**2013.gada čempionāts bērnu un jauniešu baseina TRIATLONĀ Dobelē, Latvijas kausa posms.**

**/ peldēšana + riteņbraukšana + skriešana/**

**NOLIKUMS**

**SACENSĪBAS IR LATVIJAS KAUSA TRIATLONĀ 3.POSMS**

**LAIKS UN VIETA**

2013.gada 19. maijā Dobeles 1. vidusskolas 25m peldbaseinā, Dzirnavu iela 4, Dobelē.

**Sacensību sākums: plkst. 1130.**

**SACENSĪBU VADĪBA**

Sacensības organizē Sporta klubs „AQUATICS” sadarbībā ar Latvijas triatlona Federāciju (LTF) un Dobeles novada domi.

Sacensību galvenais tiesnesis K.Kalniņš.

**SACENSĪBU PROGRAMMA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Norise** | **Laiks/ plkst.** | **Distance** |
| Dalībnieku ierašanās, reģistrācija, distances apskate un iesildīšanās | 10:30 -11:15 |  |
| Iesildīšanās baseinā | 10:30 – 11:15 |  |
| Starts pirmajam peldējumam | 11:30 | 50m ;  100m ;  200m ;  250m |
| Starts riteņbraukšanā | ~ 13:00 |  |
| Apbalvošana | TIKS PRECIZĒTS |  |

**VECUMA GRUPAS UN DISTANCES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecuma grupas | | Dzimšanas gadi | Distance | Papildus      Nepieciešamas LTF licences! |
| Sievietes | Vīrieši |
| SJE (S9) | VJE (V9) | 2004. – 2005. gads | 50m + 800m+400m |
| SJD (S11) | VJD (V11) | 2002. – 2003. gads | 100m + 1300m+800m |
| SJC (S13) | VJC (V13) | 2000. – 2001. gads | 200m + 2600m+1200m |
| SJB (S15) | VJB (V15) | 1998. – 1999. gads | 250m + 3900m+2000m |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vecuma grupas | | Dzimšanas gadi | Distance |
| Sievietes | Vīrieši |
| Bērnu starts (SB un VB 2005.dz.g. un jaunāki) | | Riteņbraukšana un skriešana | 300m+100m |

P.S. Vienreizējai dalībai visas sezonas laikā LTF rīkotajās sacensībās licence nav nepieciešama. Šajās sacensībās licences nav vajadzīgas arī bērnu starta dalībniekiem un ģimenes stafetes dalībniekiem.

**Ģimenes stafete (2 bērni + 1 pieaugušais):**

-          800m skriešana + 400m riteņbraukšana +800m skriešana \*

\*distances var tikt mainītas

**DALĪBAS MAKSA - BEZMAKSAS**

**Lūgums laicīgi pieteikties sacensībām, lai kvalitatīvi varētu saplānot sacensību norisi.**

**APBALVOŠANA**

Sacensību 1.-3.v. ieguvēji visās vecuma grupās tiks apbalvoti ar diplomiem un medaļām, kā arī ar sponsoru sarūpētām balvām. Visi finišējušie dalībnieki saņem apliecinājumus par to, ka ir veikuši triatlona distanci.

**PIETEIKŠANĀS SACENSĪBĀM**

1. Pieteikties: pa e-pastu: [peldesana@gmail.com](mailto:peldesana@gmail.com);

2. Papildus pieteikumam, jāaizpilda dalībnieka starta kartiņa Pielikums Nr. 1, jānosūta pa e-pastu:  [peldesana@gmail.com](mailto:peldesana@gmail.com) .

Ieteikumi vecākiem un treneriem pirms sacensību dalībnieks dodas uz sacensībām – Pielikums Nr. 2.

**Lai kvalitatīvi sagatavotu sacensības un ekonomētu laiku sacensību dienā, LŪGUMS pieteikties savlaicīgi.**

**PAMATNOTEIKUMI**

**LTF licences ir OBLIGĀTAS!!!**

         Katrs sacensību dalībnieks (vai viņa pārstāvis) pirms starta reģistratūrā ar savu parakstu apliecina, ka uzņemas pilnu atbildību par savas veselības atbilstību izvēlētās distances veikšanai. Dalībniekiem, kas jaunāki par 18 gadiem, jābūt līdzi atbildīgai personai, kas paraksta dalībnieka pieteikuma anketu.

      Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieka iespējamajām traumām sacensību laikā.

