



LATVIJAS PAŠVALDĪBU SPORTA VETERĀNU – SENIORU  
SAVIENĪBAS  
59.SPORMA SPĒLES

2022.GADS

# NOLIKUMS



*Apstiprināts:  
LSVS valdes sēdē  
2021. gadā 13. decembrī*

## **LATVIJAS PAŠVALDĪBU SPORTA VETERĀNU - SENIORU SAVIENĪBAS 59. SPORTA SPĒLES 2022. GADĀ**

### **NOLIKUMS**

*Izstrādāts saskaņā ar Sporta likuma 2., 6. pantu,  
likuma "Par pašvaldībām" 15. panta 1. daļas 6. punktu,  
Lisabonas līguma 149., 152. punktu*

### **I. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI**

Šis nolikums nosaka kārtību, kam, kādos sporta veidos un kādā kārtībā Latvijas sporta veterānu - senioru savienības /turpmāk tekstā – LSVS/ valde, sadarbojoties ar Latvijas Pašvaldību savienību, organizē Latvijas pašvaldību sporta veterānu – senioru savienības 59. sporta spēles (turpmāk – sporta spēles), pieaicinot Igaunijas, Lietuvas un citu valstu sporta veterānus. Sporta spēles notiek saskaņā ar Latvijas Republikā spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem, kuri nosaka epidemioloģiskās drošības pasākumus Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai.

### **II. MĒRĶIS UN UZDEVUMI**

- II.1. Uzturēt sporta veterānu saikni ar iemīļoto sporta veidu, izmantojot to kā vienu no virzītājspēkiem tautas sporta tālākai izaugsmei un attīstībai Latvijā.
- II.2. Veicināt veterānu - senioru sporta attīstību Latvijā, popularizējot sportu kā veselīga dzīvesveida sastāvdaļu, kas sekmē cilvēka vispusīgu attīstību.
- II.3. Sekmīgi realizēt LR Sporta politikas pamatnostādnes, Latvijas Pašvaldību savienības uzdevumus un sporta spēļu gaita noskaidrot labākās valstspilsētu, novadu un sporta klubu komandas.
- II.4. Nodrošināt iespēju sporta veterāniem un ārpus valsts dzīvojošiem tautiešiem, kā arī citu valstu sporta veterāniem pārbaudīt spēkus sporta veterānu augstākā līmeņa sacensībās un sekmēt iekļaušanos starptautiskajā sporta veterānu kustībā.
- II.5. Sporta spēles sākas ar sacensībām sporta klubos, pagastos, novados, pilsētās pēc pašu izvēlētas programmas un labākie sportisti piedalās finālsacensībās, kuru nosacījumi apstiprināti šajā nolikumā.

### **III. VADĪBA**

- III.1. Sporta spēles organizē LSVS valde, tās apstiprināts direktorāts – galvenā tiesnešu kolēģija un sporta veidu galvenie tiesneši sadarbībā ar attiecīgo teritoriju pašvaldībām, to sporta organizācijām, speciālistiem un vietējām sporta veterānu organizācijām, klubiem, ņemot vērā attiecīgās sporta veida federācijas nosacījumus Latvijas teritorijā.
- III.2. Sacensības klubos, pagastos, novados, pilsētās sarīko to vietējās veterānu organizācijas vai atbildīgais par sportu vietējās pašvaldībās pēc savas programmas.
- III.3. Organizējot sporta spēles, LSVS valde sadarbojas ar Latvijas Pašvaldību savienību.

III.4. Sporta spēļu finansēšanā LSVS valde izmanto LSFP piešķirtos finanšu līdzekļus, dalības maksas, sponsoru līdzekļus.

#### IV. DALĪBNIEKI

IV.1. Sporta spēļu finālsacensībās piedalās LSVS dalīborganizāciju pieteiktās komandas un dalībnieki, kuri samaksājuši ikgadējo biedra vai dalības naudu, kā arī ārpus Latvijas valsts robežām dzīvojošo latviešu komandas un dalībnieki, kā arī Igaunijas, Lietuvas un citu valstu sporta veterāni.

IV.2. Sporta spēlēs piedalās basketbola, florbola, minifutbola, pludmales volejbola, rokasbumbas, telpu futbola un volejbola dažādu vecuma grupu komandas.

IV.3. Badmintonā, brīvajā cīņā, dambretē, darts spēlē jeb šautriņu mešanā, distanču slēpošanā, galda tenisā, novusā, orientēšanās apvidū, pavasara krosā, peldēšanā, riteņbraukšanā, smaiļošanā un kanoe airēšanā, svaru stieņa spiešanā guļus, svarbumbu celšanā, šahā, šaušanā, vieglatlētikā un vieglatlētikā telpās piedalās komandās pieteiktie dalībnieki, kā arī individuāli pieteikušies dalībnieki.

IV.4. Valstspilsētu, novadu un sporta klubu komandās atļauts startēt Latvijā dzīvojošiem sporta veterāniem.

IV.5. Sporta klubiem jābūt reģistrētiem LR Uzņēmumu reģistrā un kluba biedriem kluba reģistrā.

IV.6. Ārpus Latvijas valsts robežām dzīvojošo sporta veterānu komandas atļauts komplektēt pēc brīvas izvēles.

IV.7. Individuālo sporta veidu dalībniekiem jāstartē atbilstošā vecuma grupā, izņemot pludmales volejbolu.

IV.8. Dalībnieka vecumu visos sporta veidos nosaka pēc dzimšanas gada sākot no 1997. g. (25-gadīgie peldēšanā), 1992. g. (30-gadīgie), 1987. g. (35-gadīgie), izņemot vieglatlētiku, kur dalībnieku vecumu nosaka pēc dzimšanas datuma.

IV.9. Sporta spēļu dalībnieku vecuma cenzis atsevišķi pa sporta veidiem ir sekojošs:

- IV.9.1.       **Airēšana**  
Dāmas/Kungi MIX: 30+; 40+; 60+
- IV.9.2.       **Badmintons**  
Dāmas: 40+; 50+; 60+  
Kungi: 40+; 50+; 60+
- IV.9.3.       **Basketbols**  
Dāmas: 30+; 40+; 50+  
Kungi: 35+; 45+; 55+
- IV.9.4.       **Brīvā cīņa**  
Kungi: 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+
- IV.9.5.       **Dambrete**  
Dāmas: 40+; 50+; 60+; 70+  
Kungi: 50+; 60+; 70+; 80+
- IV.9.6.       **Darts (šautriņu mešana mērķī)**  
Dāmas: 35+  
Kungi: 35+
- IV.9.7.       **Florbols**  
Kungi: 35+
- IV.9.8.       **Galda teniss**  
Dāmas: 40+; 50+; 60+; 70+; 80+; 85+  
Kungi: 40+; 50+; 60+; 70+; 80+; 85+; 90+

- IV.9.9. **Minifutbols**  
Kungi: 35+; 40+; 45+; 50+
- IV.9.10. **Novuss**  
Dāmas: 40+; 50+; 60+; 70+; 80+  
Kungi: 40+; 50+; 60+; 70+; 80+
- IV.9.11. **Orientēšanās apvidū**  
Dāmas: 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+  
Kungi: 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+
- IV.9.12. **Peldēšana**  
Dāmas: 25+; 30+; 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+; 90+  
Kungi: 30+; 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+; 90+
- IV.9.13. **Pludmales volejbols**  
Dāmas: 30+; 40+; 50+  
Kungi: 40+; 50+; 60+; 70+
- IV.9.14. **Riteņbraukšana**  
Dāmas: 30+; 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+  
Kungi: 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+; 90+
- IV.9.15. **Rokasbumba**  
Dāmas: 30+  
Kungi: 40+
- IV.9.16. **Smaļošana un kanoe airēšana** (sporta veida nosacījumos).  
Dāmas: 35+, 45+, 55+, 65+  
Kungi: 35+, 45+, 55+, 65+
- IV.9.17. **Svarbumbu celšana**  
Dāmas: 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+  
Kungi: 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+
- IV.9.18. **Svaru stieņa spiešana guļus**  
Dāmas: 40+; 50+; 60+  
Kungi: 40+; 50+; 60+; 70+
- IV.9.19. **Šahs**  
Dāmas: 40+; 50+; 60+; 70+  
Kungi: 50+; 60+; 70+; 80+
- IV.9.20. **Šaušana**  
Dāmas: 40+; 55+  
Kungi: 40+; 55+
- IV.9.21. **Telpu futbols**  
Kungi: 40+; 50+
- IV.9.22. **Vieglatlētika. Vieglatlētika telpās. Pavasara kross**  
**Distanču slēpošana**  
Dāmas: 30+; 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+; 90+  
Kungi: 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+; 90+
- IV.9.23. **Volejbols**  
Dāmas: 30+; 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+  
Kungi: 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+

