



APSTIPRINU: M.Graudiņš

Ventspils Sporta skolas „Spars” direktors
2025. gada 24. novembrī



Sacensību nosaukums
Ventspils Sporta skolas "Spars" airētāju sacensības vispārējā fiziskā sagatavotībā
28.02.2026.

Nolikums

Sacensību organizators un tā kontaktinformācija	Sacensības organizē Ventspils Sporta skolas “Spars” airēšanas nodaļa. e-mail: spars@ventspils.lv Adrese: Sporta ielā 7/9, Ventspils. Latvijā, 63622732																								
Sacensību vieta	Ventspils 1.pamatskola Adrese: Plavas iela 27, Ventspils .																								
Norises datums un laiks	2026.gada 28.februārī plkst.11.00																								
Mērķis un uzdevumi	Popularizēt smaiļošanu un kanoe airēšanu Ventspilī. Pārbaudīt airētāju fizisko sagatavotību.																								
Sacensību atbildīgas personas un kontaktinformācija	Sacensību galvenais tiesnesis – Matīss Milzers t.28752901, e-pasts milzers.matiss@inbox.lv																								
Sacensību dalībnieki	11.00	2016.g.dz.un jaunāki	E																						
		2014./2015.g.dz.	D																						
		2012./2013.g.dz.	C																						
	12.00	2010./2011.g.dz.	B																						
		2009.g.dz un vecāki	A																						
Sacensību programma	<table><tr><td rowspan="6">Jaunieši</td><td>Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.</td><td>A,B,C</td></tr><tr><td>Pievīkšanās slīpā kārienā. 1 min.- reižu skaits</td><td>D,E</td></tr><tr><td>Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits</td><td>A,B,C</td></tr><tr><td>Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.</td><td>D,E</td></tr><tr><td>Lēcieni pāri vingrošanas solam - reižu skaits</td><td>A,B 2min C,D,E 1min</td></tr><tr><td>Skrējiens ar pildbumbu</td><td>A,B,C 10 apli D,E 8 apli</td></tr><tr><td rowspan="4">Jaunietes</td><td>Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.</td><td>A,B</td></tr><tr><td>Pievīkšanās slīpā kārienā. 1 min.- reižu skaits</td><td>C,D,E</td></tr><tr><td>Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits</td><td>A,B</td></tr><tr><td>Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.</td><td>C,D,E</td></tr></table>			Jaunieši	Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.	A,B,C	Pievīkšanās slīpā kārienā. 1 min.- reižu skaits	D,E	Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits	A,B,C	Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.	D,E	Lēcieni pāri vingrošanas solam - reižu skaits	A,B 2min C,D,E 1min	Skrējiens ar pildbumbu	A,B,C 10 apli D,E 8 apli	Jaunietes	Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.	A,B	Pievīkšanās slīpā kārienā. 1 min.- reižu skaits	C,D,E	Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits	A,B	Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.	C,D,E
Jaunieši	Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.	A,B,C																							
	Pievīkšanās slīpā kārienā. 1 min.- reižu skaits	D,E																							
	Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits	A,B,C																							
	Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.	D,E																							
	Lēcieni pāri vingrošanas solam - reižu skaits	A,B 2min C,D,E 1min																							
	Skrējiens ar pildbumbu	A,B,C 10 apli D,E 8 apli																							
Jaunietes	Pievīkšanās pie stieņa - reižu skaits.	A,B																							
	Pievīkšanās slīpā kārienā. 1 min.- reižu skaits	C,D,E																							
	Kāju celšana 180° pie stieņa - reižu skaits	A,B																							
	Vēderprese - sākuma stāvoklis guļus uz paklāja, ar saliektām kājām un rokām uz krūtīm- ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz delna pieskaras pie ceļiem. 1min - reižu skaits.	C,D,E																							

		Lēcieni pāri vingrošanas solam - reižu skaits	A,B 2min C,D,E 1min
		Skrējiens ar pildbumbu	A,B,C,D 8 apli D,E 6 apli
Sporta sacensību rezultātu noteikšanas metodika	Uzvarētājs tiek noteikts visu vingrinājumu kopsummā. Katrā vingrojumā dalībniekam piešķir punktus atbilstoši viņa izcīnītai vietai. (1.v.-1.p., 2v.-2p., utt.). Ja dalībnieki ieguvuši vienādu punktu skaitu, tad augstāko vietu iegūst dalībnieks, kurš bijis ātrāks skrējienā ar pildbumbu.		
Tiesneši	Sacensību tiesāšanu veic organizatora nodrošinātie tiesneši.		
Apbalvošana	Godalgoto vietu ieguvējus katrā vecuma grupā apbalvos ar medaļām.		
Pieteikums	Pieteikumi jāiesniedz līdz 2026. gada 25. februārim. Pieteikumā norāda dalībnieka vārdu, uzvārdu, dzimšanas gadu, ārsta atļauju. Iesniegt elektroniski: e-pasts milzers.matiss@inbox.lv		
Apdrošināšana	Sacensību organizators nenes atbildību par nelaimes gadījumiem sacensību laikā. Sacensību dalībniekam jānodrošina personīga nelaimes gadījumu apdrošināšanas polise.		
Medicīniskais dienests	Sacensību laikā visiem dalībniekiem pēc nepieciešamības būs pieejams sertificēts medicīnas personāls atbilstoši normatīvo aktu prasībām.		
Datu apstrāde	Personas datu pārziņis ir Ventspils pilsētas domes Izglītības pārvalde. Personu datu apstrādātājs un uzglabātājs ir Sporta skola "Spars", Sporta iela 7/9. Ventspils, LV – 3601. Piesakoties sacensībām, dalībnieka vai tā likumiskais pārstāvis piekrīt savu vai sava bērna personas datu apstrādei sacensību organizēšanas vajadzībām – iesaistīto personu uzskaitē, akreditācijai, veikto aktivitāšu un sasniegto rezultātu uzskaitē un analīzei, materiālo vērtību izlietojumu uzskaitē, kā arī sacensību popularizēšanai un atspoguļošanai masu plašsaziņas līdzekļos. Personu dati tiks glabāti normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā, līdz tajos noteiktā termiņa notecējumam. Piesakoties sacensībām, dalībnieks vai tā likumiskais pārstāvis piekrīt, ka sacensību laikā tiks filmēt un/vai fotografēts, kā arī piekrīt šo materiālu izmantošanai un publicēšanai sacensību organizatoru vajadzībām, (tai skaitā, bet ne tikai, tiešraide, foto un video materiālu uzglabāšana publiskas pieejamības arhīvā un minēto materiālu atkal izmantošana), kā arī citu sadarbības partneru un atbalstītāju publicitātei. Dalībniekam vai tā likumiskajam pārstāvim ir tiesības pieprasīt no pārziņa piekļuvi saviem personas datiem, labot vai dzēst nepareizus vai neaktuālus datus, iebilst pret savu personas datu apstrādi (personas datu apstrāde nepieciešama personas dalības nodrošināšanai sacensībās, tādēļ personas datu apstrādes pārtraukšana izraisīs arī šādas dalības pārtraukšanu), pārņemt savas personas datus, kā arī, gadījumā, ja tās uzskata, ka tiek veikta nelikumīga viņu personas datu apstrāde, vērsties Datu valsts inspekcijā ar sūdzību.		

Nolikumu sagatavoja Matīss Milzers

(paraksts)

Ar nolikuma saturu iepazīšos:

Sacensību galvenais tiesnesis Matīss Milzers

(paraksts)

Metodiķe Kaija Apfelbauma

(paraksts)

Saimniecības vadītāja Anna Spulle

(paraksts)