



**LATVIJAS PAŠVALDĪBU  
SPORTA VETERĀNU – SENIORU  
53. SPORTA SPĒLES  
(2016. gads)**

# **NOLIKUMS**

## Satura rādītājs

Vispārīgie noteikumi .....	3
Mērķis un uzdevumi .....	3
Vadība .....	4
Dalībnieki .....	4
Sacensību vieta, laiks un komandu skaitliskais sastāvs .....	7
Komandu vērtējums .....	8
Apbalvošana.....	9
Dalībnieku uzņemšana un finansējums .....	9
Dalības maksa .....	10
Pieteikumi .....	10
SPORTA VEIDU NOLIKUMI .....	11
DISTANČU SLĒPOŠANA .....	11
GALDA TENISS .....	12
NOVUSS .....	13
ŠAHS .....	14
DAMBRETE .....	14
PELDĒŠANA .....	15
VIEGLATLĒTIKA .....	15
PAVASARA KROSS .....	17
VIEGLATLĒTIKA TELPĀS .....	17
DĀRTA SPĒLE (šautriņu mešana mērķī) .....	18
ORIENTĒŠANĀS APVIDŪ .....	18
SVARU STIĒŅA SPIEŠANA GUĻUS .....	18
ROKASBUMBA .....	19
VOLEJBOLS .....	19
MINIFUTBOLS .....	20
BASKETBOLS .....	20
RITENBRAUKŠANA .....	21
FLORBOLS .....	21
TELPU FUTBOLS .....	22
PLUDMALES VOLEJBOLS .....	22
ŠAUŠANA .....	22
BRĪVĀ CĪŅA .....	23
SVARBUMBU CELŠANA .....	24
PIELIKUMS Nr.1 Pieteikuma forma (paraugs) .....	26

Apstiprināts:  
LSVS valdes sēdē  
2015. gada  
14.oktobrī

## NOLIKUMS

### LATVIJAS PAŠVALDĪBU SPORTA VETERĀNU - SENIORU

#### 53. SPORTA SPĒLĒM 2016. GADĀ

*Izstrādāts saskaņā ar Sporta likuma 2., 6.pantu,  
likuma „Par pašvaldībām” 15. panta 1. daļas 6.punktu,  
Lisabonas līguma 149.,152.punktu*

#### I VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

Šis nolikums nosaka kārtību, kam, kādos sporta veidos un kādā kārtībā Latvijas sporta veterānu – senioru /turpmāk tekstā – LSVS/ valde sadarbojoties ar Latvijas Pašvaldību savienību organizē Latvijas pašvaldību sporta veterānu – senioru 53. sporta spēles.

#### II MĒRĶIS UN UZDEVUMI

- II. 1 Uzturēt sporta veterānu saikni ar iemīļoto sporta veidu, izmantojot to kā vienu no virzītājspēkiem tautas sporta tālākai izaugsmei un attīstībai Latvijā.
- II. 2 Veicināt senioru-veterānu sporta attīstību Latvijā, popularizējot sportu kā veselīga dzīvesveida sastāvdaļu, kas sekmē cilvēka vispusīgu attīstību.
- II. 3 Sekmīgi realizēt LR Sporta politikas pamatnostādnes, Latvijas Pašvaldību savienības uzdevumus un sporta spēļu gaitā noskaidrot labākās pilsētu, novadu, novadu apvienotās un sporta klubu komandas.
- II. 4 Nodrošināt iespēju sporta veterāniem un ārpus valsts dzīvojošiem tautiešiem pārbaudīt spēkus sporta veterānu augstākā līmeņa sacensībās un sekmēt iekļaušanos starptautiskajā sporta veterānu kustībā.
- II. 5 53. Sporta spēles sākas ar sacensībām sporta klubos, pagastos, novados, pilsētās pēc pašu izvēlētas programmas un labākie sportisti piedalās finālsacensībās, kuru nosacījumi apstiprināti šajā nolikumā.

### III VADĪBA

- III.1. Sporta spēles organizē LSVS valde, tās apstiprināts direktorāts - galvenā tiesnešu kolēģija un sporta veidu galvenie tiesneši saziņā ar attiecīgo teritoriju pašvaldībām, to sporta organizācijām, speciālistiem un vietējām sporta veterānu organizācijām, klubiem.
- Sacensības klubos, pagastos, novados, pilsētās sarīko to vietējās veterānu organizācijas vai atbildīgais par sportu vietējās pašvaldībās, pēc savas programmas.
- III.2. Organizējot sporta spēles, LSVS valde sadarbojas ar Latvijas Pašvaldību savienību.
- III.3. Sporta spēļu finansēšanā LSVS valde izmanto LSFP izdalītos līdzekļus, dalības maksas, sponsoru līdzekļus.

### IV DALĪBNIEKI

- IV.1. Sporta spēlēs piedalās LSVS dalīborganizāciju pieteiktās komandas un ārpus Latvijas valsts robežām dzīvojošo latviešu komandas un dalībnieki, kuri samaksājuši ikgadējo biedra vai dalības naudu.
- IV.2. Sporta spēlēs piedalās volejbola, pludmales volejbola, basketbola, rokasbumbas, minifutbola, florbola, telpu futbola, dažādu vecuma grupu komandas.
- IV.3. Vieglatlētikā, vieglatlētikā telpās, pavasara krosā, galda tenisā, distanču slēpošanā, riteņbraukšanā, peldēšanā, novusā, šahā, dambretē, svara stieņa spiešanā, guļus, orientēšanās apvidū, šaušanā, brīvajā cīņā, svarbumbu celšanā piedalās komandās pieteiktie dalībnieki, kā arī individuāli pieteikušies dalībnieki.
- IV.4. Pilsētu, novadu, novadu apvienotās un sporta klubu komandās atļauts startēt Latvijā dzīvojošiem sporta veterāniem.
- IV.5. Sporta klubiem jābūt reģistrētiem LR Uzņēmumu reģistrā un kluba biedriem kluba reģistrā.
- IV.6. Ārpus Latvijas Valsts robežām dzīvojošo latviešu izcelsmes sporta veterānu komandas atļauts komplektēt pēc brīvas izvēles.
- IV.7. Sporta spēļu laikā dalībniekam atļauts pārstāvēt tikai vienu komandu, bet, ja attiecīgā pašvaldība, sporta klubs devis rakstisku atļauju, tad citā sporta veidā vai vecuma grupā atļauts startēt arī citas komandas sastāvā.
- IV.8. Individuālo sporta veidu dalībniekiem jāstartē atbilstošā vecuma grupā, izņemot orientēšanās sportu.

