

APSTIPRINU  
Latvijas Alpīnistu savienības  
Prezidents N.Reinbergs  
2024.gada 15. jūnijs

APSTIPRINU  
Latvijas Alpīnistu un ceļotāju asociācijas  
Prezidents A.Opmanis  
2024.gada 15. jūlijs.

## *Sacensības alpīnisma tehnikā kāpšana*

### **N O L I K U M S**

#### **I. Mērķis un uzdevumi**

1. Popularizēt kāpšanu kā sporta veidu un aktīvās atpūtas sastāvdaļu.
2. Veicināt kāpšanas tehnikas elementu pielietošanu un pilnveidot kvalifikāciju.
3. Sagatavoties alpīnisma maršrutu veikšanai.

#### **II. Laiks un vieta**

4. Atklātās individuālās sacensības alpīnisma tehnikā kāpšana (turpmāk - sacensības) notiek 2024.gada 25. augustā. SIA "Gandrs" teritorijā, Kalnciema iela 28, Rīga. Sacensības notiek uz kāpšanas sienas (Gandrs Tornis).

#### **III. Organizatori**

5. Sacensības organizē Latvijas Alpīnistu un ceļotāju asociāciju (LACA), Latvijas Alpīnistu savienība (LAS.), Latvijas Augstkalnu klubs (LAK).

**Galvenais tiesnesis Vilnis Bušs**

**Galvenā sekretāre Gundega Skagale**

#### **IV. Dalībnieki**

6. Sacensībās piedalās sievietes un vīrieši (turpmāk - dalībnieki) šādās vecuma grupās:

Vīrieši:

1. grupa - 1984.g.dz.-1970.g.dz. (40-54)
2. grupa.-1969.-1959.g.dz. (55-65)
3. grupa – 1958.g.dz. un vecāki. (66 un vecāki)

Sievietes:

4. grupa - 1989.g.dz.- 1975.g.dz.(35-49)
5. grupa.-1974.g.-1964.g.dz. (50-60)
6. grupa - 1963.g.dz.un vecākas.(61-vecākas)

Dalības maksa 5 EUR iemaksājama LACA norēķinu kontā.

#### **V. Sacensību programma**

7. Sacensības visām grupām notiek 2024. gada 25. augustā
- 7.1. Ar parakstu apstiprināta pieteikuma iesniegšana sacensību norises vietā līdz plkst. 11:00.
- 7.2. 11.30 – izloze pa grupām, konsultācijas, iepazīstināšana ar sieviešu distancēm;

- 7.3..12.00 – starts sievietēm atbilstošā secībā no 4.- 6.grupai;  
Pēc sieviešu distanču pabeigšanas iepazīstināšana ar vīriešu distancēm. Starts vīriešiem atbilstošā secībā no 1. – 3. grupai;  
7.4. Pēc sacensībām – apbalvošana.  
8. Sacensības notiek brīvā dabā uz kāpšanas sienas.  
9. Dalībnieks startē trijās distancēs. Divas distances tiek veiktas ar augšējo drošināšanu, viena distance ar apakšējo drošināšanu. Dalībniekam jāveic 3 distances pa noteiktu maršrutu. No starta līdz finišam papildus dalībnieku drošina tiesnesis.  
10. Par nepareizi izpildītiem elementiem dalībnieki saņem soda punktus.  
11. Sacensības notiek saskaņā ar LAS 06.07.2021. apstiprinātajiem Alpīnisma tehnikas sacensību noteikumiem, pieejami LAS mājas lapā  
[https://site-632011.mozfiles.com/files/632011/Alpin\\_tehn\\_sac\\_Noteikumi\\_2021\\_-\\_06\\_07\\_021\\_.pdf](https://site-632011.mozfiles.com/files/632011/Alpin_tehn_sac_Noteikumi_2021_-_06_07_021_.pdf)

#### **VI. Vērtēšana**

12. Rezultātus vērtē atsevišķi vīriešu un sieviešu distancēs.  
13. Rezultātus nosaka summējot laika punktus.  
14. Vienāda rezultāta gadījumā dalībnieki veic fināla distances.

#### **VII. Apbalvošana**

15. Pirmo trīs vietu ieguvējus katrā grupā apbalvo ar diplomiem un piemiņas balvām.

#### **VIII. Pieteikšanās**

16. Iepriekšējie pieteikumi jāiesūta elektroniski un dalības naudas janomaksā līdz 2024.gada 25.augustam (ieskaitot) uz e-pastu: [LACA2@inbox.lv](mailto:LACA2@inbox.lv)  
17. Pieteikumā tiek norādīts: dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas gads, grupa, organizāciju, kuru pārstāv vai individuāli.

#### **IX. Papildus informācija**

18. Katrs sacensību dalībnieks ir personīgi atbildīgs par sava veselības stāvokļa atbilstību sacensībām.  
19. Organizators nodrošina Fizisko personu datu apstrādes likuma prasības.  
20. Dalībnieki uz sacensībām ierodas un startē ar savu sacensību individuālo inventāru. Dalībnieks tiks nodrošināts ar pamata virvi distancē ar apakšējo drošināšanu.  
21. Var tikt piešķirta pārsteiguma balva atraktīvākajam dalībniekam.  
22. Piedaloties sacensībās, dalībnieki izsaka savu piekrišanu organizatoram veikt personu datu apstrādi, vienlaikus ļaujot paust savu vēlmi nepublicēt personas datus. Fotografijas un/vai video attēli var tikt publicēti.

#### ***Dalības iemaksas veikt:***

**LATVIJAS ALPĪNISTU UN CEĻOTĀJU ASOCIĀCIJA**  
**AS SEB banka**  
**Norēķinu konts [LV91UNLA0055002108890](https://www.seb.lv)**

**Pieteikums** (paraugs)

Organizācija vai individuāli \_\_\_\_\_

<i>N.p.k.</i>	<i>Vārds, Uzvārds</i>	<i>Dzimšanas gads</i>	<i>Grupa</i>	<i>Paraksts par veselības stāvokļa atbilstību sacensībām</i>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

*Treneris (ja ir)*

.....paraksts