## V. SACENSĪBU VIETA, LAIKS UN KOMANDU SKAITLISKAIS SASTĀVS

Sporta veids	Dalībnieku skaits	Ieskaites	Vieta	Datums
Distanču slēpošana	neierob.	6	Cēsu novads, Priekuļi	29.01.2022.
Vieglatlētika telpās	neierob.	20	Valmiera	12.03.2022.
Volejbols D 45+; D 60+ K 40+; K 60+	9 (+1)	9	Valmiera	05.03.2022.
Galda teniss	5 (+1)	4	Salaspils	06.03.2022.
Peldēšana	15	25	Rīga, Daugava	26.03.2022.
Telpu futbols K 40+; 50+	10 (+1)		Rēzekne	26.03.2022.
Volejbols D 35+ K 55+; K70+	9 (+1)	9	Jelgava vai Ozolnieki	26.03. vai 02.04. 2022.
Darts (šautriņu mešana)	4 (+1)	4	Bauska	30.04.2022.
Brīvā cīņa	neierob.	6	Bauska	30.04. 2022.
Florbols K 35 +	15 (+)		Bauska	30.04.2022.
Svaru stieņa spiešana guļus	12 (+1)	9	Bauska	30.04.2022.
Basketbols D 40+; K 45+	10 (+1)		Bauska	30.04.2022.
Dambrete	5 (+1)	4	Bauska	30.04.2022.
Orientēšanās apvidū	10 (+1)	6	Tērvetē	07.05.2022.
Novuss	6 (+1)	4	Ķekava	07.05.2022.
Šahs	5 (+1)	4	Baloži	07.05.2022.
Volejbols D 30+; D 50+ K 35+; K 50+	9 (+1)	9	Jēkabpils	07.05.2022.
Pavasara kross	12(+1)	8	Jēkabpils	21.05.2022.
Riteņbraukšana	neierob.	8	Ogre	28.05.2022.
Svarbumbu celšana	neierob.	16	Ogre	28.05.2022.
Smaiļošana un kanoe airēšana	neierob.	-	Jelgava "KC"	18.06.2022.
Vieglatlētika	neierob.	30	Bauska	18.06. un 19.06. 2022.
Basketbols D 30+; D 50+ K 35+; K 55+	10 (+1)	9	Bauska	18.06.2022.
Minifutbols K 35+,40+,45+,50+	12 (+1)	12	Bauska	18.06.2022.
Volejbols D 40+; D 55+ K 45+; K 65+	9 (+1)	9	Bauska	18.06.2022.
Rokasbumba D 30+; K 40+	12 (+1)	12	Bauska	19.06.2022.
Airēšana	neierob.	-	Lucavsala, Rīga	02.07.2022.
Pludmales volejbols D 30+,40+,50+ K 40+,50+,60+,70+	4 (+1)	4	Mežaparks, Rīga	09.07.2022.
Badmintons (indiv.)	neierob.		Liepāja	10.09.2022.
Šaušana	4 (+1)		Tukums	

*Paskaidrojums: pie dalībnieku skaita iekavā papildus minēts komandas pārstāvis, kurš pārstāv komandu, bet nepiedalās sacensībās. Ja komandas pārstāvis ir dalībnieku skaitā, tad šis punkts uz viņu neattiecas.*

## **VI. KOMANDU VĒRTĒJUMS**

- VI.1. Valstspilsētu un novadu komandas startē kopējā konkurencē, atbilstoši sporta veida nolikumam.
- VI.2. Absolūtajā kopvērtējumā komandai vērtē 10 labākos sporta veidus, tai skaitā obligātais sporta veids vieglatlētika ar ieskaiti.
- VI.3. Valstspilsētu kopvērtējuma komandai vērtē 9 labākos sporta veidus. Šajā grupā startē Rīga, Daugavpils, Jelgava, Jūrmala, Ventspils, Liepāja, Rēzekne un Jēkabpils, Ogres, Valmieras novadi.
- VI.4. Novadu kopvērtējumā tiek vērtēti 8 labākie sporta veidi.
- VI.5. Sporta klubu kopvērtējumā komandai vērtē 7 labākos sporta veidus.
- VI.6. Komandas, kurām nav visas nepieciešamās ieskaites, vērtē aiz komandām ar pilnām ieskaitēm gūto ieskaīšu regresa kārtībā.
- VI.7. Komanda par izcīnīto 1.vietu saņem 1 punktu, par 2.vietu 2 punktus, par 3.vietu 3 punktus un utt.
- VI.8. Vienāda punktu skaita gadījumā, augstāku vietu ieņem komanda, kurai attiecīgi vairāk izcīnītas augstākas komandu vietas sporta veidos, bet absolūtajā vērtējumā, ja tas neizšķir, tad kurai augstāka vieta vieglatlētikā.
- VI.9. Sporta veidos komandas ieskaites punktus nepiešķir individuāli startējošiem dalībniekiem.
- VI.10. Sporta klubi, kuri startē kopvērtējumā nedod paralēlās ieskaites punktus pašvaldībai, no kuras teritorijas tie startē.
- VI.11. Ja ir saņemts apliecinājums par pārstāvniecību no atbilstošās pašvaldības, sporta klubs, kurš nestratē kopvērtējumā, var dot paralēlās ieskaites punktus pašvaldībai.
- VI.12. Basketbolā, pludmales volejbolā, rokasbumbā un volejbolā dāmu un kungu komandas, florbolā, minifutbolā un telpu futbolā kungu komandas visās vecuma grupās dod komandu ieskaites punktus kopvērtējumam.
- VI.13. Ja kādā no vecuma grupām piedalās tikai viena komanda, tad tā spēlē jaunākā grupā, bet medaļas un diplomus saņem kā uzvarētāji savā grupā, dodot komandas ieskaiti.
- VI.14. Vieglatlētika telpās un pavasara kross ir atsevišķi sporta veidi ar komandu ieskaites punktiem.
- VI.15. Ja no valstspilsētas, novada vai sporta kluba pieteiktas vairākas komandas, visas saņem ieskaites punktus.
- VI.16. Sacensību direktorāts apstiprina katra sporta veida galvenā tiesneša izstrādāto reglamentu, kas atbilst nolikuma prasībām, kā arī var izlemt par vecuma grupas sabraukuma pārceļšanu vai atceļšanu.
- VI.17. Sacensību galvenais tiesnesis, saskaņojot ar sacensību direktorātu, ir tiesīgs mainīt spēles ilgumu vai izspēles kārtību basketbolā, florbolā, minifutbolā, pludmales volejbolā, rokasbumbā, telpu futbolā un volejbolā.
- VI.18. Komandu kopvērtējumā no vienas pašvaldības ieskaitē vērtē visas dalībkomandas.
- VI.19. Individuālajos sporta veidos komandu vērtējumā Latvijas sportisti dod punktus, neņemot vērā ārzemju sportistu izcīnītas vietas.

## **VII. APBALVOŠANA**

- VII.1. Absolūtajā komandu kopvērtējumā apbalvo 1.-6.vietu ar kausu un diplomu.
- VII.2. Valstspilsētu kopvērtējumā apbalvo 1.-3.vietu ar kausu un diplomu.
- VII.3. Novadu kopvērtējumā apbalvo 1.-3.vietu ar kausu un diplomu.
- VII.4. Sporta klubu kopvērtējumā apbalvo 1.-3.vietu ar kausu un diplomu.

- VII.5. Sporta spēļu komandas, kas izcīnījušas 1.-3.vietu, apbalvo ar kausu un diplomu.
- VII.6. Sporta spēļu komandu dalībniekus par 1.-3.vietu apbalvo ar attiecīgās pakāpes medaļu un diplomu.
- VII.7. Komandas individuālajos sporta veidos par 1.-3.vietu apbalvo ar kausu un diplomu.
- VII.8. Individuālo sporta veidu dalībniekus katrā disciplīnā un vecuma grupā par 1.-3.vietu apbalvo ar attiecīgās pakāpes medaļu.
- VII.9. Visi dalībnieki par piedalīšanos sporta spēlēs saņem sertifikātu.

