



Apstiprinu:


Ulbrokas sporta kompleksa
direktore G. Aizporiete

2025. gada 30. oktobris

NOLIKUMS

“Ropažu novada funkcionālā fitnesa sacensības – Fittest in Ulbroka”

1. Mērķis un uzdevumi

- Funkcionālā fitnesa sacensības tiek organizētas ar mērķi popularizēt fitnesu novadā, kā līdzekli veselīgam dzīvesveidam.
- Rast iespēju iedzīvotājiem iepazīties ar šo sporta veidu.
- Mudināt iedzīvotājus uzlabot savu dzīves kvalitāti nodarbojoties ar sportu.
- Noskaidrot spēcīgākos dalībniekus četrās grupās. Zēni U16-18, meitenes U16-18, Open vīrieši, Open sievietes.

2. Laiks un vieta

- Ropažu novada funkcionālā fitnesa sacensības – Fittest in Ulbroka norisināsies: 16. Novembrī, sacensību sākums plkst. 10.30
- Sacensības norisinās: Ulbrokas sporta kompleksā, Ulbrokas vidusskola, Vālodzes, Stopiņu pagasts, LV-2130.

3. Organizatori

- Sacensības organizē Ropažu novada pašvaldība sadarbībā ar Ulbrokas sporta kompleksu un SIA Riki Fitness.
- Atbildīgais par sacensību norisi sporta darba organizators Edijs Bērziņš, tel.: 26740211, e-pasts: edijs.berzins@ropazi.lv un treneris Guntis Grubaums, tel.: 26425294, e-pasts: guntisgrubaums@gmail.com.
- Informācija par sacensībām pieejama www.ropazi.lv.

4. Sacensību dalībnieki un pieteikšanās kārtība

- Dalība sacensībās ir bez maksas.
- Pieteikties var 4 grupās: Zēni U16-18, meitenes U16-18, Open sievietes (19+gadi) un Open vīrieši (19+gadi)
- Piedalīties var ikviens fitnesa cienītājs, kas ir sasniedzis vismaz 16 gadus.
- Piedalīties var visi Ropažu novada iedzīvotāji un viesi no citiem novadiem.
- Sacensības norit individuālo sacensību formātā, kur katrs dalībnieks tiek vērtēts individuāli pēc viņa snieguma.

- Dalībnieku pieteikšanās būs atvērta līdz sasniegs maksimālo kapacitāti.
- Maksimālais dalībnieku skaits ir 100 dalībnieki. Dalībnieku sadalījumam grupās, nav jābūt vienādam.
- Dalībnieks aizpilda pieteikuma veidlapu.
- Dalībniekiem, kas nav sasnieguši 18 g.v. vecāku atļauja obligāta. Skatīt (pielikums 2.)

5. Sacensību sākums un reģistrācija

- Sacensību sākums pl.10.30 (reģistrēšanās līdz pl.9.30).
- Sacensību sākuma laiks var mainīties atkarībā no pieteikto dalībnieku skaita.

