



Latvijas Universitātes sporta sacensību  
“LU Lāčplēša crossfit čempionāts”  
NOLIKUMS

Pielikums  
APSTIPRINĀTS

## 1. Mērķi un uzdevumi

- 1.1. Popularizēt Crossfitu kā veselīgu un pieejamu aktīvās atpūtas veidu.
- 1.2. Veicināt saturīgu brīvā laika pavadīšanu Latvijas Universitātes (turpmāk – LU) studentu vidū.
- 1.3. Noskaidrot LU spēcīgākos studentus.
- 1.4. Informēt LU studentus par sporta iespējām Latvijas Universitātē.

## 2. Vieta un laiks

- 2.1. Sacensības norisināsies 2022. gada 16. novembrī LU Biznesa, vadības un ekonomikas fakultātes ēkā, 111. telpā (fitnesa zālē).
- 2.2. Sacensību sākums plkst. 16.00.

## 3. Pasākuma vadība

- 3.1. Sacensības organizē Latvijas Universitātes Sporta centrs (LU SC). Sacensību galvenais organizators ir Kalvis Kazaks ([kalvis.kazaks@lu.lv](mailto:kalvis.kazaks@lu.lv), 26243522).

## 4. Dalībnieki un pieteikšanās

- 4.1. Piedalīties var ikviens LU students.
- 4.2. Reģistrēties sacensībām var aizpildot elektronisko pieteikuma anketu (<https://ej.uz/luCrossfitCempionats>) līdz 2022. gada 14. novembra plkst. 23.59.

## 5. Pasākuma norise

- 5.1. Sacensības norisināsies no plkst. 16.00 līdz plkst.18.00.
- 5.2. Iesildīšanās katram dalībniekam vēlama vismaz 10 minūtes pirms sava starta laika.
- 5.3. Visi dalībnieki tiks sadalīti 6 grupās. Dalībnieki no vienas grupas startēs vienlaicīgi, katram dalībniekam sākot ar savu vingrinājumu staciju.
- 5.4. Starta laiki grupām ir sekojoši:
  - 5.4.1. 1. grupas starta laiks – plkst. 16.10
  - 5.4.2. 2. grupas starta laiks – plkst. 16.14
  - 5.4.3. 3. grupas starta laiks – plkst. 16.42
  - 5.4.4. 4. grupas starta laiks – plkst. 16.46
  - 5.4.5. 5. grupas starta laiks – plkst. 17.14
  - 5.4.6. 6. grupas starta laiks – plkst. 17.19
- 5.5. Aizpildot elektronisko pieteikuma anketu, katram dalībniekam ir jānorāda vēlamais starta laiks. Sadalot dalībniekus pa grupām, tiks ņemti vērā pieteikuma anketā norādītie vēlamie starta laiki, priekšroku dodot tiem,

kuri būs pieteikušies pirmie. Katra dalībnieka konkrētais starta laiks tiks nosūtīts līdz 2022. gada 15. novembra plkst. 17.00 uz pieteikuma anketā norādīto e-pasta adresi.

5.6. Sacensību laikā katram dalībniekam jāveic vingrinājumi 4 “vingrinājumu stacijās”. Katrā “vingrinājumu stacijā” vingrinājumu izpildei tiks dotas 3 minūtes. Starp vingrinājumu veikšanu katram dalībniekam tiks dotas 5 minūtes atpūtai.

5.7. Katrā vingrinājumu stacijā dalībniekiem būs jāveic sekojoši vingrinājumi:

- 5.7.1. 1. stacijā - airēšana 400/500m (atkarīgs no dzimuma) + lēcieni pāri trenāžierim: skaita lēcienu reizes;
- 5.7.2. 2. stacijā - kāju celšana pie stieņa vai kāju pacelšana 90 grādu leņķī (atkarīgs no dzimuma) un iztaisnošanās, karājoties pie stieņa + lēcieni uz kastes (izpilda ik pa 10 reizēm): skaita izpildīto vingrinājumu kopējo reižu skaitu;
- 5.7.3. 3. stacijā - pievilksnās, atspiešanās balstā guļus, pietupieni ar palēcieniem (izpilda attiecīgi ik pa 5, 10 un 15 reizēm): skaita izpildīto vingrinājumu kopējo reižu skaitu;
- 5.7.4. 4. stacijā - svaru bumbas raušana pie zoda + TRX pievilksnās (izpilda attiecīgi ik pa 15 un 10 reizēm): skaita izpildīto vingrinājumu kopējo reižu skaitu.

## 6. Vērtēšana un apbalvošana

6.1. Vīriešu un sievietes grupas dalībnieki tiek vērtēti atsevišķi savas grupas ietvaros.

6.2. Katras grupas dalībnieku rezultāti katrā stacijā tiek sarindoti no augstākā līdz zemākajam, pirmajai vietai piešķirot 1 punktu, otrajai vietai 2 punktus utt. Dalībnieku gala rezultāts tiek noteikts saskaitot kopā visās 4 stacijās iegūtos punktus. Sacensībās 1. vietu iegūst dalībnieks ar vismazāk sakrātajiem punktiem.

6.3. Pirmo trīs vietu ieguvēji gan vīriešu, gan sievietes grupā tiks apbalvoti ar medaļām un vērtīgām balvām no Latvijas Universitātes.

6.4. Apbalvošana notiek sacensību norises vietā, plkst. 17.55.

## 7. Personas datu apstrāde

7.1. Sacensību ietvaros tiek apstrādāti šādi personas dati: dalībnieku vārds, uzvārds, e-pasts, telefona numurs.

7.2. Personas dati tiek apstrādāti, lai organizatori varētu sazināties ar dalībniekiem.

7.3. Personas dati tiks saglabāti organizatora – Kalvja Kazaka, e-pasts: kalvis.kazaks@lu.lv, datorā līdz sacensību dienas beigām.

7.4. Piesakot savu dalību sacensībās, persona apliecina piekrišanu savu personas datu apstrādei sacensību ietvaros.

7.5. Informācija par fizisko personas datu apstrādi LU pieejama [https://www.lu.lv/fileadmin/user\\_upload/LU.LV/www.lu.lv/Dokumenti/Julijs\\_2019/Privatuma\\_politika.pdf](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/LU.LV/www.lu.lv/Dokumenti/Julijs_2019/Privatuma_politika.pdf);

7.6. Par datu apstrādi atbildīgs Kalvis Kazaks, e-pasts: kalvis.kazaks@lu.lv. Papildu jautājumu gadījumā sazināties ar LU personas datu speciālistiem [datu.specialisti@lu.lv](mailto:datu.specialisti@lu.lv).

7.7. Sacensības var tikt filmētas un fotografētas. Uzņemtos fotoattēlus un videomateriālus LU var izvietot savos reprezentatīvajos materiālos, tīmekļa vietnēs, kā arī LU sociālo tīklu profilos.

Aktuālākos jaunumus par LU sporta un aktīvās atpūtas pasākumiem var uzzināt: [www.facebook.com/sportsLU/](https://www.facebook.com/sportsLU/)