**XII 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**

XII *Latvijas Ziemas peldētāju čempionāts* notiek **2016. gada 20. un 21. februārī** Jūrmalā, Lielupē, Specializētās airēšanas sporta skolas treitorijā, Vikingu ielā 6.

**20. februārī** sacensības 25 m un 50 m distancēs, 4x25 m *klubu stafete* (stafetes komandā abu dzimumu pārstāvji, ***tikai viena ziemas peldēšanas kluba biedri***), 4x25m *roņu stafete* (*stafetes komandā abu dzimumu pārstāvji*), **eksperimentālā distance – 50 metri tauriņstilā**, kā arī „jaunie roņi" (iemērkšanās āliņģī) un „roņi" (peldēšana ne vairāk par 50 m - brīvā stilā, bez laika kontroles).

Sacensību sākums pulksten 12:00.

**21. februārī** sacensības 450 m un 200 m distancēs, sacensību sākums pulksten 12:00.

Apbalvošana par 25 m, 50 m, stafetes peldējumiem un eksperimentālās distances peldējumiem notiek 20. februārī, par 450 m un 200 m peldējumiem – 21. februāri.

**3. Organizatori**

Biedrības “Latvijas ronis” un “Aquatica Jūrmala”, atbalsta Specializētā airēšanas sporta skola un Jūrmalas dome.

**4. Dalībnieki, pieteikšanās, apmaksa**

Atklātajā čempionātā var piedalīties Latvijas un citu valstu ziemas peldetāji, gan ziemas peldēšanas klubu pārstāvji, gan individuālie ziemas peldētāji.

**Pieteikšanās čempionātam, reģistrējoties internetā – saite uz reģistrāciju mājas lapā** [**www.latvijasronis.lv**](http://www.latvijasronis.lv)**.**

**Reģistrācija internetā notiek no 18. janvāra līdz 12. februārim (ieskaitot).**

**Ierodoties sacensību vietā, 25 m un 50 m peldējumu un stafešu dalībniekiem, kā arī eksperimentālās distances dalībniekiemjāparakstās pieteikuma veidlapā vai dalībnieku reģistrācijas sarakstā**, ar savu parakstu apliecinot, ka viņu veselības stāvoklis ir atbilstošs ziemas peldēšanai. **Pēc veidlapas parakstīšanas jāsamaksā dalības maksa**.

**UZMANĪBU!** Saskaņā ar Starptautiskās Ziemas peldēšanas asociācijas lēmumu, **pirms 450 un 200 metru peldējumiem sertificēts mediķis veiks dalībnieku asinsspiediena un sirdsdarbības pārbaudi!** Galīgo lēmumu par dalībnieka pielaišanu sacensībām pieņem mediķis, dalībnieks var samaksāt dalības maksu un reģistrēties peldējumam tikai tad, ja mediķis parakstījis dalībnieka pieteikuma veidlapu.

Dalībniekiem, kuri pirmo reizi piedalās ziemas peldēšanas sacensībās, ieteicams veikt tikai vienu – 25 m vai 50 m distanci.

**Dalības maksa jāsamaksā** un pieteikuma veidlapa jāparaksta sacensību vietā, **sacensību dienā, no pulksten 10:00 līdz 11:30**. **Pulksten 11:30 dalības maksu pieņemšana tiek pārtraukta!**

**5. Dalības maksa**

**20. februārī** par pirmo distanci jāmaksā 10 eiro, par katru nākamo distanci 5 eiro (SKAIDROJUMS: ja dalībnieks peld 25 un 50 metru distances, jāmaksā 15 eiro, ja tikai 25 vai tikai 50 m distanci – 10 eiro, ja 25, 50 un eksperimentālo distanci – jāmaksā 20 eiro).

**A1** vecuma grupas dalībnieki peld bez maksas, tikai vecāku klātbūtnē, viens no vecākiem paraksta pieteikumu veidlapu.

**A, I, J un K** vecuma grupu dalībniekiem par pirmo distanci jāmaksā 5 eiro, otrā distance bez maksas.

Stafetes peldējumi – 10 eiro par komandu, neatkarīgi no komandas dalībnieku vecuma.

