



“ Kids FIGHTERS 2018” Atklātais divcīņas sporta veida turnīrs bērniem (no 3-8 gadiem)

Nolikums

Norises vieta: Rīgā, Prūšu ielā 42a, Skolas sporta zālē (ieeja no futbola laukuma puses).

Turnīra norises laiks: 2018.gada 19.novembris.

Organizatori: Kikboksas un boksa skola “Rīga” ar Latvijas Kikboksinga federāciju un Latvijas Savatē federāciju.

Reģistrēšanās un svēršanās: 2018.gada 19.novembrī no plkst.10.20-11.00, dalībniekam jāuzrāda personas apliecināošs dokuments.

Dalības maksa: Dalības maksa sacensībām “Kids Fighters 2018” ir **10 euro**.

Turnīra sākums: 2018.gada 19.novembrī plkst.11.15.

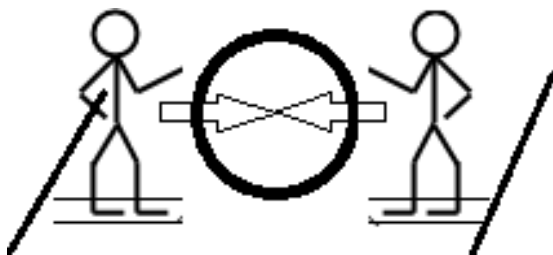
Dalībnieki:

Sportisti dalās vecuma grupās un piedalās 4 divīzijās:

- bērni 3 gadu vecumā
- bērni 4 gadu vecumā
- bērni 5 gadu vecumā
- bērni 6 gadu vecumā
- bērni 7 gadu vecumā
- bērni 8 gadu vecumā

Sacensību programma:

1.stacija – CĪŅA „SUMO CĪŅA”.



Dalībnieki cīnās pēc olimpiskās sistēmas.

Izpile: Divi pretinieki aptver lielo gumijas bumbu - ar rokām no abām pusēm. Pēc tiesneša signāla sacensības dalībnieki cenšas aizstumt pretinieku aiz pretinieka gala līnijas, vai izgrūst pretinieku no līdzsvara. Ja pretinieks vismaz ar vienu kāju izkāpj aiz līnijas vai nokrīt, vai pretinieks vismaz ar

vienu no ķermeņa daļām (izņemot pēdu) pieskaras paklājam, dalībnieks saņem vienu punktu. Tad dalībnieki mainās ar vietām un cīnās vēlreiz. Cīņu uzvar dalībnieks, kurš izcīnīs divas uzvaras.

2. stacija – ŠĶĒRŠĻU JOSLA „JAUNĀ MEISTARA CEĻŠ”

Dalībnieki startē secībā pēc iepriekšējās izlozes.

Izpilde	Soda laiks par kļūdām
1. S.St.- guļus uz vēdera uz sola, ar roku palīdzību velkam savu ķermeni uz priekšu pa solu (neizmantojot kājas) līdz sola beigām.	Ja dalībnieks zaudēja līdzsvaru un nokrīt vai izmanto kāju palīdzību, uzdevums jāsāk no jauna.
2. Pārlekt pāri četrām barjerām. Lecieni jāveic ar abām kājām vienlaicīgi.	Ja dalībnieks nogāž barjeru – uzdevums jāsāk no jauna.
3. Līkloču skrējiens apkārt pieciem konusiem.	+ 5 s – netiek apskriets viens konuss. + 2 s – tiek apgāzts viens konuss. +10 s – dalībnieks neizpilda uzdevumu līdz galam.
4. Lecieni riņķos, kājas plati – kopā – plati - kopā.	Ja lecieni netiek pildīti pareizi vingrinājumu sāk no jauna.
5. Iešana pa sola šaurāko virsmu.	Ja dalībnieks zaudē līdzsvaru un nokrīt, uzdevums jāsāk no jauna.
6. Kūlenis uz priekšu (ja kūleni neprot, tad sānis ripošana līdz paklāja malai).	
7. Skrējiens līdz konusam (finišs).	Laiks tiek apturēts, kad pieskaras konusam.

