



RĪGAS SPORTA SKOLA
ARKĀDIJA

NOLIKUMS

Rīgas sporta skolas “Arkādija”

RĪGAS KAUSI telpās 2026



1. MĒRĶIS

1.1. Veicināt vieglatlētikas popularitāti Rīgā un Latvijā.

2. SACENSĪBU VIETA UN LAIKS

2.1. **Sacensību norises vieta:** Rīgas sporta skolas “Arkādija” Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga).

2.2. **Sacensību datums:** 22.01.2026.

2.3. **Sacensību sākums:** plkst. 17.00 (galvenā programma), 15.30 (kārtslēkšana sievietēm), 16.00 (U14 grupa),

3. SACENSĪBU VADĪBA

3.1. **Organizators:** sacensības organizē un vada Rīgas sporta skola “Arkādija”, sadarbībā ar Latvijas Bērnu un Jauniešu Sporta asociāciju (turpmāk – LBJSA).

3.2. **Sacensību direktors:**

Jurģis Grants

3.3. **Sportistu menedžeris:**

Ludmila Olijara (telefona nr.: 29632764)

3.4. **Sacensību galvenais tiesnesis:**

Genādijs Ļebedevs (genadijs86@inbox.lv)

3.5. **Sacensību galvenais sekretārs:**

Anita Davouda

4. SACENSĪBU DISCIPLĪNAS

VĪRIEŠI		SIEVIETES	
KAUSA disciplīnas	Promo disciplīnas	KAUSA disciplīnas	Promo disciplīnas
60 m	60 m/b	60 m	60 m/b
Kārtslēkšana	1000 m	Kārtslēkšana	1000 m
Tāllēkšana	60 m & 300 m (U14)	Tāllēkšana	60 m & 300 m (U14)
			Lodes grūšana (P, U18)

5. SACENSĪBU DALĪBNIKĒKI

5.1. Pieaugušie – 2010. gadā dzimušie un vecāki;

5.2. U14 – 2013.-2014. dz. gadi;

5.3. U18 (lodes grūšana jauniešiem) – 2009.-2010. gados dzimušās;

5.4. Sacensību organizatori ievēros sekojošo dalībnieku skaita principu pa disciplinām un pie starta pielaidīs sportistus, ievērojot pieteikto rezultātu rangū (01.01.2025. – 18.01.2026):

VĪRIEŠI	DISCIPLĪNA	SIEVIETES
24	60 m	24
8	60 m/b	8
20	300 m (U14)	20
20	60 m (U14)	20
8	1000 m	8
12	Tālākšana	12
8	Kārtslēkšana	8
	Lodes grūšana	8+8

5.5. Sacensību organizatori patur tiesības palielināt vai samazināt dalībnieku skaitu katrā disciplīnā.

6. SACENSĪBU DISCIPLĪNU TEHNISKIE NOSACĪJUMI

DISCIPLĪNA	TEHNISKIE NOSACĪJUMI	
60 m	Priekšskrējieni un divi finālskrējieni	Fināls A: 1.-4. rezultāts pēc priekšskrējieniem Fināls B: 5.-8. rezultāts pēc priekšskrējieniem
60 m (U14)	Uzreiz finālskrējieni	
60 m/b sievietēm	13.00-8.50-83.8 (5)	Fināls A: 1.-4. rezultāts pēc priekšskrējieniem*
60 m/b vīriešiem	13.72-9.14-1.067 (5)	Uzreiz finālskrējieni
300 m (U14)	Uzreiz finālskrējieni. Pa 4 katrā skrējienā (kopīgs celiņš)	
1000 m sievietēm un vīriešiem	Uzreiz finālskrējieni. 40 m līdz finišam + 6 apļi**	1 skrējieni (maksimums 8 dalībnieki)
Tālākšana sievietēm un vīriešiem	Atspēriena dēlītis – 3 metri	Visiem 3 mēģinājumi. Finālā 3 mēģinājumi 8 labāko rezultātu īpašniekiem
Lodes grūšana sievietēm	Rīka svars – 4 kg	Visiem 3 mēģinājumi. Finālā 3 mēģinājumi 8 labāko rezultātu īpašniecēm
Lodes grūšana jauniešiem	Rīka svars – 3 kg	Visiem 3 mēģinājumi. Finālā 3 mēģinājumi 8 labāko rezultātu īpašniecēm
Kārtslēkšana sievietēm	Sākuma augstums: tiks precizēts	Latiņas pacēlumi: tiks precizēts
Kārtslēkšana vīriešiem	Sākuma augstums: tiks precizēts	Latiņas pacēlumi: tiks precizēts
* 60 m/b Q skrējieni sievietēm notiks, ja sacensībām pieteiksies 5.-8 sportistes. Ja sacensībām pieteiksies 4. un mazāk sportistes, notiks uzreiz finālskrējieni.		
**- apļa garums 160 metri		

7. PIETEIKUMI SACENSĪBĀM

7.1. **Pieteikšanās** sacensībām, izmantojot Latvijas Viegatlētikas savienības mājaslapu www.athletics.lv līdz 19.01.2026. plkst. 12.00.

