

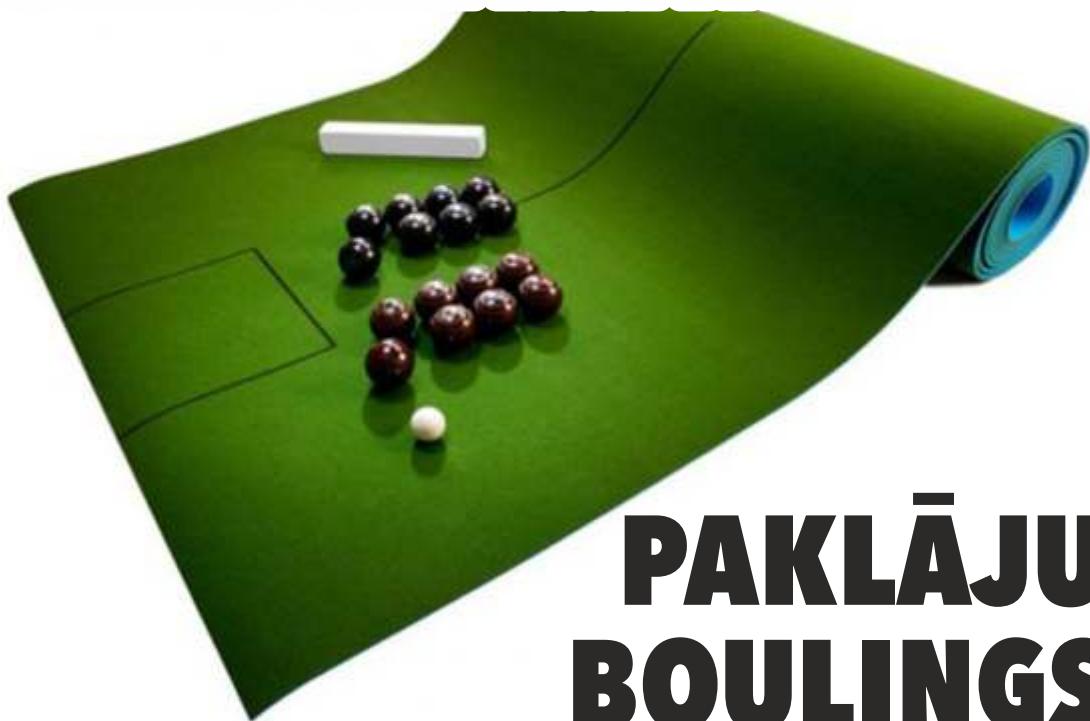


CARE

CArpet bowls
foR everyonE

CArpet bowls
foR everyonE

ROKASGRĀMATA



**PAKLĀJU
BOULINGS**



This project has received funding from the European Union's ERASMUS + SPORT Program action Small Collaborative Partnerships under grant agreement No. 622461-EPP-1-2020-1-LV-SPO-SSCP.

SATURS:

1. Ievads
2. Rokasgrāmatas mērķis
3. Vispārīga informācija (organizāciju nosaukumi, adreses, kontakti, tīmekļa vietnes)
4. Īss ieskats vēsturē:
 - 4.1.Paklāju boulingu vēsture Dānijā (autors: Karen Damborg);
 - 4.2.Paklāju boulings – sens un tradicionāls sporta veids Norvēģijā (autors: Gunnar Hjorthaug)
5. Mērķis un vīzija
6. Noteikumi un aprīkojums:
 - 6.1.Angļu paklāju boulings
 - 6.2. Skotu īsā paklāja boulings
 - 6.3. Rezultātu apkopošana (protokols)
7. Tehnika un taktika:
 - 7.1. Tehnika un taktika
 - 7.2. Turnīru organizēšana
 - 7.3. Termini un definīcijas
8. Ieteikumi treniņiem:
 - 8.1.Ieteikumi
 - 8.2.Iesildīšanās vingrinājumi
 - 8.3.Vingrinājumi līdzsvaram un koordinācijai
9. Noslēgumā

1. IEVADS

Rokasgrāmata tika izveidota projekta “CARpet bowls foR everyone/CARE” (Paklāju boulings ikvienam), Erasmus+ Sports programmas ietvaros. Šī projekta mērķis ir popularizēt paklāju boulingu kā piemērotu spēle visu vecumu cilvēkiem, tādējādi veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs iesaistot arvien lielāku cilvēku skaitu, lai aktivitātes būtu dažādas un regulāras, kā arī lai veicinātu sadarbību un komunikāciju starp dažādu paaudžu cilvēkiem.