## VIII. DALĪBNIKU UZŅEMŠANA UN FINANSĒJUMS

- VIII.1. Komandas dalībnieku izdevumus (dalības maksu, ceļa, naktsmītņu un komandējuma naudu) nodrošina komandējošā organizācija, vai sedz pats dalībnieks.
- VIII.2. Sacensību organizācijas izdevumus (sporta bāžu īri, sporta inventāra nomu, apbalvošanas izdevumus) apmaksā LSVS (izmanto LSFP piešķirtos finanšu līdzekļus, dalības maksas, sponsoru līdzekļus).
- VIII.3. Izdevumus, kas saistīti ar sacensību direktorāta, sacensību tiesnešu darbu, vizuālo noformējumu, atribūtiku, transportu, sakaru, tipogrāfijas materiālu iegādi, sacensību atklāšanu un citus nepieciešamos izdevumus sacensību rīkošanai sedz no dalības naudas, pašvaldību un sponsoru iemaksām.

## IX. DALĪBAS MAKSA

- IX.1. Sporta spēļu komandām par katru pieteikto komandu – 100.00 EUR.
- IX.2. Individuālajos sporta veidos par katru pieteikto dalībnieku – 15.00 EUR, bet riteņbraukšanā, peldēšanā un orientēšanās sportā – 20.00 EUR. Pludmales volejbols tiek pielīdzināts individuālajam sporta veidam.
- IX.3. Ja dalībnieks startē vairākos sporta veidos (arī vieglatlētikā un krosā), tad dalības maksa jāmaksā par katru sporta veidu.
- IX.4. Ja pieteiktā komanda vai dalībnieks uz sacensībām neierodas, iemaksātā dalības maksa netiek atmaksāta.
- IX.5. LSVS 2022. gada biedra nauda un sacensību dalības maksa jāiemaksā līdz startam pirmajā sporta veidā un to jāieskaita LSVS bankas kontā: **AS Swedbank (HABALV22)**, konta Nr. **LV85HABA000140J047086**, LSVS reģ. Nr. **50008025521** (norādot mērķi).

## X. PIETEIKUMI

- X.1. Iepriekšējie pieteikumi par komandu dalību izvēlētajos sporta veidos un komandu vērtējumā iesūtami saskaņā ar attiecīgu sporta veidu sacensību nolikumu.
- X.2. Vārdiskie pieteikumi sporta veidam iesniedzami sacensību apstiprinātajam direktorātam pēc pievienotās formas.
- X.3. Pieteikumā jāuzrāda komandas nosaukumu, vecuma grupa, disciplīna, dzimšanas gads un jābūt ārsta vai dalībnieka parakstam par veselības stāvokļa atbilstību startam sacensībās.
- X.4. Saskaņā ar Sporta likumu par savu veselības stāvokli atbildīgs ir pats sacensību dalībnieks.
- X.5. Komandu pārstāvjiem un dalībniekiem pieteikumu komisijai pēc pieprasījuma jāuzrāda startējoša dalībnieka personu apliecinošs dokuments (saskaņā ar LR likumu par "Personu apliecinošu dokumentu").
- X.6. Pieteikums skaitās pieņemts, ja ir pieteikumu komisijas un grāmatvedes paraksti uz pieteikuma un tas nodots sporta veida galvenajam tiesnesim.

X.7. Pieteikumi visiem sporta veidiem iesniedzami 7 (septiņas) dienas pirms sacensību sākuma. Pieteikumu iesniegšanas vieta un laiki tiks precizēti LSVS vēstulē uz komandu pārstāvju norādītiem e-pastiem, kā arī publicēti LSVS mājaslapā: [www.lsvs.lv](http://www.lsvs.lv).

X.8. Sacensību pieteikuma komisija sāk darbu 1 (vienu) stundu pirms un beidz 20 minūtes pirms sacensību sākuma.

X.9. Vasaras posma finālsacensībās pieteikumu komisija darbosies iepriekšējā dienā pirms sacensībām no plkst. 18.00 līdz plkst. 21.00.

X.10. Visus jautājumus un neskaidrības, kas rodas sporta spēļu laikā, kā arī nolikuma punktu skaidrošanu veic LSVS sacensību direktorāts, saskaņojot lēmumus ar sporta veidu galvenajiem tiesniešiem.

X.11. Protestus sacensības direktorātam attiecīgā sporta veida komandas oficiālais pārstāvis iesniedz rakstiski ne vēlāk kā 30 minūtes pēc disciplīnas vai spēles beigām, ko galvenais tiesnesis atzīme protokolā.

X.12. Iesniedzot protestu, jāiemaksā drošības nauda 20.00 EUR un, ja protestu noraida, nauda netiek atmaksāta.

X.13. Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka neiebilst savu personas datu izmantošanai sacensību protokolos, sacensību laikā organizatoru uzņemto fotogrāfiju un videomateriālu izmantošanai sacensību publiskajos materiālos.

X.14. Priekšlikumus 2023. gada sporta spēļu nolikumam iesniedz līdz 2022. gada 30. septembrim, nosūtot uz epasta adresi [info@lsvs.lv](mailto:info@lsvs.lv), piedāvājot sacensību norises vietas, pievienojot projektā izdevumu tāmi un paredzot dalībnieku izvietojšanas iespēju variantus.

X.15. PIETEIKUMA forma – paraugs (var lejuplādēt [www.lsvs.lv](http://www.lsvs.lv) mājas lapā, sadaļā- LSVS Sporta spēles)

**PIETEIKUMS**  
**LATVIJAS PAŠVALDĪBU SPORTA VETERĀNU – SENIORU**  
**59. SPORTA SPĒLĒM 2022. GADĀ**

(pilsētas/novada/kluba komandas nosaukums)

(norādīt sacensību sporta veidu)

Nr. p.k.	VĀRDS, UZVĀRDS	DZIMŠANAS DATI : (DZ.D./MĒN./GADS)	VECUMA GRUPA	DISCIPLĪNA	<i>Apstiprinu, ka atbildu par savu veselības stāvokli, ka ievērošu LR spēkā esošos normatīvos aktus, kas nosaka epidemioloģiskās drošības pasākumus Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai, nav iebildumu pret personīgo datu, fotogrāfiju publicēšanu interneta vietnēs, sociālajos tīklos.</i>
1.					
2.					
3.					

Pilsētas/novada/kluba vadītājs /V. U./ : \_\_\_\_\_



Komandas pārstāvis /V. U./ : \_\_\_\_\_

Tālrunis: +371- \_\_\_\_\_ e-pasts: \_\_\_\_\_

## **XI. SPORTA VEIDU NOLIKUMI**

Sacensības notiek atbilstoši sporta veida noteikumiem un sporta spēļu reglamentam.

### **XI.1 AIRĒŠANA**

XI.1.1 Sacensības piedalās vīrieši un sievietes sekojošās vecuma grupās:

Dāmas/kungi, MIX: 30+; 40+; 60+

XI.1.2. Distances:

Visās laivu klasēs sacensību distances garums – 1000m

XI.1.3. Komandas MIX 4+ (komandā – 2 vīrieši +2 sievietes).

Komandas MIX 8+ (komandā – 4 vīrieši +4 sievietes).

### **XI.2 BADMINTONS (individuāli)**

XI.2.1. Disciplīnas

Sieviešu vienspēlēs un dubultspēles

Vīriešu vienspēlēs un dubultspēles

Jauktas dubultspēlēs

XI.2.2 Programma

Dāmas: 40+;50+; 60+

Kungi: 40+;50+ 60+

XI.2.3 Sacensību noteikumi

Sacensības tiek spēlētas līdz 2 uzvarētiem 21 punkta setiem, saskaņā ar BWF badmintona noteikumiem.

XI.2.4 Turnīra tabulas

Gadījumā, ja vienā vecuma grupā ir mazāk nekā 6 dalībnieki vienspēles

vai 4 pāri dubultspēlēs, tad iespējama vecuma grupu apvienošana.

XI.2.5 Turnīra organizētāji var izveidot jaunu vecuma grupu (piemēram sievietes 40+

vai vīrieši 50+) gadījumā, ja šajā vecuma grupā uz turnīru ir pieteikušies vismaz 6 dalībnieki vienspēlēs un 4 pāri dubultspēlēs.

