.
5. Pilno vingrinājuma atkārtojuma skaits tiek pierakstīts Sacensību protokolā.

Direktors p.i..

M.Karaševska

Sparāns 22720465

3.pielikums

\_\_\_\_\_ nolikumam Nr.BJCD-21-\_\_\_\_\_ -nos "Reģionālā sporta centra "Ķengarags"  
atklātās sacensību sporta daudzciņā"

## DISCIPLĪNA

### **"Ķermeņa augšdaļas pacelšana guļus uz muguras ar fiksētām kājām"**

#### **Sacensību noteikumi**

1. Sacensības „Ķermeņa augšdaļas pacelšana guļus uz muguras ar fiksētām kājām” notiek uz stadionā pieejamā standarta aprīkojuma.
2. Dalībnieki meitenes un zēni veic atsevišķi pa vecuma grupām.
3. Sacensību dalībnieks noguļas uz paklājiņa ar muguru, rokas saliektas pie krūtīm, kājas saliektas ceļu locītavās 90° un fiksētas. Pēc starta signāla 90 sekunžu laikā tiek izpildīta ķermeņa augšdaļas pacelšana augšā līdz paceļot ķermeņa rumpi ar elkoņiem pieskaras pie augšstilbiem vai ceļiem. Atgriežoties sākuma stāvoklī ar muguras augšdaļu ir jāveido kontakts ar paklājiņa virsmu. Vingrinājumu izpilda tik ilgi, kamēr nav iespējams izpildīt nākošo atkārtojumu vai ir pagājis laika limits 90 sekundes ir pagājušas tiesnesis dod signālu “stop”. Par katru acīmredzamu noteikumu pārkāpumu tiesnesis dod brīdinājumu un ja izpildījuma nosacījumi netiek ņemti vērā, tad atkārtojums netiek ieskaitīts. Ja vingrinājuma laikā tiesnesis izdara trīs brīdinājumus, tad vingrinājuma izpilde var tik pārtraukta.

#### **Vērtēšana**

4. Uzvarētājus zēniem un meitenēm katrā vecuma grupā nosaka pēc uzrādītā lielākā atkārtojuma skaita 90sekundēs.
5. Pilno vingrinājuma atkārtojumu skaits tiek pierakstīts Sacensību protokolā.

Direktors p.i.

M.Karaševska

Sparāns 22720465

4.pielikums

\_\_\_\_\_ nolikumam Nr.BJCD-21-\_\_\_\_\_ -nos “Reģionālā sporta centra “Ķengarags”  
atklātās sacensību sporta daudzciņā”

## **DISCIPLĪNA** **“Vasaras biatlons”**

### **Sacensību noteikumi**

1. Sacensības notiek uz stadionā pieejamā standarta aprīkojuma.
2. Dalībnieki meitenes un zēni veic atsevišķi pa vecuma grupām.
3. Katras vecuma grupas Sacensību Dalībnieki pieiet pie starta līnijas un ieņem sākuma stāvokli. Pēc starta signāla dalībnieki dodas distancē (1 pilns aplis). Pēc veiktā apļa dalībnieks izpilda 5 metienus mērķī ar tenisa bumbiņām.( katrs neveiksmīgs metiens- dalībnieks skrien 30m “ soda apli”.) pēc tam veic vēl vienu apli un atkal izpilda 5 metienus (katrs neveiksmīgs metiens-1 “ soda aplis”) un noslēgumā 1 pilns aplis līdz finišam.

### **Vērtēšana**

4. Uzvarētājus zēniem un meitenēm katrā vecuma grupā nosaka pēc uzrādītā labākā laika skrējienā.
5. Skrējiena rezultāti tiek pierakstīti Sacensību protokolā.

Direktors p.i.

M. Karaševska

Sparāns 22720465

5.pielikums

\_\_\_\_\_ nolikumam Nr.BJCD-21-\_\_\_\_\_ -nos "Reģionālā sporta centra "Ķengarags"  
atklātās sacensību sporta daudzciņā"

### PIETEIKUMS

\_\_\_\_\_  
(Izglītības iestādes, kluba vai organizācijas nosaukums)

\_\_\_\_\_  
(Sporta veids vai disciplīna)

Nr. p.k.	Vārds, uzvārds	Dzimšanas dati/ dd.mm.gggg.	Vecuma grupa	Trenera/pedagoga vārds, uzvārds	Paraksts par veselības stāvokli
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Izglītības iestādes, kluba adrese \_\_\_\_\_

Kontaktpersona \_\_\_\_\_

Tālrunis \_\_\_\_\_

E – pasts \_\_\_\_\_

Organizācijas vadītājs \_\_\_\_\_