

2020. gada \_\_\_\_.

## Rīgas atklātās sacensības alpīnisma tehnikā sasaitēm

### NOLIKUMS

#### I. Mērķis un uzdevumi

1. Popularizēt kāpšanas sportu/alpīnismu kā sporta veidu un aktīvās atpūtas sastāvdaļu.
2. Veicināt pareizu kāpšanas sporta un alpīnisma tehnikas elementu pielietošanu.
3. Dot iespēju kāpšanas un alpīnisma sporta interesentiem piedalīties sacensībās un celt kvalifikāciju.
4. Noskaidrot labākos sportistus alpīnismā.

#### II. Laiks un vieta

5. Sacensības kāpšanas sportā „Sasaites” (turpmāk – sacensības) notiek 2019. gada 21.-22. martā BJC Daugmales sporta zālē, Aglonas iela 39, Rīga.

#### III. Organizatori

6. Sacensības organizē BJC „Daugmale” sadarbībā ar Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta Sporta un jaunatnes pārvaldi, atbalsta Latvijas Alpīnistu savienība.
7. Sacensību galvenais organizators Kaspars Vilks, tālrunis 28799205.

#### IV. Dalībnieki

8. Sacensībās piedalās interešu izglītības iestāžu audzēkņi un citi interesenti (turpmāk – dalībnieki) šādās vecuma grupās:
  - 8.1. D grupa līdz 2007. gadā dzimušie un jaunāki;
  - 8.2. C grupa 2005. gadā dzimušie un jaunāki;
  - 8.3. B grupa no 2004. gadā dzimušie un līdz 25 gadu vecumam.

#### V. Pieteikšanās

9. Iepriekšējie pieteikumi jāiesūta līdz 2020. gada 16.martam BJC „Daugmale”, Jēkabpils ielā 19a, Rīga, LV-1003, vai pa tel./fax.67211159, vai nosūtot uz e-pastu [ksparans@edu.riga.lv](mailto:ksparans@edu.riga.lv) vai [gmelke@edu.riga.lv](mailto:gmelke@edu.riga.lv).
10. Rakstiski pieteikumi jāiesniedz sacensību vietā 21. vai 22.martā visām grupām.
11. Pieteikumā jānorāda: dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas gads, grupa, iestādes nosaukums, treneris.
12. Katrs pilngadīgs sacensību dalībnieks ir personīgi atbildīgs par sava veselības stāvokļa atbilstību sacensībām. Par dalībniekiem līdz 18 g.v. sacensību dienā kluba (sportista) pārstāvis (treneris) iesniedz rakstisku pieteikumu, kurā norāda sacensību dalībnieku vārdu, uzvārdu, dzimums, dzimšanas gads, grupa, kurā startē dalībnieks, kā arī apstiprinājumu dalībnieka sagatavotību sacensībām un par nepilngadīgā sportista veselības stāvokļa atbilstību 06.09.2016. MK noteikumu Nr. 594

“Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība” prasībām.

## **VI. Sacensību norise, noteikumi**

13. **Sacensības D, C un B grupām 21.martā: Individuālā Tehnika**
- 13.1. no plkst. 9.30 – 10.00 pieteikumu iesniegšana;
- 13.2. no plkst. 10.30 izloze, konsultācijas, iepazīstināšana ar distancēm;
- 13.3. starts plkst. 11.00 D grupai;
- 13.4. starts C grupai pēc D grupas finiša;
- 13.5. starts B grupai 15.00
- 13.6. apbalvošana pēc sacensībām.
14. **Sacensības D, C un B grupām 22. martā: Sasaites – komanda pa pāriem**
- 14.1. Sākot no plkst. 9.00 pieteikumu iesniegšana;
- 14.2. plkst. 9.40 izloze un dalībnieku iepazīstināšana ar distancēm;
- 14.3. plkst. 10.00 starts visām grupām plkst.
- 14.4. apbalvošana pēc sacensībām.
15. Sacensības notiek uz kāpšanas sienas.
16. Dalībnieki startē pāros jeb divnieku sasaitēs (turpmāk – sasaitē). Sasaitē jāveic distance pa norādītu maršrutu. No starta līdz finišam dalībnieki viens otru drošina.
17. Par nepareizi izpildītiem elementiem, dalībnieki saņem soda punktus.
18. Sacensības notiek pēc Latvijas Alpīnistu Savienības izstrādātiem un 05.03.2016. apstiprinātiem sacensību noteikumiem.

