



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

APSTIPRINĀTS:

*LSJF prezidents Aleksejs Pavlovs
Rīgā, 2017. gada 20. oktobrī*

Biedrības “LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA” ATKLĀTĀS SACENSĪBAS SPORTA JOGĀ “LSJF TEHNISKĀS SACENSĪBAS”

NOLIKUMS

Mērki un uzdevumi:

Popularizēt Sporta jogu Latvijā. Noskaidrot labākos jogas sportistus.

Laiks un vieta:

2017. gada 9.decembris plkst. 10.00, Salaspils Sporta nams, Smilšu iela 1, Salaspils.
Reģistrācija un iesildīšanās no plkst. 8.00 - 9.30

Sacensību vadība un norise:

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

Dalībnieki un programma:

Sacensībās piedalās BĒRNI un JUNIORI (meitenes, zēni) vecuma gr. 6 - 17 g.

Sacensību vispārējie noteikumi:

- 1) Sportists izpilda noteiktu programmu, kas sastāv no 6 (sešām) apstiprinātām āsanām noteiktā izpildīšanas secībā.
- 2) Programmas āšanas un to izpildīšanas secība:

- 1. Half Moon Pose with Hands to Feet Pose (4 daļas)*
- 2. Tuladandasana*
- 3. Trikanasana (ar savērprienu)*
- 4. Kundinyasana I*
- 5. Cow Face*
- 6. Sarvangasana ar pāreju un piecelšanos bez roku atbalsta*

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

4) Āšanas izpildāmas augstāk norādītajā secībā.

5) Ja sportists izpilda programmu atšķirīgā secībā, kopējais punktu skaits tiek samazināts par 1 punktu.

6) Sportistu vērtēšana notiek saskaņā ar *International Yoga Sports Federation (IYSF)* apstiprinātiem sacensību tiesāšanas noteikumiem.



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

Sportista tērps:

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

Zēni – pieguloši šorti vai legingi, bez krekla.

Dalības maksa:

LSJF reģistrētiem sportistiem (biedru klubi) – 10 eiro

Pārējiem – 15 eiro

Ja sportists piedalās divās sacensību disciplīnās, tehnisko sacensību dalības maksa tiek samazināta par 5 eiro.

Rekvizīti dalības maksai:

Biedrība “Latvijas Sporta jogas federācija”

VRN 40008247482

Nordea banka: LV18NDEA0000084688891

Maksājuma mērķi norādīt dalībnieka vārdu, uzvārdu un sacensību disciplīnu (LSJF Tehniskās sacensības).

Samaksa veicama līdz 2017. gada 6. decembrim vai skaidrā naudā sacensību dienā pie reģistrācijas.

Apbalvošana:

Sacensību 1. – 3. vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar medaļām un diplomiem. Visi dalībnieki saņem diplomus.

Pieteikumi:

Pieteikumi iesniedzami elektroniski sportajoga@gmail.com, norādot dalībnieka vārdu, uzvārdu un sacensību nosaukumu. Bērniem un junioriem jābūt pievienotai ārsta izziņai ar atļauju piedalīties sacensībās.

Pieteikumi federācijā jāiesniedz ne vēlāk kā līdz 2017. gada 6. decembrim plkst. 23.59

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