



LATVIJAS  
VINGROŠANAS  
FEDERĀCIJA

**Latvijas nacionālās izlases  
vingrošanas uz batuta veidošanas princips**

**NOLIKUMS**

**2025-2028**

Apstiprināts valdes sēde 30.01.2026



## Saturs

1. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI.....	3
2. VINGROJUMU VEIDOŠANAS VISPĀRĪGIE PRINCIPI.....	3
3. SPORTA KLAŠU PRASĪBAS .....	3
3.1. 1. SPORTA KLASE .....	3
3.2. 2. SPORTA KLASE.....	4
3.3. 3. SPORTA KLASE .....	4
3.4. 4. SPORTA KLASE .....	4
3.5. 5. SPORTA KLASE.....	4
3.6. 6. SPORTA KLASE .....	4
3.7. JUNIORU GRUPA .....	5
3.8. SENIORU GRUPA .....	5
4. DROŠĪBA UN VESELĪBA .....	5
5. NOSLĒGUMA NOTEIKUMI .....	6
6. SPORTISTU DALĪBA SACENSĪBĀS UN REITINGA VEIDOŠANAS NOTEIKUMI.....	6
6.1. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI.....	6
6.2. SPORTISTU DALĪBA SACENSĪBĀS .....	6
7. NACIONĀLĀS IZLASES ATLASES KRITĒRIJI.....	7
7.1. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI.....	7
7.2. ATLASES PROCESS .....	7
7.3. LATVIJAS NACIONĀLĀS IZLASES VEIDOŠANA .....	8
7.4. ĪPAŠI NOTEIKUMI JUNIORIEM UN SENIORIEM .....	8
7.5. NOSLĒGUMA NOTEIKUMI .....	9
8. REITINGA ATJAUNOŠANA UN PUBLICĒŠANA .....	9
9. ĪPAŠI NOTEIKUMI .....	9



## 1. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

1.1. Šis nolikums nosaka vingrojumu veidošanas principus vingrošanas uz batuta Latvijas nacionālās izlases sportistiem.

1.2. Nolikums attiecas uz sportistiem, kuri startē sporta klasēs no 1. sporta klases līdz Senioriem.

1.3. Vingrojumu sastādīšana balstās uz:

- Starptautiskās Vingrošanas federācijas (FIG) spēkā esošajiem noteikumiem;
- Latvijas Vingrošanas federācijas (LVF) apstiprinātajiem sacensību noteikumiem un nolikumiem;
- Sportistu vecumu, sagatavotības līmeni un veselības stāvokli.

## 2. VINGROJUMU VEIDOŠANAS VISPĀRĪGIE PRINCIPI

2.1. Vingrojumi jāveido ar mērķi nodrošināt:

- augstu tehniskā izpildījuma kvalitāti;
- pakāpenisku grūtības pieaugumu;
- drošību un traumu profilaksi;
- sportista ilgtermiņa attīstību un progresiju.

2.2. Vingrojumi sastāv no 10 elementiem, izpildītiem nepārtrauktā secībā.

2.3. Katram vingrojumam jāietver:

- dažādas kustību grupas (salto uz priekšu, salto atpakaļ, kombinētie elementi);
- rotācijas dažādos virzienos (salto un pagriezieni);
- līdzsvarotu grūtības sadalījumu vingrojuma gaitā;
- elementus ar dažādām ķermeņa pozīcijām (grupēšanās, saliektā, taisnā).

## 3. SPORTA KLAŠU PRASĪBAS

Detalizēti katra sporta klases kritēriji un prasības ir noteiktas LVF sacensību nolikumā.

### 3.1. 1. SPORTA KLASE

3.1.1. Vingrojuma grūtība: zema – vidēja

3.1.2. Uzsvars uz:

- stabilu lēcienu augstumu;
- pareizu ķermeņa pozīciju pamata elementos;
- drošu piezemēšanos batuta centrā;
- pamata elementu apgūšanu.
- **Atļauti vienkārši rotācijas elementi ar minimālu griezienu skaitu.**



### **3.2. 2. SPORTA KLASE**

3.2.1. Vingrojuma grūtība: zema - vidēja

3.2.2. Iekļauj:

- kombinētos elementus;
- vienkāršus pagriezienus;
- elementu sasaisti bez pauzēm;
- pakāpenisku grūtības pieaugumu.

