

## Šosejas un MTB ritenbraucēju Vispārējās fiziskās sagatavotības sacensību

### NOLIKUMS

#### 1. SACENSĪBU VADĪBA

Ritenbraucēju vispārējās fiziskās sagatavotības sacensības 2025. gada 25. janvārī organizē Latvijas Ritenbraukšanas federācija sadarbībā ar Murjāņu sporta ģimnāziju. Sacensību sākums plkst. 11:00.

#### 2. NORISES VIETA

Sacensības norisināsies Murjāņu Sporta ģimnāzijas vieglatlētikas manēžā.

#### 3. Sacensību dalībnieki:

U12 grupas zēni un meitenes: 2013. – 2014. dz.g.  
U14 grupas zēni un meitenes: 2011. – 2012. dz.g.  
U16 grupas zēni meitenes: 2009. – 2010. dz.g.  
U18 grupas zēni un meitenes: 2007. – 2008. dz.g.  
U23 grupas vīrieši un sievietes: 2003. – 2006. dz.g.  
Zēni un meitenes startē vienā plūsmā, bet vērtē atsevišķi.

#### 4. Stacijas:

20 metru skrējiens no vietas  
Tāllēkšana no vietas  
Lēkšana pār gumiju  
Pildbumbu pārņemšana  
Pievilkšanās/ turēšanās pie stieņa  
Vēdera prese  
800 metru skrējiens

#### Informācija par stacijām:

**20 metru skrējiens** – Starteris dod startu, hronometrists fiksē laiku un reģistrē rezultātu protokolā. Skriešana notiek pa vienam sportistam. Katrs dalībnieks veic divus skrējienus. Vērtā ātrāko.

#### Tāllēkšana no vietas:

Tiesnesis fiksē rezultātus, pieskatot atspēriena punktu. Katrs dalībnieks izpilda 3 mēģinājumus pēc kārtas. Vērtē tālāko lēcieni.

#### Lēkšana pār gumiju:

U23 grupa Zēni 50 sekundes  
U23 grupa Sievietes 40 sekundes  
U18 grupa Zēni 50 sekundes.  
U18 Meitenes 40 sekundes.  
U16 Zēni 40 sekundes  
U16 meitenes 30 sekundes  
U14 grupa zēni 30 sekundes  
U14 grupa meitenes 30 sekundes  
U12 grupa zēni 30 sekundes

U12 grupa meitenes 30 sekundes

Tiesnesis skaita reizes un kontrolē laiku. Rezultātu fiksē rezultātu protokolā. Katram dalībniekam viens mēģinājums.

**Pildbumbu pārvešana:**

Pēc starta signāla dalībnieks sāk pildbumbu pārvešanu. Katram dalībniekam jāpārnes 5 pildbumbas, tās novietojot solā. Par katru neprecīzi noliktu pildbumbu dalībnieks saņem 5 sekunžu sodu. Vienlaikus skrien divi dalībnieki.

**Pievilkšanās pie stieņa:**

Katrs dalībnieks veic vienu mēģinājumu. Tiesnesis pieskata tehnisko izpildījumu, lai zods ir pāri stienim. Meitenēm tiek ņemts laiks, kad zods ir pāri stienim. Tiesnesis fiksē rezultātu protokolā.

**Vēdera prese:**

Katrs dalībnieks izpilda preses vingrinājumu. Reižu skaits tiks precizēts.

**800 metru skrējiens:**

Sportisti tiek sadalīti pa sešiem katrā skrējienā. Starteris dod startu un pēc finiša sastāda skrējējus finiša secībā. Hronometrists fiksē rezultātu un veic ierakstu protokolā.

**5. Programma:**

11:00 U12, U14 grupai: 20 metru skrējiens

11:00 U16 grupai Tāllēkšana no vietas

11:00 U18, U23 grupai lēkšana pār gumiju

11:20 U12, U14 grupai: Tāllēkšana no vietas

11:20 U16 grupai: lēkšana pār gumiju

11:20 U18, U23 grupai 20 metru skrējiens

11:40 U12, U14 grupai: lēkšana pār gumiju

11:40 U16 grupai: 20 metru skrējiens

11:40 U18, U23 grupai Tāllēkšana no vietas

12:00 U12, U14 grupai: Pildbumbu pārvešana

12:00 U16 grupai: Pievilkšanās pie stieņa

12:00 U18, U23 grupai: Vēdera prese

12:20 U12, U14 grupai: Pievilkšanās pie stieņa

12:20 U16 grupai: Vēdera prese

12:20: U18, U23 grupai: Pildbumbu pārvešana

12:50 U12, U14 grupai: Vēdera prese

12:50 U16 grupai: Pildbumbu pārvešana

12:50 U18, U23 grupai: Pievilkšanās pie stieņa

13:30 800 metru skrējieni visām vecuma grupām, sākot no U12 – U23.

14:45 Apbalvošana

#### **6. Vērtēšana:**

Katrā grupā tiek vērtēta dalībnieku iegūto vietu kopsumma. Jo mazāk punktu, jo augstāka vieta. Vienādu punktu gadījumā augstāku vietu ieņem dalībnieks, kurš ieguvis augstāku vietu 800 metru skrējienā.

#### **7. REĢISTRĀCIJA**

Reģistrācija tiek organizēta, organizācijai (sporta skolai, klubam) aizpildot elektronisko anketu un nosūtot to uz elektroniskā pasta adresi [toms@lrf.lv](mailto:toms@lrf.lv).

Pieteikumi tiek pieņemti līdz 22. janvāra pulksten 12:00.

Organizācijām ir pienākums atteikt iepriekš pieteikta dalībnieku, ja viņš nevar piedalīties sacensībās ne vēlāk kā stundu līdz sacensību sākumam, par to paziņojot sekretariātā.

Sacensību dalībnieks automātiski tiks ievietots atbilstošā sacensību kategorijā, ņemot vērā viņa vecumu.