



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

*APSTIPRINĀTS:*

*LSJF prezidents Aleksejs Pavlovs  
Rīgā, 2017. gada 22.februārī*

### **Biedrības “LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA” ATKLĀTĀS SACENSĪBAS SPORTA JOGĀ “LSJF PAVASARA KAUSS”**

## **NOLIKUMS**

#### **Mērki un uzdevumi:**

Popularizēt Sporta jogu Latvijā. Noskaidrot labākos jogas sportistus.

#### **Laiks un vieta:**

2017. gada 27. maijs plkst. 11.00, Salaspils Sporta nams, Smilšu iela 1, Salaspils.  
*Reģistrācija un iesildīšanās no plkst. 9.00 - 10.30*

#### **Sacensību vadība un norise:**

Sacensības organizē biedrība “Latvijas Sporta jogas federācija”  
Galvenais tiesnesis: I. Kalniņa

#### **Dalībnieki un programma:**

Sacensībās piedalās sportisti sekojošās kategorijās un āsanu klasēs:

#### **KATEGORIJAS:**

1. kategorija: BĒRNI (meitenes, zēni) vecuma gr. 4 - 6 g.
2. kategorija: BERNI (meitenes, zēni) vecuma gr. 7 - 10 g.
3. kategorija: JUNIORI (meitenes, zēni) vecuma gr. 11 – 17 g.
4. kategorija: ADULT (sievietes, vīrieši) vecuma gr. 18 – 49 g.
5. kategorija: SENIORI (sievietes, vīrieši) vecuma gr. 50 +

#### **ĀSANU KLASES:**

- A klase: 24 - 35 punkti
- B klase: 36 - 41 punkti
- C klase: 42 - 47 punkti
- D klase: 48 - 53 punkti
- Meistars: 54 - 60 punkti



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

### **Sacensību vispārējie noteikumi:**

- 1) Sportists sagatavo un iesniedz programmas pieteikumu izvēlētajā kvalifikācijas klasē (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 5 sekundes.
- 4) Āsanas izpildāmas pieteikumā norādītajā un iesniegtajā secībā.
- 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, kopējais punktu skaits tiek samazināts par 1 punktu (*izņemot 1. kategorijas sportistus*).
- 7) Ja sportists sacensībās izpilda āsanu, kura nav pieteikta, kopējais punktu skaits tiek samazināts par 2 punktiem.
- 8) Sportistu vērtēšana notiek saskaņā ar *International Yoga Sports Federation (IYSF)* apstiprinātiem sacensību tiesāšanas noteikumiem.

### **Sportista tērps:**

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

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

### **Dalības maksa:**

LSJF reģistrētiem sportistiem (biedru klubi) – 10 eiro

Pārējiem – 15 eiro

### **Rekvizīti dalības maksai:**

Biedrība “Latvijas Sporta jogas federācija”

VRN 40008247482

Nordea banka: LV18NDEA0000084688891

*Maksājuma mērķī norādīt dalībnieka vārdu, uzvārdu un kvalifikācijas klasi (kategorija + āsanu klase, piem. 4C).*

Samaksa veicama līdz 2017. gada 15. maijam

### **Apbalvošana:**

Sacensību 1. – 3. vietu ieguvēji katrā kvalifikācijas klasē (meitenes, zēni, sievietes, vīrieši) tiek apbalvoti ar medaļām un diplomiem. Visi dalībnieki saņem diplomus. Sacensību īpašā balva – “LSJF Prezidenta Kausis” sportistam par labāko sniegumu, kā arī mērķtiecības un iekšējā spēka īpašību demonstrēšanu sacensību laikā.

### **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 2017. gada 15. maijam plkst. 23.59

Sacensību dienā pie reģistrācijas, sportists uzrāda personu apliecinošu dokumentu.

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