



LATVIJAS ČEMPIONĀTA NŪJOŠANĀ 2026. GADS NOLIKUMS

1. Latvijas Čempionāts nūjošanā ir sacensības, kuru mērķis ir: popularizēt nūjošanas sportu sabiedrības fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā sportisku, veselīgu un plašai sabiedrībai pieejamu laika pavadīšanas veidu, saliedēt sabiedrību Latvijas pilsētās un novados, iesaistot to sportiskās aktivitātēs, veicināt nūjošanas entuziastu iesaistīšanos sacensībās, sportisku garu, azartu un augstu rezultātu sasniegšanu.

2. Vieta un laiks: Latvijas Čempionāts nūjošanā 2026. gadā notiek 3 (trīs) posmos:

- | | |
|------------------------------|----------------|
| 1. posms - 04. maijs | Jūrmala |
| 2. posms – 13. jūnijs | Cēsis |
| 3. posms - 18. jūlijs | Aglona |

Norise un starti sacensību 1. posmam – atbilstoši “Baltijasmaratoni.lv” sacensību nolikumam “Jūrmalas skriešanas svētki 2026” (<https://baltijasmaratoni.lv/maratonu-lapas/jurmalas-skriesanas-svetki/nolikums/>)

Norise un starti sacensību 2. un 3. posmam: 21 km starts plkst. 11.00, 10 km – plkst. 11.15 un 5 km starts plkst. 11.30.

3. Sacensību rīkotājs: sacensības organizē un vada biedrība “Latvijas Tautas sporta asociācija” (turpmāk – LTSA) sadarbībā ar sacensību norises vietas pašvaldību, tās sporta iestādēm un citiem sadarbības partneriem.

4. Dalībnieku vecuma grupas, iedalījums klasēs un distanču garumi

Dalībnieku reģistrācijas kārtību, dalības maksu, iedalījumu vecuma grupās, laika limitus distancēm un cita informāciju sacensību 1. posmam Jūrmalā skatīt “Baltijasmaratoni.lv” sacensību nolikumā “Jūrmalas skriešanas svētki 2026” (<https://baltijasmaratoni.lv/maratonu-lapas/jurmalas-skriesanas-svetki/nolikums/>).

Par sacensību 1., 2. un 3. posma rezultātu pielīdzināšanu dalībnieku sezonas kopvērtējuma noteikšanai skatīt šī nolikuma 9. sadaļu.

Dalībnieku iedalījums sacensību 2. un 3. posmam:

5 km distance	Junioru klase	Startē jaunieši zēnu un meiteņu konkurencē
5 km, 10 km un 21 km distance	Sporta klase	Startē pieaugušie vīriešu un sieviešu konkurencē
5 km distance – nūjošana vai iešana	Tautas klase	Startē bez vecuma un dzimuma iedalījuma, radot iespēju piedalīties pasākumā visiem interesentiem bez sporta klases tehniskajām iemaņām.

Junioru klase (5 km)			
Meitenes		Zēni	
MJN	2007. - 2011. dzimšanas gads	ZJN	2007. - 2011. dzimšanas gads

Sporta klase (5 km, 10 km un 21 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN20	1992. – 2006. dzimšanas gads	VN20	1992. – 2006. dzimšanas gads
SN35	1987. – 1991. dzimšanas gads	VN35	1987. – 1991. dzimšanas gads
SN40	1982. - 1986. dzimšanas gads	VN40	1982. - 1986. dzimšanas gads
SN45	1977. - 1981. dzimšanas gads	VN45	1977. - 1981. dzimšanas gads
SN50	1972. – 1976. dzimšanas gads	VN50	1972. – 1976. dzimšanas gads
SN55	1967. – 1971. dzimšanas gads	VN55	1967. - 1971. dzimšanas gads
SN60	1962. – 1966. dzimšanas gads	VN60	1962. – 1966. dzimšanas gads
SN65	1957. – 1961. dzimšanas gads	VN65	1957. – 1961. dzimšanas gads
SN70+	< 1956. dzimšanas gads	VN70+	< 1956. dzimšanas gads

Piezīme: Jūs piederat **N 45** pat tad, ja esat 44 gadus vecs/-a un jūsu dzimšanas datums ir 1981. gada 31. decembris

5. Dalībnieku reģistrēšanās sacensību 2. un 3. posmam

Dalībnieku iepriekšēja reģistrācija veicama elektroniski LTSA interneta mājas lapā www.sportsvisiem.lv. Elektroniskā reģistrācija beidzas 48 stundas pirms sacensību sākuma. Reģistrēšanās laiks pirms katra posma tiek izziņots atsevišķi.

