

# NOLIKUMS

## CARNIKAVAS NĒGA KAUSA IZCĪŅA 2025

### 1. Mērķis un uzdevums

Popularizēt un attīstīt vieglatlētiķu Ādažu novadā.

Pārbaudīt mācību treniņu darbu rezultātus.

Sagatavošanās sacensības Latvijas čempionātam.

Netradicionālo vieglatlētiķas skriešanas disciplīnu popularizēšana.

### 2. Sacensību vieta un laiks

Sacensības notiek: Carnikavas sporta komplekss, Smilšu iela 1, Carnikava, Carnikavas pag.

Norises datums: **2025. gada 8. jūlijā plkst. 17.00.**

Sacensības organizē un vada Ādažu novada pašvaldība.

Galvenais tiesnesis: Edvīns Krūms.

Sacensību sekretāre: Sandra Krūma ([bernusports11@gmail.com](mailto:bernusports11@gmail.com))

### 3. Dalībnieki/ vecuma grupas

Sacensībās piedalās:

**U16 grupa (2010.-2011. g.dz. jaunieši un jaunietes).**

**Pieaugušie (2009. g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes).**

### 4. Sacensību disciplīnas un kvalificēšanās nosacījumi

#### 4.1. Disciplīnas:

U16 meitenes	U16 zēni	Vīrieši	Sievietes
60m	60m	60	60m
150m	150m	150m	150m
300m	300m	300m	300m
300mb	300mb	300mb	300mb
60mb	60mb		
Kārtslēkšana		Augstslēkšana	
		Šķēpa mešana	
		Kārtslēkšana	
		Tāllēkšana	
		4x100 m stafete	

#### 4.2. Vieglatlētikas disciplīnu tehniskā specifikācija un kvalificēšanās nosacījumi:

<i>Disciplīna</i>	<i>Tehniskie nosacījumi</i>	<i>Kvalificēšanās nosacījumi</i>	
<b>60 m</b> (visām grupām)	<i>Visa distance pa savu celiņu</i>	<i>Uzreiz finālskrējieni</i>	
<b>100 m</b>	<i>Visa distance pa savu celiņu</i>	<i>Uzreiz finālskrējieni</i>	
<b>150m</b> (visām grupām)	<i>Visa distance pa savu celiņu.</i>	<i>Uzreiz finālskrējieni</i>	
<b>300 m</b> (visām grupām)	<i>Visa distance pa savu celiņu</i>	<i>Uzreiz finālskrējieni</i>	
<b>300mb-</b> 45m-35m-76.2cm (U16 jaunieši, jaunietales un sievietes)	<i>Visa distance pa savu celiņu</i>	<i>Uzreiz finālskrējieni</i>	
<b>300mb-</b> 45m-35m-91.4cm (vīrieši)	<i>Visa distance pa savu celiņu</i>	<i>Uzreiz finālskrējieni</i>	
<b>60mb-</b> 12.00-8.00-76.2cm (U16 jaunietales)	<i>Visa distance pa savu celiņu</i>	<i>Uzreiz finālskrējieni</i>	
<b>60mb-</b> 13.00-8.50-83.8cm (U16 jaunieši)	<i>Visa distance pa savu celiņu</i>	<i>Uzreiz finālskrējieni</i>	
<b>4x100m stafete</b>	<i>Visa distance pa savu celiņu</i>	<i>No vienas organizācijas var pieteikt vairākas stafetu komandas dažādās vecuma grupās</i>	
<b>Tāllēšana</b>	<i>no 1 metra dēlīša</i>	<i>Visiem dalībniekiem 3 mēģinājumi + 8 labākie rezultāti 3 mēģinājumi finālā</i>	
<b>Augstlēšana</b>	<i>Sākuma augstums: <b>1.40m</b></i>	<i>Latīņas pacēlumi:</i>	<i>1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.65-1.68-1.71-1.74-1.77-1.80-1.82-..</i>
<b>Kārtslēšana</b> (vīrieši + sievietes un U16 jaunieši)	<i>Sākuma augstums: <b>3.00m</b></i>	<i>Latīņas pacēlumi:</i>	<i>3.00-3.20-3.40-3.60-3.80-4.00-4.10- ...</i>
<b>Šķēpa mešana</b>	<i>Rīka svars – 800g (vīrieši) 600g (sievietes)</i>	<i>Visiem dalībniekiem 3 mēģinājumi + 8 labākie rezultāti 3 mēģinājumi finālā</i>	