- IV.9. Dalībnieka vecumu visos sporta veidos nosaka pēc dzimšanas gada sākot no 1991. gada (25-gadīgie peldēšanā), 1986. gada (30-gadīgie), 1981. gada (35-gadīgie).
- IV.10. Sporta spēļu dalībnieku vecuma cenzis atsevišķi pa sporta veidiem ir sekojošs:
- IV.10.1 **Vieglatlētika telpās. Pavasara kross. Distanču slēpošana**  
**Dāmas:** - 30+; 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+  
**Kungi:** - 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+
- IV.10.2 **Vieglatlētika.**  
**Dāmas:** - 30+; 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+; 90+  
**Kungi:** - 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+; 85+; 90+;
- IV.10.3 **Orientēšanās apvidū**  
**Dāmas:** - 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+;  
**Kungi:** - 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+;
- IV.10.4 **Riteņbraukšana**  
**Dāmas:** - 30+; 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+;  
**Kungi:** - 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+;
- IV.10.5 **Peldēšana**  
**Dāmas:** - 25+; 30+; 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+;  
**Kungi:** - 30+; 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+; 70+; 75+; 80+;
- IV.10.6 **Volejbols**  
**Dāmas:** - 30+; 35+; 40+; 45+; 50+; 55+;  
**Kungi:** - 35+; 40+; 45+; 50+; 55+; 60+; 65+;
- IV.10.7 **Galda teniss**  
**Dāmas:** - 40+; 50+; 60+; 70+; 80+; 85+;  
**Kungi:** - 40+; 50+; 60+; 70+; 80+; 85+;
- IV.10.8 **Novuss**  
**Dāmas:** - 40+; 50+; 60+; 70+;  
**Kungi:** - 40+; 50+; 60+; 70+;
- IV.10.9 **Basketbols**  
**Dāmas:** - 30+; 40+; 50+;  
**Kungi:** - 35+; 45+; 55+;
- IV.10.10 **Šahs**  
**Dāmas:** - 40+; 50+; 60+; 70+;  
**Kungi:** - 50+; 60+; 70+; 80+;

IV.10.11 **Dambrete****Dāmas:** - 40+; 50+; 60+;**Kungi:** - 50+; 60+; 70+;IV.10.12 **Rokasbumba****Dāmas:** - 30+;**Kungi:** - 35+; 45+;IV.10.13 **Darti** (šautriņu mešana)**Dāmas:** - 35+;**Kungi:** - 35+;IV.10.14 **Svaru stieņa spiešana guļus****Dāmas:** - 40+;**Kungi:** - 40+; 50+; 60+;IV.10.15 **Minifutbols****Kungi:** - 35+; 40+, 45+; 50+;IV.10.16 **Telpu futbols****Kungi:** - 40+; 50+;IV.10.17 **Florbols****Kungi:** - 35+; 45+;IV.10.18 **Pludmales volejbols****Dāmas:** - 30+; 40+; 50+;**Kungi:** - 40+; 50+, 60+;IV.10.19 **Šaušana****Dāmas:** - 40+; 55+;**Kungi:** - 40+; 55+;IV.10.20 **Brīvā cīņa****Kungi:** - 35+, 51+, 61+;IV.10.21. **Svarbumbu celšana****Dāmas:** 35+,40+,45+,50+,55+,60+,65+,70+, 75|, 80+;**Kungi:** 40+, 45+, 50+, 55+, 60+,65+, 70+, 75+, 80+, 85+;

## V. SACENSĪBU VIETA, LAIKS UN KOMANDU SKAITLISKAIS SASTĀVS

Sporta veids	Dalībnieku skaits	Ieskaites	Vieta	Sacensību dienu skaits	Datums
Galda teniss	5 (+1)	4	Iecava	2	6.-7.02
Distanču slēpošana	neierob. (+1)	6	Priekulji	1	13.02.
Vieglatlētika telpās	neierob. (+1)	20	Rīga	1	27.02.
Peldēšana	11 (+1)	10	Jelgava	1	5.03.
Volejbols D. 35+, 50+	9 (+1)	9	Jelgava	1	5.03.
Volejbols K. 50+, 65+	9 (+1)	9	Jelgava	1	5.03.
Basketbols D. 50+	9 (+1)	9	Jelgava	1	5.03.
Basketbols K. 55+	9 (+1)	9	Jelgava	1	5.03.
Volejbols D. 45+; 55+	9 (+1)	9	Valmiera	1	19.03.
Volejbols K. 40+; 55+	9 (+1)	9	Valmiera	1	19.03.
Basketbols D. 40+	9 (+1)	9	Valmiera	1	19.03.
Basketbols K. 45+	9 (+1)	9	Valmiera	1	19.03.
Volejbols K. 60+	9 (+1)	9	Bauska	1	23.04.
Dambrete	5 (+1)	4	Bauska	1	23.04.
Florbols K. 35+	15 (+1)	15	Bauska	1	23.04.
Darti (šautriņu mešana)	4 (+1)	4	Bauska	1	23.04.
Svaru stieņa spieš. guļus	10 (+1)	6	Bauska	1	23.04.
Brīvā cīņa K. 40+; 50+	neierob. (+1)	6	Daugavpils	1	30.04.
Pavasara kross	12 (+1)	8	Daugavpils	1	30.04.
Telpu futbols K. 40+; 50+	10 (+1)	10	Daugavpils	1	30.04.
Svarbumbu celšana	neierob. (+1)	16	Daugavpils	1	30.04.
Riteņbraukšana	neierob. (+1)	8	Madona	1	14.05.
Novuss	6 (+1)	4	Aizpute	1	21.05.
Šaušana	4 (+1)	8	Aizpute	1	21.05.
Šahs	5 (+1)	4	Aizpute	1	21.05.
Orientēšanās apvidū	10 (+1)	6	Jelgava	1	28.05.
Pludmales volejbols D. 30+; 40+; 50+;	4 (+1)	3	Jūrmala	1	11.06.
K. 40+, 50+, 60+;	4 (+1)	3	Jūrmala	1	11.06.
Vieglatlētika	neierob. (+1)	25	Aizkraukle	2	16.-17.07.
Basketbols D. 30+;	9 (+1)	9	Aizkraukle	2	16.-17.07.
Basketbols K. 35+;	9 (+1)	9	Aizkraukle	2	16.-17.07.
Volejbols D. 30+; 40+;	9 (+1)	9	Aizkraukle	2	16.-17.07.
Volejbols K. 35+; 45+;	9 (+1)	9	Aizkraukle	2	16.-17.07.
Rokasbumba D. 30+;	12 (+1)	12	Aizkraukle	2	16.-17.07.
Rokasbumba K. 35+; 45+;	12 (+1)	12	Aizkraukle	2	16.-17.07.
Minifutbols K. 35+, 40+, 45+; 50+;	10 (+1)	10	Aizkraukle	2	16.-17.07.

