



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

*Apstiprināts:
LSJF prezidents A.Pavlovs
LSJF ģenerālsekretāre I.Kalniņa*

VISPĀRĒJIE SACENSĪBU NOTEIKUMI

1. Latvijas Sporta Jogas Federācija ir Starptautiskās Sporta Jogas Federācijas (IYSF) biedrs un ir vienīgā autorizētā sporta jogas organizācija Latvijā ar tiesībām organizēt, vadīt un kontrolēt visu veidu un līmeņu sporta jogas sacensības un pasākumus to īstenošanai Latvijā.
2. LSJF ik gadu organizē un nodrošina sportistiem dalību vismaz 3 sacensībās, tai skaitā ikgadējā Latvijas Čempionātā sporta jogā.
3. LSJF biedriem ir tiesības rīkot starp-klubu vai starp-studiju sacensības treniņu un pieredzes iegūšanas nolūkā, saņemot rakstisku Federācijas saskaņojumu katrām sacensībām atsevišķi.
4. Visas sacensības sporta jogā tiek reģistrētas LSJF un informācija par tām tiek ievietota Federācijas mājas lapā [www.lsjf.lv/Sacensības/Kalendārs](http://www.lsjf.lv/Sacensibas/Kalendars)
5. Sacensības, kuras nav reģistrētas Federācijas mājas lapā, ir uzskatāmas par nesankcionētām un LSJF par tām nenes nekādu atbildību.
6. LSJF sacensības sporta jogā tiek organizētas un to norise notiek, ievērojot LR spēkā esošos normatīvos aktus sporta tiesību jomā un LSJF statūtus.
7. Katrām sacensībām atsevišķi tiek izstrādāts sacensību nolikums ar detalizētu informāciju par sacensību norisi. Nolikumu izstrādā sacensību organizators, apstiprina Federācija.
8. Sacensību organizators iegūst tiesības publiskot nolikumu tikai pēc Federācijas apstiprinājuma saņemšanas.
9. Visas sacensības, kuras norisinās LR teritorijā, (t.sk. LSJF kauss un Latvijas Čempionāts sporta jogā) tiesā vismaz trīs sertificēti Nacionālās kategorijas sporta jogas tiesneši. Federācija var pieaicināt arī Starptautiskās kategorijas sporta jogas tiesnešus. Tiesnešu sastāvu katrām sacensībām nosaka LSJF.
10. Visas sacensības sporta jogā tiek tiesātas, saskaņā ar LSJF un Starptautiskās Sporta Jogas Federācijas sacensību tiesāšanas nolikumu un tiesāšanas kritērijiem (<http://i.yogasportsfederation.org/resources/judges-guidelines/> un <http://www.lsjf.lv/sacensibas/noteikumi/asanu-izpildisanas-prasibas/>)
11. Tiesāšanas galvenās vadlīnijas–Sīkas kļūdas un tehniskas nepilnības, estētiskais izpildījums – mīnus 0,5 punkti; Būtiskas kļūdas – mīnus 1 punkts; Rupjas kļūdas – mīnus 2 punkti; Laika pārsniegšana, āsanas mērķa nesasniegšana (piem. āsanā “Standing Head to knee” netiek pielikta piere pie ceļa) vērtējums 0 punkti par āsanu.