**Ja dalībnieks nav veicis iepriekšēju reģistrāciju individuālam peldējumam un vēlās piereģistrēties sacensību dienā, tad dalības maksa dubultā apmērā!**

**21. februārī** par pirmo distanci jāmaksā 10 eiro, par otro distanci 5 eiro (SKAIDROJUMS: ja dalībnieks peld 450 un 200 metru distances, jāmaksā 15 eiro, ja tikai 450 vai tikai 200 m distanci – 10 eiro).

**A1** vecuma grupas dalībnieki peld bez maksas, drīkst peldēt tikai 200 m distanci, tikai vecāku klātbūtnē, viens no vecākiem paraksta pieteikuma veidlapu.

**A** vecuma grupas dalībnieki drīkst peldēt tikai vienu distanci, dalībnieki līdz 18 gadu vecumam (ieskaitot) tikai vecāku klatbūtnē, viens no vecākiem paraksta pieteikuma veidlapu, maksa par distanci 5 eiro.

**I, J un K** vecuma grupu dalībniekiem par pirmo distanci jāmaksā 5 eiro, otrā distance bez maksas.

**6. Vecuma grupas**

Sacensības tiek organizētas 12 vecuma grupās

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Grupa | Dzimšanas gads | Vecumssievietēm | Vecums vīriešiem |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A1**  **A** | **2000.g. un jaunāki**  **1997–1999** | **līdz 16gadiem (iesk)**  **no 17 līdz 19 gadiem** | **līdz 16gadiem (iesk)**  **no 17 līdz 19 gadiem** |
| **B** | **1987 - 1996** | no **20** līdz**29**gadiem | no **20** līdz**29** gadiem |
| **C** | **1977 - 1986** | no **30** līdz **39** gadiem | no **30** līdz **39** gadiem |
| **D** | **1972 - 1976** | no **40** līdz **44** gadiem | **no 40** līdz **44** gadiem |
| **E** | **1967 - 1971** | no **45** līdz **49** gadiem | no **45** līdz **49** gadiem |
| **F** | **1962 - 1966** | no **50** līdz **54** gadiem | no **50** līdz **54** gadiem |
| **G** | **1957 - 1961** | no **55** līdz **59** gadiem | no **54** līdz **59** gadiem |
| **H** | **1952 - 1956** | no **60 līdz 64** gadiem | no **60** līdz **64** gadiem |
| **I** | **1947 - 1951** | no **65** līdz **69** gadiem | no **65** līdz **69** gadiem |
| **J** | **1942. - 1946** | no **70 līdz 74 gadiem** | no **70** līdz **74** gadiem |
| **K** | **1941.g. un vecāki** | **75 gadi un vecākas** | **75 gadi un vecāki** |

**Pilni gadi nosakāmi uz 2016. gada 31. decembri, ieskaitot.**

**4x25 klubu stafete un 4x25 roņu stafete** tiek oganizētas **2 vecumu grupās** – dalībnieku kopējais vecums līdz 200 gadiem un kopējais vecums virs 200 gadiem.

**Eksperimentālās distances peldējumiem tiek noteiktas divas vecumu grupas – līdz 30 gadiem (**dzimuši 1986.gadā un vēlāk) **un virs 30 gadiem (**dzimuši 1985.gadā un agrāk).

