

LATVIJAS TAEKWON-DO (ITF) ASOCIĀCIJA



Atklātais divcīņas sporta veidu turnīrs

6.ZIEMASSVĒTKU TĪĢERĒNU ČEMPIONĀTS 2018

NOLIKUMS



Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija
2018.gada 13.janvārī

Rīga, 2018



1. Mērķis un uzdevumi

- 1.1. Divcīņas sporta veidu popularizēšana Latvijā.
- 1.2. Draudzīgu attiecību dibināšana starp klubu sportistiem.
- 1.3. Garīgi un fiziski attīstītas sabiedrības veidošana.
- 1.4. Veselīga dzīves veida propaganda.

2. Laiks un vieta

- 2.1. Sacensības notiek **2018.gada 13.janvārī**, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā, vecā sporta spēļu zālē, 1.stāvs, Brīvības gatve 333, Rīga, Latvija;
- 2.2. Reģistrācija (dalībniekam jāuzrāda personas apliecināošs dokuments) **2018.gada 13.janvārī no plkst. 9.00 līdz 10.00;**
- 2.3. Sacensību sākums **plkst. 10.30.**
- 2.4. Apbalvošana **plkst. 13.30.**

3. Sacensību organizatori

- 3.1. Sacensības organizē sporta kluba „Čin-Gu” noteiktā organizēšanas komiteja sadarbībā ar Latvijas Taekwon-do ITF asociāciju un Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmiju;
- 3.2. Organizēšanas komitejas priekšsēdētājs – Sergejs Saulīte, tālr. +371 26469257, e-pasts: chingoo@inbox.lv.

4. Dalībnieki

- 4.1. **Klubs, kurš saņēma organizēšanas komitejas oficiālo uzaicinājumu.**
- 4.2. Dalībnieku skaits neierobežots;
- 4.3. Visi sacensību dalībnieki iedalās piecās divīzijās pēc vecuma **no 4 līdz 8 gadiem atsevišķi zēniem un meitenēm:**
 - 4.3.1. bērni 4 gadu vecumā,
 - 4.3.2. bērni 5 gadu vecumā,
 - 4.3.3. bērni 6 gadu vecumā,
 - 4.3.4. bērni 7 gadu vecumā,
 - 4.3.5. bērni 8 gadu vecumā.

5. Sacensību programma

5.1. Cīņa ar spilveniem “pirms naktsmiega”

5.1.1. Izpilde:

Dalībnieki nostājas uz vingrošana sola šaurākas virsmas, katram ir mīksta spilvenis. Uzdevums: izsist pretinieka no līdzsvara un palikt uz vingrošana sola, par ko saņem 1 punktu.

5.1.2. Uzvar tas, kas savāc 2 punktus.



5.2. Paralona bumbuņas mešana spainī „Burvīgais spainis”

5.2.1. Izpilde:

Dalībniekam jāmet 10 paralona bumbuņas spainī no dažāda attāluma atkarībā no vecuma. Par katru sekmīgu metienu dalībnieks saņem 1 punktu. 4 gadu vecumā no 2 m; 5 – 2,5 m; 6 – 3 m; 7 – 3,5 m; 8 – 4 m.

5.2.2. Uzvar tas, kam būs vairāk punktu .

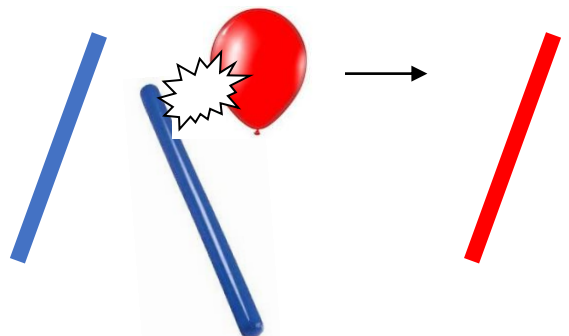


5.3. Balonu sišana – „Ziemassvētku baloni”

5.3.1. Izpilde:

Dalībnieki nostājas ar paralona niju un balonu pie starta līnijas. Pēc komandas jāsit balonu ar niju finiša līnijas virzienā, kas atrodas 15 m attālumā. Pieskarties balonam var tikai ar niju.

