



## **Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”**

*APSTIPRINĀTS:*

*LSJF prezidents Aleksejs Pavlovs  
Rīgā, 2018. gada 20. augustā*

Biedrības “LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

**“LATVIJAS ČEMPIONĀTS SPORTA JOGĀ 2018”**

### **NOLIKUMS**

**Mērki un uzdevumi:**

Popularizēt Sporta jogu Latvijā. Noskaidrot labākos jogas sportistus.

**Laiks un vieta:**

2018. gada 27. oktobris plkst. 15.00, Salaspils Sporta nams, Smilšu iela 1, Salaspils.  
*Reģistrācija un iesildīšanās no plkst. 13.30 - 14.30*

**Sacensību vadība un norise:**

Sacensības organizē biedrība “Latvijas Sporta jogas federācija”

Galvenais tiesnesis: I. Kalniņa

Atbildīgā persona par sacensību organizēšanu: Iveta Kalniņa, LSJF valdes locekle,  
tālr. 29458894

**Dalībnieki un programma:**

Sacensībās piedalās sportisti sekojošās vecuma grupās:

U7 – meitenes, zēni

U9 – meitenes, zēni

U12 – meitenes, zēni

U14 – meitenes, zēni

U16 – meitenes, zēni

Pieaugušie (18+) : vīrieši, sievietes

**Sacensību vispārējie noteikumi:**

1) Sportists vai sporta klubs sagatavo un iesniedz programmas pieteikumu izvēlētajā vecuma grupā (pieteikuma iesniegšanas kārtību sk. zemāk).

2) Programma sastāv no 6 (sešām) āsanām, kas izvēlētas no LSJF apstiprinātā sacensību āsanu saraksta, summējot katras āsanas sarežģītības pakāpes punktus (sk. pielikumu Nr. 1).

3) Programma izpildāma 3 minūtēs, ievērojot vienmērīgu intervālu starp āsanām, katru āsanu maksimālajā tās izpausmē noturot vismaz 5 sekundes.

4) Āsanu izpildāmas pieteikumā norādītajā un iesniegtajā secībā.



## **Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”**

- 5) Izmaiņas iesniegtajā programmā iespējams veikt ne vēlāk, kā 3 dienas pirms sacensību datuma.
- 6) Ja sportists sacensību dienā izpilda programmu atšķirīgā secībā no iesniegtā, vērtējums tiek samazināts par 1 punktu.
- 7) Ja sportists sacensībās izpilda āsanu, kura nav pieteikta, vērtējums tiek samazināts par 2 punktiem.
- 8) Sportistu vērtēšana notiek saskaņā ar *International Yoga Sports Federation (IYSF)* apstiprinātiem sacensību tiesāšanas noteikumiem.
- 9) Labākie sportisti (1. un 2.v.) tiek noteikti pēc sportistu atkārtotas vērtēšanas fināla sērijā.

### **Sportista tērps:**

**Meitenes, sievietes** – piegulošs bodijs ar atsegtiem pleciem un legingi vai īsie sporta šorti (ieteicams vienas krāsas) vai sporta jogas sacensību forma.

**Zēni, vīrieši** – pieguloši šorti vai legingi, bez krekla.

### **Dalības maksa: 20 eiro**

#### **Rekvizīti dalības maksai:**

Biedrība “Latvijas Sporta jogas federācija”

VRN 40008247482

Nordea banka: LV18NDEA0000084688891

*Maksājuma mērķi norādīt dalībnieka vārdu un uzvārdu*

Samaksa veicama līdz 2018. gada 15. oktobrim.

### **Apbalvošana:**

Sacensību 1. – 3. vietu ieguvēji katrā kvalifikācijas klasē (meitenes, zēni, sievietes, vīrieši) tiek apbalvoti ar medaļām un diplomiem. Visi dalībnieki saņem diplomus. Sacensību galveno balvu – Prezidenta kausu saņem sacensību labākais sportists kopvērtējumā.

### **Pieteikumi:**

Pieteikumi iesniedzami elektroniski [sportajoga@gmail.com](mailto:sportajoga@gmail.com), oriģinālus iesniedzot sacensību dienā!!! Bērniem un junioriem jābūt pievienotai ārsta izziņai ar atļauju piedalīties sacensībās.

Pieteikumi federācijā jāiesniedz ne vēlāk kā līdz 2018. gada 24. oktobra plkst. 23.59

Sacensību dienā pie reģistrācijas, sportists uzrāda personu apliecinošu dokumentu vai JOGAS SPORTISTA PASI.

**Pieteikuma formu lejuplādēt [www.lsjf.lv/sacensibas/noteikumi/](http://www.lsjf.lv/sacensibas/noteikumi/)**