Sacensību dienā reģistrēšanās tiek veikta sacensību norises vietā.

6. Dalības maksa sacensību 2. un 3. posmam

Dalības maksas samaksa 2. un 3. posmam veicama, reģistrējoties sacensībām.

Iepriekšējai reģistrācijai:

Sporta klasei - 15 eiro par sacensību posmu
Junioru klasei - 10 eiro par sacensību posmu
Tautas klasei – 10 eiro par sacensību posmu

Sacensību dienā:

Sporta klasei - 20 eiro par sacensību posmu
Junioru klasei - 15 eiro par sacensību posmu
Tautas klasei – 15 eiro par sacensību posmu

Ģimenes/komandas atlaide: ja sacensībās piedalās trīs vai vairāki vienas ģimenes locekļi, var tikt piemērota 5 eiro atlaide, sākot ar trešo ģimenes locekli. Līdzvērtīgs nosacījums attiecas uz komandu dalību, ņemot vērā, ka komandas skaitliskais sastāvā ir vismaz 6 dalībnieki, tad atlaide tiek piemērota, sākot ar sesto komandas dalībnieku.

Dalības maksa jāpārskaita uz LTSA bankas kontu vēlākais divas dienas pirms sacensību norises dienas, maksājuma mērķī norādot sacensību posma numuru, dalībnieka vārdu un uzvārdu:

Saņēmējs: biedrība "Latvijas Tautas sporta asociācija"
Reģistrācijas numurs: 40008022133
Adrese: Uzvaras bulvāris 10, Rīga, LV-1048
Konts: **LV04UNLA0050024409762** (AS "SEB banka), kods: UNLALV2X
vai Konts: **LV75HABA0551034016276** (AS "Swedbank"), kods: HABALV2X
Maksājuma mērķis: "Latvijas Čempionāts nūjošanā ...posms, Vārds Uzvārds"

Dalības maksā iekļauts dalībnieka numurs, rezultātu uzskaitē finišā un kopvērtējumā, pirmā palīdzība sacensību norises vietā, trases marķējums un tiesnešu darbs, sacensību organizatoriskie izdevumi. **Ja dalībnieks atsauc savu piedalīšanos sacensībās, pārtrauc piedalīšanos vai tiek diskvalificēts, dalības maksa netiek atmaksāta.**

7. Sacensību noteikumi:

1) Nūjošanas sacensību dalībnieks izturas ar cieņu un sapratni pret citiem sacensību dalībniekiem un nekavē tos fiziski (grūstīšanās, bloķēšana ar ķermeni vai nūjām), kā arī neaizskar mutiski, izsakot nepieklājīgas vai aizskarošas replikas un komentārus.

2) Sacensību laikā dalībniekam ir piesprausts numurs krūšu rajonā, labi redzamā vietā. Saņemot numuru, katrs sacensību dalībnieks ar parakstu apliecina, ka uzņemas pilnu atbildību par savas veselības atbilstību izvēlētajās distancēs veikšanai.

3) Organizatori nav atbildīgi par sacensību nolikuma nezināšanu un neievērošanu.

4) Dalībnieks nūjo atbilstoši pareizai nūjošanas tehnikai - rokas (nūjas) virza paralēli ķermenim iešanas virzienā un uz katru soli veic atgrūdienu ar nūju no zemes (labā nūja pieskaras zemei vienlaikus ar kreiso pēdu un kreisā nūja - vienlaikus ar labo pēdu, abas pēdas nedrīkst būt vienlaicīgi atrautas no zemes). Atgrūžoties roka ir jāvirza atpakaļ vismaz līdz gurnam (nūjas novietošanas brīdis sakrīt ar brīdi, kad pretējās kājas papēdis pieskaras zemei).

