

Saskaņots:

Biedrības „Latvijas ronis” valdes
līdzpriekšsēdētāja _____ S.Kočāne
2013.g.2.martā

Apstiprinu:

Biedrības “Latvijas Roņi” valdes
līdzpriekšsēdētājs _____ V. Brikmanis

2013.g.3.martā

NOLIKUMS**Ziemas peldētāju IX Latvijas atklātajam čempionātam****1. Mērķis un uzdevums**

Pulcināt vienkopus Latvijas ziemas peldētājus, turpinot ikgadējo tradīciju. Veicināt norūdīšanās un ziemas peldēšanas klubu un sekciju veidošanu Latvijā.

Popularizēt norūdīšanos un ziemas peldēšanu iedzīvotāju vidū Latvijā. Noskaidrot Latvijas labākos individuālos peldētājus un komandas, noteikt pretendētus 9.pasaules ziemas peldēšanas čempionātam, kurš notiks 2014.gada janvārī Somijā

2. Vieta un laiks

Sacensības notiks jebkuros laika apstākļos 2013.gada 17.martā, plkst.11.00, Jaunciema jahtkluba akvatorijā (Ķīšezers)

3. Vadība

Latvijas ziemas peldēšanas čempionātu organizē biedrība ”Latvijas ronis” sadarbībā ar Jaunciema jahtkluba vadību, biedrībām “Jelgavas Roņi”, “Ogres roņi”.

4. Dalībnieki un pieteikšanās

Sacensībās var piedalīties jebkurš Latvijas iedzīvotājs, kurš aizpilda pieteikuma veidlapu un ar savu parakstu apliecina, ka viņa veselības stāvoklis ir atbilstošs ziemas peldēšanai un par savu veselības stāvokli sacensību laikā atbild pats.

Sacensību dalībniekiem, jaunākiem par 16 gadiem, nepieciešama vecāku

klātbūtne, kuri arī paraksta pieteikumu.

Dalībnieki, kuri pirmo reizi piedalās ziemas peldēšanas sacensībās, drīkst veikt tikai vienu distanci.

Sacensībās var piedalīties ziemas peldētāji no citām valstīm.

Sacensības notiks 7 distancēs:

- 1.distance** - 25 m brasā ar laika kontroli, desmit vecuma grupās sievietēm;
- 2.distance** - 25 m brasā ar laika kontroli, desmit vecuma grupās vīriešiem;
- 3.distance** - 50 m brīvajā stilā ar laika kontroli, desmit vecuma grupās sievietēm;
- 4.distance** - 50 m brīvajā stilā ar laika kontroli, desmit vecuma grupās vīriešiem;
- 5.distance** - Jauktā stafete 4 x 25 m brīvajā stilā ar laika kontroli; divas vecuma grupas (kopējais vecums līdz 200 gadiem, kopējais vecums 200 gadi un vairāk)
- 6.distance** - „Jaunie roņi”, iemērķšanās āliņģī;
- 7.distance** - „Roņi”, peldēšana ne vairāk par 50m - brīvā stilā, bez laika kontroles.

Sacensības notiks 10 vecuma grupās

Grupa	Dzimšanas gads	Vecums sievietēm	Vecums vīriešiem
A	1994.g. un jaunāki	līdz 20 gadiem	līdz 20 gadiem
B	1993 - 1984	no 20 līdz 29 gadiem	no 20 līdz 29 gadiem
C	1983 - 1974	no 30 līdz 39 gadiem	no 30 līdz 39 gadiem
D	1973 - 1969	no 40 līdz 44 gadiem	no 40 līdz 44 gadiem
E	1968 - 1964	no 45 līdz 49 gadiem	no 45 līdz 49 gadiem
F	1963 - 1959	no 50 līdz 54 gadiem	no 50 līdz 54 gadiem
G	1958 - 1954	no 54 līdz 59 gadiem	no 54 līdz 59 gadiem
H	1953 - 1949	no 60 līdz 64 gadiem	no 60 līdz 64 gadiem
I	1948 - 1944	no 65 līdz 69 gadiem	no 65 līdz 69 gadiem
J	1943.g. un vecāki	70 gadi un vecāki	70 gadi un vecāki

Atkarībā no dalībnieku skaita, organizatori sacensību dienā var lemt par kādas grupas dalīšanu, piemēram, A1 un A2

Pilni gadi nosakāmi uz 2013.gada 31.decembri, ieskaitot.

Sacensību dalībnieku pieteikšanās:

- iepriekš pie Vladimira Brikmaņa personīgi
- iepriekš iesniedzot pieteikumu uz e-pastu: alex.jakovlevs@gmail.com;
sarma.kocane@lja.lv;
- iesniedzot pieteikumu sacensību vietā 2013.g. 17.martā, no pulksten 9.30 līdz 10.30.

Stafetes komandu reģistrācija - sacensību vietā, iesniedzot sarakstus no pulksten 9.30 līdz 10.30.

5. Programma

- 9.30 - čempionāta biroja atvēršana
- 9.30 - 10.30 - dalībnieku pieteikumu reģistrācija distancēm ar laika kontroli, ziņojumi, informācija, iesildīšanās, stafetu komandu reģistrācija,
- 11.00 - 11.10 - atklāšanas ceremonija
- 11.10 - 12.00 - 1. un 2. distance - 25 m brass, sākot ar vecāko grupu
- 12.00 - 12.40 - 3. un 4. distance - 50 m brīvais stils, sākot ar vecāko grupu
- 12.40 - 13.00 - 5. un 6. distance - „Jaunie roņi”, “Roņi”, bez laika kontroles
- 13.10 - 13.30 - 7. distance - jauktā stafete 4 x 25 m ar laika kontroli, brīvajā stilā
- no 14.00 - uzvarētāju apbalvošana un noslēguma ceremonija.