### **3.3. 3. SPORTA KLASE**

3.3.1. Vingrojuma grūtība: vidēja

3.3.2. Iekļauj:

- dubultos rotācijas elementus;
- dažādas sākuma pozīcijas elementos (no kājām, muguras, vēdera, sēdus)
- sagatavošanos junioru līmeņa prasībām.

### **3.4. 4. SPORTA KLASE**

3.4.1. Vingrojuma grūtība: vidēja

3.4.2. Iekļauj:

- pārejas no vēdera/muguras uz kājām;
- pakāpenisku rotācijas elementu skaita palielināšanu;
- precīzu horizontālo pārvietojumu kontroli.

### **3.5. 5. SPORTA KLASE**

3.5.1. Vingrojuma grūtība: vidēja

3.5.2. Iekļauj:

- lielāku rotācijas elementu daudzums;
- kombinācijas starp dažādiem elementu veidiem;
- sagatavošanos dubultajiem salto;
- stabilu augstuma noturēšanu visā vingrojumā.

### **3.6. 6. SPORTA KLASE**

3.6.1. Vingrojuma grūtība: augsta



### 3.6.2. Iekļauj:

- augstu rotācijas elementu daudzumu;
- sagatavošanos junioru līmeņa prasībām;
- sarežģītākas elementu kombinācijas.

## 3.7. JUNIORU GRUPA

3.7.1. Junioru vingrojumiem jāatbilst FIG junioru sacensību prasībām.

3.7.2. Vingrojumos jāiekļauj:

- augstas grūtības elementi (dubultie salto);
- vismaz viena kombinācija ar vairākiem rotācijas virzieniem;
- stabils lēcien ritms un augstums;
- elementus ar rotācijām.

3.7.3. Junioru sportistiem ieteicams sagatavot:

- obligāto vingrojumu;
- brīvās izvēles vingrojumu ar maksimāli kontrolējamu grūtību.

## 3.8. SENIORU GRUPA

3.8.1. Senioru vingrojumi tiek veidoti saskaņā ar FIG senioru sacensību noteikumiem.

3.8.2. Vingrojumu mērķis:

- maksimāli izmantot sportista tehnisko un fizisko potenciālu;
- sasniegt augstāko iespējamo grūtības un izpildījuma kombināciju;
- parādīt individuālo meistarību.

3.8.3. Senioru vingrojumiem jāietver:

- augstas grūtības elementi ar pagriezieniem un dubultām/trīskāršām rotācijām;
- individuāli pielāgota elementu secība;
- optimāls grūtības un izpildījuma balanss.

## 4. DROŠĪBA UN VESELĪBA

4.1. Vingrojumi drīkst tikt izpildīti tikai sportista sagatavotības līmenim atbilstošā grūtībā.

4.2. Treneris ir atbildīgs par:

- vingrojuma atbilstību sportista spējām un sagatavotības līmenim;
- drošības prasību ievērošanu treniņos un sacensībās;
- pakāpenisku grūtības palielināšanu;
- sportista veselības stāvokļa uzraudzību.



#### 4.3. Aizliegts:

- pāragri ieviest elementus, kurus sportists tehniski nespēj kontrolēt;
- turpināt treniņu vai sacensības traumas vai slimības gadījumā;
- ignorēt sportista sūdzības par diskomfortu vai sāpēm.

## 5. NOSLĒGUMA NOTEIKUMI

5.1. Šis nolikums stājas spēkā ar tā apstiprināšanas brīdi.

5.2. Izmaiņas nolikumā tiek veiktas saskaņā ar FIG vai Latvijas Vingrošanas federācijas noteikumu izmaiņām un Latvijas Vingrošanas federācijas lēmumiem.

5.3. Nolikums ir saistošs visiem Latvijas nacionālās izlases treneriem un sportistiem.

## 6. SPORTISTU DALĪBA SACENSĪBĀS UN REITINGA VEIDOŠANAS NOTEIKUMI

### 6.1. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

6.1.1. Šī nodaļa nosaka sportistu dalības kārtību sacensībās un reitinga veidošanas principus visās vecuma grupās batuta vingrošanā.

6.1.2. Reitinga mērķis ir:

- objektīvi novērtēt sportistu sportisko sniegumu;
- nodrošināt caurspīdīgu atlases procesu nacionālajai izlasei;
- sekmēt sportistu motivāciju un ilgtermiņa attīstību.