KĀ PĒC SPĒLĒT PAKLĀJU BOULINGU?

- Fiziskās aktivitātes vieglā un interesantā veidā;
- Aktivitāte, kurā var piedalīties ikviens jebkurā vecumā! Galvenais mērķis - socializēšanās.
- Spēlēt var stāvus, sēdus, ratiņkrēslā vai ceļos.
- Aktivitāte, kuras laikā iespējams noiет ap 2000 soļu;
- Aktivitāte, kas attīsta līdzsvaru, koordināciju un koncentrēšanos;
- Fiziskās aktivitātes un savstarpēja socialā mijiedarbība, ko veicina paklāju boulings, atstāj pozitīvu uz cilvēka veselību!

2. ROKASGRĀMATAS MĒRĶIS

Paklāju boulinga rokasgrāmata ir izstrādāta ar mērķi: sniegt papildus informāciju par paklāju boulinga spēli, noteikumiem un etiķeti. Rokasgrāmata vienlaicīgi ir palīgs spēlētājiem.

3. VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Projekts “CARpet bowls foR everyone / CARE” (“Paklāju boulings ikvienam”) dotācijas līguma Nr.: 622461-EPP-1-2020-1-LV-SPO-SSCP ir Eiropas projekts, kas izstrādāts ERASMUS + SPORT programmas “Maza Mēroga Partnerības” ietvaros.

Projektā ir iesaistīti partneri no piecām valstīm.

Projekta koordinators ir **Ķekavas novada pašvaldības sporta aģentūra (Latvija)**.

<https://sports.kekava.lv/sa/>

Adrese: Ķekavas novada pašvaldības sporta aģentūra,
Brīvības iela 9, Ķekavas pag., Ķekavas novads, LV-2123

Telefons: +371 26410552

e-pasts: sports@kekava.lv

Četras partneru organizācijas:

Nilüfer Municipality

www.nilufer.bel.tr

Adrese: Ihsaniye Mah. Cumhuriyet Meydani 2a 2b Block

Telefons: +90 224 444 16 03

e-pasts: nim@nilufer.bel.tr

Soc.Cons. Mista a r.l. Rocca di Cerere Geopark

<https://www.roccadicerere.eu/>

Adrese: Via Vulturo, Enna, Italy, Sicily, 34, 94100

Telefons: +39 935 504717

e-pasts: info@roccadicerere.eu

DGI VESTJYLLAND

<https://www.dgi.dk/foreningsledelse/min-landsdelsforening/dgi-vestjylland>

Adrese: Tingvej 5, 7500 Ulfborg, Denmark
Telefons: +45 79404250
e-pasts: vestjylland@dgi.dk

The Norwegian Carpet Bowls Federation / Norges Carpet Bowls Forbund

Adrese: Sundbyveien 293, 1821 Spydeberg, Norway
Telefons: +47 905 72 189 Leif Hamberg
Telefons: +47 900 87 073 Gunnar Hjorthaug
e-pasts: leifhamberg@hotmail.com

4. ĪSS IESKATS VĒSTURĒ:

4.1. PAKLĀJU BOULINGA vēsture Dānijā (autors: Karen Damborg)

2007. gadā DGI Vestjylland Starptautiskā komiteja viesojās Skotijā un redzēja spēli: PAKLĀJU BOULINGU un atveda komplektu uz Dāniju. 2009. gadā mēs atkal viesojāmies Skotijā un nopirkām jaunu komplektu, un uzaicinājām cilvēku grupu ierasties Dānijā, lai palīdzētu mums apgūt šo spēli. Pirmo reizi PAKLĀJU BOULINGS Dānijā tika spēlēts 2009. gada 11. novembrī. Viss izdevās lieliski, un pēc 3 nedēļām skotu spēlētāji jau atkal bija Dānijā, lai sarīkotu pirmo semināru. Vien $2\frac{1}{2}$ gadu laikā mums jau aptuveni 110 vietās bija PAKLĀJU BOULINGA komplekti, un 2019. gada novembrī – jau 530 komplekti visā valstī. Šobrīd esam piegādājuši jau 600 komplektus (neskaitot komplektus projekta ietvaros). Pirmos gadus mēs vienkārši bijām PAKLĀJU BOULINGA spēlētāju - interesentu grupa, taču pēc aptuveni 8 gadiem mēs kļuvām par oficiālu DGI sastāvdaļu ar budžetu un noteikumiem utt.

