**XIII 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, laiks, sacensību distances**

XIII Latvijas Ziemas peldētāju čempionāts notiek 2017.gada 25. februārī Jūrmalā, Lielupē, Specializētās airēšanas sporta skolas teritorijā, Vikingu ielā 6.

Sacensību sākums pulksten 12.

Dalībnieku akreditācija, dalības maksas no pulksten 10.00 līdz 11.30.

**Pulksten 11.30 akreditācija un dalības maksu pieņemšana tiek pārtraukta!**

Sacensības norisinās:

* individuāli 25 metru distancē ziemas peldēšanas stilā;
* individuāli 50 metru distancē brīvajā stilā;
* individuāli 50 metru distancē tauriņstilā;
* klubu komandu stafete 4x25 metru distancē.

Klubu stafetes komandā drīkst piedalīties tikai viena ziemas peldēšanas kluba biedri, komandā obligāti jābūt iekļautiem abu dzimumu pārstāvjiem.

* „jaunie roņi" (iemērkšanās āliņģī)
* „roņi" (peldēšana ne vairāk par 50m - brīvā stilā, bez laika kontroles).

**3. Organizatori**

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

**4. Dalībnieki, pieteikšanās**

Atklātajā čempionātā var piedalīties Latvijas un citu valstu ziemas peldētāji, 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 30.janvāra līdz 17.februārim (ieskaitot).**

**Ierodoties sacensību vietā, dalībniekiem jāveic akreditācija, parakstoties pieteikuma veidlapā vai dalībnieku reģistrācijas sarakstā**. Ar savu parakstu dalībnieks apliecina, ka viņu veselības stāvoklis ir atbilstošs ziemas peldēšanai. **Pēc veidlapas parakstīšanas jāsamaksā dalības maksa**.

Dalībniekiem, kuri pirmo reizi piedalās ziemas peldēšanas sacensībās, ieteicams veikt tikai vienu no individuālajām distancēm.

**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**

Dalības maksa par katru individuālo distanci – **10 eiro.**

Dalības maksa par katru individuālo distanci pensionāriem un invalīdiem (**uzrādot apliecības**) – **5 eiro.**

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

Stafetes peldējumi – **20 eiro** par komandu, neatkarīgi no komandas dalībnieku vecuma.

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

**6. Vecuma grupas**

**25 metru** ziemas peldēšanas stila distancē un **50 metru brīvā stila** distancē sacensības tiek organizētas **12 vecuma grupās:**

|  |  |
| --- | --- |
| Grupa | Dzimšanas gads |

|  |  |
| --- | --- |
| **A1**  **A** | **2001.g. un jaunāki**  **1998 – 2000** |
| **B** | **1988 - 1997** |
| **C** | **1978 - 1987** |
| **D** | **1973 - 1977** |
| **E** | **1968 - 1972** |
| **F** | **1963 - 1967** |
| **G** | **1958 - 1962** |
| **H** | **1953 - 1957** |
| **I** | **1948 - 1952** |
| **J** | **1943 - 1947** |
| **K** | **1942.g. un vecāki** |

**50 metru tauriņstila distancē** sacensības tiek organizētas **3 vecuma grupās:**

**1. grupa,** dzimšanas gads **1987. un jaunāki;**

**2. grupa,** dzimšanas gads no **1967. līdz 1986.;**

**3.grupa,** dzimšanas gads **1966. un vecāki.**

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

**Pilni gadi nosakāmi uz 2017.gada 31.decembri, ieskaitot.**

**7. Programma**

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

|  |  |
| --- | --- |
| 10.00  10.00 - 11.30  12.00 - 12.10  12.15 - 12.25  12.30 - 13.10  13.15 – 14.00  14.00 – 14.10  14.10 – 14.40  14.40 – 15.30  15.30 – 15.40  15.40 – 15.50  16.00 – 16.10  16.10 – 16.30  16.30 – 16.40  16.40 – 17.10  17.10 - 17.30  17.30 | Čempionāta biroja atvēršana  dalības maksas apmaksāšana, pieteikuma veidlapu parakstīšana,  ziņojumi, informācija,  atklāšanas ceremonija  iesildīšanās  1.distance - 25 m, sievietes, sākot ar vecāko grupu  2.distance – 25 m, vīrieši, sākot ar vecāko grupu  apbalvošana – sievietes, 25 m distance  3. distance - 50 m brīvais stils, sievietes, sākot ar vecāko grupu  4.distance – 50 m brīvais stils, vīrieši, sākot ar vecāko grupu  apbalvošana – vīrieši, 25 m distance  apbalvošana – sievietes, 50 m distance  5.distance – 50 m tauriņstils, sievietes, sākot ar vecāko grupu  6.distance – 50 m tauriņstils, vīrieši, sākot ar vecāko grupu  apbalvošana – vīrieši, 50 m distance  klubu stafete  apbalvošana – tauriņstila distance un klubu stafetes  čempionāta noslēguma ceremonija |

**“Roņu” un “jauno roņu” peldējumi notiek starplaikos starp distanču ar laika kontroli peldējumiem (laikā, kad notiek apbalvošana), iepriekš obligāti piesakoties pie sacensību tiesnešiem.**

**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).

**50 metri tauriņstilā** – stingri jāievēro noteiktais peldēšanas stils, ja tas netiek ievērots, tiesnešu kolēģija lemj par dalībnieka diskvalifikāciju! 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** 4 x 25m, 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.

**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 sertifikātus par dalību sacensībās.

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

**10. Kontaktpersonas**

Sarma Kočāne, tel. 26454516, e-pasts: [sarma.kocane@lja.lv](mailto:sarma.kocane@lja.lv) vai [ronis@latvijasronis.lv](mailto:ronis@latvijasronis.lv) ;

Inga Ozoliņa, tel. 26620723