



LATVIJAS ČEMPIONĀTA NŪJOŠANĀ 2020 NOLIKUMS

- Sacensību mērķis:** popularizēt nūjošanas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās.
- 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:

1.posms	25. jūlijs, Vakarbulļi
2.posms	22. augusts, Pļaviņas
3.posms	27. septembris, Jūrmala
4.posms	17. oktobris, Aglona
5.posms	14. novembris, Ropaži

Starts 1., 4., 5. posmam 21 km – plkst. 11:00, 5 km un 10 km – plkst. 12:00.

- Sacensību rīkotājs:** Latvijas Tautas sporta asociācija.
- Dalība sacensībās:**
 - vecuma grupās;
 - Sporta klase** – 21 km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, trijās vecuma grupās un 10 km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, četrās vecuma grupās;
 - Tautas klases komanda** – (sākot no 2.posma) 5 km distancē dodas 5 dalībnieki, neatkarīgi no vecuma (komandā ir 5 dalībnieki, no kuriem vismaz viens ir vīrietis). Reģistrējoties, katrs no komandas dalībniekiem norāda komandas nosaukumu;
 - Sporta klases komanda** – (sākot no 2.posma) 10 km distancē dodas 3 dalībnieki no atbilstošās vecuma grupas (komandā ir 3 dalībnieki, no kuriem vismaz viens ir vīrietis). Reģistrējoties, katrs no komandas dalībniekiem norāda komandas nosaukumu;

Nūjošana sporta klase (10 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN1	1981. dz. gads un jaunākas	VN1	1981. dz. gads un jaunāki
SN2	1980.-1961. dz. gads	VN2	1980.-1961. dz. gads
SN3	1960.-1951. dz. gads	VN3	1960.-1951. dz. gads
SN4	1950. dz.g. un vecākas	VN4	1950. dz.g. un vecāki

Nūjošana sporta klase (21 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN10	1981. dz. gads un jaunākas	VN10	1981. dz. gads un jaunāki
SN20	1980.-1961. dz. gads	VN20	1980.-1961. dz. gads
SN30	1960. dz.g. un vecākas	VN30	1960. 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 teknikai – rokas (nūjas) virza paralēli ķermenim iešanas virzienā un uz katru soli veic atgrūdienu 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 skrējiena vai lēciena kustībām, vai ieliecies ceļos (slēpošanas teknikā).
- 5) Atrodoties trasē, nūjas netiek celtas (vēzētas) ar aso galu uz augšu vai horizontāli uz augšu.
- 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.
- 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, ejot 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, tīrumiem, 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.

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

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 laikam 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.

Tautas klasē katra posma dalībnieki vīriešu un sieviešu konkurencē, nedalot vecuma grupās.

Visu posmu rezultāti 5 km (Pasaules kausā - 6 km), 10 km (Pasaules kausā - 12 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 kopsummā. 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 un tautas klase 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, 5 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.

8. Apbalvošana

1.posmā tiks pasniegtas diplomi, balvas.

Pārējos posmos tiks pasniegti diplomi un medaļas.

Sporta klasē tiks apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguvēji katrā vecuma grupā un labākā sporta klases komanda katrā vecuma grupā.

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

Sacensību organizatori var piešķirt papildus balvas īpašās nominācijās.

Sezonas kopvērtējumā 1.–3.vietu ieguvēji *sporta klasē* visās vecuma grupās tiks apbalvoti ar rīkotāju un atbalstītāju sarūpētiem kausiem, diplomiem un īpašām balvām.

10. Dalības maksa un reģistrācija

Sporta klasei -- **6 eiro** par katru 1,4,5 posmu.

Tautas klasei – **4 eiro** par katru 1,4,5 posmu.

Dalības maksa jāpārskaita uz Latvijas Tautas sporta asociācijas bankas kontu **vēlākais vienu dienu pirms pasākuma**, maksājuma mērķī, norādot posma numuru, dalībnieka vārdu un uzvārdu.

Piemērs: “Latvijas Čempionāts nūjošanā ...*posms, Vārds Uzvārds*”:

Latvijas Tautas Sporta Asociācija

R.n. 40008022133

Uzvaras bulv. 10 Rīga LV 1083

AS” SEB banka”

Konts: LV04UNLA0050024409762

Kods: UNLALV2X

Dalības maksā iekļauts dalībnieka numurs, rezultātu uzskaitē finišā un kopvērtējumā, pirmā palīdzība sacensību norises vietā, trases marķējums un tiesnešu darbs, sacensību organizatoriskie izdevumi.

Ja dalībnieks atsauc savu piedalīšanos, dalības maksa netiek atmaksāta.

Dalībnieku iepriekšēja reģistrācija veicama mājas lapā www.sporstsvisiem.lv

Elektroniskā reģistrācija beidzas 24 stundas pirms sacensību sākuma.

Reģistrēšanās laiks pirms katra posma tiek izziņots atsevišķi.

11. Protesti

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