Angļu valodā runājošās valstīs boulings ir šīs spēles tradicionālais nosaukums. To, kas pazīstams kā "BOWLING" (boulings), sauc par 10 ķegļu bouldingu. Tas, ko dēvē par "BOWLS" (latv.val. nav atšķirības, tāpat – boulings), patiesībā ir daudzas dažādas spēles: āra boulings jeb Kroņa boulings (ja laukumā ir šķēršļi), Zāliena Boulings ir boulings ārā, ko spēlē zāliena laukumā, kas ir aptuveni 30-32 m garš un aptuveni 4 m plats ar dažāda izmēra bouldinga bumbām atkarībā no tā, kas labāk patīk – lielākas vai smagākas. Iekštelpu boulings līdzīgs zāliena bouldingam, tikai to spēlē iekštelpās. Paklāju boulings patiesībā ir tikai boulings, ko spēlē uz paklāja. Ir dažāda veida PAKLĀJU BOULINGA spēles. Šā paklāja boulings - spēle, kas tiek spēlēta uz aptuveni 13 m gara un 2 m plata paklāja ar bouldinga bumbām (piemērotas gan zāliena, gan iekštelpu bouldinga bumbas). Tas, ko mēs Dānijā saucam par bouldingu, ir PAKLĀJU BOULINGS, ko spēlē ar bumbām ar novirzītu smaguma centru, taču visas ar vienādu izmēru un svaru. Skotu paklāju boulings tiek spēlēts ar bumbām ar normālu smaguma centru, līdz ar to tā ir pavisam cita spēle.



4.2. PAKLĀJU BOULINGS – sens un tradicionāls sporta veids Norvēģijā (autors: Gunnar Hjorthaug)

PAKLĀJU BOULINGS ir sens, tradicionāls sporta veids Anglijā kopš 1294. gada, un tagad to spēlē gandrīz visā pasaule. Tas ir populārs tādās valstīs kā Kanāda, Austrālija, Jaunzēlande, Anglija, Zviedrija un Norvēģija. Skotijā un Dānijā populārs ir īSĀ PAKLĀJA boulings.

Lai gan spēle tiek plaši spēlēta, nav vispārpieņemtu noteikumu kopuma, gandrīz katrai valstij ir sava versija. Pat Jaunzēlandei un Austrālijai, kuras spēlē viena pret otru starptautiskā līmenī, ir atšķirīgi noteikumi. Svarīgi, ka Zviedrija un Norvēģija ir izvēlējušās pieņemt Anglijas PAKLĀJU BOULINGA noteikumus no Anglijas PAKLĀJU BOULINGA asociācijas ECBA.

2010.gads - PAKLĀJU BOULINGU sākām spēlēt Norvēģijā.

2011. gads — Østfoldas apgabala projektā “Veselīgi seniori Østfoldā” PAKLĀJU BOULINGS tika iekļauts kā vienu no vairākām aktivitātēm.

2013.gads - PAKLĀJU BOULINGS kļūst par sabiedrības veselības sporta veidu, ko atbalsta Østfold apgabals, iedvesmojoties no Anglijas, Česterfildas boulinga kluba.

2016. gadā tika nodibināta Norvēģijas PAKLĀJU BOULINGA Asociācija (NCBF), kas spēlē pēc ECBA angļu PAKLĀJU BOULINGA noteikumiem. PAKLĀJU BOULINGS ir radīts, lai tas būtu piemērots spēlēšanai mazās zālēs. Spēles galvenais mērķis ir tāds pat kā visām pārējām boulinga spēlēm, proti, aizripināt savu bumbu pēc iespējas tuvāk “džekam” nekā pretinieka bumbu, taču noteikumos bija jāveic izmaiņas, lai tie atbilstu attiecīgajam ekipējumam.

