



TAUTAS SPORTA SACENSĪBAS

== Sitienu spēka kauss ==

NOLIKUMS

LAIKS UN VIETA

Sacensības vieta: Sporta centra "3BC", Liepājas iela 3b (3 stāvā)

Sacensības notiks trīs posmos:

1. posms - notiks 2025. gada 1. jūnijā plkst. 12:00.

Šajā posmā dalībnieki sacentīsies, izmantojot sitienu ar boksa cimdu, ko nodrošina sacensību organizators.

2. posms - notiks 2025. gada 31. augustā plkst. 12:00.

Šajā posmā visi dalībnieki, kas startēja pirmajā posmā, turpinās sitienu spēka sacensības, izpildot sitienu ar kājām.

3. posms - notiks 2025. gada 21. septembrī plkst. 12:00.

Šis ir pēdējais posms, kurā sacentīsies tikai 20 labākie dalībnieki no pirmajiem diviem posmiem. Trešajā posmā 20 labākie dalībnieki veiks 10 sekunžu sitienu spēka testu.

Norise

Dalībnieku ierašanās, reģistrācija un instruktāža

Elektroniskās sistēmas testēšana

Sacensības

Dalībnieku apbalvošana.

Laiks/ plkst.

12:00 -12:30

12:30 – 13:00

13:00 – 16:30

16:30 – 17:00

SACENSĪBU VADĪBA

Sacensības organizē Biedrība Latvijas Tekvon-do federācija (40008023321) sadarbojoties ar sia "LTF" sporta klubu. Sacensības vada Latvijas Tekvon-do federācijas apstiprināta tiesnešu kolēģija. Galvenais tiesnesis Vjačeslavs Semenkovs Tālr.: +371 29510010.

SACENSĪBU PROGRAMMA UN NOTEIKUMI

1. Posms. "Sitienu spēka tests" (sitiens ar roku)

- 1.1. Sacensības norisinās izmantojot elektronisko aprīkojumu "Real Strike". Sitienu tiek veikti pa vertikāli piekārtu maisu.
- 1.2. Dalībnieki, vīrieši sākot no 16 gadu vecumā, bez svara kategorijas ierobežojumu
- 1.3. Dalībniekam 3 mēģinājumu izpildei tiek dots laiks 1 minūte. Pa maisu, kurš ir aprīkots ar sitienu spēka mērierīci, pēc tiesneša komandas, sportists veic 3 atsevišķus sitienu ar roku - ar dūres priekšpusi, izmantojot sacensību organizatora cimdu (sitienu ar apakšdelmu ir aizliegta).
- 1.4. Roku sitienu spēka sacensībās obligāti ir jālieto roku saites
- 1.5. Sitienu izpildes brīdī ir aizliegts veikt vairāk nekā vienu soli.
- 1.6. Sitiens ir jāizpilda pa nekustīgu spēkamēru un tikai pēc tiesneša komandas "Sitiens".

2. Posms. "Sitienu spēka tests" (sitiens ar kāju)

- 2.1. Dalībnieki, kuri piedalījās sacensību 1. posmā, vīrieši vecumā no 15 gadiem, neatkarīgi no svara kategorijas un bez svara ierobežojumiem.
- 2.2. Šajā posmā tiek veikti 3 sitieni ar kāju.
- 2.3. Kāju sitiena spēka sacensībās sitieni var tikt veikti ar jebkuru labās vai kreisās kājas daļu
- 2.4. Sitieni tiek piegādāti maisā ar basām kājām.

3. Posms. "Sitienu spēka summārās enerģijas tests"

- 3.1. Sacensības norisinās izmantojot elektronisko aprīkojumu "Real Strike". Sitieni tiek veikti pa vertikāli piekārtu maisu.
- 3.2. 10 sekunžu laikā pa maisu tiek izpildīti brīvajā stilā atkārtoti sitieni ar rokam.
- 3.3. Šajā posmā dalībniekam tiek dots tikai viens piegājiens (mēģinājums).
- 3.4. Ieskaitīta tiek to sitienų summa, kuri atvēlēto 10 sekunžu laikā ir spēcīgāki par mērierīces jūtīguma sliekšni (vairāk kā 100kg). Sitieni ar vājāku sitiena spēku netiek skaitīti.