## VI KOMANDU VĒRTĒJUMS

- VI.1 Absolūtajā kopvērtējumā komandai vērtē 11 labākos sporta veidus, tai skaitā obligātais sporta veids vieglatlētika ar ieskaiti.
- VI.2 Republikas pilsētu kopvērtējumā komandai vērtē 9 labākos sporta veidus.
- VI.3 Novadi kopvērtējumā tiek vērtēti trīs grupās: I grupā - 9 labākajos sporta veidos, II grupā - 6 labākajos sporta veidos, III grupā - 4 labākajos sporta veidos. Kurā grupā startēt novadi izvēlas un piesakās pēc savām iespējām, bet apvienotās novadu komandas startē I grupā.
- VI.4 Sporta klubu kopvērtējumā komandai vērtē 7 labākos sporta veidus.
- VI.5 Komandas, kurām nav visas nepieciešamās 11 (absolūtajā vērtējumā), 9 (pilsētu), 7 (klubu) un novadiem attiecīgi 9, 6, 4 ieskaites, vērtē aiz komandām ar pilnām ieskaitēm gūto ieskaīšu regresīvā kārtībā.
- VI.6 Komanda par izcīnīto 1. vietu saņem 1 punktu, par 2. vietu 2 punktus, par 3. vietu 3 punktus un utt.
- VI.7 Vienāda punktu skaita gadījumā augstāku vietu ieņem komanda, kurai attiecīgi vairāk izcīnītas augstākas komandu vietas sporta veidos, bet absolūtajā vērtējumā, ja tas neizšķir, tad kurai augstāka vieta vieglatlētikā.
- VI.8 Sporta veidos komandas ieskaites punktus nepiešķir individuāli startējošiem dalībniekiem.
- VI.9 Sporta klubi, kuri startē kopvērtējumā nedod paralēlās ieskaites punktus pašvaldībai, no kuras teritorijas tie startē.
- VI.10 Ja ir saņemts apliecinājums par pārstāvniecību no atbilstošās pašvaldības, sporta klubs, kurš nestratē kopvērtējumā, var dot paralēlās ieskaites punktus pašvaldībai.
- VI.11 Volejbolā, basketbolā, rokasbumbā, pludmales volejbolā dāmu un kungu komandas, minifutbolā, telpu futbolā, florbolā, kungu komandas visās vecuma grupās dod komandu ieskaites punktus kopvērtējumam.
- VI.12 Ja kādā no vecuma grupām piedalās tikai viena komanda, tad tā spēlē jaunākā grupā, bet medaļas un diplomus saņem savā grupā kā uzvarētāji, dodot komandas ieskaiti.
- VI.13 Vieglatlētika telpās un pavasara kross ir atsevišķi sporta veidi ar komandu ieskaites punktiem.
- VI.14 Ja no pilsētas, novada, apvienotā novada, sporta kluba pieteiktas vairākas komandas, visas saņem ieskaites punktus.
- VI.15 Sacensību direktorāts apstiprina katra sporta veida galvenā tiesneša izstrādāto reglamentu, kas atbilst nolikuma prasībām.

- VI.16 Sacensību galvenais tiesnesis basketbolā, volejbolā, minifutbolā, telpu futbolā, pludmales volejbolā, florbolā, rokasbumbā, saskaņojot ar komandu pārstāvjiem, ir tiesīgs mainīt spēles ilgumu vai izcīņas kārtību, lai spēlētājiem nebūtu pārslodze paredzot vienai komandai ne vairāk kā 3 pilnas spēles dienā.
- VI.17. Komandu kopvērtējumā no vienas pašvaldības ieskaitē var vērtēt ne vairāk kā 3 pludmales volejbola komandas.

## VII APBALVOŠANA

- VII.1 Absolūtajā komandu kopvērtējumā apbalvo 1.-6. vietu ar kausu un diplomu.
- VII.2 Republikas pilsētu kopvērtējumā apbalvo 1.-3. vietu ar kausu un diplomu.
- VII.3 Novadu kopvērtējumā attiecīgajā grupā apbalvo 1.-3. vietu ar kausu un diplomu.
- VII.4 Sporta klubu kopvērtējumā apbalvo 1.-3. vietu ar kausu un diplomu.
- VII.5 Sporta spēļu komandas, kas izcīnījušas 1.-3. vietu apbalvo ar kausu un diplomu.
- VII.6 Sporta spēļu komandu dalībniekus par 1.-3. vietu apbalvo ar attiecīgās pakāpes medaļu un diplomu.
- VII.7 Komandas individuālajos sporta veidos par 1.-3. vietu apbalvo ar kausu un diplomu.
- VII.8 Individuālo sporta veidu dalībniekus katrā disciplīnā un vecuma grupā par 1.-3. vietu apbalvo ar attiecīgās pakāpes medaļu un diplomu.
- VII.9 Ārzemju sportisti par izcīnīto 1.-3. vietu sporta veidā, disciplīnā saņem paralēlu medaļu. (Ja ārzemju dalībnieki nav bijuši pieteikti iepriekš, bet izcīna medaļu, tad tām pietrūkstot, to varēs saņemt pēc sacensībām).

## VIII DALĪBNIIEKU UZŅEMŠANA UN FINANSĒJUMS

- VIII.1 Komandas dalībnieku izdevumus: dalības maksu, ceļa, naktsmītņu un komandējuma naudu nodrošina komandējošā organizācija vai sedz pats dalībnieks.
- VIII.2 Sacensību organizācijas izdevumus (sporta bāžu īri, sporta inventāra nomu, apbalvošanas izdevumus) lūdz finansēt Latvijas Sporta federāciju padomei.
- VIII.3 Izdevumus, kas saistīti ar sacensību direktorāta, sacensību tiesnešu darbu, vizuālo noformējumu, atribūtiku, transportu, sakaru, tipogrāfijas ma-

teriālu iegādi, sacensību atklāšanu un citus nepieciešamos izdevumus sacensību rīkošanai sedz no dalības naudas, pašvaldību un sponsoru iemaksām.

### IX DALĪBAS MAKSA

- IX.1 Sporta spēļu komandām par katru pieteikto komandu 85.- EUR.
- IX.2 Individuālajos sporta veidos par katru pieteikto dalībnieku 9.- EUR, bet vieglatlētikā, vieglatlētikā telpās 11.- EUR, riteņbraukšanā 20,- EUR. Pludmales volejbols tiek pielīdzināts individuālajam sporta veidam.
- IX.3 Ja dalībnieks startē vairākos sporta veidos (arī vieglatlētikā un krosā), tad dalības maksa jāmaksā par katru sporta veidu atsevišķi.
- IX.4 Komandas vai dalībnieka neierašanās gadījumā uz sacensībām, iemaksātā nauda netiek atgriezta.
- IX.5 Samaksu par LSVS 2016.gada biedra apliecību / dalību sacensībās jāizdara līdz startam pirmajā sporta veidā un to var pārskaitīt uz LSVS rēķinu Swedbankā: HABALV22

Konta Nr. **LV85HABA000140J047086**, LSVS Reģ.Nr. **50008025521**, vai samaksāt vienlaikus ar pieteikuma iesniegšanu sacensību vietā.

### X PIETEIKUMI

- X.1 Iepriekšējie pieteikumi par komandu dalību izvēlētajos sporta veidos un komandu vērtējumā iesūtāmi līdz 2016.gada 10.janvārim LSVS, Tomsona ielā 24-44, Rīga, LV-1013, e-pasts: [daumants.znatnajs@gmail.com](mailto:daumants.znatnajs@gmail.com).
- X.2 Vārdiskie pieteikumi sporta veidam iesniedzami pieteikumu komisijai pēc pievienotās formas (pielikumā).
- X.3 Pieteikumā jāuzrāda komanda, vecuma grupa, disciplīna, dzimšanas gads un jābūt ārsta vai dalībnieka parakstam par veselības stāvokļa atbilstību startam sacensībās.
- X.4 Saskaņā ar Sporta likumu par savu veselības stāvokli atbildīgs ir pats sacensību dalībnieks.
- X.5 Komandu pārstāvjiem un dalībniekiem pieteikumu komisijai pēc pieprasījuma jāuzrāda startējošā dalībnieka personu apliecinošs dokuments ar foto un personas datiem.

