



## INDIVIDUĀLI TREIŅU TESTI AR EKSPERTU VĒRTĒJUMU NOLIKUMS

### I. Mērķi un uzdevumi

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

### II. Laiks un vieta

4. Individuālais treniņš notiek 2020. gada 17. decembrī Šmerļa mežā.
5. Starts individuāli plkst. 13.00 – 14.00 pie Meža skolas – iepretim tirdzniecības parkam Alfa un Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijai.

### III. Organizatori

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

### IV. Dalībnieki

7. 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

8. 2020.gada 16.decembrī plkst.15.00 komandas pārstāvju sanāksme Skype auditorijā (auditorijas links tiks nosūtīts uz augstskolas pārstāvju e-pastu iepriekš piesakoties – par nepieciešamību dalībai attālinātā sanāksmē).
9. Individuālā treniņa testa distances kopgarums ir ap 5km, kurā iekļauti dažādi kontrolpunkti. Kontrolpunkti jāpaņem brīvā izvēles secībā. Kontrolpunktu uzdevumu veikšanai nav nepieciešamas speciālas priekšzināšanas, bet gan attapība, taktika, radošums u.c.
10. Distancē nepieciešams obligātais individuālais inventārs, kurš jāuzrāda pirms starta: mobilais telefons 1gab. (telefonam jābūt pilnībā uzlādētam un lejupielādētai un uzinstalētai QR koda lasītāja aplikācijai), kompass 1gab. (nepieciešamības gadījumā tiks izsniegts pirms starta), zīmulis (grafīta) un zīmuļa asinātājs vai mazais kabatas nazītis - ar ko noasināt zīmulī, ja tas salūzt.

## VI. Pieteikumi

11. Augstskolu dalībnieki, kuri veiks individuālo treniņu testu ir jāpiesaka līdz 16. decembrim, brīvā formātā – e-pastā ([kalvis.ciekurs@lspa.lv](mailto:kalvis.ciekurs@lspa.lv)) norādot studējošā vārdu uzvārdu, augstskolu, kursu un studējošā apliecības numuru.

## VII. Vērtēšana

12. Individuālajā treniņu testā distanci katrs dalībnieks veic atsevišķi, izpildot pēc iespējas vairāk norādītos uzdevumus, tādējādi gūstot pēc iespējas augstāku rezultātu kopējā vērtējumā.

13. Rezultātu nosaka, katrā uzdevumā atsevišķi un tos summējot kopā. Vienādu punktu skaita gadījumā, augstāku vietu ieņem dalībnieks, kurš veicis distanci visātrāk, iekļaujoties organizatoru noteiktajā kontroles laikā.

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

Vieta	Punkti	Vieta	Punkti	Vieta	Punkti
1	50	2	45	3	40
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, 2020.gada  
10.decembrī \_\_\_\_\_