



Latvijas Kikboksinga Federācija

Žagatu iela 20-80, Rīga, LV-1084, Latvija

Reģistrācijas Nr.40008027906

A/S "Swedbank"

S.W.I.F.T. HABALV2X

IBAN kots LV89HABA0551037152810

✉ info@wakolat.lv  <http://www.wakolat.lv>

📞 +371 26359633



„Kickboxing kids challenge 2023”

Nolikums

- 1. Norises vieta un laiks: 22.07.2023. Ventspils, „Lielais Laukums”, 11:00-16:00.**
- 2. Pieteikšanās:** līdz 2023.gada 20.jūlijam. Pieteikumā norādīt bērna vārdu uzvārdu, dzimšanas datumu un svaru. Pieteikumu sūtīt uz e-pastu info@wakolat.lv. Pie reģistrēšanās sacensību dienā uzrādīt personu apliecinošu dokumentu.
- 3. Organizatori:** Latvijas Kikboksinga federācija sadarbībā ar „Ghetto Games”
Dalības maksa: 5 EUR.
- 4. Reģistrēšanās:**

Reģistrēšanās:

- Plkst. 10.30-11:00 – svēršanās un sacensību numura saņemšana
- Plkst. 11.00-13:00 – Vispārējā fiziskā sagatavotība
- Plkst. 13.00 – Body contact/Kick-light

5. Sacensību programma:

5.1. Vispārējā fiziskā sagatavotība: 2018. – 2017.

- Lēcieni pāri gumijas konusiem, (15 reizes).
- Borpiji, (5 reizes).
- Kāju sitienu middle kick + front kick, (10 lokveida sitienu ar labo kāju, 10 lokveida sitienu ar kreiso kāju, 10 sitienu no priekšas vēderā).
- 10 pietupieni.
- Ķermeņa augšdaļas pacelšana, kājas saliektas 90 grādos, ar rokām pieskarties pie spraišļa.

! Katram sacensību dalībniekam savs tiesnesis, kopējais izpildes laiks 10 minūtes.

5.2. Body contact: 2018. – 2017.

Svaru kategorijas atšķirība +/- 2kg. (2 x 40 sek.)

5.3. Vispārējā fiziskā sagatavotība: 2016. – 2015.

- Lēcieni ar aukliņu, (20 reizes).
- Borpiji, (5 reizes).



+371 26359633



<http://www.wakolat.lv>



info@wakolat.lv

- Kāju sitienu middle kick + front kick, (10 lokveida sitienu ar labo kāju, 10 lokveida sitienu ar kreiso kāju, 10 sitienu no priekšas vēderā).
- 10 pietupieni.
- Ķermeņa augšdaļas pacelšana, kājas saliektas 90 grādos, ar rokām pieskarties pie spraišļa.

! Katram sacensību dalībniekam savs tiesnesis, kopējais izpildes laiks 12 minūtes.

Body contact:

Svaru kategorijas atšķirība +/- 2kg (2 x 1 min.)

5.4. Vispārējā fiziskā sagatavotība: 2014. – 2013., un 2012, 2011. – 2010.

- Lēcieni ar aukliņu, (50 reizes).
- Borpiji, (10 reizes).
- Kāju sitienu middle kick + front kick, (20 lokveida sitienu ar labo kāju, 20 lokveida sitienu ar kreiso kāju, 20 sitienu no priekšas vēderā).
- 20 pietupieni.
- Ķermeņa augšdaļas pacelšana, kājas saliektas 90 grādos, ar rokām pieskarties pie spraišļa.

! Katram sacensību dalībniekam savs tiesnesis, kopējais izpildes laiks 15 minūtes.

Body contact:

Svaru kategorijas atšķirība +/- 2kg. (2 x1.5 min.)

6. Apbalvošana:

Visi sacensību dalībnieki tiks apbalvoti ar medaļām.

Latvijas Kikboksinga Federācijas

Prezidente

Darja Strutinska



info@wakolat.lv



<http://www.wakolat.lv>



+371 26359633