

VISLATVIJAS TAEKWON-DO FEDERĀCIJA



Bērnu svētki

17.ZIEMASSVĒTKU TĪGERĒNU SVĒTKI 2025

NOLIKUMS



Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija
2025.gada 13.decembrī



Rīga, 2025



1. Mērķis un uzdevumi

- 1.1. Aktīva un sportiska dzīvesveida popularizēšana bērnu vidū Latvijā.
- 1.2. Draudzīgu un saliedētu attiecību veidošana starp Latvijas iedzīvotājiem.
- 1.3. Iegāji un fiziski attīstītas, radošas un līdzsvarotas sabiedrības veidošana.
- 1.4. Veselīga dzīvesveida veicināšana un atbalstīšana.

2. Laiks un vieta

- 2.1. Sacensības notiek **2025.gada 13.decembrī**, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā, jaunā sporta spēļu zālē, 3.stāvs, Brīvības gatve 333 B, Rīga, Latvija;
- 2.2. Reģistrācija (dalībniekam jāuzrāda personas apliecināošs dokuments) **2025.gada 13.decembrī no plkst. 10:00 līdz 10:30;**
- 2.3. Sacensību sākums **plkst. 11:00.**
- 2.4. Apbalvošana **plkst. 12:30-13:00.**

3. Sacensību organizatori

- 3.1. Sacensības organizē sporta kluba „Čin-Gu” noteiktā organizēšanas komiteja sadarbībā ar Vislatvijas Taekwon-do federāciju;
- 3.2. Organizēšanas komitejas priekšsēdētājs – Sergejs Saulīte, tālr. +371 26469257, e-pasts: tigerenusvetki@gmail.com.

4. Dalībnieki

- 4.1. **Klubs, kurš saņēma organizēšanas komitejas oficiālo uzaicinājumu.**
- 4.2. Dalībnieku skaits neierobežots;
- 4.3. Visi sacensību dalībnieki iedalās astoņās divīzijās pēc vecuma **no 3 līdz 10 gadiem atsevišķi zēniem un meitenēm:**
 - 4.3.1. bērni **3** gadu vecumā,
 - 4.3.2. bērni **4** gadu vecumā,
 - 4.3.3. bērni **5** gadu vecumā,
 - 4.3.4. bērni **6** gadu vecumā,
 - 4.3.5. bērni **7** gadu vecumā,
 - 4.3.6. bērni **8** gadu vecumā,
 - 4.3.7. bērni **9** gadu vecumā,
 - 4.3.8. bērni **10** gadu vecumā.

5. Sacensību programma

5.1. Sniega piku mešana mērķī.

- **Uzdevums:** dalībnieks paņem avīzes lapu, saberž to un met mērķī. Kopā jāizpilda 10 metieni.
- ! Rezultāts tiek mērīts pēc trāpīto metienu skaita.
- ! Uzvar tas, kurš trāpa visvairāk reižu.



5.2. “Tīģera soli”

- **Uzdevums:** dalībnieks pārvietojas pa paklāju bez laika kontroles. Katram solim ir jānovieto pēda vai plauksta tieši uz attiecīgā zīmējuma:
 - o Ja lauciņā ir pēda, uz tās jānovieto sava pēda.
 - o Ja lauciņā ir plauksta, uz tās jānovieto plauksta.
- Jākustas uz priekšu pa vienu lauciņu, vienmēr ņemot vērā simbolu secību.
- Dalībnieks turpina virzīties uz augšu pa paklājiņu, pārvietojot rokas un kājas tikai uz pareizajiem simboliem.
- ! **Rezultāts** tiek mērīts pēc pareizas izpildes.
- ! Uzvar tas, kuram būs mazāk kļūdu.



5.3. "Dzīvnieku medības"

- **Uzdevums:** tiesnesis nosauc un parāda dzīvnieku. Bērns skrien pie kartītēm, kas novietotas uz grīdas ar attēlu uz leju, atrod pareizo kartīti, paņem to un skrien atpakaļ, parādot tiesnesim.
- Ja dzīvnieks ir nepareizs, tad bērnam jāskrien un jāmeklē vēlreiz komēr neatradīs pareizo.
- Šādi jāveic 10 reizes.
- ! Rezultāts tiek mērīts pēc uzdevuma izpildes kopējā laika sekundēs.
- 🏆 Uzvar dalībnieks, kurš uzdevumu izpilda visātrāk.



5.4. "Gaisa bumba" – bumbas kontroles spēle

- **Uzdevums:** dalībnieks 30 s laikā pēc iespējas vairāk reizes ar porolona nūju sit pa balonu no apakšas un neļauj tam nokrist.
- Ja balons nokrīt, tad dalībniekam jāceļ balonu un jāturpina uzdevumu. Skaitīšana turpinās.
- ! Tiesnesis skaita sitienu pa balonu reizes.
- 🏆 Uzvar dalībnieks, kurš uzdevumu izpilda visvairāk reizes.