XI.2.6 Turnīra dalībnieki tiks izkārtoti apakšgrupās vai zaros pēc Latvijas Badmintona federācijas reitinga 2021.gada 10. janvārī.

XI.2.7 Inventārs

Turnīrs notiks uz koka grīdas.

Sporta zālē ir 5 badmintona laukumi, tai skaitā 5 laukumi dubultspēlēm.

Prioritāte ir spalvu bumbiņām, taču, ierosinot spēlēt ar spalvu bumbiņām, ierosinātajam jābūt gatavam tās arī nodrošināt.

### **XI.3. BASKETBOLS**

XI.3.1. Spēles notiek kungiem 2x12 minūtes, bet dāmām 2x10 minūtes.

XI.3.2. Sacensību sistēmu nosaka atbilstoši nolikuma VI.16., VI.17. punktam.

XI.3.3. Ja spēle beidzas neizšķirti, seko trīs minūšu pagarinājums, bet atkārtota neizšķirta rezultāta gadījumā komandas izpilda 5 (piecus) soda metienus, kurus var atkārtot līdz brīdim, kamēr viena no komandām gūst uzvaru.

XI.3.4. Par uzvaru komanda iegūst- 2 (divus) punktus, par zaudējumu- 1 (vienu) punktu, par neierašanos uz spēli -0 (nulle) punktu un zaudējums 0:20.

XI.3.5. Komandai neierodoties uz spēli atkārtoti, tā tiek izslēgta no turnīra un vieta tiek anulēta.

XI.3.6. Ja divām vai vairākām komandām sakrīt punktu skaits, tad augstāku vietu nosaka:

- uzvaru skaits savstarpējās spēlēs,
- iegūto un zaudēto punktu attiecība savstarpējās spēlēs,
- iegūto un zaudēto punktu attiecība visās spēlēs.

#### **XI.4. BRĪVĀ CĪŅA**

XI.4.1. Sacensības notiek pēc FILA noteikumiem.

XI.4.2. Sacensību uzvarētāji tiek noteikti sekojošās svara kategorijās:

63+ kg., 70 +kg., 76+ kg., 85+ kg., 97+ kg., 130+ kg.

XI.4.3. Brīvās cīņas laiks 2x2 minūtes.

XI.4.4. Par izcīnīto 1.vietu - 6 punkti, 2.vietu – 4 punkti, 3.-4.vietu – 3 punkti, 5.vietu – 2 punkti, 6. un tālākajām vietām – 1 punkts. Uzvar komanda ar lielāko punktu skaitu. Ja punktu skaits vairākām komandām vienāds, tad augstāka vieta ir komandai, kurai labāka vieta vecākajam dalībniekam, ja tas neizšķir, tad, kam augstākā vietā jaunākais dalībnieks.

#### **XI.5. DAMBRETE**

XI.5.1. Notiek individuāli turnīri pēc Šveices sistēmas (dator izlozē) 7 kārtās ar apdomas laiku katram dalībniekam kārtā 15 minūtes +5 sek. par gājienu. Kungu konkurencē notiek turnīri pa vecuma grupām. Dāmām izcīņas kārtība (apvienots turnīrs vai grupu turnīri) tiks precizēta pēc iepriekšējo pieteikumu saņemšanas.

XI.5.2. Par uzvaru spēlē dalībnieks saņem – 2 punktus, par neizšķirtu rezultātu – 1 punktu, par zaudējumu – 0 punktu.

XI.5.3. Komandu vērtējumā ieskaita četru labāko dalībnieku (-ču) iegūtos punktus.

XI.5.4. Uzvar komanda ar lielāko punktu summu.

XI.5.5. Ja komandām vienāda punktu summa, tad augstāka vieta komandai, kuras dalībniekiem ir augstākas vietas sieviešu grupu turnīros attiecīgi 70+, 60+, 50+ gadu grupās, tad vīriešu grupās.

#### **XI.6. DARTS (šautriņu mešana mērķī)**

XI.6.1. Sacensības notiek uz tradicionāliem mērķiem.

XI.6.2. Mērķa augstums - 1.73m., attālums no mešanas līnijas līdz mērķim – 2.37m.

XI.6.3. Spēlē “Krikets” komanda kopīgi dzēš vienu rezultātu.

XI.6.4. Spēlē “Krikets” doti sektori 20, 19, 18, 17, 16, 15, dubultie, trīskāršie, centrs.

XI.6.5. Katrā sektorā trīs reizes jāiemet šautriņas.

XI.6.6. Trīskāršo trāpījumu ieskaita kā vienu trāpījumu trīskāršajā sektorā vai trīs reizes pieprasītajā skaitļu sektorā un attiecīgi dubulto kā vienu dubulto vai divas šautriņas sektorā.

XI.6.7. Dubulto centru ieskaita kā divus centrus vai dubulto sektoru.

XI.6.8. Komandas sastāvā trīs (3) vīrieši un viena (1) sieviete.

XI.6.9. Priekšsacīkstes notiek apakšgrupās līdz divām uzvarām, un sadalījumu pa grupām nosaka izloze.

XI.6.10. No katras apakšgrupas trīs labākās komandas turpina spēli vien mīnusa sistēmā līdz 2 uzvarām.

XI.6.11. Spēles par 1.-3.vietu notiek līdz trim uzvarām.

XI.6.12. Komandu ieskaites punkti attiecīgi iegūtai vietai.

## **XI.7. DISTANČU SLĒPOŠANA**

XI.7.1. Dāmas un kungi visās vecuma grupās var startēt brīvajā vai klasiskajā stilā pēc izvēles.

<b><u>Dāmas:</u></b>	30+; 35+; 40+;	5km
	45+; 50+; 55+; 60+; 65+;	2km
	70+; 75+; 80+; 85+; 90+; 95+;	1km (klasika)
<b><u>Kungi:</u></b>	35+; 40+;	10km
	45+; 50+; 55+; 60+; 65+;	5km
	70+; 75+;	2km (klasika)
	80+; 85+; 90+; 95+;	1km (klasika)

XI.7.2. 2x2 km vīriešiem, 2x1 km sievietēm jauktā ar stafete ar dalībnieku vecuma gadu skaitu summu 185+ ar 2 dāmām +2 kungiem sastāvā, startējot sekojošā secībā pa etapiem: K+D+D+K.

XI.7.3. Par grupā vai stafetē izcīnīto pirmo vietu saņem - 15 punktus, par otro vietu – 14 punktus, par trešo vietu – 13 punktus utt., bet par 16. un tālākajām vietām – 1 punktu.

XI.7.4. Komandu vērtējumā ieskaita komandas 6 labāko dalībnieku punktus grupās un stafetes punktus ar koeficientu 2.

XI.7.5. Uzvar komanda, kura ieguvusi lielāko punktu summu.

XI.7.6. Ja komandām punktu summa vienāda, tad augstākā vietā ir komanda, kuras visiem dalībniekiem ir augstākas individuālās vietas grupās, tad augstākā vieta stafetē, tad izšķir vecākā dalībnieka vieta.

XI.7.7. Komandas ar nepilnu ieskaišu skaitu tiek vērtētas aiz komandām, kam ir pilns ieskaišu skaits, regresa kārtībā.

XI.7.8. Vadoties no organizatoru iespējām uz vietas, var tikt mainīti distanču garumi.

## **XI.8. FLORBOLS**

XI.8.1. Sacensības notiek ar saīsinātu spēles laiku, spēles tīrais laiks – 2x15 min.

XI.8.2. Par uzvaru komanda saņem – 3 punktus, par zaudējumu – 0 punktus. Ja spēle beidzas neizšķirti, tad katra komanda izpilda 5 pēcspēles soda metienus. Komandas, kuras uzvar, pēcspēles metienos, izcīna – 2 punktus, zaudētāji – 1 punktu. Par neierašanos uz spēli komandai piešķir zaudējumu 0:3 un 0 punktu.

XI.8.3. Vienāda punktu skaita gadījumā augstāku vietu ieņēmušo komandu nosaka:

- 8.3.1. pēc savstarpējo spēļu rezultātiem;
- 8.3.2. pēc labākās vārtu starpības visās spēlēs;
- 8.3.3. pēc lielāko gūto vārtu skaita visās spēlēs;
- 8.3.4. pēc mazākās soda laiku summas.

XI.8.4. Spēlētājs drīkst spēlēt tikai viena kluba vienā komandā.