**7. Programma**

**(pasākuma norises laiki var tikt mainīti atkarībā no dalībnieku skaita)**

**20. februārī:**

|  |  |
| --- | --- |
| 10.00  10.00 -11.30  12.00- 12.10  12.15 - 12.25  12.30 - 13.10  13.15– 14.00  14.00 – 14.15.  14.15. – 14.45  14.45. – 15.00  15.00 – 15.40  15.45 – 16.00  16.00 – 16.40  16.45 – 17.00  17.20 – 17.40  17.40. – 18.00  18.00 | čempionāta biroja atvēršana  dalības maksas apmaksāšana, pieteikuma veidlapu parakstīšana,  ziņojumi, informācija,  atklāšanas ceremonija  iesildīšanās  1.distance - 25 m brass, sievietes, sākot ar vecāko grupu  2.distance – 25 m brass, vīrieši, sākot ar vecāko grupu  Apbalvošana – sievietes, 25 m distance  3. distance - 50 m brīvais stils, sievietes, sākot ar vecāko grupu  Apbalvošana – vīrieši, 25 m distance  4.distance –50 m brīvais stils, vīrieši, sākot ar vecāko grupu  Apbalvošana – sievietes, 50 m distance  klubu stafete un stafete  Apbalvošana – vīrieši, 50 m distance  Eksperimentālā distance – 50 m tauriņstilā  “roņi”un “jaunie roņi”  Apbalvošana – klubu stafetes un stafetes komandas; tauriņstila distance  Čempionāta pirmās dienas noslēguma ceremonija |

**21. februārī:**

|  |  |
| --- | --- |
| 10.00  10.00 -11.30  12.00- 12.10  12.15. – 15.00  13.30 – 15.00  15.00 – 17.00  17.15 – 17.40 | čempionāta biroja atvēršana  **dalībnieku asinsspiediena un sirdsdarbības pārbaude 450 metru** peldējumam, dalības maksas apmaksāšana, pieteikuma veidlapu parakstīšana,  ziņojumi, informācija, iesildīšanās  450 m peldējumi (25 metru “baseinā”)  **dalībnieku asinsspiediena un sirdsdarbības pārbaude 200 metru** peldējumam, dalības maksas apmaksāšana, pieteikuma veidlapu parakstīšana,  200 m peldējums (25 metru “baseinā”)  Apbalvošana, čempionāta otrās dienas noslēguma ceremonija |

**8. 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).

**Klubu stafete un stafete** 4x25m, brīvais stils – **obligāti** jābūt abu dzimumu peldētajiem**;**nepieciešama 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.

**Eksperimentālā distence – 50 metri tauriņstilā – divām vecuma grupām, stingri jāievēro noteiktais peldēšanas stils; obligāti nepieciešama ūdeni necaurlaidīga peldcepure. Zem peldcepures ieteicams vilkt termocepuri vai plānu adītu cepurīti. Var lietot peldēšanas brilles. Apgrieziens – bez kūleņa (flopa).**

**450 un 200 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).

**UZMANĪBU! 450 un 200 m peldējumiem pasākumu organizatori, atkarībā no gaisa temperatūras peldējuma dienā, notieks laika limitu (jo zemāka gaisa temperatūra, jo mazāks laika limits). Izbeidzoties laika limitam, konkrētais peldējums tiek pārtraukts. Atskanot peldējuma pārtraukšanas signālam, dalībniekiem, kuri peldējumu vēl nav beiguši, jāaizpeld līdz celiņa galam un obligāti jākāpj ārā no 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!**Tiesneši pirms katra peldējuma var veikt alkohola kntroli, izmantojot alkometru.

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.

**9. Apbalvošana**

Čempionāta dalībnieki, kuri būs veikuši vienu vai vairākas distances ar laika kontroli, saņems diplomus par sacensībās iegūto vietu.

1., 2. un 3. vietas ieguvēji katrā distancē un katrā vecuma grupā tiks apbalvoti ar diplomiem un medaļām.

**10. Kontaktpersonas**

Sarma Kočāne, tālr.: 26454516,

e-pasts: [sarma.kocane@lja.lv](mailto:sarma.kocane@lja.lv) vai [ronis@latvijasronis.lv](mailto:ronis@latvijasronis.lv)

Gustavs Zālītis, tālr.: 26886804, e-pasts: [gustavs-zalitis@inbox.lv](mailto:gustavs-zalitis@inbox.lv) .