- X.6 Pieteikums skaitās pieņemts, ja ir pieteikuma komisijas un grāmatvedes paraksti uz pieteikuma un tas nodots sporta veida galvenajam tiesnesim.
- X.7 Komandām orientēšanās apvidū, vieglatlētikā, slēpošanā, riteņbraukšanā iepriekšējie vārdiskie pieteikumi iesniedzami piecas dienas pirms sacensību sākuma, bet pārējiem sporta veidiem četras dienas pirms sacensību sākuma. Vieta un laiki tiks precizēti izsūtītā vēstulē, arī pa e-pastu un paziņojums LSVS mājas lapā – [www.lsvs.lv](http://www.lsvs.lv).
- X.8 Sporta spēļu pieteikumu komisija sāk darbu divas stundas pirms un beidz 45 minūtes pirms sacensību sākuma.
- X.9 Vasaras posma finālsacensībās Aizkrauklē pieteikumu komisija darbosies iepriekšējā dienā pirms sacensībām t.i. 17.07. no plk. 19<sup>00</sup> līdz 22<sup>00</sup>.
- X.10 Visus jautājumus un nesaskaņas, kas rodas sporta spēļu laikā, kā arī nolikuma punktu skaidrošanu veic LSVS sacensību direktorāts, saskaņojot lēmumus ar sporta veidu galvenajiem tiesnešiem.
- X.11 Protestus sporta veidu tiesnešu kolēģijai iesniedz attiecīgā sporta veida komandas oficiālais pārstāvis rakstiski ne vēlāk kā 30 minūtes pēc disciplīnas vai spēles beigām, ko galvenais tiesnesis atzīmē protokolā.
- X.12 Iesniedzot protestu jāiemaksā drošības nauda 20.- EUR un, ja protestu noraida, nauda netiek atmaksāta.
- X.13 Lai veiksmīgi nodrošinātu 2017.gada sporta spēļu norisi, lūdzam līdz 2016.gada 1.septembrim iesniegt priekšlikumus nolikuma pilnveidošanai, piedāvāt sacensību norises vietas, pievienojot projektā izdevumu tāmi un paredzot dalībnieku izvietojuma iespēju variantus.

### XI SPORTA VEIDU NOLIKUMI

Sacensības notiek atbilstoši sporta veida noteikumiem un sporta spēļu reglamentam.

#### XI.1 DISTANČU SLĒPOŠANA

- XI.1.1 Dāmas un kungi visās vecuma grupās var startēt brīvā vai klasiskajā stilā pēc izvēles.

<b>Dāmas:</b>	30+, 35+, 40+;	5 km
	45+; 50+; 55+; 60+; 65+;	3 km
	70+; 75+; 80+; 85+;	2 km
<b>Kungi:</b>	35+; 40+;	10 km
	45+; 50+; 55+; 60+; 65+;	5 km
	70+; 75+; 80+; 85+;	3 km

- XI.1.2 2x2 km viriešiem 2x1 km. sievietēm jauktā stafete ar dalībnieku vecuma gadu skaitu summu 175+ ar 2 dāmām + 2 kungiem sastāvā, startējot sekojošā secībā pa etapiem: K+D+D+K.
- XI.1.3 Par grupā vai stafetē izcīnīto pirmo vietu saņem 15 punktus, par otro vietu 14 punktus, par trešo vietu 13 punktus utt., bet par 16. un tālākajām vietām 1 punktu.
- XI.1.4 Komandu vērtējumā ieskaita ne vairāk kā komandas 6 labāko dalībnieku punktus grupās un stafetes punktus ar koeficientu 2.
- XI.1.5 Uzvar komanda, kura ieguvusi lielāko punktu summu.
- XI.1.6 Ja komandām punktu summa vienāda, tad augstākā vietā ir komanda, kuras visiem dalībniekiem ir augstākas individuālās vietas grupās, tad augstākā vieta stafetē, tad izšķir vecākā dalībnieka vieta.
- XI.1.7 Komandas ar nepilnu ieskaiti skaitu tiek vērtētas aiz komandām, kam ir pilns ieskaiti skaits, regresa kārtībā.
- XI.1.8 Vadoties no organizatoru iespējām uz vietas var tikt mainīti distanču garumi.

## XI.2 GALDA TENISS

- XI.2.1 Notiek vecumu grupu turnīri.
- XI.2.2 Spēle notiek ar 40 mm bumbiņām un setu izspēlē līdz vienpadsmit (11) punktiem.
- XI.2.3 Komandu vērtējumā ieskaita četras labākās (4) dalībnieku (-ču) vietas no grupu turnīriem.
- XI.2.4 Par grupu turnīros izcīnīto pirmo vietu saņem 1 punktu, par otro vietu 2 punktus, par trešo vietu 3 punktus utt.
- XI.2.5 Uzvar komanda ar mazāko punktu summu.
- XI.2.6 Ja vairākām komandām punktu summa vienāda, tad augstāka vieta ir komandai, kuras ieskaites dalībniekiem ir augstākas vietas grupu turnīros, ja vienādas, tad izšķir ceturtdā dalībnieka vieta, ja arī tas neizšķir, tad pēc jaunākā dalībnieka.
- XI.2.7 Komandas bez četrām obligātajām ieskaitēm vērtē aiz komandām, kurām ir nepieciešamais ieskaiti skaits, tas ir ar 4; tad 3; 2; 1 ieskaite.
- XI.2.8 Dalībniekam neierodoties uz spēli tiek piešķirts zaudējums, atkārtotas neierašanās gadījumā izslēdz no turnīra un vietu anulē, tā pāriet nākošajam dalībniekam.

## XI.3 NOVUSS

- XI.3.1 Spēles notiek vecuma grupu turnīros pēc LNF apstiprinātiem novusa spēles noteikumiem vienspēlēs dāmām un kungiem.
- XI.3.2 Jaukto pāru dubultspēles notiek divās vecuma grupās – pirmā vecuma grupā pāra gadu skaits summā 90+, otrā vecuma grupā pāra gadu skaits summā 110+.
- XI.3.3 Ja dalībnieku skaits vienspēļu grupā pārsniedz 12, tad sacensības notiek pēc Šveices sistēmas 11 kārtās, ja grupā 12 un mazāk dalībnieku – pēc riņķa sistēmas. Ja vecuma grupā ir mazāk par 6 dalībniekiem, tiesnešu kolēģijai ir tiesības grupas apvienot un noteikt citu spēļu kārtu skaitu.
- XI.3.4 Komandu vērtējumā ieskaita četru labāko dalībnieku (pāru) iegūto punktu summu vecumu grupās.
- XI.3.5 Uzvar komanda ar 4 ieskaites dalībnieku (vienspēļu, dubultspēļu) savāktu lielāko punktu summu. Ja divām vai vairākām komandām tā ir vienāda, tad izšķir:
  - labākā ieskaites dalībnieku vietu summa;
  - augstāka vieta individuālajā grupu turnīrā.
- XI.3.6 Individuālo sacensību vērtēšana. Sacensības notiek pēc Latvijas novusa federācijas apstiprinātiem noteikumiem 6 setos. Par uzvaru (4-0;4-1;4-2) 2 punkti, par neizšķirtu (3-3) 1 punkts, par zaudējumu (0-4;1-4;2-4) 0 punktu. Uzvar dalībnieks ar lielāko kopējo punktu summu. Vienāda punktu skaita gadījumā spēlējot pēc riņķa sistēmas vietu secību nosaka:
  - pēc izcīnītiem punktiem savstarpējās spēlēs;
  - pēc Bergera koeficienta;
  - pēc lielākā uzvarēto maču skaita;
  - pēc augstāka individuālā koeficienta.
Spēlējot pēc Šveices sistēmas vietas nosaka pēc Bugholca koeficienta. Vienāda koeficienta gadījumā, augstāku vietu ieņem spēlētājs, kurš ieguvis vairāk punktu pēdējās 2 kārtās, 3 kārtās u.t.t.
- XI.3.7 Dubultspēļu sacensības notiek pēc Šveices sistēmas 7 kārtās 4 setos. Par uzvaru (3-0;3-1) 2 punkti, par neizšķirtu (2-2) 1 punkts, par zaudējumu (0-3;1-3) 0 punktu. Uzvar pāris ar lielāko kopējo punktu summu. Vienāda punktu skaita gadījumā, vietas nosaka pēc Buholca koeficienta. Vienāda koeficienta gadījumā, augstāku vietu ieņem pāris, kurš ieguvis vairāk punktu pēdējās 2 kārtās, 3 kārtās u.t.t.
- XI.3.8. Ja sacensībās piedalās individuāli pieteikti dalībnieki, tie cīnās tikai par godalgām, bet viņu izcīnītās vietas pāriet nākamajam ieskaites dalībniekam.