XI.8.5. Atkarībā no komandu skaita var tikt mainīts spēles ilgums, saskaņā ar nolikuma VI.16. un VI.17. punktam.

## **XI.9. GALDA TENISS**

XI.9.1. Notiek vecumu grupu turnīri.

XI.9.2. Spēles notiek ar 40+ mm bumbiņām un setu izspēlē līdz 11 (vienpadsmit) punktiem.

XI.9.3. Komandu vērtējumā ieskaita 4 (četras) labākās dalībnieku (-ču) vietas no grupu turnīriem.

XI.9.4. Par grupu turnīros izcīnīto pirmo vietu saņem 1 (vienu) punktu, par otro vietu 2 (divus) punktus, par trešo vietu 3 (trīs) punktus utt.

XI.9.5. Uzvar komanda ar mazāko punktu summu.

- XI.9.6. Ja vairākām komandām punktu summa vienāda, tad augstāka vieta ir komandai, kuras ieskaites dalībniekiem ir augstākas vietas grupu turnīros, ja vienādas, tad izšķir augstāka vieta dalībniekam no tās vecuma grupas, kurā ir visvairāk dalībnieku.
- XI.9.7. Komandas bez četrām obligātajām ieskaitēm vērtē aiz komandām, kurām ir nepieciešamais ieskaistu skaits, tas ir ar 4; tad 3; 2; 1 ieskaite.
- XI.9.8. Dalībniekam neierodoties uz spēli, tiek piešķirts zaudējums, atkārtotas neierašanās gadījumā izslēdz no turnīra un vietu anulē, tā pāriet nākamajam dalībniekam.

## **XI.10. MINIFUTBOLS**

- XI.10.1. Spēles notiek 2x20 minūtes, bet sacensību sistēmu nosaka atbilstoši nolikuma VI.16. un VI.17. punktiem.
- XI.10.2. Spēles laikā atļauts neierobežots spēlētāju maiņu skaits.
- XI.10.3. Spēlē netiek fiksēts aizmugures stāvoklis.
- XI.10.4. Izpildot soda sitienu minimālais pretinieku komandas spēlētāju attālums no bumbas 5 m.
- XI.10.5. Par pārkāpumu soda laukumā seko soda sitiens no 9 metru attāluma.
- XI.10.6. Par uzvaru spēlē iegūst 3 (trīs) punktus, par neizšķirtu 1 (vienu) punktu, par zaudējumu 0 (nulle) punktu.
- XI.10.7. Par neierašanos uz spēli komandai ieskaita zaudējumu ar 0:5, neparedzot punktus tabulā.
- XI.10.8. Vienāda punktu skaita gadījumā augstāku vietu ieņem komanda:
- 10.8.1. kura uzvarējusi savstarpējā spēlē;
  - 10.8.2. kurai ir labāka gūto – zaudēto vārtu starpība;
  - 10.8.3. kurai ir lielāks gūto vārtu skaits.
- XI.10.9. Spēlēt atļauts futbola sporta apavos (bučos).
- XI.10.10. Ja cīņā par 1.-3.vietu ir neizšķirts, tad vispirms spēlē 5 minūšu papildlaiku un pēc tam katra komanda izpilda 5 soda sitienus, tad katra pa reizei, līdz rezultātam.

## **XI.11. NOVUSS**

- XI.11.1. Spēles notiek vecuma grupu turnīros pēc LNF apstiprinātiem novusa spēles noteikumiem vienspēlēs dāmām un kungiem.
- XI.11.2. Jaukto pāru dubultspēles notiek divās vecuma grupās – pirmā vecuma grupā pāra gadu skaits summā 90+, otrā vecuma grupā pāra gadu skaits summā 110+.
- XI.11.3. Ja dalībnieku skaits vienspēļu grupā pārsniedz 12, tad sacensības notiek pēc Šveices sistēmas 11 kārtās, ja grupā 12 un mazāk dalībnieku – pēc riņķa sistēmas. Ja vecuma grupā ir mazāk par 6 dalībniekiem, tiesnešu kolēģijai ir tiesības grupas apvienot un noteikt citu spēļu kārtu skaitu.
- XI.11.4. Komandu vērtējumā iekaita četru labāko dalībnieku (pāru) iegūto punktu summu vecumu grupās.
- XI.11.5. Uzvar komanda ar 4 ieskaites dalībnieku (vienspēļu, dubultspēļu) savākto lielāko punktu summu. Ja divām vai vairākām komandām tā ir vienāda, tad izšķir:
- 11.5.1. labākā ieskaites dalībnieku vietu summa;
  - 11.5.2. augstāka vieta individuālajā grupu turnīrā.
- XI.11.6. Individuālo sacensību vērtēšana. Sacensības notiek pēc Latvijas novusa federācijas apstiprinātiem noteikumiem 6 setos. Par uzvaru (4-0; 4-1; 4-2) – 2 punkti, par neizšķirtu (3-3) – 1 punkts, par zaudējumu (0-4; 1-4; 2-4) – 0 punktu. Uzvar dalībnieks ar lielāko kopējo punktu summu. Vienāda punktu skaita gadījumā, spēlējot pēc riņķa sistēmas, vietu secību nosaka:
- 11.6.1. pēc izcīnītiem punktiem savstarpējās spēlēs;
  - 11.6.2. pēc Bergera koeficienta;
  - 11.6.3. pēc lielākā uzvarēto maču skaita;

11.6.4. pēc augstāka individuālā koeficienta.

Spēlējot pēc Šveices sistēmas, vietas nosaka pēc Bugholca koeficienta. Vienāda koeficienta gadījumā augstāku vietu ieņem spēlētājs, kurš ieguvis vairāk punktu pēdējās 2 kārtās, 3 kārtās utt.

XI.11.7. Dubultspēļu sacensības notiek pēc Šveices sistēmas 7 kārtās 4 setos. Par uzvaru (3-0; 3-1) – 2 punkti, par neizšķirtu (2-2) – 1 punkts, par zaudējumu (0-3; 1-3) – 0 punktu. Uzvar pāris ar lielāko kopējo punktu summu. Vienāda punktu skaita gadījumā vietas nosaka pēc Bugholca koeficienta. Vienāda koeficienta gadījumā augstāku vietu ieņem pāris, kurš ieguvis vairāk punktu pēdējās 2 kārtās, 3 kārtās utt.

XI.11.8. Ja sacensībās piedalās individuāli pieteikti dalībnieki, tie cīnās tikai par godalgām, bet viņu izcīnītās vietas pāriet nākamajam ieskaitei dalībniekam.

XI.11.9. Komandas bez pilnu ieskaitei skaita (4) vērtē aiz pilnu ieskaitei komandām, regresa kārtībā.

## XI.12. ORIENTĒŠANĀS APVIDŪ

XI.12.1. Programma: klasika.

XI.12.2. Komandu vērtējumā ieskaite sešas labākās individuālās vietas.

XI.12.3. Uzvar komanda, kura ieguvusi vislielāko punktu summu.

XI.12.4. Dalībnieks par 1. vietu saņem - 15 punktus, par 2. vietu – 14 punktus, par 3. vietu – 13 punktus utt.

XI.12.5. Ja punktu summa vairākām komandām vienāda, tad augstākā vietā ir komanda, kuras dalībniekiem ir augstākas individuālās vietas savās vecuma grupās.

XI.12.6. Dalībnieki var startēt jaunākā vecuma grupā.

## XI.13. PAVASARA KROSS

XI.13.1. Programma:

<b><u>Dāmas:</u></b>	30+; 35+; 40+	5km
	45+; 50+	3km
	55+; 60+; 65+	2km
	70+; 75+; 80+; 85+; 90+	1km
<b><u>Kungi:</u></b>	35+; 40+; 45+	8km
	50+; 55+	5km
	60+; 65+	3km
	70+; 75+	2km
	80+; 85+; 90+	1km

XI.13.2. Komandu vērtējumā ieskaite 8 labākās grupu vietas, dodot par 1.vietu grupā – 15 punktus, 2.vietu – 14 punktus, 3.vietu – 13 punktus utt. Pārējie nosacījumi kā vieglatlētikā.