Atkarībā no laika apstākļiem un pieteikušos dalībnieku skaita sacensību organizatoriem ir tiesības programmu mainīt par to mutiski paziņojot sacensību dalībniekiem. Darbosies pārvietojamā somu pirts.

6. Sacensību nosacījumi

Apģērbs - parasts peldēšanas peldkostīms, peldbikses. Apģērbs nedrīkst būt ar speciālu sildīšanas iespējām (termodrēbes). Jāpeld bez cimdiem, bez apaviem. Drīkst būt galvā cepures un peldcepures. Var lietot arī brilles.

Starts - bez lēciena ūdenī, atgrūžoties ar kājām no kāpnēm vai atbalsta sienas, turoties ar vienu roku pie balsta. Pleciem jābūt zem ūdens.

Peldēšana

25 m brasā - visām vecuma grupām distancē, ar laika kontroli, peldēšanas stils: „brasā”, „suniski”, uz sāniem, galva (pakauša daļa) virs ūdens.

Peldēšanas laikā rokas nedrīkst celt virs ūdens un ienirt ar galvu zem ūdens.

Peldēšanas laikā ūdens nedrīkst pāršļākties sportista galvai – ja tas notiek, tiesnešu kolēģija lemj par dalībnieka diskvalifikāciju!

50 m brīvajā stilā - visām vecuma grupām distancē, ar laika kontroli, peldēšanas stils - brīvais stils, **obligāti** nepieciešama ūdeni necaurļaidīga peldcepure.

Zem peldcepures ieteicams vilkt termocepuri vai plānu adītu cepurīti. Var lietot peldēšanas brilles. Apgrieziens – bez kūleņa (flopa).

Jauktā stafetē 4 x 25m, brīvais stils – **obligāti** jābūt abu dzimumu peldētājiem un nepieciešama ūdeni necaurļaidīga peldcepure. Zem peldcepures ieteicams vilkt termocepuri vai plānu adītu cepurīti. Var lietot peldēšanas brilles.

Stafetes maiņa - ar roku pieskaroties baseina gala sienai. Pēc tam startēt sāk nākamais dalībnieks, kurš jau atrodas ūdenī, uz kāpnēm vai platformas ar vienu roku turoties pie balsta. Pleciem jābūt zem ūdens.

Finišs - pieskaroties ar roku pie baseina gala sienas (dēļa).

Dalībniekiem un skatītājiem obligāti jāievēro drošības noteikumi, kā arī **jāpakļaujas jebkuram sacensību organizatoru, tiesnešu vai par drošību atbildīgās personas rīkojumam vai aizrādījumam.** Nepakļaušanās gadījumā dalībnieks vai skatītājs tiek izraidīts no pasākuma teritorijas.

Alkohola lietošana sacensību laikā kategoriski aizliegta! Dalībnieki par šādu pārkāpumu tiek diskvalificēti!

Pirms peldēšanas nedrīkst lietot stimulējošus medikamentus, kā arī iesmērēt ķermeni ar vielām, kas silda ķermeni.

Peldot, iekāpjot un izkāpjot no baseina, jāuzmanās no baseina gala un sāna ledus malām, lai sevi nesavainotu.

Protesti - iesniedz rakstiskā veidā sacensību organizatoriem 15 min. laikā pēc pieņemtā lēmuma pasludināšanas, iemaksājot drošības naudu 10,- Ls apmērā. Ja protests apmierināts drošības naudu atdot protesta iesniedzējam.

7. Apbalvošana

Pirmās, otrās un trešās vietas uzvarētāji distancē 25 m ar laika kontroli, individuāli visās vecuma grupās tiks apbalvoti ar medaļām un diplomiem.

Pirmās, otrās un trešās vietas uzvarētāji distancē 50 m ar laika kontroli, individuāli vecuma grupās tiks apbalvoti ar medaļām un diplomiem.

Pirmās, otrās un trešās vietas komandu uzvarētāji stafetē divās vecuma grupās tiks apbalvoti ar medaļām un diplomiem.

Visi sacensību dalībnieki, kuri peldēs ar laika kontroli, saņems diplomus, pārējie sacensību dalībnieki saņems atzinības rakstus par piedalīšanos.

Dalībniekiem, kuri grib un var palīdzēt 16. martā (sestdiena) infrastruktūras un peldbaseina sagatavošanā (divi celiņi), jāpiesakās iepriekš, pie Vladimira Brikmaņa, tel. 26337439 vai Sarmas Kočānes, tel. 26454516.

Palīgiem peldējumi (izņemot stafeti) bez maksas.

8. Dalības maksa

Maksa par vienu peldējumu – 3,5 Ls (5,- Eiro)

Pensionāriem un dalībniekiem, jaunākiem par 16 gadiem, maksa par vienu peldējumu – 1,5 Ls (2,- Eiro)

Komandas maksa par dalību stafetē - 5,- Ls (7,- Eiro)

Peldējumi bez laika kontroles – bez maksas