6. Sacensību noteikumi

- Sacensības notiek pēc CrossFit brenda piedāvātajiem standartiem funkcionālajiem vingrinājumiem.
- Funkcionālie vingrinājumi ir daudzlocītavu vingrinājumi, kas iekļauj vairākas ķermeņa muskulatūras grupas un evolūcijas laikā ir attīstījušās kā mūsu funkcionēšanas sastāvdaļa. Piemēri: skriešana, lekšana, pietupieni, objektu pacelšana no zemes, kardio treniņu izmantošana u.c.
- Sacensības tiks sadalītas trijos uzdevumos WOD1, WOD2, WOD3, kur tiks testēts – kardiopulmonālās spējas, spēka izturība, veiklība un prasmes.
- Katrā uzdevumā turpmāk – WOD. Dalībnieki tiks sadalīti 10 cilvēku grupās, jeb turpmāk – HEAT. Dalībnieks ir atbildīgs, lai laikus būtu ieradies uz sava HEAT startu.
- Vienā HEAT, maksimums var startēt 10 cilvēki. Viena HEAT ietvaros nav jābūt cilvēkiem no vienām un tām pašām grupām. Bet sacensību organizatoriem jānodrošina, ka dalībniekiem no vienām un tām pašām grupām ir viens un tas pats inventārs.
- Sacensībās dalībniekiem jābūt gatavam un iesildījušam pirms starta zonā, 10 minūtes pirms viņa HEAT sākuma. Pretējā gadījumā viņš var netikt pieļauts pie uzdevuma, kas automātiski dotu 0 punktu par uzdevumu.
- Sava HEAT nokavēšanas gadījumā automātiski tiek piešķirti 0 punkti un dalībnieks netiek pieļauts pie vēlāka starta vai starta citā HEAT.
- WOD laikā aizliegts traucēt jebkādā veidā citu dalībnieku piedalīšanos. Pretējā gadījumā ir automātiska diskvalifikācija.
- WOD laikā aizliegts svarus mest zemē vai viņus speciāli bojāt. Pretējā gadījumā ir automātiska diskvalifikācija un organizatoriem ir tiesības ierosināt sankcijas pret dalībnieku.
- Nolikumā neatrunātos jautājumus un konfliktsituācijas risina galvenais tiesnesis.
- WOD laikā, tiesnesis ir tiesīgs atbilstoši savai kompetencei neieskaitīt atkārtotumu vai likt izpildīt uzdevumus vēlreiz.
- Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecinā, ka neiebilst savu personu datu izmantošanai sacensību protokolos, sacensību laikā organizatoru uzņemto fotogrāfiju un videomateriālu izmantošanai sacensību publiskajos materiālos.

- Starpgadījumu un pārkāpumu gadījumā, organizatori ir tiesīgi pieņemt lēmumu par sankciju piemērošanu pret attiecīgo dalībnieku.
- Visas pretenzijas par sacensību norisi, rezultātiem u.tml. – iesniegt sacensību galvenajam tiesnesim.

7. Sacensību kārtība un izspēles sistēma

- Sacensību izspēles kārtība tiek noteikta atkarībā no dalībnieku skaita.
- Dalībnieki tiks sadalīti pa HEAT, un katram dalībniekam būs iespēja veikt WOD1 un WOD2 attiecīgi dalībnieka HEAT atvēlētā laika ietvaros. WOD3 būs iespēja veikt 10 dalībniekiem, kas būs uzrādījuši augstāko punktu skaitu WOD1 un WOD2.
- WOD2 ir dalītais uzdevums, kurā būs divi pārbaudījumi un katrs tiks vērtēts atsevišķi.
- Punktos WOD1 un WOD2 dalībnieki krās dīlstošā secībā, kur pirmā vieta, kas uzrāda labāko rezultātu, saņem 100 punktus. Katra vieta zemāk, saņem par 3 punktiem mazāk. Maksimālais punktu skaits uzvarot visus trīs pārbaudījumos WOD1 un WOD2 ietvaros ir 300 punkti.
- WOD3 būs iespēja pildīt 10 labākajiem dalībniekiem pēc WOD1 un WOD2 punktu saskaitīšanas. Pie vienāda punktu skaita, augstāku vietu iegūs dalībnieks ar augstāku finišu pārbaudījumā. Ja dalībniekiem ir vienādi augsta vieta pārbaudījumā, tad augstāku vietu izšķirs WOD2 pirmā pārbaudījuma paveiktie metri uz ROW Concept trenāžiera.
- WOD3 dalībnieki punktus arī krās dīlstošā secībā, kur pirmā vieta iegūs 100 punktus, un katra vieta zemāk saņems par 5 punktiem mazāk.
- Katras grupas uzvarētājs tiks noteikts pēc WOD1, WOD2, WOD3 kopējo punktu skaita. Pie vienāda punktu skaita, augstāku vietu iegūs dalībnieks kurš pabeidza WOD3 augstākā vietā.
- Sacensību inventāru, protokolus, tiesnešus, sekretariātu nodrošina sacensību organizatori.