## XI.14. PELDĒŠANA

XI.14.1. Programma:

Dāmas: 25 +; 100m brīvais stils; 100m komplekss;

Kungi: 30 +; 100m brīvais stils; 100m komplekss;

Dāmas un kungi pārējās grupās: 50m brīvais stils; 50m brass; 50m tauriņstils; 50m uz muguras;

Jauktā kombinētā stafete 4 x 50m ar vecuma gadu skaita summu 160+, variācijā 2 dāmas + 2 kungi.

Jauktā brīvā stila stafete 4 x 50m ar vecuma gadu skaita summu 250+, variācijā 2 dāmas + 2 kungi.

- XI. 14.2. Katrā komandā var pieteikt līdz 15 dalībnieku.
- XI. 14.3. Katram dalībniekam ir tiesības startēt ne vairāk kā trīs disciplīnās un vienā stafetē.
- XI. 14.4. Par grupā un stafetē izcīnīto pirmo vietu - 15 punkti, par otro vietu - 14 punkti, par trešo vietu - 13 punkti utt.
- XI. 14.5. Komandas vērtējumā ieskaita 25 dalībnieku labākās grupu vietas un vienu labāko stafeti ar koeficientu 2.
- XI. 14.6. Uzvar komanda ar lielāko punktu summu.
- XI. 14.7. Ja komandām punkti vienādi, tad augstāka vieta komandai, kuras dalībniekiem augstākas vietas grupās.

### **XI.15. PLUDMALES VOLEJBOLS**

- XI.15.1. Spēles notiek pēc atvieglotiem starptautiskajiem noteikumiem.
- XI.15.2. Atkarībā no pieteikto komandu skaita tiks noteikta izspēles kārtība un izsūtīta pieteicējiem.
- XI.15.3. Sacensību sistēmu nosaka atbilstoši nolikuma VI.16. un VI.17. punktam.
- XI.15.4. Spēles laikā laukumā 3 spēlētāji katrā komandā, spēlē 3:3, katrā komandā var būt pieteikti 4 spēlētāji.
- XI.15.5. Spēlētāju maiņas var veikt starp setiem vai starp spēlēm.
- XI.15.6. Katrai komandai vienā setā var būt 2 minūtes pārtraukumi.
- XI.15.7. Spēlētājs vecuma grupas turnīra ietvaros drīkst startēt tikai vienā komandā.
- XI.15.8. Komandu vērtējumā ieskaita visas izcīnītās vietas. Uzvar komanda, kura ieguvusi vismazāko punktu summu.
- 15.8.1. par 1. vietu saņem - 1 punktu, par 2. vietu – 2 punktus, par 3. vietu – 3 punktus utt.
- 15.8.2. Ja punktu summa divām vai vairākām komandām vienāda, tad augstākā vietā ir komanda, kuras dalībniekiem ir augstāka vieta vecākajā vecuma grupā -K70+; K65+; D60+ tad K60+.

### **XI.16. RITENBRAUKŠANA**

- XI.16.1. Sacensību programma:

#### **Dāmas:**

- 10km solo brauciens ar jebkuras markas divriteni;  
 15km krosa brauciens – 30+; 35+; 40+;  
 10km krosa brauciens – 45+; 50+; 55+;  
 5km krosa brauciens – 60+; 65+; 70+; 75+; 80+;

#### **Kungi:**

- 10km solo brauciens ar jebkuras markas divriteni;  
 25km krosa brauciens – 35+; 40+; 45+;  
 15km krosa brauciens – 50+; 55+; 60+;  
 10km krosa brauciens – 65+; 70+; 75+;  
 5km krosa brauciens – 80+; 85+; 90+

- XI.16.2. Komanda var pieteikt neierobežotu dalībnieku skaitu katrā distancē.
- XI.16.3. Katrā vecuma grupā, katrā disciplīnā punktus izcīna: 1.vieta – 13 punktus, 2.vieta – 11 punktus, 3.vieta – 9 punktus, 4.vieta – 7 punktus, 5.vieta – 6 punktus, 6.vieta – 5 punktus, 10. un tālākās vietas - 1 punktu.
- XI.16.4. Komandu vērtējumā ieskaita 8 (astoņus) labākos rezultātus (t.i., skaitot kopā visas disciplīnas gan dāmu, gan kungu konkurencē).
- XI.16.5. Ja vairākām komandām punktu skaits vienāds, tad vietu secību nosaka pēc individuāli augstākām vietām.

- XI.16.6. Dalībnieks pirms starta ar savu parakstu apstiprina, ka brauciena laikā ievēros ceļa satiksmes noteikumus un uzņemas pilnu atbildību par savu drošību un ekipējuma (aizsargķivere, cimdi) atbilstību prasībām.
- XI.16.7. Vadoties no organizatoru iespējām un dalībnieku skaita, solo un krosa braucienu distances garums, var tikt izmainīts un var notikt ar vienu apvienotu startu.

#### **XI.17. ROKASBUMBA (A variants)**

- XI.17.1. Atkarībā no Latvijas Republikā spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem par epidemioloģiskiem noteikumiem vai citiem neparedzētiem apstākļiem, sacensību direktorāts un sporta veida galvenais tiesnesis var pieņemt lēmumu par sacensību norises formātu: klasisko 7:7 vai pludmales 4:4.
- XI.17.2. Dāmas un kungi spēlē 2x15 minūtes, bet sacensību sistēmu un spēļu reglamentu nosaka atbilstoši nolikuma VI.16. un VI.17. punktam.
- XI.17.3. Ja vairākām komandām ir vienāds punktu skaits, vietu kārtību nosaka sekojoši:
- 17.3.1. uzvara savstarpējā spēlē;
  - 17.3.2. labāka savstarpējās spēlēs gūto un zaudēto vārtu starpība;
  - 17.3.3. labāka visās spēlēs gūto un zaudēto vārtu starpība;
  - 17.3.4. vairāk uzvaru visās spēlēs;
  - 17.3.5. vairāk gūto vārtu visās spēlēs;
  - 17.3.6. lozējot.
- XI.17.4. Ja cīņā par 1.- 2. vietu neizšķirts, tad uzreiz pēc spēles izpilda 5 (piecus) 7m soda metienus.
- XI.17.5. Par neierašanos uz spēli piešķir zaudējumu ar 0:10.

#### **XI.17.6. PLUDMALES ROKASBUMBA (B variants)**

- Dāmas un kungi spēlē 2x7 minūtes un gūtos vārtus skaita katrā puslaikā atsevišķi pēc pludmales handbola noteikumiem, Ja katrā puslaikā uzvar cita komanda, tad notiek 3. puslaiks - 5 izgājieni viens pret vienu ar vārtsargu. Tad spēlē uzvar tā komanda, kura uzvar 3. puslaikā.
- Sacensību sistēmu un spēļu reglamentu nosaka atbilstoši nolikuma VI.16. un VI.17. punktam.
- XI.17.7. Ja vairākām komandām ir vienāds punktu skaits, vietu kārtību nosaka sekojoši:
- 17.7.1. uzvara savstarpējā spēlē;
  - 17.7.2. labāka visās spēlēs uzvarēto un zaudēto puslaiku starpība;
  - 17.7.3. labāka savstarpējās spēlēs gūto un zaudēto vārtu starpība;
  - 17.7.4. vairāk uzvaru visās spēlēs;
  - 17.7.5. vairāk gūto vārtu visās spēlēs;
  - 17.7.6. lozējot.
- XI. 17.8. Par neierašanos uz spēli piešķir zaudējumu ar 0:10.

#### **XI.18. SMAIĻOŠANA UN KANOE AIRĒŠANA (individuāli)**

Distances: **Kungi:** K-1, K-2 200m, K-1 2000m, C-1, C-2 200m, C-1 2000m  
**Dāmas:** K-1, K-2 200m, K-1 2000m  
Vīrieši + sievietes – K-2 200m MIX

#### **XI.19. SVARU STIENA SPIEŠANA GULŪS**

- XI.19.1. Sacensības notiek saskaņā ar IPF noteikumiem, sekojošās svara kategorijās:
- Kungi:** - līdz 59kg; līdz 66kg; līdz 74kg; līdz 83kg; līdz 93kg; līdz 105kg; līdz 120kg; virs 120kg.

