

2025.gads. 20.janvāris.

**Latvijas Alpīnistu un ceļotāju asociācijas atklātās sacensības alpīnismā  
„Rīgas kauss”**

**N O L I K U M S**

**I. Mērķis un uzdevumi**

1. Popularizēt kāpšanu kā sporta veidu un aktīvās atpūtas sastāvdaļu.
2. Veicināt kāpšanas tehnikas elementu pielietošanu un pilnveidot kvalifikāciju.
3. Sagatavoties kalnu maršrutu veikšanai.

**II. Laiks un vieta**

4. Atklātās sacensības alpīnismā “Rīgas kauss” notiek 2025.gada 9.martā. Aglonas ielā 39, Rīgā.

**III. Organizatori**

5. Sacensības organizē Latvijas Alpīnistu un ceļotāju asociācija (LACA) sadarbībā ar Rīgas Bērnu un jauniešu centru “Daugmale” (tālāk RBJC), Latvijas augstkalnu klubu (LAK), Latvijas Alpīnistu savienību (LAS).

**Galvenais tiesnesis Linda Ansonē**

**Galvenā sekretāre Gundega Skagale.**

**IV. Dalībnieki**

6. Sacensībās piedalās LACA, RBJC “Daugmale, LAK, LAS un citu interesentu (turpmāk - dalībnieki) vīriešu, sieviešu šādās vecuma grupās:

Vīrieši:

1. grupa - 1985.g.dz.-1975.g.dz. (40-50)
2. grupa - 1974.g.dz.-1965.g.dz. (51-60)
3. grupa – 1964.g.dz. -1955.g.dz. (61 -70)
4. grupa – 1954.g.dz. un vecāki. (71 un vecāki)

Sievietes:

4. grupa - 1990.g.dz.- 1976.g.dz.(35-49)
5. grupa.-1975.g.-1965.gdz. (50-60)
6. grupa - 1964.g.dz.un vecākas (61 un vecākas)

Dalības maksa 5 euro iemaksājama LAK kontā.

**V. Sacensību programma**

7. Sacensības visām grupām notiek 2025.gada 9.martā.
  - 7.1. no plkst.10.00 - 10.30 - pieteikumu iesniegšana;
  - 7.2. plkst.10.30 - izloze, konsultācijas, iepazīstināšana ar vīriešu distancēm, iepazīstināšana ar sieviešu distancēm.
  - 7.3. plkst.11.00 – startē sievietes atbilstošā secībā, izloze, saglabājas.  
Pēc tam startē vīrieši atbilstošā secībā.

7.4. Galvenais tiesnesis var veikt izmaiņas reglamentā.

7.4. Pēc sacensībām – apbalvošana;

8. Sacensības notiek uz kāpšanas sienas un sporta zāles konstrukcijām, kuras augstums ir 7,8 m, platums - 18m.

9. Dalībnieki startē trijās distancēs. Visās distancēs tiesneši nodrošina augšējo drošināšanu, bet grūtajā kāpšanā apakšējo drošināšanu. Dalībniekam jāveic 3 distances pa noteiktu maršrutu- ātruma kāpšanas, grūtās kāpšanas un kāpšanas distance ar alpīnisma elementiem.

10. Par nepareizi izpildītiem elementiem dalībnieki saņem soda punktus.

11. Sacensības notiek saskaņā ar Latvijas Alpīnistu savienības 06.07.2021. noteikumiem Nr. 1 “Alpīnisma tehnikas sacensību noteikumi”, pieejami LAS mājas lapā.

#### **VI. Vērtēšana**

12. Rezultātus vērtē atsevišķi vīriešu un sieviešu distancēs.

13. Rezultātus nosaka, summējot vietu summu katrā distancē, un uzvar tas kuram vismazāk punktu.

14. Vienāda rezultāta gadījumā uzvar dalībnieks, fināla distancē.

#### **VII. Apbalvošana**

15. Pirmo trīs vietu ieguvējus katrā grupā apbalvo ar diplomiem un balvām.

#### **VIII. Pieteikšanās**

16. Iepriekšējie pieteikumi jāiesūta līdz 2025.gada 7.martam. (ieskaitot) uz e-pastu: [laca2@inbox.lv](mailto:laca2@inbox.lv)

17. Rakstiski pieteikumi iesniedzami sacensību vietā 2025.gada 9. martā. Pieteikuma forma pielikumā.

#### **IX. Papildus informācija**

18.Katrs sacensību dalībnieks ir personīgi atbildīgs par sava veselības stāvokļa atbilstību sacensībām.

19. Sacensību laikā būs nodrošināta neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšana.

20. Dalībnieki uz sacensībām ierodas un startē ar savu sacensību inventāru, nepieciešamības gadījumā tiks nodrošināti ar vienu pamatvirvi vai alpīnisma tehnikas elementiem

21. Nepieciešami maiņas apavi. Ar ielas apaviem zālē ieeja aizliegta.

22. Organizators nodrošina Fizisko personu datu apstrādes likuma prasības.

23. Piedaloties sacensībās, dalībnieki izsaka savu piekrišanu organizatoram veikt personu datu apstrādi, vienlaikus ļaujot paust savu vēlmi nepublicēt personas datus. Fotogrāfijas un/vai video attēli var tikt publicēti.

#### **Iemaksas veikt:**

Latvijas Augstkalnu klubs

Reģ. Nr. 50008002321

[LV52UNLA0055003138762](https://www.laca.lv)

Saskaņots:

LACA prezidents

A.Opmanis

LAS prezidents

N.Reinbergs

**Pieteikums** (paraugs)

Organizācija vai individuāli \_\_\_\_\_

<i>N.p.k.</i>	<i>Vārds, Uzvārds</i>	<i>Dzimšanas gads</i>	<i>Grupa</i>	<i>Paraksts par veselības stāvokļa atbilstību sacensībām</i>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

*Treneris (pārstāvis) (ja ir)*

..... paraksts