8. Īpašie nosacījumi

- Tiesnešus turnīrā nozīmē turnīra organizators.
- Organizatora nozīmējums ir galīgs un neapstrīdams.
- Jebkurš sacensību tiesneša lēmums sacensību laikā ir galīgs un neapstrīdams.
- WOD laikā tiesneši vērtēs izpildījumu dažādos vingrinājumos atbilstoši CrossFit brenda funkcionālo vingrinājumu standartiem. Pie standartu neievērošanas, tiesnesi atkārtojumu neieskaitīs un tas būs jāveic vēlreiz.
- Galvenais tiesnesis pirms katra WOD, izstāstīs pa niansēm, kuras obligāti ir jāizdara, lai ieskaitītu visu atbilstoši noteikumiem.
- Turnīra organizatoram un turnīra galvenajam tiesnesim ir tiesības nepieļaut pie WOD un/vai neļaut turpināt piedalīties sacensībās dalībniekam, ja rodas aizdomas, ka:
 - dalībnieks ir sagrozījis datus pieteikumā;
 - dalībnieks uzdodas par citu personu;
 - dalībnieks neievēro turnīra noteikumus vai reglamentu;

- dalībnieks veic negodīgas darbības vai atklājas kādi maldinoši apstākļi;
 - dalībnieks atrodas alkohola vai apreibinošo vielu ietekmē.
- Galvenais tiesnesis piemēro papildus sankcijas par rupjiem pārkāpumiem un/vai nesportisku uzvedību/rīcību.
- Dalībnieks ir atbildīgs par adekvātu uzvedību un kārtību sacensību vietā. Pārkāpumu vai bojājumu gadījumā vainīgais dalībnieks sedz visus radušos finansiālos zaudējumus.
- Sacensību organizatoriem ir tiesības pieņemt atsevišķus lēmumus par dalībniekiem gadījumos, kuri nav atspoguļoti šajā nolikumā.

9. Apbalvošana

- 1.-3. vietas ieguvēji katrā grupā tiks apbalvoti ar balvām.
- Visus ar sacensību organizēšanu saistītos izdevumus (balvas, tiesneši u.c.) tiek apmaksāti no Ulbrokas sporta kompleksa budžeta.

10. Medicīniskais nodrošinājums

- Katrs dalībnieks ir atbildīgs par sava veselības stāvokļa atbilstību dalībai sacensībās un to apstiprina ar personīgo parakstu sacensību dienā iesniegtajā dalībnieku pieteikumā.
- Sacensību organizatori nodrošina medicīnas personāla klātbūtni. Traumu gadījumā organizatori nodrošina ātrās medicīniskās palīdzības izsaukšanu.

Nolikumu sagatavoja

E.Bērziņš

30.10.2025.

PIETEIKUMS

Dalībai “Ropažu novada funkcionālā fitnesa sacensības – Fittest in Ulbroka”

Nr.p.k.	Vārds	Uzvārds	Dzimšanas gads	Paraksts*
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

*Ar parakstu apliecinu, ka:

1. uzņemos pilnu atbildību par savu veselības stāvokli;
2. esmu informēts (-a), par to, ka pasākuma laikā iespējama fotografēšana un filmēšana, un neiebilstu par fotogrāfiju un video materiālu izmantošanu, publicitātes vajadzībām, publicēšanu interneta vietnēs un sociālajos tīklos.
3. apņemos nekavējoties informēt sacensību organizatorus par ikviena komandas dalībnieka veselības stāvokļa būtiskām (akūtām) izmaiņām.
4. esmu informēts (-a), ka par nepatiesu ziņu sniegšanu mani var saukt pie administratīvās atbildības vai kriminālatbildības.

VECĀKU ATĻAUJA PIEDALĪTIES SACENSĪBĀS

Es, _____ (vecāka vārds, uzvārds),
personas kods _____, tālrunis _____,

atļauju piedalīties, un esmu informēts (-ta) par to, ka mans dēls/meita

_____ (bērna vārds, uzvārds),

personas kods _____,

piedalīsies “Ropažu novada funkcionālā fitnesa sacensības – Fittest in Ulbroka”, kas
norisināsies 16.novembrī 2025.gadā.

Apliecinu, ka mana bērna veselības stāvoklis ļauj viņam startēt augstāk minētajās
sacensībās. Piekrītu, ka mans bērns pasākuma laikā tiks fotografēts un filmēts. Iegūtie
materiāli, atbilstoši nolikumam, var tikt publicēti un būs publiski pieejami.

Ar šo parakstu apliecinu, ka atļauju piedalīties un esmu iepazinies (-usies) ar
pasākuma nolikumu un ievērošu to.

Vecāka paraksts _____ //

Datums _____