



APSTIPRINU: M.Graudiņš

Ventspils Sporta skolas „Spars”

direktors

2023. gada 21.novembrī

**Sacensību nosaukums**  
**Ventspils Sporta skolas "Spars" airētāju sacensības vispārējā fiziskā sagatavotībā**  
**9.03.2024.**

**Nolikums**

<b>Sacensību organizators un tā kontaktinformācija</b>	Sacensības organizē Ventspils Sporta skolas “Spars” airēšanas nodaļa. e-mail: <a href="mailto:spars@ventspils.lv">spars@ventspils.lv</a> Adrese: Sporta ielā 7/9, Ventspils, Latvijā, 63622732																											
<b>Sacensību vieta</b>	Ventspils 1.pamatskola Adrese: Pļavas iela 27, Ventspils.																											
<b>Norises datums un laiks</b>	2024.gada 9.martā plkst.11.00																											
<b>Mērķis un uzdevumi</b>	Popularizēt smaiļošanu un kanoe airēšanu Ventspilī. Pārbaudīt airētāju fizisko sagatavotību.																											
<b>Sacensību atbildīgas personas un kontaktinformācija</b>	Sacensību galvenais tiesnesis - Ojārs Burkovskis t.29186424, e-pasts <a href="mailto:ojars.burkovskis@gmail.com">ojars.burkovskis@gmail.com</a>																											
<b>Sacensību dalībnieki</b>	11.00	2014.g.dz.un jaunāki	E																									
		2012./2013.g.dz.	D																									
		2010./2011.g.dz.	C																									
	12.00	2008./2009.g.dz.	B																									
		2007.g.dz un vecāki	A																									
<b>Sacensību programma</b>	<table border="1"><tr><td rowspan="7"><i>Jaunieši</i></td><td>Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.</td><td>A,B,C</td></tr><tr><td>Pievilkšanās slīpā kārienā. 1min.- reižu skaits</td><td>D,E</td></tr><tr><td>Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits</td><td>A,B,C</td></tr><tr><td>Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.</td><td>D,E</td></tr><tr><td>Lēcieni pāri vingrošanas solam - reižu skaits</td><td>A,B 2min C,D,E 1min</td></tr><tr><td>Skrējiens ar pildbumbu</td><td>A,B,C 10 apļi D,E 8 apļi</td></tr><tr><td rowspan="5"><i>Jaunietes</i></td><td>Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.</td><td>A,B,C</td></tr><tr><td>Pievilkšanās slīpā kārienā. 1min.- reižu skaits</td><td>D,E</td></tr><tr><td>Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits</td><td>A,B,C</td></tr><tr><td>Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.</td><td>D,E</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>			<i>Jaunieši</i>	Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.	A,B,C	Pievilkšanās slīpā kārienā. 1min.- reižu skaits	D,E	Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits	A,B,C	Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.	D,E	Lēcieni pāri vingrošanas solam - reižu skaits	A,B 2min C,D,E 1min	Skrējiens ar pildbumbu	A,B,C 10 apļi D,E 8 apļi	<i>Jaunietes</i>	Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.	A,B,C	Pievilkšanās slīpā kārienā. 1min.- reižu skaits	D,E	Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits	A,B,C	Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.	D,E			
<i>Jaunieši</i>	Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.	A,B,C																										
	Pievilkšanās slīpā kārienā. 1min.- reižu skaits	D,E																										
	Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits	A,B,C																										
	Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.	D,E																										
	Lēcieni pāri vingrošanas solam - reižu skaits	A,B 2min C,D,E 1min																										
	Skrējiens ar pildbumbu	A,B,C 10 apļi D,E 8 apļi																										
	<i>Jaunietes</i>	Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.	A,B,C																									
Pievilkšanās slīpā kārienā. 1min.- reižu skaits		D,E																										
Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits		A,B,C																										
Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.		D,E																										

<b>Rezultātu noteikšanas metodika</b>	dalībniekam piešķir punktus atbilstoši viņa izcīnītai vietai. (1.v.-1.p., 2.v.-2p., utt.). Ja dalībnieki ieguvuši vienādu punktu skaitu, tad augstāko vietu iegūst dalībnieks, kurš bijis ātrāks skrējienā ar pildbumbu.
<b>Tiesneši</b>	Sacensību tiesāšanu veic organizatora nodrošinātie tiesneši.
<b>Apbalvošana</b>	Godalgoto vietu ieguvējus katrā vecuma grupā apbalvos ar balvām.
<b>Pieteikums</b>	Pieteikumi jāiesniedz līdz 2024. gada 6. martam. Pieteikumā norāda dalībnieka vārdu, uzvārdu, dzimšanas gadu, ārsta atļauju. Iesniegt elektroniski: e-pasts <a href="mailto:ojars.burkovskis@gmail.com">ojars.burkovskis@gmail.com</a>
<b>Apdrošināšana</b>	Sacensību organizators nenes atbildību par nelaimes gadījumiem sacensību laikā. Sacensību dalībniekam jānodrošina personīga nelaimes gadījumu apdrošināšanas polise.
<b>Medicīniskais dienests</b>	Sacensību laikā visiem dalībniekiem pēc nepieciešamības būs pieejams sertificēts medicīnas personāls atbilstoši normatīvo aktu prasībām.
<b>Datu apstrāde</b>	Personas datu pārzinis ir Ventspils pilsētas domes Izglītības pārvalde. Personu datu apstrādātājs un uzglabātājs ir Sporta skola "Spars", Sporta iela 7/9. Ventspils, LV – 3601. Piesakoties sacensībām, dalībnieka vai tā likumiskais pārstāvis piekrīt savu vai sava bērna personas datu apstrādei sacensību organizēšanas vajadzībām – iesaiņīto personu uzskaitē, akreditācijai, veikto aktivitāšu un sasniegto rezultātu uzskaitē un analīzei, materiālo vērtību izlietojumu uzskaitē, kā arī sacensību popularizēšanai un atspoguļošanai masu plašsaziņas līdzekļos. Personu dati tiks glabāti normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā, līdz tajos noteiktā termiņa notecējumam. Piesakoties sacensībām, dalībnieks vai tā likumiskais pārstāvis piekrīt, ka sacensību laikā tiks filmēt un/vai fotografēts, kā arī piekrīt šo materiālu izmantošanai un publicēšanai sacensību organizatoru vajadzībām, (tai skaitā, bet ne tikai, tiešraide, foto un video materiālu uzglabāšana publiskas pieejamības arhīvā un minēto materiālu atkal izmantošana), kā arī citu sadarbības partneru un atbalstītāju publicitātei. Dalībniekam vai tā likumiskajam pārstāvim ir tiesības pieprasīt no pārziņa piekļuvi saviem personas datiem, labot vai dzēst nepareizus vai neaktuālus datus, iebilst pret savu personas datu apstrādi (personas datu apstrāde nepieciešama personas dalības nodrošināšanai sacensībās, tādēļ personas datu apstrādes pārtraukšana izraisīs arī šādas dalības pārtraukšanu), pārnest savas personas datus, kā arī, gadījumā, ja tās uzskata, ka tiek veikta nelikumīga viņu personas datu apstrāde, vērsties Datu valsts inspekcijā ar sūdzību.
<p>Nolikumu sagatavoja Ojārs Burkovskis _____ (paraksts)</p> <p>Ar nolikuma saturu iepazīnos:</p> <p>Sacensību galvenais tiesnesis Ojārs Burkovskis _____ (paraksts)</p>	