



**LATVIJAS HOKEJA FEDERĀCIJAS
BĒRNU UN JAUNIEŠU ČEMPIONĀTA KOMANDU
VISPUSĪGĀS FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS SACENSĪBAS
2021./2022. gada sezonā**



NOLIKUMS

(projekts)

1. Mērķis un uzdevums

Nodrošināt klubu komandu iekšējo testu pieciem labākajiem U11, U13, un U15 bērnu un jauniešu hokeja komandu dalībniekiem vispusīgās fiziskās sagatavotības (VFS) vingrinājumu kārtošanu 2022. gada sezonas sākumā un labāko vecuma grupu uzvarētāju noskaidrošanu.

2. Sacensību vietas un tiešie organizatori

2.1. Norises vietas:

1. **Arkādijas Stadions, O. Vācieša ielā 2, Rīga**
tālr. 29667658

kontaktpersona: Jānis Straupe

2.2. Norises datums: 2021. gada 18. septembris.

2.3. Sacensību sākums: plkst. 9.00

2.4. Sacensības organizē – biedrība “Latvijas Hokeja federācija” (LHF)

2.5. Projekta koordinators LHF: Jānis Straupe, tālr. 371 29667658,
e-pasts: janis.straupe@lhf.lv

2.6. Sacensību galvenais tiesnesis:

Krišs Kupčus, e-pasts: kriss.kupcus@lhf.lv

2.7. Sacensību dienaskārtība tiks publicēta 7. septembrī.

2.8. Sacensību galvenais sekretārs:

1. Rīgā T. Broks tālr. 26160221, e-pasts: toms.broks@lhf.lv

3. Dalībnieki

3.1. **U11** - 2011.-2012. dz. gadi - meitenes un zēni,

3.2. **U13** - 2009.-2010. dz. gadi - meitenes un zēni,

3.3. **U15** - 2007.-2008. dz. gadi - meitenes un zēni.

3.4. Sacensībās piedalās profesionālās ievirzes sporta izglītības sporta skolu hokeja nodaļu, hokeja sporta klubu minēto vecuma grupu komandu dalībnieki.

4. Pieccīņas sacensību disciplīnas

U11 - 2011.-2012. dz. gadi meitenes un zēni:

Trīssolis no vietas, pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu (2 kg), kāriens stienī saliektās rokās, atspoles skrējieni 4 x 10m, 500 m skrējieni.

U13 - 2009.-2010. dz. gadi meitenes un zēni:

Tāllēkšana no vietas, pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu (3 kg), pievilkšanās kārienā stienī, atspoles skrējieni 6 x 10m, 1000 m skrējieni.

U15 - 2007.-2008. dz. gadi meitenes un zēni:

Trīssoļlēkšana no vietas, pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu (4 kg), pievilkšanās kārienā stienī, atspoles skrējieni 6 x 15m, 2000 m skrējieni

4.1. Kontrolnormatīvu izpildes tehnika skat. pielikumu nr. 3 LBJČH nolikumā.

4.2. Katram dalībniekam jāpiedalās visās piecās disciplīnās:

- a. pildbumbas mešanā katrs dalībnieks izpilda **vienu izmēģinājumu** un 2 ieskaites **mēģinājumus pēc kārtas**,
- b. tāllēkšanā un trīssoļlēkšanā katrs dalībnieks izpilda **vienu izmēģinājumu** un 2 ieskaites **mēģinājumus** pēc kārtas,
- c. pārējās disciplīnās dalībnieks izpilda **vienu ieskaites mēģinājumu**.

5. Vērtēšana

5.1. Vingrinājumos ar atkārtotu mēģinājumu skaitu, protokolā reģistrē labāko rezultātu.

5.2. Nesekmīga mēģinājuma gadījumā dalībniekam protokolā ieraksta vērtējumu - "0".

5.3. Nepiedalīšanās vai neierašanās gadījumā uz sacensībām/vingrinājuma izpildīšanu dalībniekam protokolā ieraksta vērtējumu - "0".

5.4. Attiecīgajā vecuma grupā katrā VFS vingrinājumā nosaka labāko sportistu, par labāko rezultātu dodot 1 punktu, par otro labāko rezultātu - 2 punktus, par trešo labāko rezultātu - 3 punktus, utt... par vienu punktu vairāk.

5.5. Attiecīgajā vecuma grupā tiek apkopoti rezultāti, ieskaitē ņemot visus VFS vingrinājumus. Katrā vingrinājumā tiek piešķirti punkti par ieņemto vietu. Pirmā vieta ir sportistam, kas ieguvis vismazāko punktu summu visu VFS vingrinājumu kopvērtējumā.

5.6. Vienādu punktu skaita gadījumā augstāku vietu ieņem sportists, kam vairāk zemāko punktu skaits visos piecos VFS vingrinājumos.

5.7. Katrā VFS vingrinājumā komandai tiek aprēķināts vidējais rezultāts.

5.8. Attiecīgajā vecuma grupā katrā VFS vingrinājumā nosaka komandu rangu, par labākās komandas rezultātu dodot 1 punktu, par otro labāko komandas rezultātu - 2 punktus, par trešo labāko komandas rezultātu - 3 punktus, utt... par vienu punktu vairāk.

5.9. Komandu rangu VFS sacensībās katrā vecuma grupā nosaka, summējot izcīnītos komandas punktus katrā VFS vingrinājumā.

5.10. Kopvērtējumā katrā vecuma grupā uzvar komanda ar mazāko punktu skaitu.

5.11. Vienādu punktu skaita gadījumā augstākā vietā ierindo to komanda, kurai vairāk zemāko punktu skaits visos piecos VFS vingrinājumos.

6. Apbalvošana

6.1. Apbalvošanu organizē Latvijas Hokeja federācija Latvijas bērnu un jauniešu hokeja čempionāta laikā.

6.2. Katrā vecuma grupā atsevišķi tiek apbalvoti trīs labākie sportisti.

6.3. Sportisti tiek apbalvoti ar LHF diplomu un individuālām balvām.

6.4. Ar LHF diplomu katrā vecuma grupā un katrā disciplīnā tiek apbalvoti labākā rezultāta īpašnieki konkrētajā VFS disciplīnā.

6.5. Katrā vecuma grupā atsevišķi tiek apbalvoti trīs labākās komandas.

7. Sacensību numuri

7.1. Ar sacensību numuriem nodrošina LHF.

7.2. Dalībnieku numurus izsniedz sacensību sekretariātā sacensību dienā.

7.3. Dalībnieka sacensību numuram jābūt kārtīgi pielīmētam pie dalībnieka krekla. Numuram nedrīkst būt apgrieztas vai nolocītas malas. Ja šie nosacījumi netiek izpildīti, dalībnieks pie starta netiek pielaists.

8. Sacensību rezultāti

8.1. Visi rezultāti kopiju veidā tiek publiskoti uz informācijas dēļa tik ātri, cik vien tas ir iespējams.

8.2. Sacensību rezultāti tiks atspoguļoti LHF mājas lapā www.lhf.lv

9. Medicīnas serviss

9.1. Par dalībnieku veselības atbilstību sacensībām atbild organizācija, kas piesaka dalībniekus startam.

9.2. Sacensības ir nodrošinātas ar medicīnas māsu, kurš/-a nepieciešamības gadījumā palīdz sportistam vieglas traumas gadījumā.