Sacensības ir individuālas un tajās var piedalīties neierobežots dalībnieku skaits. Triatlona sacensībās piedalās bērni un jaunieši no 4 līdz 15 gadu vecumam. Sacensībās atļauts piedalīties jebkuram Latvijas iedzīvotājam atbilstošā vecuma grupā, kā arī uzaicinātajām komandā no citām valstīm. Uzvar sportists, kas uzrāda labāko laiku (peldēšana + riteņbraukšana + skriešana) savā vecuma grupā. **II** **vecuma** **grupā sacensību dalībniekus, kuri peldēšanā izmantoja papildekipējumu tiek vērtēti aiz tiem, kuri peldēja bez papildekipējuma.**

Starts riteņbraukšana ar handikapu, pēc peldēšanas rezultātiem. Pāreja no riteņbraukšanas uz skriešanu notiks maiņas zonā stadionā. Velo ķiveres obligātas. Beidzot riteņbraukšanu un ieejot maiņas zonā ķiverei jābūt galvā un ķiveres  siksniņai jābūt aizsprādzētai. Ķiveri drīkst noņemt pēc ieejas maiņas zonā.

**IZMAIŅAS SACENSĪBU NOLIKUMĀ**

Organizatoriem ir tiesības izdarīt izmaiņas un papildinājumus nolikumā. Organizatori nav atbildīgi par nolikumu nezināšanu.

Sīkākai informācijai, lūdzu zvanīt sacensību organizatoriem:

Kārlis Kalniņš mob. tel. + 371 26520497 ;

vai pa e – pastu: [peldesana@gmail.com](mailto:peldesana@gmail.com)

**PROTESTI**

Pretenzijas tiek pieņemtas iemaksājot 20,- LVL. Pamatotas pretenzijas gadījumā nauda tiek atgriezta.

**DAŽĀDI**

LTF licencēm pieteikumus varēs iesniegt arī sacensību dienā – sacensību reģistratūrā.

Pārējā laikā – licences var iegādāties Ganību dambī 25D, Rīgā!

Licences cena:

1998.gadā dzimušajiem un jaunākiem – 3 LVL

1997.gadā dzimušajiem un vecākiem – 5 LVL.

Sacensību dienā būs iespēja izmantot riteņa servisa pakalpojumus (REIR), iegādāties dzeram ūdeni un citus atspirdzinošos dzērienus (Sporta centra halles  kafejnīcā)

Autotransports jānovieto uz stāvlaukuma pie Dobeles „Sporta centra”, sekojot norādījuma zīmēm.

Naktsmītņu vajadzības gadījuma, sakarā ar tūrisma sezonas sākšanos, rezervēt savlaicīgi. Informācija par naktsmītnēm [www.dobele.lv](http://www.dobele.lv/) .

Ar trasi pirms sacensībām var iepazīties jebkurā laikā.

Pielikums Nr. 1

2013.gada 19. maijā čempionāts bērnu un jauniešu

Baseina TRIATLONĀ Dobelē

**DALĪBNIEKA STARTA KARTIŅA**

**DALĪBNIEKA DATI:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| VĀRDS | UZVĀRDS | | GRUPA  p.k. \_ \_ \_ \_ \_ \_ - \_ \_ \_ \_ \_ |
| KLUBS | TĀLRUNIS | | DZĪVES VIETAS ADRESE |
| E-PASTS | VECĀKU MOB. TĀLRUNIS | | TRENERIS |
| REZULTĀTS PELDĒŠANĀ | | | Kādā sporta veidā trenējas |
| Distance | | Laiks |

Es zemāk parakstījies apliecinu, ka esmu sasniedzis 18 gadu vecumu un pilnībā apzinos triatlona sacensību grūtības un sarežģītības pakāpi. Brīvprātīgi uzņemos pilnu atbildību par sava bērna (audzēkņa) veselības atbilstību triatlona distances veikšanai.

Dalībnieka vecāks (pārstāvis):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                                            vārds uzvārds, personas kods, kontakttālrunis

Paraksts: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                                        Datums: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pielikums Nr. 2

2013.gada 19. maijā čempionāts bērnu un jauniešu

Baseina TRIATLONĀ Dobelē

**Ieteikumi vecākiem un treneriem pirms sacensību dalībnieks dodas uz sacensībām**

**Pirms doties prom no mājām:**

* Apģērbties atbilstoši laika apstākļiem
* Precizēt sacensību vietu un laiku
* Doties ar vecākiem (pārstāvjiem) uz sacensību vietu

**Kas jāņem līdzi:**

* Labu garastāvokli
* Riteni un veloķiveri
* Peldēšanas piederumi (peldbikses (peldkostīms), peldcepure, sūklis, ziepes, šampūns, brillītes, dvielis, baseina peldčības)
* Apavi un apģērbs skriešanai
  + Dzeramais ūdens (pudele, kuru iespējams papildināt sacensību vietā)
  + Sausas drēbes
  + Kabatasnauda

**Pirms starta:**

* + Pārbaudīt savu dalībnieka Nr. pie sacensību sekretariāta
  + Novietot riteni maiņas zonā
  + Izmantot labierīcības
  + Uzmanīgi klausīties sacensību organizātoru paziņojumos

**VEIKSMI STARTĀ!**