5) Dalībniekam aizliegts pārvietoties ar skrējiena vai lēciena (pliometriskām) kustībām, vai pastāvīgi ieliektos ceļos (slēpošanas tehnikā).

6) Drošības apsvērumu dēļ, atrodoties trasē, nūjas netiek celtas (vēzētas) ar aso galu uz augšu.

7) Ja dalībniekam nepieciešams pielāgot nūjas (mainīt nūju garumu, mainīt roktura cimdīņa lielumu) vai mainīt nūjām asfalta uzgaļus, tad dalībnieks to dara, neizejot no trases, bet noejot trases malā, un pēc iespējas netraucējot pārējo sacensību dalībnieku kustību.

8) Ja sacensību laikā ir nepieciešama apstāšanās ar nūju noņemšanu no rokas/ām, dalībnieks seko, lai nūjas būtu vertikāli novietotas pret sevi un būtu pēc iespējas cieši klāt. Sacensību laikā un atrodoties trasē aizliegts nūjas novietot guļus uz zemes.

9) Sacensību dzeršanas punktos ir atļauts noņemt nūjas no rokas/ām un padzerties, turpinot kustību (ejot uz priekšu). Dzeršanas laikā ir atļautas atkāpes no nūjošanas tehnikas - aptuveni 10 m distancēs posmā.

10) Nūjošanas sacensībās kategoriski ir aizliegts skriet. Aizliegts ir saīsināt trasi, izmantojot īsāku ceļu līdz finišam.

11) Aizliegts ir lietot austiņas vai citas audio ierīces, kas var traucēt tiesnešu norādījumu uztveri, radīt papildus drošības riskus trasē, ietekmēt godīgu sacensību norisi.

12) Dalībnieks ir atbildīgs par savu veselības stāvokli, t.sk. savas veselības un dzīvības apdrošināšanu. Dalībniekiem, kuri ir jaunāki par 18 gadiem, jābūt līdzī atbildīgai personai, kas parakstās par dalību sacensībās, pirms numura izsniegšanas. Ja dalībnieks ir jaunāks par 18 gadiem, nepieciešama vecāku vai aizbildņa piekrišana.

13) Sacensību rīkotāji neuzņemas atbildību par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā.

14) Visiem sacensību dalībniekiem obligāti jāievēro LR noteiktie sabiedriskās kārtības un ceļu satiksmes noteikumi! Dalībniekiem jāņem vērā, ka transporta līdzekļi var izbaukt uz ceļa no mājām, tūrumiem, pļavām un meža ceļiem. Dalībniekiem jābūt īpaši uzmanīgiem, šķērsojot autoceļus.

15) Maksimālais nūjošanas laiks 5 km distancē -1 stunda, un plkst. 12.30 beidzas laika reģistrēšana finiša zonā; 10 km distancē - 2 stundas, un plkst. 13.15 beidzas laika reģistrēšana finiša zonā. Maksimālais nūjošanas laiks 21 km distancē - 4 stundas, un plkst. 15.00 beidzas laika reģistrēšana finiša zonā. Sacensību rīkotāji neuzņemas atbildību par dalībniekiem, kuri neiekļaujas distancēs veikšanas noteiktajā limitā.;

16) Tautas klasei: dalībnieki var piedalīties ar nūjām vai bez nūjām, nav tehniskās kontroles, nav laika limita, dalībniekiem ir jāievēro iepriekš aprakstītie drošības noteikumi.

8. Dalībnieku diskvalifikācija

Dalībnieks tiek brīdināts vai diskvalificēts, ja neievēro (pārkāpj) sacensību noteikumu (šī nolikuma 7. sadaļas) 1. - 10., 14. un 16. apakšpunktus. Trases tiesnesim ir tiesības izteikt brīdinājumu vai diskvalificēt dalībnieku. Sacensību laikā dalībnieks var saņemt divus brīdinājumus - dzeltenas krāsas karti. Par katru brīdinājumu dalībniekam pie trases finiša laikam tiek pieskaitītas: 5 km distancē – 30 sekundes, 10 km distancē – 1minūte, 20 km distancē - 2 minūtes.

