







VISPĀRĪGĀ INFORMĀCIJA

	IESILDĪŠANĀS	STARTS
Piektdiena	12:30-13:10	13:15
Sestdiena	12:30-13:10	13:15

IESILDĪŠANĀS NOTEIKUMI

1. Astotais celiņš (8) tiek izmantots tikai MUGURAS STARTIEM un STARTIEM NO STARTA BLOKIJEM (vienā virzienā). Muguras starta paliktņi būs pieejami.
2. Pirmais celiņš (1) tiek izmantots tikai STARTIEM NO STARTA BLOKIJEM (ne vairāk kā 20m maksimālā ātrumā / abos virzienos)
3. 2.-7. celiņi ir paredzēti tikai APLŅVEIDA PELDĒŠANAI. NAV ATĻAUTS veikt startus no starta blokiem 2.-7. celiņos. Ielēkšana ūdenī uz kājām.
4. 30 minūtes pirms iesildīšanās beigām 2. un 7. celiņš var tikt izmantots 25m, 50m un 100m sprintiem.

8	7	6	5	4	3	2	1
MUGURAS STARTI ↑	SPRINTS  (30 min. pirms starta)					SPRINTS  (30 min. pirms starta)	STARTI no BLOKIJEM (20 m) ↓↑
8	7	6	5	4	3	2	1

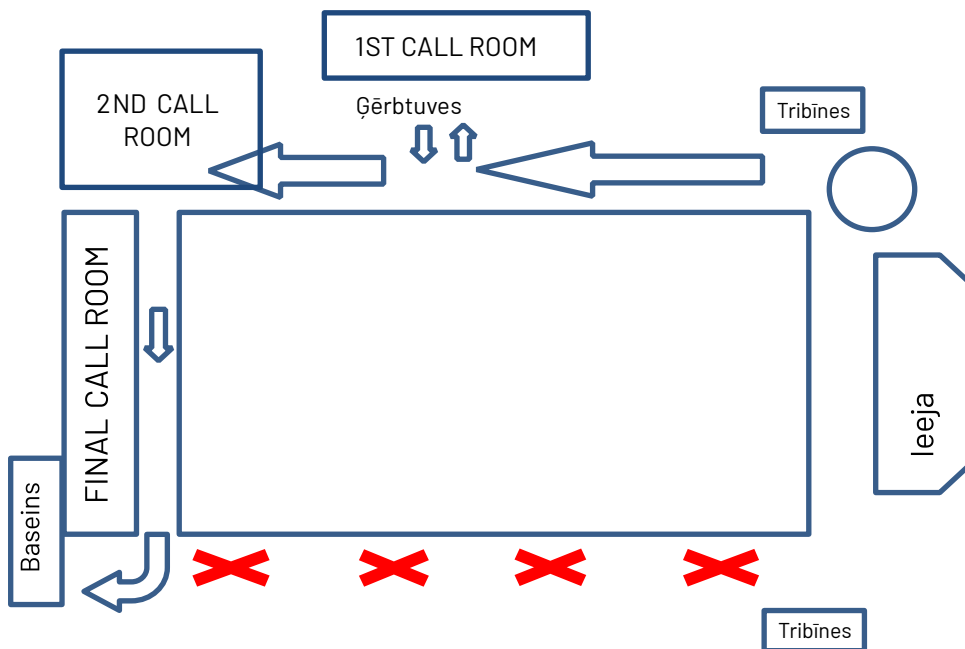
5. Nav atļauts izmantot citu inventāru, izņemot kāju vai roku dēļiņus (nav atļauts izmantot pleznas, lāpstīgas, gumijas u.c.).
6. Sportistu ekipējums netiks aizņemts no starta vietas sacensību laikā.
7. Priekšpeldējumu sesijā, finišējot, sportistiem jāpaliek ūdenī līdz brīdim, kad tiks dots starta signāls nākamajam peldējumam.
8. Sportistiem jāizkāpj no baseina, izmantojot baseina sānu malus. Izkāpt no baseina starta/finiša pusē IR AIZLIEGTS.
9. Lūdzam iepazīties attēliem, kur ir norādītas sportistu pulcēšanās vietas (izsaukuma zonas), apbalvošanas vieta, sacensību sekretariāts, medpunkts un kustības plūsmas virzieni.
10. Pirmā palīdzība ir pieejama pie medpersonāla medpunktā - peldbaseina pagrieziņa galā pie 8. peldceļiņa.

SPORTISTU PULCĒŠANĀS VIETAS UN KUSTĪBU PLŪSMU VIRZIENI

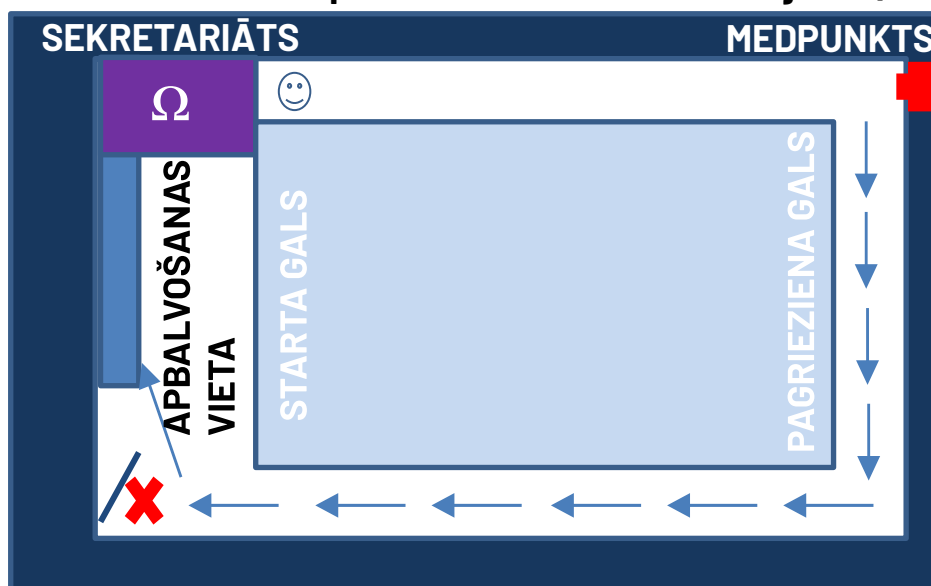
PIRMS STARTA: dalībniekiem laicīgi jāierodas pulcēšanās vietā saskaņā ar norādēm '1st CALL ROOM' un jāievēro tienseša norādījumi!!

Paredzētas trīs (3) pulcēšanās vietas (izsaukšanas zonas) 1. stāva līmenī:

- 1) 1st CALL ROOM
- 2) 2nd CALL ROOM
- 3) FINAL CALL ROOM



PĒC STARTA: kustības plūsmas virziens un novietojums (2. stāva līmenī):



Translācija un tiešsaites rezultāti: www.swimming.lv

Facebook: [LATswimming](https://www.facebook.com/LATswimming)

Instagram: [swimlatvia](https://www.instagram.com/swimlatvia)