



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

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, **2026. gada 24. 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 2008.g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes;
- ✓ „B” grupa 2009.-2010.g.dz. juniori un junioras;
- ✓ „C” grupa 2011.-2012.g.dz. jaunieši un jauniņas;
- ✓ „D” grupa 2013.-2014.g.dz. zēni un meitenes;
- ✓ „E” grupa 2015. un jaunāki zēni un meitenes.

ZĒNI					
	A	B	C	D	E
Vingrinājums	2008. un vecāki	2009.- 2010.	2011.- 2012.	2013.- 2014.	2015. un jaunāki
Svara stieņa spiešana guļus (1 min)	40 kg	30 kg	20 kg	15 kg	10 kg
Skriešana ar pildbumbu (1 aplis ~40 m)	10 apli	10 apli	8 apli	6 apli	6 apli
Pagriezieni ar svara disku (1 min)	20 kg	15 kg	15 kg	10 kg	5 kg
Vēderprese -guļus uz muguras, kājas pāri galvai (1 min)	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min

MEITENES					
	A	B	C	D	E
Vingrinājums	2008. un vecāki	2009.- 2010.	2011.- 2012.	2013.- 2014.	2015. un jaunāki
Svara stieņa spiešana guļus (1 min)	25 kg	20 kg	15 kg	10 kg	7 kg
Skriešana ar pildbumbu (1 aplis ~40 m)	8 apli	8 apli	8 apli	6 apli	4 apli
Pagriezieni ar svara disku (1 min)	15 kg	10 kg	10 kg	5 kg	5 kg
Vēderprese -guļus uz muguras, kājas pāri galvai (1 min)	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. Ja vingrinājumā vai kopvērtējumā rezultāts sakrīt, uzvarētāju skatās pēc ātrāka laika skriešanā ar pildbumbu.

6. PIETEIKUMI:

Pieteikumi par piedalīšanos sacensībās jāsūta uz e-pastu: 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 uzglabāšana 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