XI.3.9 Komandas bez pilnu ieskaišu skaita (4) vērtē aiz pilnu ieskaišu komandām, regresa kārtībā.

#### XI.4 ŠAHS

XI.4.1 Dāmu un kungu konkurencē notiek vecuma grupu turnīri pēc Šveices sistēmas 7 kārtās ar apdomas laiku katram dalībniekam kārtā 15 minūtes + 5 sek. par gājieni.

XI.4.2 Par uzvaru spēlē dalībnieks saņem vienu punktu, par neizšķirtu 1/2 punktu, par zaudējumu 0 punktu.

XI.4.3 Komandu vērtējumā ieskaita četru labāko dalībnieku (-ču) iegūtos punktus.

XI.4.4 Uzvar komanda ar lielāko punktu summu.

XI.4.5 Ja komandām vienāda punktu summa, tad augstāka vieta komandai, kuras dalībniekiem ir augstākas vietas sieviešu grupu turnīros attiecīgi 70, 60, 50 gadu grupās, tad vīriešu grupās.

XI.4.6 Katra komanda nodrošina sacensības ar trim spēļu komplektiem un trim šaha pulksteņiem.

#### XI.5 DAMBRETE

XI.5.1 Notiek individuāli turnīri pēc Šveices sistēmas (kompjūterizloze) 7 kārtās ar apdomas laiku 20 min uz partiju. Kungu konkurencē notiek turnīri pa vecuma grupām. Dāmām izcīņas kārtība (apvienots turnīrs vai grupu turnīri) tiks precizēta pēc iepriekšējo pieteikumu saņemšanas.

XI.5.2 Par uzvaru spēlē dalībnieks saņem 1 punktu, par neizšķirta rezultātu 1/2 punktu, par zaudējuma 0 punktu.

XI.5.3 Komandu vērtējumā ieskaita četru labāko dalībnieku (-ču) iegūtos punktus.

XI.5.4 Uzvar komanda ar lielāko punktu summu.

XI.5.5 Ja komandām punktu summa vienāda, tad augstāka vieta komandai ar dalībnieku augstākām vietām grupu turnīros, tad ieskaišu dalībnieku vietu summa.

XI.5.6 Katra komanda nodrošina sacensības ar trim dambretes komplektiem un trim pulksteņiem.

#### XI.6 PELDĒŠANA

XI.6.1 Programma:

**Dāmas:** 25+; 100 m brīvais stils un 100 m komplekss.

**Kungi:** 30+; 100 m brīvais stils un 100 m komplekss.

Dāmas pārējās vecuma grupās 50 m brīvais stils un 50 m uz muguras.

Kungi pārējās vecuma grupās 50 m brīvais stils un 50 m uz muguras.

Jauktā brīvā stila stafetes 4 x 50 m ar vecuma gadu skaitu summu 160+ un 250+, variācijā 2 dāmas + 2 kungi.

XI.6.2 Par grupā un stafetē izcīnīto pirmo vietu 15 punkti, par otro vietu 14 punkti, par trešo vietu 13 punkti utt.

XI.6.3 Komandas vērtējumā ieskaita ne vairāk, kā dalībnieku(-ču) 10 labākos punktus un labākās stafetes punktus ar koeficientu 2.

XI.6.4 Uzvar komanda ar lielāko punktu summu. Tālākās vietas sadala iegūto punktu secībā.

XI.6.5 Ja komandām punkti vienādi, tad augstāka vieta komandai, kuras komandu dalībniekiem augstākas vietas grupās.

XI.6.6 Komandas ar nepilnām ieskaitēm tiek vērtētas aiz pilnu ieskaišu komandām.

#### XI.7 VIEGLATLĒTIKA

XI.7.1 Programma:

**Dāmas:** 100 m; 200 m; 400 m; 800 m; 3000 m; skrējieni, 5000 m un 10000 m soļošana, augstlēcšana; tāllēcšana, trīssoļlēcšana, lodes grūšana; diska mešana; šķēpa mešana, vesera mešana, stafete 4 x 100 m, stafešu dalībnieču gadu skaita summa 160+; mazā zviedru stafete: 100 m+ 200 m+ 300 m+ 400 m (starta secībā), stafešu dalībnieču gadu skaita summa 160+.

**Kungi:** 100 m; 200 m; 400 m; 800 m; 1500 m; 5000 m skrējieni, 5000 m un 10000 m soļošana; augstlēcšana; tāllēcšana; trīssoļlēcšana; lodes grūšana; diska mešana; šķēpa mešana; vesera mešana; stafete 4x100 m, stafešu dalībnieku gadu skaita summa 170+; lielā zviedru stafete: 100 m+200 m + 400 m + 800 m (starta secība), stafetes dalībnieku gadu skaita summa 180+; jauktā zviedru stafete: dāmas skrien 100 m un 400 m, kungi 200 m un 800 m, stafetes dalībnieku(-ču) gadu skaitu summa 170+.

XI.7.2 Katram dalībniekam (-cei) ir tiesības startēt trīs disciplīnās un stafetēs. Par katru nākošo disciplīnu ir papildus jāmaksā 5 EUR.

XI.7.3 Par grupā izcīnīto pirmo vietu iegūst 15 punktus, par otro vietu 14 punktus, par trešo 13 punktus utt.



- XI.7.4 Komandu vērtējumā ieskaita 25 labākās grupu vietas un vienu labāko stafeti ar koeficientu 2. Pārējās stafetes var dot ieskaitei ar koeficientu 1.
- XI.7.5 Ja komandām punktu summa vienāda, tad augstāku vietu ieņem komanda, kuras dalībniekiem ir augstākas individuālās vietas grupās, tad augstāka vieta ieskaitei stafetē, tad izšķir vecākā ieskaitei dalībnieka vieta. Ja tas neizšķir, tad jaunākās ieskaitei dalībnieces vieta.
- XI.7.6 Visās vecuma grupās:  
mešanas un grūšanas disciplīnās - 2 + 2 mēģinājumi bez fināla, lēkšanas disciplīnās - 4 mēģinājumi bez fināla.
- XI.7.7 Sacensību programmu pa laikiem un disciplīnām nosaka vieglatlētikas sacensību galvenais tiesnesis un apstiprina to direktorātā.
- XI.7.8 Rīku svāri vieglatlētikā atbilstoši pasaulē pastāvošiem noteikumiem.