! Sitiens ir jāizpilda pa nekustīgu spēkamēru un tikai pēc tiesneša komandas "Sitiens".

! Aizliegts veikt sitienus pa spēkamēra apakšējo daļu, pieturēt spēkamēru ar roku, patstāvīgi apstādināt vai šūpot to pirms un pēc sitiena izpildes.

VĒRTĒŠANA

Sacensības norisinās izmantojot elektronisko aprīkojumu. Vadoties pēc elektronisko mērījumu rādījumiem tiek noteikti uzvarētāji un godalgoto vietu ieguvēji katrā posmā..

APBALVOŠANA

1.- 3. vietu ieguvēji katrā posmā tiek apbalvoti ar medaļām un sponsoru sarūpētām balvām. Pēc 3. posma rezultātiem tiek noteikti sacensību galvenā kausa ieguvējs un 2. un 3. vietas ieguvēji kuri saņem 1., 2., un 3. pakāpes kausi.

Visi dalībnieki saņems individuālus diplomus un sertifikātus ar sacensību rezultātiem.

Visiem sacensību dalībniekiem jāpiedalās apbalvošanas ceremonijā. Neierodoties uz apbalvošanu, balva netiks izsniegta.

DALĪBAS MAKSA

Dalība sacensībās sastāda 20 EUR katram dalībniekam, neatkarīgi no posmu skaita, kurās sportists piedalās. Latvijas Tekvon-do federācijas sportistiem – 15 eur.

Dalības maksa ir jāveic ar pārskaitījumu uz organizatora kontu, taču ne vēlāk kā līdz 2025.gada

25.maijam. Rekvizīti: Latvijas Tekvon-do federācija, reģ.Nr. 40008023321; SEB Banka, konta Nr. LV17UNLA0050011515512;

UZMANĪBU! Veicot maksājumu nepieciešams norādīt sekojošu informāciju: Dalības maksa SSK'2025 / dalībnieka vārds, uzvārds / personas kods.

Dalības maksu ir iespējams veikt skaidrā naudā 1.jūnijā, plkst. 11:30-12:00, tad dalība sastāda 30 EUR

Dalībniekiem, kuri uz sacensībām neierodas, samaksātā nauda netiek atgriezta. Sacensību posma atcelšanas gadījumā, dalības maksa netiek atgriezta. Tā tiek pārcelta uz nākamajām, Jūsu izvēlētajām, biedrības „Latvijas Tekvon-do federācijas” sacensībām.

PIETEIKŠANĀS SACENSĪBĀM

Samaksājot dalības maksu ar pārskaitījumu uz organizatora kontu, jūs automātiski tiekat iekļauts dalībnieku sarakstā. Sacensību dienā – sacensību reģistratūrā no plkst. 10:00

JA DALĪBAS MAKSA LĪDZ SACENSĪBU DIENAI NAV PĀRSKAITĪTA, SACENSĪBU DIENĀ JĀMAKSĀ PILNA MAKSA!!! DALĪBAS MAKSAS APMĒRU NOSAKA PĒC TĀ DATUMA, KAD TĀ TIEK MAKSĀTA, NEVIS PĒC PIETEIKŠANĀS DATUMA.

Organizācijas un komandas var saņemt rēķinu un veikt apmaksu ar pārskaitījumu.

Rēķina apmaksa jāveic 5 dienas līdz sacensību sākumam.

Kontaktēties pa e-pastu itf.latvia@gmail.com

Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka neiebilst sacensību laikā organizatoru uzņemto fotogrāfiju izmantošanai sacensību publiskajos materiālos.

DROŠĪBA

Katrs sacensību dalībnieks, reģistrējoties sacensībām internetā vai sacensību dienā, ar savu parakstu apliecina, ka uzņemas pilnu atbildību par savas veselības atbilstību sacensības veikšanai. Dalībniekiem, kas jaunāki par 18 gadiem, jābūt līdzī atbildīgai personai, kas paraksta anketu. Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā.

DAŽĀDI

Sacensību laikā uzņemtās fotogrāfijas sacensību organizatori drīkst izmantot reklāmas utml. uzskates materiālos bez saskaņošanas ar tajās redzamajiem cilvēkiem.