**Dāmas:** - startē divās svara kategorijās: līdz 63kg; virs 63kg.

- XI.19.2. Dalībnieki nedrīkst startēt sacensībās ar speciālo ekipējumu, izņemot roku apsējus.
- XI.19.3. Komandu vērtējumā ieskaita 9 (deviņus) labāko dalībnieku individuālo rezultātu punktus.
- XI.19.4. Uzvar komanda, kura ieguvusi lielāko punktu summu.
- XI.19.5. Par individuāli izcīnīto 1.vietu – 12 punkti, par 2. vietu – 9 punkti, 3. vietu – 8 punkti utt.
- XI.19.6. Ja punktu summa vairākām komandām vienāda, tad augstāku vietu izcīna komanda, kuras dalībnieki ir izcīnījuši individuāli augstākas vietas.

## **XI.20. SVARBUMBŪ CELŠANA**

- XI.20.1. Sacensības notiek pēc pastāvošajiem Starptautiskās Svarbumbu Celšanas Savienības (turpmāk SSCS) noteikumiem ar papildinājumiem no LVSCA un LNSCVF puses.
- XI.20.2. Kungi piedalās klasiskajā divcīņā (divu svarbumbu grūšana un raušana, vienu reizi nomainot roku). Līdz 69 gadiem laiks grūšanā 5 minūtes un raušanā 5 minūtes, virs 70 gadiem laiks grūšanā 3 minūtes un raušanā 3 minūtes.
- XI.20.3. Dāmas piedalās raušanā, vienu reizi nomainot roku. Līdz 69 gadiem laiks 5 minūtes, virs 70 gadiem laiks 3 minūtes.
- XI.20.4. Piedalās komanda 5 (piecu) sportistu sastāvā. Katrs sportists ceļ 1 minūti ar dažādām svarbumbām atbilstoši vecuma kategorijām. Divu svarbumbu grūšana kungiem. Dāmām raušana 1 minūti, vienu reizi nomainot roku. Ar dažādām svarbumbām atbilstoši vecuma kategorijām.

### **Svarbumbu svars:**

#### **Dāmām:**

- 35-44 gadi - 10 kg
- 45-54 gadi - 8 kg
- 55-64 gadi - 6 kg
- 65-74 gadi - 4 kg
- 75+ gadi - 3 kg

#### **Kungiem:**

- 40-44 gadi - 24 kg
- 45-54 gadi - 20 kg
- 55-64 gadi - 16 kg
- 65-74 gadi - 12 kg
- 75+ gadi - 8 kg

- XI.20.5. Komandu ieskaitē tiek vērtēti 5 labākie rezultāti individuālajā ieskaitē dāmām un 10 labākie rezultāti kungiem neatkarīgi no vecuma un svara kategorijas pēc sekojošas punktu sistēmas:
  - individuāli: 1.vieta – 12 punkti; 2.vieta – 10 punkti; 3.vieta – 8 punkti; 4.vieta – 7 punkti; 5.vieta – 6 punkti utt. 10.vieta – 1 punkts;
  - stafetē: 1.vieta – 20 punkti; 2.vieta – 18 punkti; 3.vieta – 16 punkti; 4.vieta – 15 punkti; 5.vieta – 14 punkti utt. 18.vieta – 1 punkts.
- XI.20.6. Ja svara kategorijā dāmām un kungiem dalībnieku skaits ir mazāks nekā 2 dalībnieki, tad šīs svaru kategorijas dalībnieki startē nākamā, augstākā svaru kategorijā.
- XI.20.7. Sacensību dalībniekiem jāstartē atbilstošā vecuma grupā, saskaņā ar SSCS noteikumiem un LVSCA un LNSCVF puses papildinājumiem (dāmām virs 65 gadiem, kungiem virs 70 gadiem):



**DĀMAS**

Vecuma grupas	Svaru kategorijas	Svarbumbu svars
35 - 39	līdz 75 kg un +75 kg	12 kg
40 - 44	līdz 75 kg un +75 kg	10 kg
45 - 49	līdz 75 kg un +75 kg	8 kg
50 - 54	līdz 75 kg un +75 kg	6 kg
55 - 59	līdz 75 kg un +75 kg	6 kg
60 - 64	līdz 75 kg un +75 kg	4 kg
65 - 69	līdz 75 kg un +75 kg	4 kg
70 - 74		3 kg
75 - 79		3 kg
+80		2 kg

**KUNGI**

Vecuma grupas	Svaru kategorijas	Svarbumbu svars
40 - 44	līdz 85 kg un +85 kg	24 kg
45 - 49	līdz 85 kg un +85 kg	20 kg
50 - 54	līdz 85 kg un +85 kg	16 kg
55 - 59	līdz 85 kg un +85 kg	16 kg
60 - 64	līdz 85 kg un +85 kg	14 kg
65 - 69	līdz 85 kg un +85 kg	12 kg
70 - 74	līdz 85 kg un +85 kg	8 kg
75 - 79	līdz 85 kg un +85 kg	6 kg
80 - 84		4 kg
+85		3 kg

**XI.21. ŠAHS**

XI.21.1. Dāmu un kungu konkurencē notiek vecuma grupu turnīri pēc Šveices sistēmas 7 kārtās ar apdoma laiku katram dalībniekam kārtā 15 minūtes +5 sek. par gājienu.

XI.21.2. Par uzvaru spēlē dalībnieks saņem – 1 (vienu) punktu, par neizšķirtu – ½ punktu, par zaudējumu – 0 punktu.

XI.21.3. Komandu vērtējumā ieskaita četru labāko dalībnieku (-ču) iegūtos punktus.

XI.21.4. Uzvar komanda ar lielāko punktu summu.

XI.21.5. Ja komandām vienāda punktu summa, tad augstāka vieta komandai, kuras dalībniekiem ir augstākas vietas sieviešu grupu turnīros attiecīgi 70+, 60+, 50+ gadu grupās, tad vīriešu grupās.

**XI.22. ŠAUŠANA**

XI.22.1. Vingrinājumi (dāmām un kungiem – 40+; 55+):

- MP-30 (mazkalibra pistole, 30 šāvieni), mērķis Nr.4;
- MŠ-30 (mazkalibra šautene, 30 šāvieni guļus), mērķis Nr.7;
- PP-20 (pneimatiskā pistole, 20 šāvieni), mērķis Nr.9;
- PŠ-20 (pneimatiskā šautene, 20 šāvieni), mērķis Nr.8.

XI.22.2. Individuālās sacensības notiek visos vingrinājumos atsevišķi vīriešiem un sievietēm 40+ un 55+ grupās. Individuālo vietu piešķir, ja dalībnieks izpildījis visus šāvienus.

XI.22.3. Komandā 4 dalībnieki, t.sk. vismaz viena dāma.

XI.22.4. Komandu vērtējumam saskaita iegūto 8 augstāko vietu summu visos vingrinājumos neatkarīgi no vecuma grupas kopā vīriešiem un sievietēm. Jo mazāka ir šī summa, jo augstāku vietu komanda ieņem kopvērtējumā.

XI.22.5. Ja komandas startu skaits ir mazāks par 8, par katru neizmantoto startu vietu summai pieskaita tik daudz punktu, cik ir maksimālo vietu kādā vingrinājumā sievietēm un vīriešiem kādā vecuma grupā plus 1.

XI.22.6. Ja vairākām komandām punktu summa ir vienāda, tad augstāku vietu ieņem komanda, kuras dalībniekiem ir augstākas individuālās vietas vingrinājumos. Ja arī tas neizšķir, tad vecākās ieskaite dalībnieces vieta, tad jaunākā ieskaite dalībnieka vieta.

XI.22.7. Dalībnieki vingrinājumus izpilda ar saviem ieročiem un munīciju.

XI.22.8. Viens dalībnieks var izpildīt ne vairāk kā 3 vingrinājumus.

XI.22.9. Individuāli startējošie dalībnieki tiks pielaisti uz brīvajām vietām.

### XI.23. TELPU FUTBOLS

XI.23.1. Spēles laiks 2x15 min.

XI.23.2. Sacensības notiek pēc atvieglotiem starptautiskajiem noteikumiem.

XI.23.3. Ja ir daudz komandu, galvenais tiesnesis var saīsināt spēles laiku.

XI.23.4. Vienāda punktu skaita gadījumā augstāku vietu ieņēmušo komandu nosaka:

22.4.1. pēc savstarpējo spēļu rezultātiem;

22.4.2. pēc labākās vārtu starpības visās spēlēs;

22.4.3. pēc lielāko gūto vārtu skaita visās spēlēs;

22.4.4. pēc mazākās soda laiku summas.

XI.23.5. Sacensību sistēmu nosaka atbilstoši nolikuma VI.16. un VI.17. punktam.

