**XI Latvijas Ziemas peldētāju atklātā čempionāta**

**NOLIKUMS**

**1. Mērķis un uzdevums**

Pulcināt vienkopus Latvijas ziemas peldētājus, turpinot ikgadējo tradīciju. Veicināt norūdīšanās un ziemas peldēšanas klubu un sekciju veidošanu Latvijā, aktivizēt jau esošo ziemas peldētāju kopu darbību, kā arī sadarbību starp klubiem, sadarbību ar vietējām pašvaldībām, un sabiedriskajām un komercorganizācijām.

Popularizēt norūdīšanos un ziemas peldēšanu Latvijā.

Noskaidrot Latvijas labākos individuālos peldētājus un komandas.

**2. Vieta un laiks**

XI Latvijas Ziemas peldētāju čempionāts tiek organizēts divos posmos:

- 31.01.2015. Liepājā, Beberliņu ūdenskrātuvē, Lībiešu ielā 2/6, Liepājā;

- 22.02.2015. Rīgā, Jaunciema jahtkluba akvatorijā (Ķīšezerā).

Sacensību sākums pulksten 12.00.

**3. Organizatori**

 Čempionāta I posmu organizē klubs „Veloronis”, sadarbībā ar Liepājas pilsētas pašvaldību (Liepājas Sporta pārvaldi), čempionāta II posmu organizē biedrība ”Latvijas ronis” sadarbībā ar Jaunciema jahtkluba vadību, biedrībām “Jelgavas roņi”, “Ogres roņi”.

 **4. Dalībnieki un pieteikšanās**

**Lai piedalītos čempionātā, jāreģistrējas iepriekš, katram posmam atsevišķi.**

**Reģistrācija sacensību 1.posmam Liepājā no 19. līdz 26. janvārim, pa telefoniem *26324104 (Inga), 29748164 (Margarita), 26542273 (Dace),* vai sūtot pieteikumu uz e-pastu** **veloronis@inbox.lv****. Pieteikumā jānorāda dalībnieka vārds, uzvārds, klubs (vai pilsēta), dzimšanas datums un gads, kā arī distances, kurās dalībnieks startēs.**

**Reģistrācija sacensību 2.posmam Rīgā, Ķīšezerā no 9. līdz 16. februārim, pa telefoniem *26454516 (Sarma), 29828995 (Rolands)* vai sūtot pieteikumu uz e-pastu** **ronis@latvijasronis.lv****, vai** **sarma.kocane@lja.lv****. Pieteikumā jānorāda dalībnieka vārds, uzvārds, klubs (vai pilsēta), dzimšanas datums un gads, kā arī distances, kurās dalībnieks startēs.**

**Ierodoties sacensību vietā, dalībniekam jāparaksta pieteikuma veidlapa**, ar savu parakstu apliecinot, ka viņa veselības stāvoklis ir atbilstošs ziemas peldēšanai un par savu veselības stāvokli sacensību laikā atbild pats. Pēc veidlapas parakstīšanas jāsamaksā dalības maksa.

**Ja dalībnieks nav veicis iepriekšēju reģistrāciju un vēlās piereģistrēties sacensību vietā, dalības maksa jāapmaksā dubultā apmērā!**

Reģistrācija stafetes peldējumiem var tikt veikta iepriekš, tāpat kā reģistrācija individuāliem peldējumiem, vai arī uz vietas, nemaksājot par to papildus (dubultīgu samaksu).

**Dalības maksa jāsamaksā** un pieteikuma veidlapa jāparaksta sacensību vietā, **sacensību dienā, no pulksten 10.30 līdz 11.30**. Pulksten 11.30 dalības maksu pieņemšana tiek pārtraukta!

Sacensību dalībniekiem, jaunākiem par 16 gadiem, nepieciešama vecāku klātbūtne, kuri arī paraksta pieteikuma veidlapu.

Dalībniekiem, kuri pirmo reizi piedalās ziemas peldēšanas sacensībās, ieteicams veikt tikai vienu distanci.

Sacensībās var piedalīties ziemas peldētāji no citām valstīm.

Sacensības notiks 8 distancēs:

**1.distance -** 25 m brasā ar laika kontroli, 11 vecuma grupās sievietēm;

**2.distance -** 25 m brasā ar laika kontroli, 11 vecuma grupās vīriešiem;

**3.distance -** 50 m brīvajā stilā ar laika kontroli,11 vecuma grupās sievietēm;

**4.distance -** 50 m brīvajā stilā ar laika kontroli, 11 vecuma grupās vīriešiem;

**5.distance –** klubu stafete 4 x 25 m brīvajā stilā ar laika kontroli, komandā obligāti jābūt abu dzimumu pārstāvjiem; divas vecuma grupas (kopējais vecums līdz 200 gadiem, kopējais vecums 200 gadi un vairāk), **stafetē var piedalīties tikai viena kluba pārstāvji.**

**6.distance** – jauktā stafete 4x25 m brīvajā stilā ar laika kontroli, komandā obligāti jābūt abu dzimumu pārstāvjiem; viena vecumu grupa, stafetes komandā var startēt dažādu klubu pārstāvji.

