



**FUNCTIONAL FITNESS**  
**SALDUS**



# “FITTEST YOUTH IN SALDUS 2024” FUNKCIONĀLĀ FITNESĀ SACENSĪBU NOLIKUMS

## 1. MĒRĶIS

- 1.1. Popularizēt funkcionālo fitnesu Saldus novadā un Latvijā.
- 1.2. Veicināt jauniešu iesaisti aktīvā un veselīgā dzīvesveidā.

## 2. ORGANIZĀTORI

Sacensības organizē biedrība “Functional Fitness SALDUS” sadarbībā ar Saldus Tūrisma un informācijas centru.

## 3. VIETA UN LAIKS

Sacensības norisināsies 2024. gada 17. augustā Brocēnu pilsētas centrālajā pludmalē no plkst. 9:30 līdz 14:00 (*sacensību ilgums var mainīties, atkarībā no dalībnieku skaita un sacensību norises apstākļiem*).

## 4. SACENSĪBU DALĪBNIKĪ

- 4.1. Jaunieši vecumā no 15-18 gadiem.
- 4.2. Dalībnieki individuāli startēs divās kategorijās:



- Zēnu klase;
- Meiteņu klase;

4.3. Katram dalībniekam ir jābūt spējīgam izpildīt minimālās fizisko vingrinājumu prasības pēc funkcionālā fitnesa standartiem.

## 5. NOTEIKUMI

5.1. Dalībnieku maksimālais skaits:

- Zēnu klase - 20 dalībnieki;
- Meiteņu klase - 10 dalībnieces;

5.2. Sacensību laikā paredzēti 3 vingrinājuma kompleksi + fināla vingrinājuma komplekss - kopvērtējuma 5 labākajiem dalībniekiem.

5.3. Sacensības notiek pēc funkcionālā fitnesa pamatkustību standartiem.

5.4. Sacensību uzdevumi tiks publicēti 1. augustā.

5.5. Minimālās fizisko prasmju prasības atlētiem:

- Svaru bumbas vingrinājumu variācijas (meitenes - 8 kg; zēni -12 kg);
- Svaru ripas vingrinājumu variācijas (meitenes - 10 kg; zēni -15 kg);
- Smilšu maisu pārvietošana (meitenes - 10kg; zēni - 20kg);
- Vingrinājumi ar savu ķermeņa svaru;
- Dažādi lēcieni (lecamaukla; uz kastes);
- Dažāda pārvietošanās;

## 6. PIETEIKŠANĀS

6.1. Pieteikšanas notiek no 25.07.2024 līdz 16.08.2024.

6.2. Ja maksimālais dalībnieku skaits nebūs sasniegts, pieteikties varēs sacensību dienā uz vietas.

6.3. Sacensībām nav dalības maksas.

6.4. Reģistrēšanās notiek aizpildot reģistrēšanās anketu:

<https://forms.gle/PRxAKc94PoTmxqqV9>

6.5. Dalībnieka dalība sacensībām tiek apstiprināta pēc reģistrēšanās anketas aizpildīšanas.

6.6. Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka ir informēti, ka sacensību laikā tiks uzņemti foto un video materiāli. Dalībnieks apliecina, ka viņam nav iebildumu, ka uzņemtie fotoattēli un video materiāli var tikt publicēti organizātoru socialajos portālos.

6.7. Sacensību dalībnieks apliecina, ka pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli.

## 7. APBALVOŠANA

7.1. Sacensību beigās tiek apbalvoti 3 labākie atlēti katrā grupā.

7.2. Sacensību punktu sistēma: pēc katra uzdevuma izpildīšanas sportists saņem savai vietai atbilstošu punktu skaitu. (Pirmā vieta =1 punkts, otrā vieta = 2 punkti , trešā vieta =3 punkti u.t.t.).

Sacensību laikā visu uzdevumu punkti tiek summēti, un uzvar tas atlēts, kurš sacensību laikā sakrājis vismazāko punktu skaitu.

7.3. Vienādu punktu gadījumā uzvar dalībnieks, kurš vairākos uzdevumos ir uzrādījis Top 3 rezultātu.