



## Divcīņas turnīrs bērniem un jauniešiem “FIGHTERS 2023” Nolikums

- Norises vieta un laiks:** Rīgas Lietuviešu vsk., Bultu iela 5, Rīga, 2023. gada 27.oktobris
- Pieteikšanās:** līdz 2023.gada 23.oktobris. Pieteikumā norādīt bērna vārdu uzvārdu, dzimšanas gadu un svaru. Pieteikumu sūtīt uz e-pastu [boksaskola.riga@gmail.com](mailto:boksaskola.riga@gmail.com). Pie reģistrēšanās sacensību dienā uzrādīt personu apliecinošu dokumentu.
- Organizatori:** Latvijas Kikboksinga federācija sadarbībā ar biedrību “Kikboksas un boksa skola “Rīga”.
- Dalības maksa:** 20 euro (body contact + VFS testi). Ir iespēja piedalīties tikai Vispusīgās Fiziskās sagatvotības testos.
- Reģistrēšanās:**  
Plkst. 09.20 – 10.00  
Plkst.10.15 – Sacensību sākums
- Sacensību dalībnieku sadalījums pa grupām:**
  - 6 līdz 7 gadi (2017.-2016.gads);
  - 8 līdz 9 gadi (2015.-2014.gads);
  - 10 līdz 11 gadi (2013.-2012.gads);
  - 12 līdz 13 gadiem (2011.-2010.gads);
  - 14 līdz 15 gadiem (2009.-2008.gads)
  -
- Sacensību disciplīnas:**
  - 7.1. Body contact:** sportisti bez cīņas pieredzes, iesācēji. Cīņu laiki: 2017.g – 2014.g (2x1min., 30 sek atpūta), 2013.g.-2009.g. (2x 1,5min. 1min.atpūta)
  - 7.2. Kick – Light** – Begginers (iesācēju grupa līdz 10 cīņām kick light)  
Cīņu laiki: 2017.g – 2014.g (2x1min., 30 sek atpūta), 2013.g.-2009.g. (2x 1,5min. 1min.atpūta)  
**Forma:** Tkreklis, galvas ķivere ar slēgtu augšdaļu, apakšstilbu aizsargu, pēdas aizsargu (FUTI) jeb kāju aizsargi “zeķe”, aizsardzības veste, boksa cimdi 10zs, cirkšņu aizsargs, zobu aizsargs, meitenēm – krūšu aizsargs.  
  
**Svara kategorijas:** -23 kg, -26kg, -29kg, -32kg, -35kg, -38kg, -41kg, -44kg, -47kg, -50kg, -53kg, -57kg, -60kg, +65kg, -70kg, + 70 kg  
**Forma:** Tkreklis, galvas ķivere ar slēgtu augšdaļu, apakšstilbu aizsargu, pēdas aizsargu (FUTI), boksa cimdi 10zs, cirkšņu aizsargs, zobu aizsargs, meitenēm – krūšu aizsargs.
- 7.3. Vispusīgais Fiziskais tests :**
  - 1. 2017.g. – 2015.g.**
    - 1.Lēcieni pāri aukliņai - 20 reizes; 2. Borpiji – 6 reizes; 3. Kūlenis vai pārvēliens caur sānu, 4. Sānu sitieni ar kāju pa ķepu – 10 reizes labo kāju,



10 reizes kreiso kāju, 10 reizes “Front” kick, vēdera prese – 10 reizes.  
Uzdevums – 5 minūšu laikā pēc iespējas vairāk uztaisīt stacijas.

**2. 2014.g.-2009.g.**

1. Lēcieni pāri aukliņai - 50 reizes; 2. Borpiji – 10 reizes; 3. Kūlenis vai pārvēliens caur sānu, 4. Sānu sitieni ar kāju pa ķepu – 20 reizes labo kāju, 20 reizes kreiso kāju, 20 reizes “Front” kick, Vēdera prese – 20 reizes.  
Uzdevums – 8 minūšu laikā pēc iespējas vairāk uztaisīt stacijas.

**8. Apbalvošana:**

Sportisti tiks sadalīti grupās pa četri (pēc vecuma grupas un svara kategorijas). Tiks vērtēts VFS Testa rezultāts, kur varēs iegūt no 1-4 punkti, kā arī pēc cīņas rezultāta, kur varēs iegūt no 1-4 punktus. Uzvarētājs, kuram vismazāk punktu skaits.

Visi sportisti tiks apbalvoti ar medaļām, diplomiem un veicināšanas balvām.

Sporta klubi tiks apbalvoti Kopvērtējumā – I., II., III.vieta.

!!! Sacensību norises vietā drīkst atrasties tikai sportisti, treneri un tiesneši (iekšelpas sporta apavos)! Skatītāji sacensības vēro no balkona, kur ir paredzētas sēdvietas.

Biedrība “Kikboks un boksa skola “Rīga””  
Valdes priekšsēdētāja

Linda Ābele