

APSTIPRINU:
MSG TSV "SASS" vadītājs

M.Veispals.....

2022. gada.....

MSG TSV "Specializētās airēšanas sporta skolas"

airētāju VFS sacensības.

NOLIKUMS

1. SACENSĪBU MĒRĶIS

- 1.1. Sacensību mērķis – airēšanas sporta popularizācija Jūrmalā.
- 1.2. Pārbaudīt airētāju fizisko sagatavotību pavasara posmā.
- 1.3. Aktīvas atpūtas veicināšana un veselīga dzīvesveida popularizēšana.

2. SACENSĪBU ORGANIZATORISKĀ STRUKTŪRA

- 2.1. Organizētājs - MSG TS „Specializētā airēšanas sporta skola”, atbildīgais – Mārtiņš Veispals
- 2.2. Sacensību galvenais tiesnesis – Ieva Lapsa.
- 2.3. Atbildīgās personas, kontaktinformācija – airēšanas trenere Gunta Rotšteina tel.nr. 28660406, e-pasts guntaro33@inbox.lv, airēšanas trenere Sandra Bremze tel.nr. 26558689 e-pasts sandra.bremze@inbox.lv

3. SACENSĪBU NORISES VIETA UN LAIKS

- 3.1. Norises laiks - 2022.gada 02.aprīlis
- 3.2. Norises vieta – MSG TSV „Specializētā airēšanas sporta skola”, Vikingu iela 6, Jūrmala.
- 3.3. Sacensību sākums - 10:00

4. Dalībnieki

- 4.1. Open vīrieši 2003.dz.g. un vecāki
- 4.2. Open sievietes 2003.dz.g. un vecākas
- 4.3. Juniori "A" 2004. – 2005. dz.g.
- 4.4. Junioras "A" 2004. – 2005. dz.g.
- 4.5. Juniori "B" 2006. – 2007.dz. g.
- 4.6. Junioras "B" 2006. – 2007. dz.g.
- 4.7. Juniori "C" 2008. dz.g. un jaunāki
- 4.8. Junioras "C" 2008.dz.g. un jaunākas

5. Programma

Vec.gr.	Dz.g.	Concept II	Pievilksnās	Vēdera prese	3 lēcieni tāluma	Skrējieni ar svaru ripu
Open vīrieši	2003.un vecāki	500m	Pievilksnās pie stieņa (reizes)	1 min	2 mēģinājumi	8 apļi ar 10kg ripu
Open sievietes	2003.un vecākas	500m	Pievilksnās kārienā 1min	1 min	2 mēģinājumi	8apļi ar 5kg ripu
Jun.A	2004.-2005.	500m	Pievilksnās kārienā 1min	1 min	2 mēģinājumi	8apļi ar 5kg ripu
Jun.B	2006.-2007.	500m	Pievilksnās kārienā 1min	1 min	2 mēģinājumi	8apļi ar 2,5kg ripu
Jun.C	2008.un jaunāki	250m	Pievilksnās kārienā 1min	1 min	2 mēģinājumi	6apļi ar 2,5kg ripu

Concept II – katra vecuma grupa airē savu noteikto distanci.

Pievilksnās kārienā – s.st. sēdus uz grīdas, rokas kārienā pie stieņa. Tiek ieskaitītas reizes, kad pievelkoties zods tiek pacelts pāri stienim. Katru nākošo reizi sāk sēžot uz grīdas ar taisnām rokām.

Vēdera prese – s.st. guļus uz paklāja ar saliektām kājām, rokas sakrustotas, plaukstas pie pleciem. Ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz ekoņi pieskaras pie ceļiem. Kājas netiek turētas. Netiek ieskaitītas reizes, kad rokas atraujas no pleciem.

3 lēcieni tālumā – 2 mēģinājumi (ieskaita labāko rezultātu). Lēcieni ar abām kājām no vietas. Pēc katra lēciena var apstāties. Ja ir vēlēšanās izlīdzināt pēdu stāvokli, tad priekšējo kāju virza

atpakaļ pie aizmugurējās. Ja piezemējoties, ar rokām pieskaras pie grīdas aizmugurē, tad nākošo lēcieni sāk papēžus novietojot tur, kur pieskārs pirksti.

Skrējiens ar ripu – skrējiens, turot pie krūtīm ar abām rokām svaru ripu, no vienas novilkta līnijas līdz otrai (attālums apm. 15 m) un atpakaļ. Ar kāju jāpieskaras katrai no līnijām. Ja nepieskaras, tiesnesis aicina atpakaļ pieskarties pie līnijas.

6. Rezultāti

6.1. Uzvarētājs tiek noteikts visu vingrinājumu kopsummā. Katrā vingrinājumā dalībniekam piešķir punktus atbilstoši viņa izcīnītajai vietai (1.vieta – 1p., 2.vieta 2 p. utt.). Ja dalībnieki ieguvuši vienādu punktu summu, tad augstāka vieta tiek piešķirta dalībniekam, kuram augstāks rezultāts airēšanā uz Concept II.

6.2. Sacensību rezultāti tiek apkopoti sacensību laikā, uzvarētāji tiek noteikti pēc sacensību norises.

6.3. Sacensību rezultāti izziņojami ne vēlāk kā vienu stundu pēc katras dalībnieku grupas sacensību beigām.

7. Apbalvošana

Pirmo trīs vietu ieguvēji visās vecumu grupās tiks apbalvoti ar medaļām un balvām..

8. Pieteikumi

8.1 Pieteikumi jāiesniedz līdz 2022. gada 30. marta pl.23:59. Pieteikumu portālā <https://www.justuse.biz/index.php?latk&lang=lat>

8.2. Jebkuras izmaiņas dalībnieku startos, kuras ir radušās pēc pieteikumu iesniegšanas ir paziņojamas sacensību galvenajam tiesnesim nekavējoties;

8.3. Šīs sacensības tiks organizētas saskaņā ar protokolu par epidemioloģisko drošību sekojot ierobežojumiem, ko izraisījusi Covid-19 pandēmija;

8.4. Dalībnieki, piesakot sevi sacensībām, ir informēti un piekrīt, ka sacensību laikā notiks filmēšana un fotografēšana, lai materiālu izmantotu pasākumu publiskai atspoguļošanai .

8.5. Izloze publicējama LAF mājas lapā www.rowing.lv līdz 2022.gada 01. aprīlim pl. 12.00

8.6. Sacensību rezultāti publicējami LAF mājas lapā www.rowing.lv līdz 2022. gada 03. aprīlim plkst. 13.00.

8.7. Sportistiem ir jābūt derīgai LAF licencei. Ja sportistam nav licences , komandas pārstāvis ne vēlāk kā vienu stundu pirms sacensību sākuma iesniedz sacensību galvenajam tiesnesim ārsta

izziņu, atbilstošu MK noteikumu Nr.594 „Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība” prasībām.

Atbalsta nodrošinājums

Sacensību laikā visiem dalībniekiem pēc nepieciešamības būs pieejams sertificēts medicīnas personāls atbilstoši normatīvo aktu prasībām. Organizatori sacensību laikā nenes atbildību par nelaimes gadījumiem.

Tiesneši

Sacensību tiesāšanu veic organizatora nodrošinātie tiesneši.

MSG TSV “Specializētās airēšanas sporta skolas vadītājs”

Mārtiņš Veispals