Par sacensību noteikumu pārkāpumu, pēc trešā atkārtotā brīdinājuma – sarkanās kartes saņemšanas dalībnieks tiek diskvalificēts. Par sacensību noteikumu rupju pārkāpumu (piemēram, skriešanu, trases saīsināšanu, sacensību noteikumu 1. apakšpunkta neievērošanu) tiesnesis var diskvalificēt sacensību dalībnieku bez brīdinājuma izteikšanas. **Diskvalifikācijas gadījumā dalībniekam ir nekavējoties jāpamet trase, netraucējot citus dalībniekus, un jānodod numurs un inventārs sacensību organizētājiem.**

9. Rezultātu apkopošana un pielīdzināšana

Dalībnieku rezultātu vērtēšanai tiek izmantota elektroniskā uzskaites sistēma.

Sacensību 2. un 3. posma rezultātu vērtēšana

Sporta klasē katra posma dalībnieki 5 km, 10 km un 21 km distancē tiek vērtēti katrā vecuma grupā vīriešu un sieviešu konkurencē, bet **junioru klasē** - zēnu un meiteņu konkurencē.

Sezonas kopvērtējumam dalībnieka rezultāts - katrā posmā iegūtais punktu skaits tiek summēts.

Punktu piešķiršanas sistēma 21 km, 10 km, 5 km distancē:				
1. vieta - 100 p.	7. vieta - 45 p.	13. vieta - 24 p.	19. vieta - 12 p.	25. vieta - 6 p.
2. vieta - 90 p.	8. vieta - 40 p.	14. vieta - 22 p.	20. vieta - 11 p.	26. vieta - 5 p.
3. vieta - 80 p.	9. vieta - 35 p.	15. vieta - 20 p.	21. vieta - 10 p.	27. vieta - 4 p.
4. vieta - 70 p.	10. vieta - 30 p.	16. vieta - 18 p.	22. vieta - 9 p.	28. vieta - 3 p.
5. vieta - 60 p.	11. vieta - 28 p.	17. vieta - 16 p.	23. vieta - 8 p.	29. vieta - 2 p.
6. vieta - 50 p.	12. vieta - 26 p.	18. vieta - 14 p.	24. vieta - 7 p.	30. vieta - 1 p.

Tautas klasei: Distance netiek vērtēta Latvijas Čempionāta ieskaitē, rezultāti var tikt fiksēti informatīvi.

Dalībnieku iedalījums pa vecuma grupām sacensību 1. posma rezultātu pielīdzināšanai 2. un 3. posma rezultātiem sezonas kopvērtējuma noteikšanai: par piedalīšanos sacensību 1. posmā punkti tiek piešķirti tiem dalībniekiem, kas 1. posma sacensībās katrā distancē atbilstošajā vecuma grupā vīriešu un sieviešu konkurencē finišēja pirmo 30 dalībnieku sastāvā, piemēram, visi sportisti, kas sacensību 2. vai 3. posmā 21 km distancē startē SN/20/VN20 un SN35/VN35 grupā un Jūrmalas posmā 21 km distancē iekļuva pirmo 30 finišējušo sportistu sastāvā vīriešu un sieviešu konkurencē, tiek piešķirti punkti atbilstoši iepriekš minētajai tabulai.

21 km distance	
1. posma dalībnieku kodi	2. posma un 3. posma dalībnieku kodi
SN10/VN10	SN20/VN20 SN35/VN35
SN20/VN20	SN40/VN40 SN45/VN45 SN50/VN50 SN55/VN55
SN30/VN30	SN60/VN60 SN65/VN65 SN70+ /VN70+
10 km distance	
1. posma dalībnieku kodi	2. posma un 3. posma dalībnieku kodi
SN1/VN1	SN20/VN20 SN35/VN35

SN2/VN2	SN40/VN40 SN45/VN45 SN50/VN50 SN55/VN55
SN3/VN3	SN60/VN60 SN65/VN65
SN4/VN4	SN70+/VN70+
5 km distance	
1. posma dalībnieku kodi	2. posma un 3. posma dalībnieku kodi
SNE1/VNE1	Punkti tiek piešķirti sacensību dalībniekiem, kas attiecīgi vīriešu un sieviešu konkurencē ieguvuši no 1. līdz 30. vietai, neatkarīgi no dalībnieka vecuma grupas.