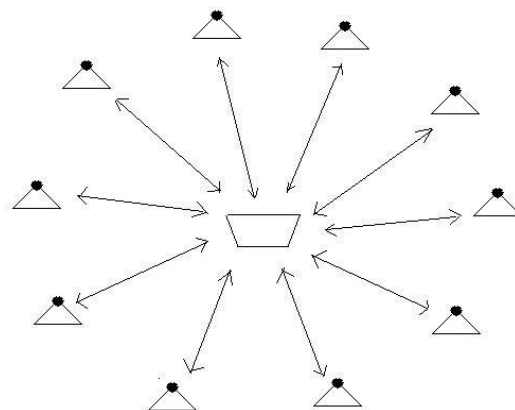
Rezultātu skaita ar laiku sekundēs, kuru veic dalībnieks no starta līdz finišam.

Uzvar sportists, kurš uzrāda mazāko laiku.

3.stacija - “Koordinācija”.

Izpilde:

1. Dalībnieks stāv apļa vidū pie groza.
2. Pēc tiesneša signāla dalībnieks skrien pakaļ vienai bumbiņai un liek grozā iekšā, tad skrien nākošai utt. (Vienā reizē var paņemt tikai vienu bumbiņu!)
3. Rezultātu skaita ar laiku sekundēs, kuru dalībnieks veic no starta līdz pēdējai ieliktai bumbiņai grozā. (Kopā 10 bumbiņas).
4. Ja sportistiem ir vienāds laiks, tad viņi izpilda uzdevumu vēlreiz.
5. Uzvar sportists, kurš izpildīs uzdevumu mazākā laikā.



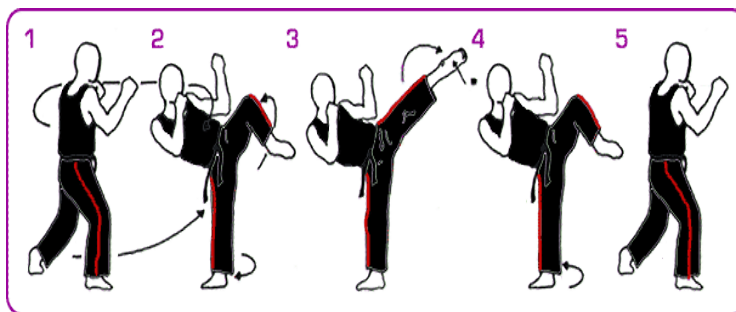
4. Priekšējā lokveida sitienu ĀTRUMA TESTS (roundhouse kick, mavaši geri, dollyo chagi)

Vingrinājuma izpilde:

1 – Sākumu stāvoklis - cīņas stāja, abas kājas pieskaras grīdai aiz līnijas.

2 – Pēc tiesneša signāla sportistam jāizpilda sitienu ar pēdu - augstāk par jostas līmeni pa ķepu, kuru tur sacensības tiesnesis.

3 – Tad jānoliek kāju atpakaļ sākuma stāvoklī aiz līnijas.



Tehniski pareizi izpildītu mēģinājumu ieskaita reizēs, kurus sportists izpildīja noteiktajā laikā.

Katrai kājai sitieniem tiek dots 30 sekundes, 10 sekundes atpūta un 30 sekundes - otra kāja izpilda sitienus. Ja sportistiem ir vienāds sitienu skaits, tad viņi izpilda vingrinājumu otrajā aplī.

Vingrinājumu izpilda ar labo un ar kreiso kāju (**Rezultāts: sitienu summa ar abām kājām**). Uzvar sportists, kurš izpildīs vairāk reizes.

Paralēli notiek zīmēšanas konkurss par godu Latvijas 100 gadei.

Apbalvošana: tiks apkopoti rezultāti pa visām četrām stacijām un kopvērtējumā apbalvoti: 1., 2. un 3.vietas dalībnieki katrā vecuma divīzijā ar medaļām, diplomiem un veicināšanas balvu.

Pieteikums dalībai: pieteikumu, kurā norādīts dalībnieka vārds,uzvārds, dzimšanas gads un svars – lūgums nosūtīt **līdz 2018.gada 14.novembrim uz e-pastu: info@boksaskola.lv**