#### 5. Sportistu pieteikumi

**5.1.** Pieteikšanās sacensībām Latvijas Vieglatlētikas savienības (LVS) mājaslapā [www.athletics.lv](http://www.athletics.lv) **tiekl atvērta** no **2025. gada 20. jūnija plkst. 12:00** un **tiekl slēgta** **2025. gada 7. jūlijā plkst. 12:00**.

**5.2.** Tie sportisti vai organizācijas, kam nav piekļuves datu LVS sistēmai, sūta savus pieteikumus (pēc klāt pievienotas formas, pielikums Nr.1) **līdz 2025. gada 7. jūlijam plkst. 12:00** uz e-pastu **bernusports11@gmail.com**

#### 6. Dalības maksa

**6.1.** Dalības maksa sacensībās – **EUR 5.00** (pieci euro) – jāiemaksā biedrības kontā (ar norādi: dalībnieka vārds, uzvārds, DALĪBAS MAKSA, līdz 07.07.2024. Ir iespēja izrakstīt rēķinu.

#### Rekviziti:

Latvijas Bērnu un Jauniešu Sporta asociācija  
Reģistrācijas numurs: 40008200180 Juridiskā  
Adrese: Jūras 11-1, Carnikava, LV-2163  
BANKA: AS SWEDBANK  
Konts: LV37HABA0551034492939  
BIC/SWIFT: HABALV22

## 6.2. No dalības maksas atbrīvoti ĀBJSS vieglatlētikas audzēkņi.

### 7. Sportistu starta un iesildīšanās formas

Uz apbalvošanu dalībniekiem jāierodas sporta tērpā.

### 8. Sacensību numuri

Dalībniekam izdotajam sacensību numuram ir jābūt kārtīgi piestiprinātam (četros stūros), numuram nedrīkst būt apgrieztas vai nolocītas malas. Ja šie nosacījumi netiek izpildīti, dalībnieks pie starta netiek pielaists.

### 9. Iesildīšanās laukums

Sportistiem tiek ierādīta iesildīšanās vieta.

### 10. Pulcēšanās vieta

Ierašanās sacensību sektorā pirms sacensību sākuma:

Skriešanas disciplīnas	15 min.
Šķēpa mešana	30 min.
Tāllēkšana	30 min.
Augstlēkšana	30 min.
Kārtslēkšana	30 min.

### 11. Vērtēšana un apbalvošana

11.1. Uzvarētājus nosaka atbilstoši WA sacensību noteikumiem.

11.2. Sacensības ir individuālas.

11.3. Apbalvošana notiek sacensību beigās.

11.4. Godalgoto vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar medaļām, kā arī ar sacensību organizatoru sarūpētajām balvām.

11.5. Tīs labākie rezultāti vīriešu konkurencē un trīs labākie rezultāti sievietes konkurencē saņems balvas no SIA "Zibs", NIKE Latvija un pupumais.lv.

### 12. Sacensību rezultāti

12.1. Rezultāti tiks atspoguļoti tiešsaistes režīmā [www.athletics.lv](http://www.athletics.lv).

Par dalībnieka veselību un nokļūšanu uz sacensībām atbild vecāki/ aizbildņi, organizācija vai treneris, kas piesaka dalībniekus startam. Sacensību laikā uzņemtas fotogrāfijas, sacensību organizatori drīkst izmantot uzskates materiālos bez saskaņošanas ar tajās redzamajiem cilvēkiem.

N.p.k.	Vārds, uzvārds	Dz.d.	Disciplīnas, sezonas labākais rezultāts			

Sporta treneris : \_\_\_\_\_

Tel.nr. \_\_\_\_\_