10. Apbalvošana

Sacensību 1. posmam – atbilstoši “Baltijasmaratoni.lv” sacensību nolikumā “Jūrmalas skriešanas svētki 2026” (<https://baltijasmaratoni.lv/maratonu-lapas/jurmalas-skriesanas-svetki/nolikums/>) noteiktajam.

Sacensību 2. un 3. posmā tiks pasniegti diplomi un medaļas.

Sporta klasē tiks apbalvoti posma 1. - 3. vietas ieguvēji katrā vecuma grupā sieviešu un vīriešu konkurencē.

Junioru klasē tiks apbalvoti posma 1. - 3. vietas ieguvēji, meiteņu un zēnu konkurencē.

Sacensību organizatori var piešķirt papildus balvas īpašās nominācijās. Sezonas kopvērtējumā 1. - 3. vietu ieguvēji sporta klasē visās vecuma grupās tiks apbalvoti ar rīkotāju un atbalstītāju sarūpētiem diplomiem un īpašām balvām.

Tautas klasei: apbalvošana pēc organizatoru lēmuma - tiks izlozētas pārsteiguma balvas.

11. Pretenziju izteikšana un protesti

Pretenzijas no dalībnieka vai viņa pārstāvja puses tiek pieņemtas, iemaksājot drošības naudu 30 eiro apmērā, vienas stundas laikā pēc sacensību finiša sasniegšanas.

Mutiski izteiktas pretenzijas pēc iespējas tiek risinātas uz vietas, pieaicinot tuvākos sacensību tiesnešus.

Rakstiskas pretenzijas un protesti tiek pieņemti tikai no sacensību attiecīgā posma dalībniekiem, rakstveida iesnieguma formātā nosūtot tos Latvijas Tautas sporta asociācijas Nūjošanas komisijai koleģiālai izskatīšanai uz e-pastu: itsa@riga.lv, norādot sev vēlamo atbildes saņemšanas veidu – rakstveida (ar Latvijas Pasta starpniecību), elektronisko pastu vai telefonisku. Atbilde iesniedzējam tiek sniegta 30 dienu laikā no pretenzijas vai protesta saņemšanas.

12. Personas datu aizsardzība

1) Piesakoties sacensībām, dalībnieks piekrīt savas personas datu apstrādei sacensību organizēšanas vajadzībām. Sacensību rezultātu objektīvai nodrošināšanai ir nepieciešams norādīt dalībnieka vārdu, uzvārdu, dzimumu, dzimšanas datus, tālruna numuru, e-pastu un izvēlēto distanci. Citi dati iesniedzami brīvas izvēles kārtībā.

2) Personas datu apstrādes pārzinis ir biedrība “Latvijas Tautas sporta asociācija”, reģistrācijas numurs: 40008022133, juridiskā adrese: Uzvaras bulvāris 10, Rīga, LV-1048, e-pasts: itsa@riga.lv, interneta mājas lapa: <https://sportsvisiem.lv/>.

3) Publiski redzamajā starta sarakstā un rezultātos ir redzams dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas gads, dalībnieka grupa, starta numurs, komanda. Ja dalībnieks nevēlas tikt uzrādīts publiski redzamajos sarakstos, viņam par to jāinformē sacensību organizatoru pārstāvji uz e-pastu: itsa@riga.lv. Šajā gadījumā publiski

redzamajos sarakstos dalībnieks tiks norādīts kā “Anonīms”. Anonīms dalībnieks nevar pretendēt un atsakās no jebkādām balvām, kas tiek pasniegtas sacensību dalībniekiem.

4) Jebkurā brīdī sacensību dalībniekam ir iespēja pieprasīt dzēst vai veikt labojumus savas personas datus.

5) Sacensību dalībnieki, piesakoties sacensībām, piekrīt sacensību laikā uzņemto foto un videomateriālu izmantošanai sacensību organizatora vajadzībām, tai skaitā, bet ne tikai publicēšanai mājaslapā www.sportsvisiem.lv, medijos un sociālajos portālos, kā arī apliecina, ka neiebilst sacensību laikā uzņemto fotogrāfiju izmantošanai sacensību mārketinga un reklāmas vajadzībām.