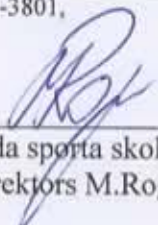




Latvijas Republika  
Saldus novada pašvaldība

## SALDUS NOVADA SPORTA SKOLA

Izglītības iestādes reģ. Nr.4171902184, Jelgavas ielā 6, Saldū, Saldus nov., LV-3801,  
tālrunis 63822000, e-pasts [sporta.skola@saldus.lv](mailto:sporta.skola@saldus.lv)

Apstiprinu:   
Saldus novada sporta skolas  
Direktors M.Roga

### SALDUS NOVADA SPORTA SKOLAS SMAIĻOTĀJU UN KANOE AIRĒTĀJU VFS SACENSĪBAS

#### NOLIKUMS

##### 1. MĒRKIS UN UZDEVUMI:

Smaiļotāju un kanoe airētāju fiziskās sagatavotības pārbaude

##### 2. SACENSĪBU VIETA UN LAIKS:

Sacensības notiks Brocēnos, Brocēnu sporta centrā, 2025. gada 25. janvārī. Sacensību sākums plkst. 11.00.

##### 3. SACENSĪBU VADĪBA:

Sacensības organizē un vada Saldus novada sporta skola  
Sacensību galvenais tiesnesis Staņislavs Leščinskis

##### 4. DALĪBNIEKI UN PROGRAMMA

- ✓ „A” grupa 2007.g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes;
- ✓ „B” grupa 2008.-2009.g.dz. juniori un junioras;
- ✓ „C” grupa 2010.-2011.g.dz. jaunieši un jauniešas;
- ✓ „D” grupa 2012.-2013.g.dz. zēni un meitenes;
- ✓ „E” grupa 2014. un jaunāki zēni un meitenes.

ZĒNI					
	A	B	C	D	E
Vingrinājums	2007. un vecāki	2008.- 2009.	2010.- 2011.	2012.- 2013.	2014. un jaunāki
Svara stieņa spiešana guļus (1 min)	40 kg	30 kg	25 kg	20 kg	10 kg
Skriešana ar pildbumbu (1 aplis ~40 m)	10 apli	10 apli	8 apli	6 apli	6 apli
Pagriezieni ar svara disku	25 kg	20 kg	15 kg	10 kg	5 kg
Vēderprese -guļus uz muguras, kājas pāri galvai	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min

MEITENES					
	A	B	C	D	E
Vingrinājums	2007. un vecāki	2008.- 2009.	2010.- 2011.	2012.- 2013.	2014. un jaunāki
Svara stieņa spiešana guļus (1 min)	30 kg	25 kg	20 kg	15 kg	10 kg
Skriešana ar pildbumbu (1 aplis ~40 m)	8 apli	8 apli	8 apli	6 apli	4 apli
Pagriezieni ar svara disku	20 kg	15 kg	10 kg	5 kg	5 kg
Vēderprese -guļus uz muguras, kājas pāri galvai	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min

#### 5. APBALVOŠANA:

Katrā vingrinājumā 1.-3. vietas ieguvējs katrā vecuma grupā tiks apbalvots ar medaļu, atsevišķi zēni un meitenes. Kopvērtējumā apbalvo pirmo triju vietu ieguvējus.

#### 6. PIETEIKUMI:

Pieteikumi par piedalīšanos sacensībās jāšūta uz e-pastu: [staslescinskis@inbox.lv](mailto:staslescinskis@inbox.lv), līdz 21.janvāra plkst. 20:00. Pieteikuma izmaiņas iesniedzamas sacensību dienā līdz plkst. 10.00.

#### 7. FINANSIĀLIE NOTEIKUMI:

Visus izdevumus, kas saistīti ar piedalīšanos sacensībās sedz komandējošā organizācija.

#### 8. ATBALSTA NODROŠINĀJUMS:

Personu datu apstrādātājs un uzglabātājs ir Saldus novada sporta skola, Jelgavas iela 6, Saldus, LV-3801. Piesakoties sacensībām, dalībnieki vai tā likumiskais pārstāvis piekrīt savu vai sava bērna personu datu apstrādei sacensību organizēšanas vajadzībām, ieskaitot personu uzskaiti un analīzi, materiālo vērtību izlietojuma uzskaiti, kā arī sacensību popularizēšanai un normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā, līdz tajos noteikta termiņa notecējumam. Piesakoties sacensībām, dalībnieks vai tā likumiskais pārstāvis piekrīt šo materiālu izmantošanai un publicēšanai sacensību organizatoru vajadzībām (tai skaitā, bet ne tikai, tiešraide, foto un video materiālu uzglabāšanā publiskajos pieejamos arhīvā un minēto materiālu atkal izmantošana), kā arī citu sadarbības partneru un atbalstītāju publicitātei.

Smaiļošanas un kanoe airēšanas  
treneris Staņislavs Leščinskis.  
Tel. nr.: 29942211  
e-pasts : [staslescinskis@inbox.lv](mailto:staslescinskis@inbox.lv)