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

12. Sportisti LSJF atklātajās sacensībās startē izvēlētajā sporta kvalifikācijas klasē, kas sastāv no vecuma grupas un āsanu sarežģītības pakāpes (sk. sacensību Nolikumu).
13. Latvijas Čempionāts tiek organizēts saskaņā ar Pasaules Čempionāta sporta jogā kritērijiem, atbilstoši vecuma grupām un noteiktai āsanu programmai (sk. LC Nolikumu).
14. Āsanu izpildīšanas tehniskās prasības un vērtēšanas kritēriji pieejami Federācijas mājas lapā [www.lsjf.lv/Sacensības/Noteikumi/Āsanu izpildīšanas tehniskās prasības](http://www.lsjf.lv/Sacensibas/Noteikumi/Aasanu_izpildisanas_tehniskas_prasibas).
15. Sportists sagatavo un piesaka sacensību programmu, iesniedz dokumentus un reģistrējas sacensībām, atbilstoši sacensību Nolikumam.
16. Kopējā programma sastāv no 6 (sešām) āsanām un ir izpildāma 3 minūtēs.
17. Desmit sekundes pirms kopējā laika beigām, tiesneši dod signālu “Laiks” vai “Time”.
18. Ja izpildījums pārsniedz noteikto laiku, sportists zaudē tiesības turpināt priekšnesumu un saņem 0 punktus par neizpildītajām āsanām.
19. Katra āsana tās maksimālajā izpausmē noturāma vismaz 5 sekundes. Starp āsanām ievērojams vienmērīgs laika intervāla sadalījums.
20. Sportistam ir tiesības uz āsanu atkārtojumu, nepārsniedzot kopējo priekšnesuma laiku 3 (trīs) minūtes.
21. Tiesneši priekšnesumā vērtē āsanu tehnisko izpildījumu, līdzsvaru, spēka izturību, lokanību, laika intervāla vienmērīgu sadalījumu starp āsanām, kā arī atbilstošu un vienmērīgu elpošanu visa priekšnesuma laikā.
22. Lai saņemtu maksimālo punktu skaitu par pozu, sportistam jāspēj demonstrēt absolūta kontrole pār savu ķermeni un elpošanu.
23. Papildus āsanu izpildīšanas tehniskajām kļūdām, vērtējums var tikt samazināts par puspunktu, punktu vai diviem punktiem šādu nepilnību dēļ:

Svārstīšanās, grībošanās, stabilitātes trūkums, vilcināšanās, atgriešanās sākuma pozīcijā, ja pozas izpildīšana jau sāka; nepietiekams vai pārsniegts laiks, iekšējā miera trūkums, izkrišana no pozas, nevienmērīga vai forsēta elpošana u.tml. Par rupjām kļūdām, t.sk. iepriekš nepieteiktas āsanu izpilde sacensību laikā, sportista vērtējums tiek samazināts par 2 punktiem. Par izpildītu atšķirīgu no pieteiktās programmas āsanu secību, sportista (izņemot 1. vecuma kategoriju) vērtējums tiek samazināts par 1 punktu.



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

24. SPORTISTA KVALIFIKĀCIJAS KLASI – veido sportista vecuma kategorija un āsanu sarežģītības klase, kas izriet no izpildāmās programmas satura konkrētajās sacensībās (piem. 2C; 4D; 1A u.tml.). Katrās sacensībās sportists sacenšas tikai vienā kvalifikācijas klasē (sk. zemāk).
25. Latvijas Čempionāta programma ir stingri noteikta katrai vecuma grupai. Tā sastāv no 4 (četrām) obligātajām āsanām un 2 (divām) āsanām pēc sportista izvēles no LSJF apstiprinātā izvēles āsanu saraksta.
26. Ieteicams, lai izvēles āsanā neatkārtotu vienu un to pašu fizisko kvalitāti (piem. 2x muguras atliekšana vai roku stāja u.tml.) Abām izvēles āsanām būtu jādemonstrē atšķirīgas sportista fiziskās īpašības. Gadījumā, ja sportists tomēr izpilda abas, vienā un tajā pašā fiziskās kvalitātes kategorijā ietilpstošas āsanā, vērtējums tiek samazināts par 1 punktu.
27. Sportisti, treneri un tiesneši savā praksē stingri ievēro LSJF un SSJF antidopinga pasākumu kopumu un prasības. Sportisti ir informēti, ka LSJF ir noslēgusi vienošanos ar Valsts sporta medicīnas centru par sadarbību antidopinga jomā.

Sportistu vecuma 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 sarežģītības 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