



## INDIVIDUĀLI TREIŅU TESTI AR EKSPERTU VĒRTĒJUMU DISTANČU SLĒPOŠANĀ NOLIKUMS

### I. Mērķi un uzdevumi

1. Nodrošināt iespēju Latvijas augstskolu studentiem piedalīties individuālā treniņu testā distanču slēpošanā ar individuālu startu, ko vērtēs eksperti.
2. Sekmēt studentu fizisko sagatavotību un tehnisko sagatavotību.
3. Noskaidrot labākos Latvijas studentus (augstskolas) individuālajos treniņos slēpotājiem un veicināt dalībnieku fiziskās aktivitātes dabā, kā veselīgu dzīves veidu.

### II. Laiks un vieta

4. Individuālais treniņš notiek 2021. gada 04. martā Lucavsalas distanču slēpošanas trasē.  
Starts individuāli plkst. 12.00 – 16.00 pie Lucavsalas īres punkta.

### III. Organizatori

5. Individuālo treniņu testu organizē LSPA Slēpošanas katedras docētāji. Individuālā treniņu testu galvenais eksperts – Kalvis Ciekurs.

### IV. Dalībnieki

6. Individuālajā treniņu testā piedalās Latvijas augstskolu studenti (pilna laika klātienēs un nepilna laika neklātienēs bakalauru studiju programmās, kā arī maģistrantūras un doktorantūras programmās studējošie).

### V. Sacensību programma

7. 2021.gada 04.martā plkst. 11.50 augstskolu komandu pārstāvju attālinātā sanāksme, ja nepieciešams – pēc vajadzības (izmantojot mobilo aplikāciju whatsapp).
8. Individuālā treniņa tests ilgst stundu, kurā jānoslēpo pēc iespējas vairāk apļu. Viena apļa garums ir 1250 metri – gala rezultātā tiek fiksēti tikai pilnie noslēpotie apļi.
9. Distancē slēpotājs slēpo jebkurā sev zināmā pārvietošanās solī: klasiskajā stilā vai brīvajā stilā.

### VI. Pieteikumi

Augstskolu dalībniekiem, kuri veiks individuālo treniņu testu ir jāpiesakās līdz 03. martam, brīvā formātā – e-pastā ([kalvis.ciekurs@lspa.lv](mailto:kalvis.ciekurs@lspa.lv)) norādot studējošā vārdu uzvārdu, augstskolu, kursu un studējošā apliecības numuru. Augstskola drīkst piedāvāt ne vairāk, kā 5 vīriešus distanču slēpotājus un ne vairāk, kā 5 distanču slēpotājas. Tādējādi

ievērojot visas valstī noteiktās drošības regulas, attiecībā uz treniņu procesa plānošanu. Treniņu procesu uz individuālo treniņu testa laiku veiks distanču slēpošanas treneris Kalvis Ciekurs (apliecības numurs 3614).

## VII. Vērtēšana

10. Individuālajā treniņu testā, distanci slēpošanā katrs dalībnieks veic atsevišķi, noslēpojot pēc iespējas vairāk apļu, tādējādi gūstot pēc iespējas augstāku rezultātu kopējā vērtējumu tabulā.

11. Rezultātus nosaka, katram dalībniekam atsevišķi.

12. Rezultāti tiks apkopoti un noteikti individuālo treniņu testu tabulā, kurā tiks noteikts, katra studenta sniegums punktos. Iegūtie individuālie treniņu testa punkti tiks apkopoti kopējā augstskolu tabulā, tādējādi izvērtējot augstskolu studentu sniegumu.

<b>Vieta</b>	<b>Punkti</b>	<b>Vieta</b>	<b>Punkti</b>	<b>Vieta</b>	<b>Punkti</b>
<b>1</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>40</b>
4	37	5	35	6	33
7	31	8	30	9	29
10	28	11	27	12	26
13	25	14	24	15	23
16	22	17	21	18	20
19	19	20	18	21	17
22	16	23	15	24	14
25	13	26	12	27	11
28	10	29	9	30	8
31	7	32	6	33	5
34	4	35	3	36	2
37	1	38	1	39	1

## X. Citi noteikumi

15. Katrs dalībnieks pats atbild par savu veselību un drošības noteikumu ievērošanu, un apliecina to ar parakstu pieteikumā (pielikums). Individuālā treniņa testa norises vietā būs mediķis.

16. Izvērtējot strīdīgus jautājumus, individuālajā treniņu testā par pamatu tiek ņemts sportiskā godīguma princips. Domstarpību gadījumā augstskolas students – testa veicējs iesniedz rakstisku paskaidrojumu - protestu galvenajam ekspertam.

17. Neskaidrību vai jautājumu gadījumā par individuālā treniņa testa norisi vērsties pie LSPA Slēpošanas katedras vadītāja ([kalvis.ciekurs@lspa.lv](mailto:kalvis.ciekurs@lspa.lv) mob.26374125).

SASKAŅOTS

LASS,

Rīgā, 2020gada 22.februārī

# INDIVIDUĀLAIS TRENĪŅU TESTS DISTANČU SLĒPOTĀJIEM

---

(Augstskolas nosaukums)

---

(Vārds, uzvārds)

---

(Augstskolas studentu apliecības numurs)

---

(Paraksts par atbilstošu veselības stāvokli paredzētajam testam)