Vecuma grupa	Lode kg	Disks kg	Šķēps g	Veseris kg
<b>Dāmas:</b>				
30+; 35+; 40+, 45+;	4	1	600	
50+; 55+;	3	1	500	
60+; 65+; 70+	3	1	400	
75+; 80+; 85+	2	0,6	400	2
<b>Kungi:</b>				
35+; 40+; 45+;	7,26	2	800	7,26
50+; 55+;	6	1,5	700	6
60+; 65+;	5	1	600	5
70+; 75+;	4	1	500	4
80+; 85+; 90+;	3	1	400	3

## XI.8 PAVASARA KROSS

### XI.8.1 Programma

#### Dāmas:

30+; 35+; 40+	5 km;
45+; 50+	3 km;
55+; 60+; 65+	2 km;
70+; 75+; 80+; 85+	1 km;

#### Kungi:

35+; 40+; 45+	8 km;
50+; 55+	5 km;
60+; 65+	3 km;
70+; 75+; 80+; 85+	2 km;

- XI.8.2 Komandu vērtējumā ieskaita 8 labākās grupu vietas, dodot par 1. vietu grupā 15 punktus, 2. vietu - 14 punktus, 3. vietu - 13 punktus utt. Pārējie nosacījumi kā vieglatlētikā.

## XI.9 VIEGLATLĒTIKATELPĀS

### XI.9.1 Programma

#### Dāmas:

60 m; 200 m; 800 m; 3000 m skrējieni, 3000 m soļošana; tāllēkšana; trīssoļlēkšana; augstlēkšana; lodes grūšana.

#### Kungi:

60 m; 200 m; 1500 m; 3000 m skrējieni; 3000 m soļošana; tāllēkšana; augstlēkšana; trīssoļlēkšana; lodes grūšana;

- XI.9.2 Komandu vērtējumā ieskaita 20 labākās grupu vietas, dodot par 1. vietu grupā 15 punktus, 2. vietu - 14 punktus, 3. vietu - 13 punktus utt. Pārējie nosacījumi kā vieglatlētikā.
- XI.9.3. Ja komandu vērtējumā vairākām komandām ir vienāda punktu summa, tad augstākā vietā komanda, kuras visiem dalībniekiem ir augstākas individuālās vietas grupās, tad izšķir vecākā ieskaitei dalībnieka vieta. Ja tas neizšķir, tad jaunākās ieskaitei dalībnieces vieta.

**XI.10 DĀRTASPEĒLE (šautriņu mešana mērķī)**

- XI.10.1 Sacensības notiek uz tradicionāliem mērķiem.
- XI.10.2 Mērķa augstums 1.73m, attālums no mešanas līnijas līdz mērķim - 2.37m.
- XI.10.3 Spēlē „Krikets” komanda kopīgi dzēš vienu rezultātu.
- XI.10.4 Spēlē „Krikets” doti sektori 20, 19, 18, 17,16, 15, dubultie, trīskāršie, centrs.
- XI.10.5 Katrā sektorā trīs reizes jāiemet šautriņas.
- XI.10.6 Trīskāršo trāpījumu ieskaita kā vienu trāpījumu trīskāršajā sektorā vai trīs reizes pieprasītajā skaitļū sektorā un attiecīgi dubulto, kā vienu dubulto vai divas šautriņas sektorā.
- XI.10.7 Dubulto centru ieskaita kā divus centrus vai dubulto sektoru.
- XI.10.8. Komandas sastāvā 3 vīrieši un 1 sievietē.
- XI.10.9. Priekšsacīkstes notiek apakšgrupās līdz divām uzvarām un sadalījumu pa grupām nosaka izloze.
- XI.10.10.No katras apakšgrupas trīs labākās komandas turpina spēli vienmīnusa sistēmā līdz 2 uzvarām.
- XI.10.11. Spēles par 1.-3.vietu notiek līdz trim uzvarām.
- XI.10.12. Komandu ieskaite punkti attiecīgi iegūtai vietai.

**XI.11 ORIENTĒŠANĀS APVIDŪ**

- XI.11.1 Programma: Klasika.
- XI.11.2 Komandu vērtējumā ieskaita sešas labākās individuālās vietas.
- XI.11.3 Uzvar komanda, kura ieguvusi vislielāko punktu summu.
- XI.11.4 Dalībnieks par pirmo vietu saņem 15 punktus, par otro vietu 14 punktus, par trešo vietu 13 punktus utt.
- XI.11.5. Ja punktu summa vairākām komandām vienāda, tad augstākā vietā ir komanda, kuras dalībniekiem ir augstākas individuālās vietas savās vecuma grupās.
- XI.11.6 Dalībnieki var startēt jaunākā vecuma grupā.

**XI.12 SVARASTIENASPIEŠANAGUĻUS**

- XI.12.1 Sacensības notiek, saskaņā ar IPF noteikumiem, sekojošās svara kategorijās:

**Kungi:** – līdz 66 kg; līdz 74 kg; līdz 83 kg; līdz 93 kg; līdz 105 kg; līdz 120 kg; virs 120 kg;

**Dāmas:** – startē divās svara kategorijās: līdz 63 kg; virs 63 kg

- XI.12.2 Dalībnieki nedrīgst startēt sacensībās ar speciālo ekipējumu, izņemot roku apsējus.
- XI.12.3 Komandu vērtējumā ieskaita sešu (6) labāko dalībnieku individuālo rezultātu punktus.
- XI.12.4 Uzvar komanda, kura ieguvusi lielāko punktu summu.
- XI.12.5 Par individuāli izcīnīto 1.vietu 12 punkti, par otro vietu 9 punkti, trešo 8 punkti utt.
- XI.12.6 Ja punktu summa vairākām komandām vienāda, tad augstāku vietu izīna komanda, kuras dalībnieki ir izcīnījuši individuāli augstākas vietas.

**XI.13 ROKASBUMBA**

- XI.13.1 Dāmas un kungi spēlē 2 x 15 minūtes, bet sacensību sistēmu un spēļu reglamentu nosaka atbilstoši nolikuma VI. 15, VI.16. punktiem.
- XI.13.2 Ja vairākām komandām ir vienāds punktu skaits, vietu kārtību nosaka sekojoši:  
13.2.1 uzvara savstarpējā spēlē;  
13.2.2 labāka savstarpējās spēlēs gūto un zaudēto vārtu starpība;  
13.2.3 labāka visās spēlēs gūto un zaudēto vārtu starpība.
- XI.13.3 Ja cīņā par 1.-3.vietu ir neizšķirts, tad uzreiz pēc spēles izpilda piecus (5) 7 m soda metienus.
- XI.13.4 Par neierašanos uz spēli piešķir zaudējumu ar 0:10.