### 6.2. SPORTISTU DALĪBA SACENSĪBĀS

6.2.1. Sportistiem ir tiesības piedalīties sacensībās atbilstoši:

- savam vecumam;
- sporta klasei;
- sacensību nolikumam.

6.2.2. Sportists drīkst startēt tikai tajā sporta klasē, kas atbilst sportista vecumam un izpildītajai sporta klasei.

6.2.3. Ja sportists ir vecāks par attiecīgās sporta klases pieļaujamo vecuma grupu, viņš var startēt sacensībās ārpus konkursa. Sportists, startējot ārpus konkursa, var nokārtot normatīvus un uzlabot savus rezultātus, taču netiek vērtēts kopējā rezultātu tabulā un nevar pretendēt uz godalgām vietām.

6.2.4. Sportists, kurš ir jaunāks par nākamās sporta klases minimālo vecumu, nedrīkst startēt augstākā sporta klasē un var piedalīties tikai savai vecuma grupai atbilstošajā klasē.



## 7. NACIONĀLĀS IZLASES ATLASES KRITĒRIJI

### 7.1. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

7.1.1. Latvijas nacionālās izlases sastāvs vingrošanā uz batuta tiek komplektēts, pamatojoties uz sportistu sportisko sagatavotību, sacensību rezultātiem un atbilstību šajā nolikumā noteiktajiem kritērijiem.

7.1.2. Atlases mērķis ir izveidot konkurētspējīgu, stabilu un perspektīvu komandu dalībai starptautiskajās sacensībās.

7.1.3. Atlasi veic Latvijas Vingrošanas federācijas apstiprināti valdes locekļi.

### 7.2. ATLASES PROCESS

Atlases procesā tiek ņemti vērā šādi sportiskie rādītāji:

- **Sportistu reitings (Juniori, Seniori)**

**Reitinga mērķis:** Reitings tiek izmantots sportistu atlasei dalībai starptautiskās sacensībās, Latvijas nacionālās izlases komandas noteikšanai un citos gadījumos, kad nepieciešams izvērtēt sportistu sniegumu.

**Reitinga kategorijas:** Reitings tiek veidots junioriem un senioriem.

**Dalībnieki:** Reitingā piedalās visi sacensību dalībnieki.

**Reitinga veidošanas principi:**

Reitings tiek aprēķināts, summējot punktus no četrām labākajām sacensībām: pa divām labākajām sacensībām no katra pusgada.

Reitings tiek noteikts, balstoties uz Latvijas čempionāta posmu rezultātiem pirmajā un otrajā pusgadā, kā arī Latvijas kausa sacensību rezultātiem, kas iekļauti LVF sacensību kalendārā.

- **Jaunāko vecuma sportistu reitings (1.– 6. sporta klase)**

**Reitinga mērķi:**

Noteikt jaunāko klašu sportistu sagatavošanas līmeni, sekot progresam un identificēt talantīgākos sportistus.

Novērst haotisku pāreju starp sporta klasēm un nodrošināt pakāpenisku virzību uz augstāku klasi.

**Reitinga kategorijas:** Reitings tiek veidots sportistēm ar 1.–6. sporta klasi.

**Dalībnieki:** Reitingā piedalās visi sacensību dalībnieki attiecīgajā vecuma grupā un sporta klasē.

**Reitinga veidošanas principi:**

Reitings tiek noteikts, balstoties uz Latvijas Jaunatnes meistarsacīkstes posmu rezultātiem pirmajā un otrajā pusgadā, kā arī Latvijas kausa sacensību rezultātiem, kas iekļauti LVF sacensību kalendārā.



Reitings tiek aprēķināts, summējot punktus no četrām labākajām sacensībām: pa divām labākajām sacensībām no katra pusgada.

### **7.3. LATVIJAS NACIONĀLĀS IZLASES VEIDOŠANA**

**Vecuma grupas:** Jaunieši, Juniori un Seniori

**Atlases pamats:** Latvijas nacionālās izlases sastāvs tiek veidots, pamatojoties uz rezultātiem Latvijas Kausa sacensībās, Latvijas Čempionāta, Latvijas Jaunatnes meistarsacīkstes sacensībās, kas iekļauti LVF sacensību kalendārā.

7.3.1. Sportista sezonas reitinga punktu kopsumma tiek aprēķināta, saskaitot pirmajā pusgadā iegūto divu labāko sacensību rezultātu summu ar otrajā pusgadā iegūto divu labāko sacensību rezultātu summu.