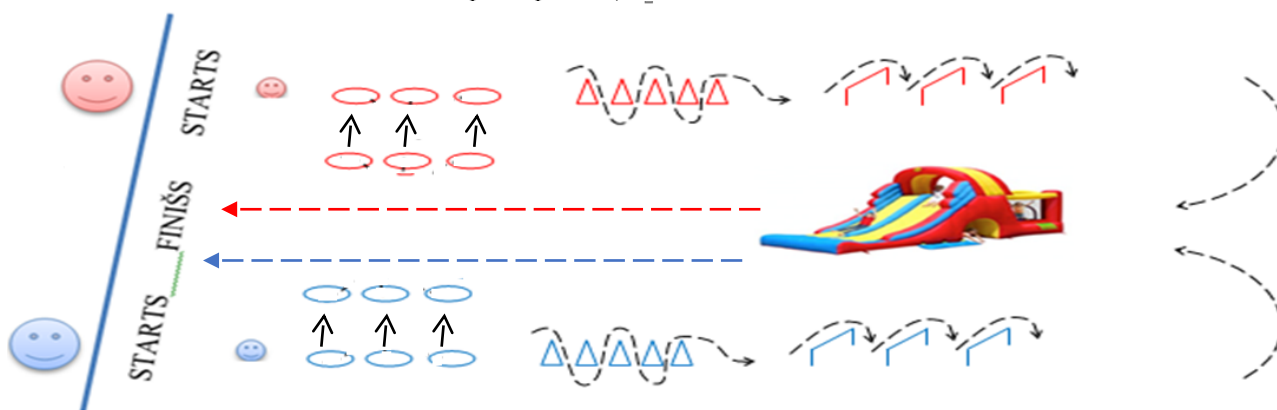
5.5. Kāju pārņemšana pāri nūjai uz ātrumu „Malkas ciršana”

- **Uzdevums:** dalībniekam 15 sekunžu laikā pēc kārtas labo un tad kreiso kāju jāpārnes pāri paralona nūjai jostas līmenī uz ātrumu.
- ! Tiesnesis skaita izpildītas reizes.
- 🏆 Uzvar tas, kas izpilda vairākas reizes.



5.6. Šķēršļu josla „Olimpa iekarošana”

5.6.1. Dalībnieki startē secībā pēc iepriekšējās izlozes.



5.6.2. Vingrinājuma izpilde:

- 1) Bumbiņas pārņemšana no vingrošanas aplīem uz vingrošanas aplīem.
 - 2) Līkloču skrējieni apkārt konusi.
 - 3) Pārlēkt pāri barjerām trīs reizes.
 - 4) Piepūšamo atrakciju pārvarēšana.
 - 5) Bumbiņas pārņemšana no vingrošanas aplīem uz vingrošanas aplīem.
 - 6) Skrējieni līdz finišam.
- 5.6.3. Rezultātu skaita ar laiku sekundēs, kuru veic dalībnieks no starta līdz finišam.
- 5.6.4. Uzvar sportists, kurš parādīs mazāko laiku.



6. Dalības maksa

- 6.1. Dalības maksa sacensībās ir **25.00 EUR**.

7. Tiesāšana

- 7.1. Tiesneši/volontieri stacijās tiks norīkoti ar organizēšanas komitēju. Pieteikties tiesāšanai var rakstot uz e-pastu tigerenusvetki@gmail.com vai rakstot WhatsApp t. 26469257, norādot savu vārdu, uzvārdu, organizācijas nosaukumu un vēlamu pozīciju – tiesnesis stacijā (nosaukums), protokolists vai cita pozīcija.
- 7.2. Pirms pasākuma visiem tiesnešiem jāapmeklē organizatorisko semināru, kurā tiks paskaidroti viņa uzdevumi, pienākumi, drošības noteikumi un pasākuma gaita.
- 7.3. Tiesnešiem jābūt pasākuma vietā vismaz 1 stundu pirms dalībnieku reģistrācijas sākuma.

10. Apbalvošana

- 10.2. Katrs dalībnieks saņems Ziemassvētku dāvanu par dalību.
- 10.3. Par 1., 2. un divām 3.vietām kopvērtējumā dalībnieki katrā vecuma divīzijā un grupā 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 **2025.gada 9.decembrim**
- **Komandām** – uz e-pastu: tigerenusvetki@gmail.com.
 - **Individuāli** – uz e-pastu: tigerenusvetki@gmail.com vai rakstot WhatsApp t. 26469257.

Nolikumu sastādīja Sergejs Saulīte

2025.gada 26.novembrī

Laipni lūdzam!!!

