



Divcīņas turnīrs bērniem

„Kids Fighters 2020”

Nolikums

1. Mērķis un uzdevumi:

- 1.1. Divcīņas sporta veidu popularizēšana Latvijā.
- 1.2. Draudzīgu attiecību dibināšana starp klubu sportistiem.
- 1.3. Bērnu vispusīgās fiziskās sagatavotības noteikšana.
- 1.4. Garīgi un fiziski attīstītas sabiedrības veidošana.
- 1.5. Veselīga dzīvesveida veicināšana.

2. Laiks un vieta:

2.1. Sacensības notiks **2020. gada 17.oktobrī, Rīgā, Klusā iela 12 K3.**

2.2. Reģistrēšanās:

4 - 5 gadi	plkst.12.20
6 gadi	plkst.14.30
7 - 8 gadi	plkst.16.20
9 - 10 gadi	plkst.17.45
11 - 12 gadi	plkst.18.00

2.3. Sacensību sākums:

4 - 5 gadi	plkst.12.20
6 gadi	plkst.14.30
7 - 8 gadi	plkst.16.20
9 - 10 gadi	plkst.17.45
11 - 12 gadi	plkst.18.00

3. Sacensību organizatori:

3.1. Sacensības organizē Latvijas Kikboksinga Federācija sadarbībā ar Latvijas Sporta Federāciju Padomi, Kikboks un boksa skolu „Rīga”.

+371 29677741, +371 26359633 e-pasts: boksaskola.riga@gmail.com

4. Dalībnieki:

4.1. Klubs, kurš saņem organizēšanas komitejas oficiālo uzaicinājumu.

4.2. Dalībnieku skaits neierobežots.

4.3. Visi sacensību dalībnieki iedalās septiņās divīzijās pēc vecuma **no 4 līdz 12 gadiem:**

4.3.0. Bērni 4 gadu vecumā

4.3.1. bērni 5 gadu vecumā

4.3.2. bērni 6 gadu vecumā

4.3.3. bērni 7 gadu vecumā

4.3.4. bērni 8 gadu vecumā

4.3.5. bērni 9 gadu vecumā

4.3.6. bērni 10 gadu vecumā

4.3.7.bērni 11 gadu vecumā

4.3.8.bērni 12 gadu vecumā

5. Sacensību programma bērniem no 4 līdz 5 gadiem:

• Vispārējās fiziskās sagatavotības tests:

1.disciplīna 30 sek. – Lēcieni pāri jostai

2.disciplīna 30 sek. – Burpee

3.disciplīna 30 sek. – Vēdera prese (taisnas kājas jāpārceļ pāri konusam)

4.disciplīna 20sek. – Atspoles skrējiens (5m distance, jāpārnes 5 bumbiņas uz laiku)

5.disciplīna – Sitieni ar kājām (ātruma tests) 15sek. – lokveida sāna sitiens ar kāju, 10 sek. –atpūta, 15 sek. – sitiens ar otru kāju (uzdevums: pēc iespējas ātrāk veikt sitienus ar kājām).

• Sitienu tehnikas demonstrēšana:

1. Rokas taisnie sitieni galvā (10 sek.)

2. Labās un kreisās kājas lokveida sitiens ķermenī (midlle kick), (10 sek.)

3. Labās kājas priekšējais kājas sitiens ķermenī (Front kick) 10sek.

4. Kreisās kājas priekšējais sitiens ķermenī (Front kick) 10 sek.

5. Kombinācija:

– kreisais rokas sitiens galvā + labās kājas lokveida sitiens ķermenī;

- labais rokas sitiens galvā + kreisās kājas lokveida sitiens ķermenī;

6. Kombinācija – trīs taisnie rokas sitieni galvā, labā kājas lokveida sitiens ķermenī, kreisās kājas lokveida sitiens ķermenī.

7. Shadow Fight („Ēnu bokss”) 15 sek.

6. Sacensību programma bērniem no 6 līdz 12 gadiem:

• Vispārējās fiziskās sagatavotības tests:

1.disciplīna 60 sek. – Lēcieni ar aukliņu

2.disciplīna 60 sek. – Burpee

3.disciplīna 60 sek. - Vēdera prese (taisnas kājas jāpārceļ pāri konusam)

4.disciplīna – Atspoles skrējiens (5m distance, jāpārnes 10 bumbiņas uz laiku)

5.disciplīna - Sitieni ar kājām (ātruma tests) 30 sek. – lokveida sāna sitiens ar kāju, 10 sek. –atpūta, 30 sek. – sitiens ar otru kāju (uzdevums pēc iespējas ātrāk veikt sitienus ar kājām)

Sitienu tehnikas demonstrēšana:

1. Roku taisnie sitieni galvā (10 sek.)

2. Sānu sitieni ar rokām galvā („Hook”), (10 sek.)

3. Sitieni no apakšas ar rokām galvā („Uppercut”), (10 sek.)

4. Labās kājas lokveida sitiens ķermenī (midlle kick), (10 sek.)

5. Kreisās kājas lokveida sitiens ķermenī - ar labās kājas soli uz priekšu (middle kick) 10 sek.

6. Labās kājas priekšējais kājas sitiens ķermenī (Front kick) 10sek.

7. Kreisās kājas priekšējais sitiens ķermenī (Front kick) 10 sek.

8. Kombinācija - trīs rokas sitieni galvā, labā kājas lokveida sitiens ķermenī, kreisās kājas lokveida sitiens ķermenī, labās, kreisās kājas priekšējais sitiens ķermenī.

• Shadow Fight („Ēnu bokss”) 1 min.

7. Dalības maksa:

7.1. Dalības maksa sacensībās – Latvijas Kikboksinga federācijas biedriem 10 eiro, pārējiem 15 eiro.

8. Apbalvošana:

Par 1., 2. un 3.vietu kopvērtējumā dalībnieki katrā vecuma divīzijā tiks apbalvoti ar medaļām, diplomiem un veicināšanas balvas.

9. Pieteikums dalībai:

Norādot klubu, bērna vārdu, uzvārdu, dzimšanas datus - pieteikumu jāiesniedz **līdz 2020. gada 10.oktobrim** sūtot uz e-pastu: boksaskola.riga@gmail.com

!!!! Sacensību norises vietā drīkstēs atrasties tikai sacensību dalībniekiem, tiesnešiem un kluba pārstāvjiem, treneriem. Ģērbšanās notiks vestibilā! Lūgums sacensību dalībniekiem, lai līdzī būtu pārvelkamie apavi (čības), ūdens, dezinfekcijas līdzeklis.