

# NOLIKUMS

## CARNIKAVAS NĒĢA KAUSA IZCĪŅA 2026

### 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: **2026. gada 17. jūlijā plkst. 13.00.**  
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 (2011.-2012. g.dz. jaunieši un jaunietes).**  
**Pieaugušie (2010. 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
60mb	60mb	60mb	60mb
300mb	300mb	300mb	300mb
Šķēpa mešana	Šķēpa mešana	Šķēpa mešana	Šķēpa mešana
		Trīssollēkšana	Trīssollēkšana
			Kārtslēkšana
		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>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> 50m-35m-76.2cm (U16 jaunieši, jauniņas un sievietes)	<i>Visa distance pa savu celiņu</i>	<i>Uzreiz finālskrējieni</i>
<b>300mb-</b> 50m-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 jauniņas)	<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>60mb-</b> 13.00-8.50-83.8cm (sievietes)	<i>Visa distance pa savu celiņu</i>	<i>Uzreiz finālskrējieni</i>
<b>60mb-</b> 13.72-9.14-106.7cm (vīrieši)	<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 stafēšu komandas</i>
<b>Trīssollēkšana</b> (vīrieši)	<i>13m atspērien dēlītis</i>	<i>Visiem dalībniekiem 3 mēģinājumi + 8 labākie rezultāti 3 mēģinājumi finālā</i>
<b>Trīssollēkšana</b> (sievietes)	<i>11m atspēriena dēlītis</i>	<i>Visiem dalībniekiem 3 mēģinājumi + 8 labākie rezultāti 3 mēģinājumi finālā</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 **2026. gada 1. jūlija plkst. 12:00** un **tiekl slēgta** **2026. gada 14. 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 2026. gada 14. jūlijam plkst. 12:00** uz e-pastu [edvins.krums@inbox.lv](mailto:edvins.krums@inbox.lv).

#### 6. Dalības maksa

6.1. Dalības maksa sacensībās – **EUR 10.00** (desmit euro un 0 centi) – jāiemaksā biedrības kontā (ar norādi: dalībnieka vārds, uzvārds, **DALĪBAS MAKSA**, **līdz 14.07.2026.** Ir iespēja izrakstīt rēķinu.

#### Rekvizīti:

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 LBJSA un 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. Pulcēšanās vieta**

Ierašanās sacensību sektorā pirms sacensību sākuma:

<b>Skriešanas disciplīnas</b>	15 min.
<b>Šķēpa mešana</b>	30 min.
<b>Trīsoļlēcšana</b>	30 min.

### **10. Vērtēšana un apbalvošana**

10.1. Uzvarētājus nosaka atbilstoši WA sacensību noteikumiem.

10.2. Sacensības ir individuālas.

10.3. Apbalvošana notiek sacensību beigās.

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

10.5. Tīs labākie rezultāti vīriešu konkurencē un trīs labākie rezultāti sievietes konkurencē saņems balvas no SIA "Zibs" un pupumaiiss.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.**

**Pielikums Nr.1**

<b>N.p.k.</b>	<b>Vārds, uzvārds</b>	<b>Dzimšanas datums</b>	<b>Disciplīnas, sezonas labākais rezultāts</b>			

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

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