7.3.2. Lai sportists varētu pretendēt uz iekļaušanu Latvijas nacionālajā izlasē, viņam ir obligāti jāpiedalās vismaz divās sacensībās pirmajā pusgadā un vismaz divās sacensībās otrajā pusgadā.

7.3.3. Ja sportists nav piedalījies vismaz divās sacensībās pirmajā pusgadā un vismaz divās sacensībās otrajā pusgadā, viņš netiek iekļauts reitinga ieskaitē nacionālās izlases atlasei un nevar pretendēt uz vietu izlasē, neatkarīgi no iegūtajiem rezultātiem atsevišķās sacensībās.

7.3.4. Izņēmuma gadījumos (trauma, slimība vai citi objektīvi apstākļi), atlases komisija var pieņemt motivētu lēmumu par atkāpi no šī punkta, ja tas ir Latvijas nacionālās izlases interesēs.

Šādā gadījumā biedram ir jāiesniedz ārsta izziņa par nespēju piedalīties sacensībās, kā arī motivācijas vēstule ar lūgumu izskatīt atkāpi no noteiktajām prasībām.

### **7.4. ĪPAŠI NOTEIKUMI JUNIORIEM UN SENIORIEM**

**Junioru sportistu iekļaušana komandā ir iespējama, ja:**

- sportists atbilst attiecīgo sacensību vecuma un kvalifikācijas prasībām;
- sportists ir izpildījis noteiktos sportiskos kritērijus (rezultātus/reitingu);
- sportists ir medicīniski sagatavots dalībai sacensībās (ir derīga ārsta atļauja);
- sportista iekļaušana komandā ir pamatota ar sportiskās attīstības un Latvijas nacionālās izlases interesēm;
- Reitinga ieskaitē tiek ņemtas vērā tikai tās sacensības, kurās sportists kombināciju līdz galam izpilda pilnā apjomā, proti, izpilda visus 10 noteiktos kombinācijas elementus. Ja pilna kombinācija sacensību laikā izpildīta tikai vienu vai divas reizes gadā, sacensību rezultāts reitingā netiek ieskaitīts.
- lēmumu par sportista iekļaušanu apstiprina federācijas valde.





### **Senioru sportistu iekļaušana komandā ir iespējama, ja:**

- sportists atbilst attiecīgo sacensību vecuma un kvalifikācijas prasībām;
- sportists ir izpildījis noteiktos sportiskos kritērijus un iekļaujas noteiktajā reitingā;
- sportists ir izpildījis sporta meistara kandidāta normatīvu;
- sportists ir medicīniski sagatavots dalībai sacensībās un ir iesniegta derīga ārsta atļauja;
- sportista sportiskā sagatavotība un rezultāti atbilst Latvijas nacionālās izlases interesēm;
- Reitinga ieskaitē tiek ņemtas vērā tikai tās sacensības, kurās sportists kombināciju līdž galam izpilda pilnā apjomā, proti, izpilda visus 10 noteiktos kombinācijas elementus. Ja pilna kombinācija sacensību laikā izpildīta tikai vienu vai divas reizes gadā, sacensību rezultāts reitingā netiek ieskaitīts.
- lēmumu par sportista iekļaušanu komandā pieņem un apstiprina federācijas valde.

## **7.5. NOSLĒGUMA NOTEIKUMI**

7.5.1. Valdes lēmums ir galīgs un tiek paziņots rakstiski vai oficiālajā LVF mājas lapā.

## **8. REITINGA ATJAUNOŠANA UN PUBLICĒŠANA**

8.1. Reitingi tiek atjaunoti divas reizes gadā:

- pēc pirmajā pusgadā notikušo sacensību ieskaites,
- pēc otrajā pusgadā notikušo sacensību ieskaites.

8.2. Reitingu publicē Latvijas Vingrošanas federācijas oficiālajā mājas lapā.

8.3. Sezonas noslēgumā tiek veidots sezonas kopsavilkuma reitings, kas apkopo sportistu rezultātus visās sezonas ieskaites sacensībās. Balstoties uz reitinga rezultātiem, gada beigās tiek veidota Latvijas nacionālā izlase.

## **9. ĪPAŠI NOTEIKUMI**

9.1. Vienāda punktu skaita gadījumā augstāku vietu reitingā nosaka:

1. augstāks rezultāts Latvijas čempionātā;
2. augstāks rezultāts Latvijas Kausā.