**XI.14 VOLEJBOLS**

- XI.14.1 Spēle notiek līdz 2 uzvarētiem setiem (2 x 25 / 1 x 15), sacensību sistēmu nosaka atbilstoši nolikuma VI. 15., VI.16.punktiem.
- XI.14.2 Ja vairākām komandām ir vienāds punktu skaits, vietu kārtību nosaka sekojoši:  
14.2.1 uzvara savstarpējā spēlē;  
14.2.2 komandu savstarpējo spēļu rezultāti;  
14.2.3 visu spēļu uzvarēto-zaudēto setu attiecības;  
14.2.4 visu spēļu gūto-zaudēto punktu attiecības.
- XI.14.3 Par neierašanos uz spēli komandai piešķir zaudējumu ar 0:2, par atkārtotkārtotu neierašanos - izslēdz no turnīra.

**XI.15 MINIFUTBOLS**

- XI.15.1 Spēles notiek 2 x 20 minūtes, bet sacensību sistēmu nosaka atbilstoši nolikuma VI.15., VI.16 punktiem.
- XI.15.2 Spēles laikā atļauts neierobežots spēlētāju maiņu skaits.
- XI.15.3 Spēlētājiem netiek fiksēts aizmugures stāvoklis.
- XI.15.4 Izpildot soda sitienu minimālais pretinieku komandas spēlētāju attālums no bumbas 5 m.
- XI.15.5 Par pārkāpumu soda laukumā seko soda sitiens no 9 metru attāluma.
- XI.15.6 Par uzvaru spēlētājiem iegūst 3 punktus, par neizšķirtu 1 punktu, par zaudējumu 0 punktu.
- XI.15.7 Par neierašanos uz spēli komandai ieskaita zaudējumu ar 0:5 neparedzot punktus tabulā.
- XI.15.8 Vienāda punktu skaita gadījumā augstāku vietu ieņem komanda:  
15.8.1 kura uzvarējusi savstarpējā spēlē;  
15.8.2 kurai ir labāka gūto - zaudēto vārtu starpība;  
15.8.3 kurai ir lielāks gūto vārtu skaits.
- XI.15.9 Spēlētājiem atļauts futbola sporta apavos (bučos).
- XI.15.10 Ja cīņā par 1.-3.vietu ir neizšķirts, tad vispirms spēlē 5 minūšu papildlaiku un pēc tam katra komanda izpilda 5 soda sitienus, tad katra pa reizei, līdz rezultātam.

**XI.16 BASKETBOLS**

- XI.16.1 Spēles notiek kungiem 2 x 12 minūtes, bet dāmām 2 x 10 minūtes.
- XI.16.2 Sacensību sistēmu nosaka atbilstoši nolikuma VI.15., VI.16. punktiem.
- XI.16.3 Ja spēle beidzas neizšķirti, seko trīs minūšu pagarinājums, bet atkārtota neizšķirta rezultāta gadījumā komandas izpilda piecus (5) soda meitienus, kurus var atkārtot līdz brīdim, kamēr viena no komandām gūst uzvaru.
- XI.16.4 Par uzvaru komanda iegūst 2 punktus, par zaudējumu vienu punktu, par neierašanos uz spēli - 0 punktu.
- XI.16.5 Komandai neierodoties uz spēli atkārtoti, tā tiek izslēgta no turnīra un vieta tiek anulēta.
- XI.16.6 Ja punktu skaits vienāds vairākām komandām, vietu kārtību nosaka:

- 16.6.1 uzvara savstarpējā spēlē;  
16.6.2 vairāk uzvaru savstarpējās spēlēs;  
16.6.3 savstarpējās spēlēs uzvarēto un zaudēto spēļu starpība;  
16.6.4 gūto un zaudēto punktu starpības savstarpējās spēlēs;  
16.6.5 pēc šīs starpības visās spēlēs.

**XI.17 RITENBRAUKŠANA**

- XI.17.1 Sacensību programma

**Dāmas:**

- 10 km solo brauciens ar jebkuras markas divriteni;  
20 km krosa brauciens – D30+, D35+, D40+, D45+, D50+;  
10 km krosa brauciens – D55+, D60+, D65+, D70+; D75;

**Kungi:**

- 10 km solo brauciens ar jebkuras markas divriteni;  
35 km krosa brauciens – K 35+; K 40+; K 45+; K 50+; K55+;  
20 km krosa brauciens – K60+; K65+; K70+; K-75+; K80+;

- XI.17.2 Komanda var pieteikt neierobežotu dalībnieku skaitu katrā distancē.
- XI.17.3 Katrā vecuma grupā, katrā disciplīnā punktus izcīna: 1.vieta – 13 punktus, 2.vieta – 11 punktus, 3.vieta – 9 punktus, 4.vieta – 7.punktus, 5.vieta - 6 punktus, 6.vieta – 5 punktus ... 10.un tālākās vietas – 1 punktu.
- XI.17.4 Komandu vērtējumā ieskaita 8 (astoņus) labākos rezultātus (t.i. skaitot kopā visas disciplīnas gan dāmu gan kungu konkurencē).
- XI.17.5 Ja vairākām komandām punktu skaits vienāds, tad vietu secību nosaka pēc individuāli augstākām vietām.
- XI.17.6 Dalībnieks pirms starta ar savu parakstu apstiprina, ka brauciena laikā ievēros ceļa satiksmes noteikumus un uzņemas pilnu atbildību par savu drošību un ekipējuma (aizsargķivere, cimdi) atbilstību prasībām.
- XI.17.7. Vadoties no organizatoru iespējām un dalībnieku skaita, solo un krosa braucienā distances garums var tikt izmainīts un var notikt ar vienu apvienotu startu.

**XI.18 FLORBOLS**

- XI.18.1 Sacensības notiek ar saīsinātu spēles laiku, spēles tīrais laiks-2x15 min.
- XI.18.2 Par uzvaru komanda saņem 2 punktus, par neizšķirtu - 1 punktu, par zaudējumu - 0 punktu.  
Par neierašanos uz spēli komandai piešķir zaudējumu 0:3.

- XI.18.3 Vienāda punktu skaita gadījumā augstāku vietu ieņēmušo komandu nosaka:  
 18.3.1 pēc savstarpējo spēļu rezultātiem;  
 18.3.2 pēc labākās vārtu starpības visās spēlēs;  
 18.3.3 pēc lielāko gūto vārtu skaita visās spēlēs;  
 18.3.4 pēc mazākās soda laiku summas.
- XI.18.4 Spēlētājs drīkst spēlēt tikai viena kluba vienā komandā.
- XI.18.5 Atkarībā no komandu skaita var tikts mainīts spēles ilgums, saskaņā ar nolikuma VI.15., VI.16. punktiem.

### **XI.19 TELPU FUTBOLS**

- XI.19.1 Spēles laiks 2 x 20min.
- XI.19.2 Sacensības notiek pēc atvieglotiem starptautiskajiem noteikumiem.
- XI.19.3 Ja ir daudz komandu, galvenais tiesnesis var saīsināt spēles laiku.
- XI.19.4 Sacensību sistēmu nosaka atbilstoši nolikuma VI. 15, VI.16. punktiem.

### **XI.20 PLUDMALES VOLEJBOLS**

- XI.20.1 Spēles notiek pēc atvieglotiem starptautiskajiem noteikumiem.
- XI.20.2 Atkarībā no pieteikto komandu skaita tiks noteikta izspēles kārtība un izsūtīta pieteicējiem.
- XI.20.3 Sacensību sistēmu nosaka atbilstoši nolikuma VI. 15., VI.16. punktiem.