7.2. Individuālie sportisti un/vai organizācijas, kuriem/-ām nav piekļuves LVS datubāzei, sūta savus pieteikumus uz e-pastu pieteikumi.arkadija@gmail.com līdz 19.01.2026. plkst. 12:00, norādot: sportista vārdu, uzvārdu, dzimšanas datus, pārstāvniecību, treneri, disciplīnu un sezonas labāko rezultātu pieteiktajā vai radniecīgā disciplīnā.

7.3. **Dalībnieku atsaukšana** LVS mājaslapā līdz 19.01.2026. plkst. 12:00. Pēc minētā termiņa: lūgums sūtīt informāciju uz e-pastu pieteikumi.arkadija@gmail.com.

7.4. Dalībnieki, kuri būs iekļauti gaidīšanas sarakstā (t.s. waiting list), dalībnieku sarakstā tiks atzīmēti kā “nepielasts”. Par šo sportistu pieļaušanu pie starta lemj organizācijas komiteja.

7.5. Galīgie starta saraksti tiek apstiprināti sacensību dienā līdz plkst. 11.00.

8. DALĪBAS MAKSA

8.1. Dalībnieki pie starta tiek pieļauti par dalības maksu. Dalības maksa – **10.00 EUR** (desmit euro). Dalības maksa jāiemaksā biedrības kontā pirms sacensībām (ar norādi: Dalībnieka vārds, uzvārds, sporta skola, DALĪBAS MAKSA par Rīgas kausiem 2026.).

8.2. **No dalības maksas atbrīvoti** RSS “Arkādija” un LBJSA audzēkņi, individuāli uzaicinātie sportisti, kā arī ārzemju sportisti.

8.3. Dalības maksa jāiemaksā uz LBJSA norēķinu rekvizītiem:

Latvijas Bērnu un Jauniešu Sporta asociācija

Reģ.nr.: 40008200180

Juridiskā adrese: Jūras iela 11-1, Carnikava, LV-2163

Banka: AS Swedbank

Konta nr.: LV37HABA0551034492939

BIC/SWIFT: HABALV22

9. SPORTISTU STARTA UN IESILDĪŠANĀS FORMAS

9.1. Dalībnieki sacensībās drīkst piedalīties tikai vieglatlētikas starta formā.

9.2. Dalībniekiem sacensībās aizliegts startēt Latvijas izlases formā.

9.3. Dalībnieki sacensībās drīkst piedalīties apavos, kas atbilst Starptautisko vieglatlētikas sacensību un tehnisko noteikumu punktam TR5.

10. PULCĒŠANĀS VIETA UN IZVEŠANA UZ SACENSĪBU VIETU

10.1. Dalībnieku atzīmēšanās dalībai sacensībās notiek pulcēšanās vietā, atbilstoši pulcēšanās vietas programmai.

10.2. Dalībnieku izvešana uz sacensību vietu notiek no pulcēšanās vietas.

10.3. Dalībnieks, kurš nav reģistrējies pulcēšanās vietā, un bez attaisnojoša iemesla (piemēram, startē citā disciplīnā) sacensību vietā ierodas patstāvīgi, pie starta netiek pieļauts.

11. VĒRTĒŠANA UN APBALVOŠANA

11.1. Uzvarētājus nosaka saskaņā ar Starptautiskajiem vieglatlētikas sacensību noteikumiem.

11.2. Uzvarētāji **KAUSA** disciplīnās tiek apbalvoti ar “Rīgas kausu” un sacensību organizatoru sarūpētajām **naudas balvām**, savukārt 2. un 3. vietu ieguvēji – ar sacensību organizatoru sarūpētajām **naudas balvām**.

11.3. Sacensību naudas balvu fonds:

KAUSA DISCIPLĪNAS	
Vieta	Naudas balva
I. Vieta	250 EUR
II. Vieta	150 EUR
III. Vieta	100 EUR

11.4. Naudas balvas tiek izmaksātas sacensību dienā.

11.5. Uzvarētāji **PROMO** disciplīnās tiek apbalvoti ar mazo “Rīgas kausu” un sacensību organizatoru sarūpētajām balvām, savukārt 2. un 3. vietu ieguvēji – ar sacensību organizatoru sarūpētajām balvām.

11.6. **Papildus** naudas balvu fondam, sacensību organizators izmaksās **naudas balvu 100 EUR** vērtībā par **labotu Latvijas rekordu telpās pieaugušo vecuma grupā**. Uz naudas balvu par

rekorda labošanu var pretendēt disciplīnas uzvarētājs gan kausa, gan promo disciplīnu ieskaitē. Šo naudas balvu var saņemt tikai Latvijas Republikas pilsonis.