## **VII. Tiesneši, vērtēšana**

19. Dalībnieku rezultātus vērtē BJC „Daugmale” izveidota un apstiprināta tiesnešu kolēģija.
20. Rezultātus vērtē atsevišķi zēnu un meiteņu konkurencē.
21. Sacensības notiek divas dienas, kur sestdienā (21.marts) individuālie starti, bet svētdienā (22.marts) komandu jeb sasaites starti.
22. Jauktās sasaites startē un tiek vērtētas zēnu konkurencē.
23. Dalībnieks var startēt vienu reizi, jaunāki dalībnieki var startēt B grupā ar trenera un galvenā tiesneša rakstisku atļauju.
24. Rezultātus nosaka:
25. Individuālajā tehnikā summējot katra dalībnieka laika punktus ar soda punktiem.
26. Sasaitēs komandas laika punktus ar soda punktiem
27. Vienāda rezultāta gadījumā uzvar dalībnieks/sasaitē, kuram mazāk soda punktu.

## **VIII. Apbalvošana**

28. I, II un III vietu ieguvējus apbalvo ar diplomiem un piemiņas balvām.

## **IX. Papildus informācija**

29. Dalībnieki uz sacensībām ierodas un startē ar savu sacensību inventāru.
30. Sacensību laikā būs nodrošināta neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšana.
31. Ar ielas apaviem zālē ienākt nedrīkst.
32. Sacensību distances tiek izsūtītas 18.martā (Trešdiena) tiem dalībniekiem, kas veikuši pieteikšanos līdz 16.martam.

33. Organizatori nodrošina sacensību organizāciju atbilstoši Latvijas Republikas Ministru kabineta noteikumu Nr. 1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.
34. Organizatori nodrošina Fizisko personu datu aizsardzības likuma prasības.

### **X. Pielikums**

#### 35. Sestdiena (21.marts) Individuālā tehnika:

35.1. D grupas dalībniekiem tiek sagatavotas 6 distances, kur var tika izmantota kāpšanas un alpīnisma tehnikas elementi - kāpšana caur šķēršļiem, paralēlās margas, dūlferi, dūlferi cauri šķēršļiem un mezglī. D grupas dalībniekiem visos nolaišanās posmos tiek dots dūlferis;

35.2. C grupas dalībniekiem tiek sagatavotas 6 distances, kur var tika izmantota kāpšanas un alpīnisma tehnikas elementi - kāpšana caur šķēršļiem, MAP (mākslīgie atbalsta punkti), svārsts un slīpais dūlferis. C grupas dalībniekiem visos nolaišanās posmos netiek dots dūlferis;

35.3. B grupas dalībniekiem tiek sagatavotas 6 distances, kur var tika izmantota kāpšanas un alpīnisma elementi - Dry-Toolings (gan ar leduscirtņiem, gan ar ledus fīfiem), MAP (Mākslīgie atbalsta punkti), svārsts, dūlferis un slīpais dūlferis. B grupas dalībniekiem visos nolaišanās posmos netiek dots dūlferis.

#### 36. Svētdiena (22.marts) Sasaites – komandas sacensības (pa pāriem)

36.1. D grupas dalībniekiem jāveic 4 distances, paredzētie elementi: kāpšanas tehnika, drošināšana caur punktu, nolaišanās pa dūlferi, gaisa pārceltuve, paralēlās virves;

36.2. C grupas dalībniekiem jāveic 4 distances, paredzētie elementi: kāpšanas tehnika, drošināšana caur punktu, nolaišanās pa dūlferi, svārsts, dalībnieku maiņas stacijā, mezglu siešana distancē, MAP (Mākslīgie atbalsta punkti);

36.3. B grupas dalībniekiem jāveic 4 distances, paredzētie elementi: kāpšanas tehnika, drošināšana caur punktu, nolaišanās pa dūlferi, svārsts, dalībnieku maiņas stacijā, mezglu siešana distancē, MAP (Mākslīgie atbalsta punkti), vienas virves tehnika, glābšanas darbi, sporta kāpšana un Dry-Toolings (Gan ar leduscirtņiem, gan ar ledus fīfiem).

Kaspars 28799205

[kvilks@edu.riga.lv](mailto:kvilks@edu.riga.lv)

SASKAŅOTS

Rīgas Interesu izglītības metodiskā centra  
Sporta pedagogu metodiskās apvienības  
vadītāja

SASKAŅOTS

Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta  
departamenta  
Sporta un jaunatnes pārvaldes  
priekšiece  
D.Vīksna \_\_\_\_\_

Rīgā, 2020. gada \_\_\_\_.

## PIETEIKUMS

(Izglītības iestādes, kluba nosaukums)

Nr. p.k	Vārds, uzvārds	Dzimšanas dati	Vecuma grupa	Ārsta atļauja
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

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

Kontaktpersona, treneris \_\_\_\_\_

Tālrunis \_\_\_\_\_

E – pasts \_\_\_\_\_