### **XI.21 ŠAUSĀNA**

- XI.21.1 Vingrinājumi (dāmām un kungiem, 40+, 55+):  
 MP–30 (mazkalibra pistole, 30 šāvienu), mērķis Nr.4.  
 MŠ–30 (mazkalibra šautene, 30 šāvienu guļus), mērķis Nr.7.  
 PP–20 (pneimatiskā pistole, 20 šāvienu), mērķis Nr.9.  
 PŠ–20 (pneimatiskā šautene, 20 šāvienu), mērķis Nr.8.
- Individuālās sacensības notiek visos vingrinājumos atsevišķi vīriešiem un sievietēm 40+ un 55+ grupās. Individuālo vietu piešķir, ja dalībnieks izpildīja visus šāvienus.
- XI.21.2 Komandā 4 dalībnieki, t.sk. vismaz viena dāma.

- XI.21.3 Komandu vērtējumam saskaita iegūto 8 augstāko vietu summu visos vingrinājumos neatkarīgi no vecuma grupas kopā vīriešiem un sievietēm. Jo mazākā ir šī summa, jo augstāko vietu komanda ieņems kopvērtējumā.  
 Ja komandas startu skaits ir mazāks par 8, par katru neizmantoto startu vietu summai pieskaita tik daudz punktu, cik ir maksimālo vietu kādā vingrinājumā sievietēm un vīriešiem kādā vecuma grupā plus 1.  
 Ja vairākām komandām punktu summa ir vienāda, tad augstāku vietu ieņem komanda, kuras dalībniekiem ir augstākas individuālās vietas vingrinājumos. Ja arī tas neizšķir, tad vecākās ieskaites dalībnieces vieta, tad jaunākā ieskaites dalībnieka vieta.
- XI.21.4 Dalībnieki vingrinājumus izpilda ar saviem ieročiem un munīciju.
- XI.21.5 Viens dalībnieks var izpildīt ne vairāk kā 3 vingrinājumus.
- XI.21.6 Individuāli startējošie dalībnieki tiks pielaisti uz brīvajām vietām.

### **XI.22 BRĪVĀ CĪŅA**

- XI.22.1 Sacensības notiek pēc FILA noteikumiem.
- XI.22.2 Sacensību uzvarētāji tiek noteikti sekojošās svara kategorijās: -58 kg., -63 kg., -69 kg., -76 kg., -85 kg., -97 kg., -130 kg. Pārsvars 2 kg.
- XI.22.3 Cīņas laiks 2x2 min.
- XI.22.4 Par izcīnīto 1. vietu 6 p-ti, 2. vietu - 5 p-ti, 3.-4. vietu - 3 p-ti, 5. vietu -2 p-ti, 6.un tālākajām vietām 1 p-ts. Uzvar komanda ar lielāko punktu skaitu.  
 Ja punktu skaits vairākām komandām vienāds, tad augstāka vieta ir komandai, kurai labāka vieta vecākajam dalībniekam, ja tas neizšķir, tad kam augstākā vietā jaunākais dalībnieks.

### **XI.23. SVARBUMBŪ CELŠANA**

- XI.23.1. Sacensības notiek pēc pastāvošajiem Starptautiskās Svarbumbu Celšanas Savienības (turpmāk SSCS) noteikumiem ar papildinājumiem no LSCA puses.
- XI.23.2. Vīrieši piedalās klasiskajā divcīņā ( divu svarbumbu grūšana + raušana ar vienreizēju rokas maiņu).
- XI.23.3. Sievietes piedalās raušanā ar vienreizēju rokas maiņu.
- XI.23.4. Komandas piedalās stafetē – 3-5 etapi ( attiecīgi 3-5 dalībnieki neatkarīgi no vecuma grupām un svaru kategorijām) pa 3 min ( kopā 9 – 15 min) ar 24 kg svarbumbām grūšanā.

XI.23.5. Komandu ieskaitē tiek vērtēti 5 labākie rezultāti individuālajā ieskaitē dāmām un 10 labākie rezultāti kungiem bez rezultātu daudzuma ierobežojuma katrā vecuma grupā un svaru kategorijā, un viena stafetes komanda pēc sekojošas punktu sistēmas:

individuāli: 1. vieta – 12 punkti; 2. vieta- 10 p-ti, 3. vieta -8 p-ti, 4. vieta – 7 p-ti, 5. vieta – 6 p-ti utt. 10. vieta- 1` -p-ts, 11. un tālākās vietas pa vienam punktam.

Stafetē: 1. vieta – 20 p-ti, 2. vieta- 18 p-ti, 3. vieta- 16 p-ti, 4. vieta – 15 p-ti, 5. vieta – 14 p-ti utt. 18. vieta-1 p-ts, 19. un tālākās vietas pa vienam p-tam.

XI.23.6. Ja svara kategorijā sievietēm un vīriešiem dalībnieku skaits ir mazāk kā 2 dalībnieki, tad šīs svaru kategorijas dalībnieki startē nākamā, augstākā svaru kategorijā.

XI.23.7. Sacensību dalībniekiem jāstartē atbilstošā vecuma grupā, saskaņā ar SSCS noteikumiem un LSCA papildinājumiem (dāmām virs 65 gadiem, kungiem virs 70 gadiem):

**DĀMAS**

Vecumu grupas	Svaru kategorijas	Svarbumbu svars	Rezultātu koeficients
35-39	līdz 63 kg	16 kg	2
	līdz 68 kg	12 kg	1
	virš 68 kg	8 kg	0.5
40-44	līdz 63 kg	16 kg	2
	līdz 68 kg	12 kg	1
	virš 68 kg	8 kg	0.5
45-49	līdz 63 kg	16 kg	2
	līdz 68 kg	12 kg	1
	virš 68 kg	8 kg	0.5
50-54	līdz 68 kg	12 kg	2
	virš 68 kg	8 kg	1
55-59	līdz 68 kg	12 kg	2
	virš 68 kg	8 kg	1
60-64	līdz 68 kg	8 kg	1
	virš 68 kg	8 kg	1
65-69	līdz 68 kg	8 kg	2
	virš 68 kg	6 kg	1
		4 kg	0.5
70-74	absolūta	8 kg	2
		6 kg	1
		4 kg	0.5
75-79	absolūta	6 kg	1
		4 kg	0.5
80+	absolūta	4 kg	1

**KUNGI**

40-44	līdz 63 kg	24 kg	2
	līdz 73 kg		
	līdz 85 kg		
	līdz 95 kg		
	virš 95 kg		
45-49	līdz 63 kg	24 kg	2
	līdz 73 kg		
	līdz 85 kg		
	līdz 95 kg		
	virš 95 kg		
50-54	līdz 73 kg	24 kg	2
	līdz 85 kg		
	līdz 95 kg		
	virš 95 kg		
55-59	līdz 73 kg	24 kg	2
	līdz 85 kg		
	līdz 95 kg		
	virš 95 kg		
60-64	līdz 73 kg	16 kg	2
	līdz 85 kg		
	līdz 95 kg		
	virš 95 kg		
65-69	līdz 73 kg	16 kg	2
	līdz 85 kg		
	virš 85 kg		
	8 kg		
70-74	līdz 78 kg	12 kg	2
	virš 78 kg		
75-79	līdz 78 kg	12 kg	2
	virš 78 kg		
80-85	absolūta	8 kg	1
85+	absolūta	8 kg	1