### XI.24. VIEGLATLĒTIKA

XI.24.1. Programma:

**Dāmas:** 100m, 200m, 400m, 800m un 3000m – skrējieni; 3000m un 5000m soļošana; augstlēkšana; tāllēkšana; trīssoļlēkšana; lodes grūšana; diska mešana; šķēpa mešana; vesera mešana; stafete: 4x100m (stafešu dalībnieču gadu skaita summa – 160+); mazā zviedru stafete: 100m + 200m + 300m + 400m starta secībā (stafešu dalībnieču gadu skaita summa – 160+);

**Kungi:** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m un 5000m skrējieni; 3000m un 5000m soļošana; augstlēkšana; tāllēkšana; trīssoļlēkšana; lodes grūšana; diska mešana; šķēpa mešana; vesera mešana; stafete: 4x100m (stafešu dalībnieču gadu skaita summa – 170+); lielā zviedru stafete: 100m + 200m + 400m + 800m starta secībā (stafetes dalībnieču gadu skaita summa – 180+); jauktā zviedru stafete: dāmas skrien 100m un 400m, kungi 200m un 800m, stafetes dalībnieču (-ču) gadu skaitu summa – 200+.

XI.24.2. Katram dalībniekam (-ei) ir tiesības startēt trīs disciplīnās un stafetēs. Par katru nākamo disciplīnu ir papildus jāmaksā – 5.00 EUR.

XI.24.3. Par grupā izcīnīto pirmo vietu iegūst – 15 punktus, par otro vietu – 14 punktus, par trešo vietu – 13 punktus utt.

XI.24.4. Komandu vērtējumā ieskaita 30 labākās grupu vietas un vienu labāko stafeti ar koeficientu 2 (divi). Pārējās stafetes dod ieskaite ar koeficientu 1 (viens).

XI.24.5. Ja komandām punktu summa vienāda, tad augstāku vietu ieņem komanda, kuras dalībniekiem ir augstākas individuālās vietas grupās, tad augstāka vieta ieskaite stafetē, tad izšķir vecākā ieskaite dalībnieka vieta. Ja tas neizšķir, tad jaunākās ieskaite dalībnieces vieta.

XI.24.6. Visās vecuma grupās:

mešanas un grūšanas disciplīnās – 2+2 mēģinājumi bez fināla, horizontālās lēkšanas disciplīnās – 4 mēģinājumi bez fināla.

XI.24.7. Sacensību programmu pa laikiem un disciplīnām nosaka vieglatlētikas sacensību galvenais tiesnesis un apstiprina to direktorātā.

XI.24.8. Rīku svari vieglatlētikā atbilstoši pasaulē pastāvošiem noteikumiem:

Vecuma grupa:

<b>Dāmas:</b>	Lode kg	Disks kg	Šķēps g	Veseris kg
30+; 35+; 40+; 45+;	4	1	600	4

50+; 55+;	3	1	500	3
60+; 65+; 70+;	3	1	500	3
75+; 80+; 85+; 90+; 95+;	2	0,75	400	2
<b>Kungi:</b>				
35+; 40+; 45+;	7,26	2	800	7,26
50+; 55+;	6	1,5	700	6
60+; 65+;	5	1	600	5
70+; 75+;	4	1	500	4
80+; 85+; 90+; 95+;	3	1	400	3

## XI.25. VIEGLATLĒTIKA TELPĀS

### XI.25.1. Programma:

**Dāmas:** 60m, 200m, 800m un 1500m skrējieni; 2000m soļošana; tāllēkšana; trīsoļlēkšana; augstlēkšana; lodes grūšana.

**Kungi:** 60m, 200m, 800m un 1500m skrējieni; 2000m soļošana; tāllēkšana; augstlēkšana; trīsoļlēkšana; lodes grūšana.

XI.25.2. Komandu vērtējumā ieskaita 20 labākās grupu vietas, dodot par 1.vietu grupā – 15 punktus, 2.vietu grupā – 14 punktus, 3.vietu grupā – 13 punktus utt.

Pārējie nosacījumi kā vieglatlētikā.

XI.25.3. Katram dalībniekam (-ei) ir tiesības startēt trīs disciplīnās un stafetēs.

XI.25.4. Visās vecuma grupās:

trīsoļi un tāllēkšanā 3 mēģinājumi,

mešanas un grūšanas disciplīnās – 2+1 mēģinājumi bez fināla,

horizontālās lēkšanas disciplīnās – 4 mēģinājumi bez fināla.

XI.25.5. Ja komandu vērtējumā vairākām komandām ir vienāda punktu summa, tad augstākā vietā komanda, kuras visiem dalībniekiem ir augstākas individuālās vietas grupās, tad izšķir vecākā ieskaites dalībnieka vieta. Ja tas neizšķir, tad jaunākās ieskaites dalībnieces vieta.

## XI.26. VOLEJBOLS

XI.26.1. Čempionāta spēles notiek pēc FIVB oficiālajiem volejbola spēles noteikumiem. Tehniskie pārtraukumi netiek izmantoti. Visās kārtās spēles notiek līdz 2 uzvarētiem setiem, setā līdz 25 punktiem ar 2 punktu pārsvaru, 3.sets līdz 15 punktiem ar 2 punktu pārsvaru. Katrā setā komanda drīkst izmantot 2 pārtraukumus un 6 maiņas; sacensību sistēmu nosaka atbilstoši nolikuma VI.16. un VI.17. punktam.

XI.26.2. Punktu skaitīšanas sistēma: - par uzvaru spēlē ar rezultātu 2-0, uzvarētājs saņem 3 punktus, zaudētājs 0 punktu, - par uzvaru spēlē ar rezultātu 2-1, uzvarētājs saņem 2 punktus; zaudētājs 1punktu;

XI.26.3. Ja vairākām komandām ir vienāds punktu skaits, vietu kārtību nosaka sekojoši:

26.3.1. pēc visu uzvarēto un zaudēto spēļu skaita;

26.3.2. pēc visu spēļu uzvarēto un zaudēto setu attiecības;

26.3.3. pēc visu spēļu uzvarēto un zaudēto mazo punktu skaita attiecības;

26.3.4. pēc komandu savstarpējo spēļu rezultātiem.

XI.26.4. Ja komanda neierodas uz spēli vai atsakās spēlēt kādu no spēlēm, komandai tiek piešķirts zaudējums ar rezultātu 0:2 (0:25; 0:25). Pēc atkārtotas neierašanās komanda tiek diskvalificēta un visi rezultāti ar komandas piedalīšanos anulēti.

XI.26.5. Uz spēli atļauts pieteikt 9 spēlētājus (ieskaitot vienu "libero"), treneri un komandas pārstāvi.

## Satura rādītājs

Vispārīgie noteikumi .....	2
Mērķis un uzdevumi.....	2

Vadība .....	2
Dalībnieki.....	3
Sacensību vieta, laiks un komandu skaitliskais sastāvs .....	5
Komandu vērtējums .....	6
Apbalvošana .....	6
Dalībnieku uzņemšana un finansējums .....	7
Dalības maksa .....	7
Pieteikumi .....	7
SPORTA VEIDU NOLIKUMI .....	9
AIRĒŠANA (individuāli) .....	9
BADMINTONS .....	9
BASKETBOLS .....	10
BRĪVĀ CĪŅA .....	10
DAMBRETE .....	10
DARTS SPĒLE (šautriņu mešana mērķī) .....	10
DISTANČU SLĒPOŠANA ... ..	11
FLORBOLS .....	11
GALDA TENISS .....	11
MINIFUTBOLS .....	12
NOVUSS .....	12
ORIENTĒŠANĀS APVIDŪ .....	13
PAVASARA KROSS .....	13
PELDĒŠANA .....	13
PLUDMALES VOLEJBOLS .....	14
RITENBRAUKŠANA .....	14
ROKASBUMBA .....	15
SMAIĻOŠANA UN KANOE AIRĒŠANA (individuāli) ... ..	15
SVARŪ STIENĀ SPIEŠANA GUĻUS ... ..	16
SVARBUMBU CELŠANA .....	16
ŠAHS .....	17
ŠAUSĀNA (individuāli) .....	17
TELPU FUTBOLS .....	18
VIEGLATLĒTIKA .....	18
VIEGLATLĒTIKA TELPĀS .....	19
VOLEJBOLS .....	19