5.3.2. Uzvar tas, kuram balons ātrāk šķērsos finiša līniju.





5.4. Sitieni ar kājām pa nūjai uz ātrumu „Malkas ciršana”

5.4.1. Vingrinājuma izpilde:

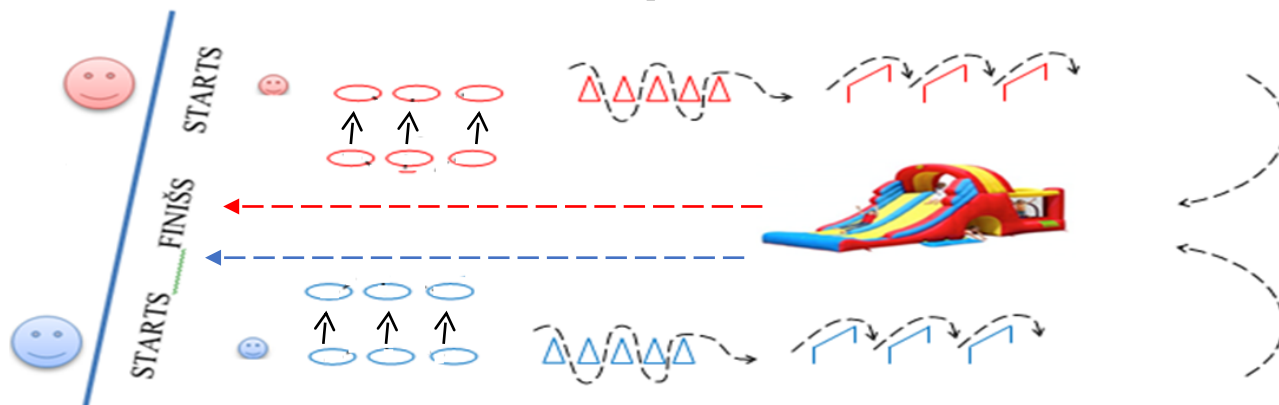
Dalībniekam 15 sekunžu laikā pēc kārtas ar labo un ar kreiso kāju (ar pēdas paceli) jāsit pa paralona nūju jostas līmenī uz ātrumu.

5.4.2. Uzvar tas, kas izpilda vairākas reizes.



5.5. Šķēršļu josla „Olimpa iekarošana”

5.5.1. Dalībnieki startē secībā pēc iepriekšējās izlozes.



5.5.2. Vingrinājuma izpilde:

- 1) Bumbiņas pārnesšana no lidojošiem šķīvīšiem uz lidojošiem šķīvīšiem.
- 2) Līkloču skrējieni apkārt konusiem.
- 3) Pārlēkt pāri barjerām trīs reizes reizes.
- 4) Piepūšamo atrakciju pārvarēšana.
- 5) Bumbiņas pārnesšana no lidojošiem šķīvīšiem uz lidojošiem šķīvīšiem.
- 6) Skrējieni līdz finišam.

5.5.3. Rezultātu skaits ar laiku sekundēs, kuru veic dalībnieks no starta līdz finišam.

5.5.4. Uzvar sportists, kurš parādīs mazāko laiku.

6. Dalības maksa

6.1. Dalības maksa sacensībās ir **10,- EUR**.

10. Apbalvošana

10.1. Apbalvošanā piedalīsies īstais **SALAVECIS!**

10.2. Katrs dalībnieks saņems Ziemassvētku dāvanu par dalību.

10.3. Par 1., 2. un divām 3.vietām kopvērtējumā dalībnieki katrā vecuma divīzijā tiks apbalvoti ar balvām, medaļām un diplomiem. Ja dalībniekiem ir vienāds punktu skaits, tad vērtē labāku rezultātu šķēršļu joslā.

10.4. Pēc rezultātu kopvērtējuma ar kausu un diplomiem tiks apbalvotas pirmās piecas labākās komandas.

11. Pieteikums dalībai

11.1 Aizpildīto pieteikumu jāiesniedz līdz **2018.gada 10.janvārim** pa e-pastu: chingoo@inbox.lv.

Nolikumu sastādīja Sergejs Saulīte

2018. gada 4.janvārī

Laipni lūdzam!!!