11.7. Apbalvošana notiek atbilstoši programmai.

11.8. Uz apbalvošanu sportistam jāierodas sporta tērpā, slēgtajos sporta apavos un bez galvas segas.

12. DOPINGA KONTROLE

12.1. Sacensību dalībniekiem ir jāievēro Pasaules Antidopinga kodeksa noteikumi.

12.2. Sacensību dalībniekiem var tikt veikta dopinga kontrole saskaņā ar Pasaules antidopinga aģentūras (WADA) noteikumiem.

13. MEDICĪNAS SERVISS

13.1. Sacensībās ir nodrošināta pirmā medicīniskā palīdzība.

14. DALĪBNIĒKU VESELĪBAS ATBILSTĪBA SACENSĪBĀM

14.1. Par nepilngadīgo dalībnieku veselības atbilstību sacensībām atbild organizācija, kas piesaka dalībniekus startam, vai tā likumīgais pārstāvis.

14.2. Par pilngadīgo dalībnieku veselības atbilstību sacensībām atbild organizācija, kas piesaka dalībniekus, vai pats dalībnieks.

15. FINANSIĀLIE NOSACĪJUMI

15.1. Dalībnieka dalību (ceļa, naktsmītnes, ēdināšanas izdevumi u.c.) sedz komandējošā organizācija vai pats dalībnieks.

15.2. Tiešos sacensību organizēšanas izdevumus sedz RSS "Arkādija" kopā ar sadarbības partneriem, kas piedalās sacensību organizēšanā.

16. NOSLĒGUMA JAUTĀJUMI

16.1. Sacensību laikā akreditētās personas var uzņemt video un fotogrāfijas, kurus sacensību organizators ir tiesīgs izmantot pēc saviem ieskatiem, nesaskaņojot tā izmantošanu ar attēlā un/vai video redzamo personu.

16.2. Sacensību organizators patur tiesības veikt izmaiņas un/vai papildinājumus nolikumā. Par izmaiņām paziņojot RSS "Arkādija" mājaslapā un LVS mājaslapā.

Sacensību uzvarētāju rezultāti 2022-2025

Disciplīna	Rezultāts	Sportista vārds, uzvārds	Pārstāvniecība
SIEVIETES			
60 metri			
2022	7,84	Elizabete Kociņa	MSG
2024	7,59	Gunta Vaičule	LBJSA, Rēzekne
2025	7,39 (MR)	Ann Marii Kivikas	Igaunija
60 metru barjerskrējiens			
2022	8,78	Laura Osipenko	MSG
2024	8,60	Krista Sprūde	Liepājas SSS
2025	8,58/8,53 pr.	Neda Lasickaite	Lietuva
Tāllēkšana			
2022	6,00 m	Gerda Kerija Dreimane	Bauskas BJSS
2024	6,23 m	Irina Nerubalshchuk	Ukraina
2025	6,14 m	Adriana Krūzmane	MVG, Dārtija
Kārtslēkšana			
2024	4,11 m (MR)	Rugile Miklyčiūte	Lietuva
2025	4,12 m (MR)	Rugile Miklyčiūte	Lietuva
1000 m			
2024	3:01,02	Austra Ošiņa	RSS "Arkādija"
2025	3:12,24	Marta Livčāne	Skriešanas skola
300 m (U14)			
2022	44,09	Katrīna Daudzvarde	Jēkabpils SS
2024	44,29	Darja Kuzmina	RSS "Arkādija"
2025	46,42	Anna Odziņa	RSS "Arkādija"
VĪRIEŠI			
60 metri			
2022	6,92	Roberts Jānis Zālītis	RSS "Arkādija"
2024	6,64 (MR)	Adas Dambrauskas	Lietuva
2025	6,66	Adas Dambrauskas	Lietuva
60 metru barjerskrējiens			
2022	8,35	Jānis Sausais	Valmieras SS
2024	8,19	Ralfs Zazerskis	Kuldīgas SS
2025	7,87	Hans-Christian Hausenberg	Igaunija
Tāllēkšana			
2022	7,35 m	Jānis Leitis	Ventspils OC
2024	7,50 m	Kevin Brucha	Vācija
2025	7,67 m	Hans-Christian Hausenberg	Igaunija
Kārtslēkšana			
2024	5,60 m	Valters Kreišs	RSS "Arkādija"
2025	5,47 m	Valters Kreišs	RSS "Arkādija"
1000 m			
2024	2:38,96	Kristers Kudlis	RSS "Arkādija"
2025	2:32,02	Kārlis Ancāns	RSS "Arkādija"
300 m (U14)			
2022	42,82	Markuss Celms	RSS "Arkādija"
2024	46,22	Edvards Bendžamins Torps	RSS "Arkādija"
2025	42,46	Henriks Repulis	RSS "Arkādija"

MR – manēžas rekords