**7.distance -** „Jaunie roņi", iemērkšanās āliņģī;

**8.distance -** „Roņi", peldēšana ne vairāk par 50m - brīvā stilā, bez laika kontroles.

Sacensības tiek organizētas11 vecuma grupās

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Grupa | Dzimšanas gads | Vecums sievietēm | Vecums vīriešiem |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A** | **1996.g. un jaunāki** | **līdz 20** gadiem | **līdz 20** gadiem |
| **B** | **1986 - 1995**  | no **20** līdz **29** gadiem | no **20** līdz **29** gadiem |
| **C** | **1976 - 1985**  | no **30** līdz **39** gadiem | no **30** līdz **39** gadiem |
| **D** | **1971 - 1975**  | no **40** līdz **44** gadiem | **no 40** līdz **44** gadiem |
| **E** | **1966 - 1970**  | no **45** līdz **49** gadiem | no **45** līdz **49** gadiem |
| **F** | **1961 - 1965**  | no **50** līdz **54** gadiem | no **50** līdz **54** gadiem |
| **G** | **1956 - 1960**  | no **54** līdz **59** gadiem | no **54** līdz **59** gadiem |
| **H** | **1951 - 1955**  | no **60 līdz 64** gadiem | no **60** līdz **64** gadiem |
| **I** | **1946 - 1950**  | no **65** līdz **69** gadiem | no **65** līdz **69** gadiem |
| **J** | **1941 - 1945** | no **70 līdz 74 gadiem** | no **70** līdz **74** gadiem |
| **K** | **1940.g. un vecāki** | **75 gadi un vecākas** | **75 gadi un vecāki** |

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

**Pilni gadi nosakāmi uz 2015.gada 31.decembri, ieskaitot.**

 **5. Programma**

|  |  |
| --- | --- |
| 10.3010.30 - 11.3012.00 - 12.1012.20 - 13.2013.20 - 14.20 14.20 – 15.30 15.30 - 15.50 no 16.00  | čempionāta biroja atvēršanadalības maksas apmaksāšana, pieteikuma veidlapu parakstīšana,ziņojumi, informācija, iesildīšanāsatklāšanas ceremonija1. un 2. distance - 25 m brass, sākot ar vecāko grupu3. un 4. distance - 50 m brīvais stils, sākot ar vecāko grupu5. un 6. distance – klubu stafete un jauktā stafete7. un 8. Distance – „jaunie roņi un roņiuzvarētāju apbalvošana un noslēguma ceremonija |

 Atkarībā no laika apstākļiem un pieteikušos dalībnieku skaita sacensību organizatoriem ir tiesības programmu mainīt, par to sacensību vietā paziņojot sacensību dalībniekiem.

**6. Sacensību nosacījumi**

 **Apģērbs -** parasts peldēšanas peldkostīms, peldbikses. Apģērbs nedrīkst būt ar speciālu sildīšanas iespējām (termodrēbes). Jāpeld bez cimdiem, bez apaviem. Drīkst būt (ieteicams) 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. Starta brīdī 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 necaurlaidīga 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 peldētajiemunnepieciešama ūdeni necaurlaidīga 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 20,- eiro apmērā. Ja protests apmierināts, drošības naudu atdot protesta iesniedzējam.

 **7.Apbalvošana**

Katra posma uzvarētāji un dalībnieki, kuri būs veikuši vienu vai vairākas distances ar laika kontroli, saņems diplomus par sacensībās iegūto vietu.

Apkopojot abu posmu rezultātus, tiks noteikti X Latvijas Ziemas peldētāju čempionāta kopvērtējuma uzvarētāji. Kopvērtējuma rezultāti tiks paziņoti ziemas peldēšanas sezonas noslēguma pasākumā 29.03.2015. Bulduros.

Čempionāta 1., 2. un 3. vietas ieguvēji tiks apbalvoti ar diplomiem un medaļām.

Kopvērtējumā tiks vērtēti tikai tie čempionāta dalībnieki, kuri būs startējuši **abos čempionāta posmos**.

Sacensību organizatori, pēc saviem ieskatiem, var lemt par piemiņas balvu piešķiršanu čempionāta posmu dalībniekiem.

 **8. Dalības maksa**

**Maksa par vienu peldējumu – 8 eiro**

**Pensionāriem (I, J, K vecuma grupas) un dalībniekiem, jaunākiem par 16 gadiem, maksa par vienu peldējumu – 2 eiro**

 **Komandas maksa par dalību stafetē – 10 eiro**

**Peldējumi bez laika kontroles – bez maksas**

**Dalības maksa jāsamaksā** un pieteikuma veidlapa jāparaksta sacensību vietā, **sacensību dienā, no pulksten 10.30 līdz 11.30**. Pulksten 11.30 dalības maksu pieņemšana tiek pārtraukta!

Dalībniekiem, kuri grib un var palīdzēt 21.februārī (sestdiena) čempionāta II posma infrastruktūras un peldbaseina sagatavošanā (divi celiņi) Jaunciema jahtklubā, jāpiesakās iepriekš, pie Sarmas Kočānes, tel. 26454516.

Čempionāta posmu organizētājiem un palīgiem peldējumi (izņemot stafeti) bez maksas.

 **9. Kontaktpersonas**

**I posms (Liepāja) -** Inga Krivcova, tel.26324104, e-pasts: inga-e@inbox.lv. vai veloronis@inbox.lv

**II posms (Rīga) –** Sarma Kočāne, tel. 26454516, e-pats: sarma.kocane@lja.lv vai ronis@latvijasronis.lv .