Spēle tiek spēlēta uz apmēram 9,14m līdz 10,06m gara un 1,83m līdz 1,98m plata paklāja, izmantojot īpašas bumbas, kurām diametrs ir 98mm un kurām smaguma centrs novirzīts. Paklāja centrā atrodas bloks ar 457mm diametru. Bumbu ripināšana notiek no noteiktas vietas paklāja galā, līdzko bumba pieskaras blokam, bumba tiek izņemta no spēles, kas veido interesantu un aizraujošu spēli. Visi boulinga spēlētāji izmanto vienas un tās pašas bumbas, tāpēc spēlētājiem pašiem nav jāiegādājas aprīkojums, padarot to par salīdzinoši lētu sporta veidu. Paklāji ir ražoti tā, lai tos varētu viegli sarullēt un uzglabāt.

Vēl viens svarīgs spēles aspeks -tā ir piemērota ikvienam. Gan vīriešiem, gan sievietēm, visu vecumu bērniem, kā arī mazāk aktīviem cilvēkiem ir iespēja spēlēt un konkurēt ar pārējiem spēlētājiem. Spēle ir piemērota arī cilvēkiem ratīņkrēslos. Tādējādi tā pilnībā ietilpst kategorijā "Sports visiem".

Spēlētāji no Zviedrijas un Norvēģijas vairākas reizes ir apmeklējuši ECBA turnīrus Anglijā, lai mācītos un spēlētu. Spēlētāji no Dānijas ir bijuši Skotijā un ir guvuši iedvesmu spēlēt īso paklāju boulingu atbilstošu noteikumiem.

Interese par sportu rodas no atziņas, ka, sabiedrībai novecojot, ir vajadzīgas iespējas būt aktīvākiem. Jaunzēlandē un Kanādā saprot, ka sportā ienāk arī jaunieši. Tas nozīmē tikai to, ka PAKLĀJU BOULINGĀ var piedalīties; paklājus var izritināt jebkur. Socializēšanās dimensija sportā ļoti svarīga.

2016. gadā tika dibināta Eiropas Paklāju Boulinga Federācija. Līdz ar to pastāv iespēja rīkot Nacionālos Čempionātus, kas vietējiem apmeklētājiem dod iespēju redzēt spēli.

2018. gadā Eiropas Paklāju Boulinga Federācija sanāksmes protokols. Potters ziņojums 14. maijā: "Norvēģija sazināsies arī ar Baltijas valstīm, lai šajās valstīs uzsāktu PAKLĀJU BOULINGU."

2019. gadā Ķekavas novada pašvaldības sporta aģentūras darba grupa viesojās Norvēģijā, Paklāju boulinga klubos, Norvēģijas Paklāju Boulinga Asociācijā.

2021. gada sākumā Ķekavas novada pašvaldības sporta aģentūrā tika uzsākts Erasmus+ Sport projekts 2 gadu garumā, attīstot paklāju boulingu Latvijā, Itālijā un Turcijā ar Dāniju un Norvēģiju kā konsultantiem.

5. MĒRKIS UN VĪZIJA

Fiziskās aktivitātes un socializēšanās veicina cilvēku labsajūtu un sabiedrības veselību kopumā. Piedalīšanās fiziskajās aktivitātēs ir lielisks līdzeklis, lai uzlabotu cilvēku dzīves kvalitāti. Fiziskās aktivitātes attīsta dzīves prasmes, kas nepieciešamas, lai gūtu panākumus citās jomās, īpaši profesionālajā jomā, tai skaitā arī brīvprātīgajā darbā. Atvieglo zināšanu, pieredzes un kultūras mantojuma nodošanu starp paaudzēm un dažādas izcelsmes cilvēkiem. Jau sen ir pierādīts, ka fiziskās aktivitātes attīsta cilvēka inteligenci, individualitāti, emocionalitāti, kas veido katra cilvēka veselības kapitāla kopumu. Fiziskās aktivitātes ir svarīgas, jo tās veicina bērnu, jauniešu un pieaugušo kognitīvo, fizisko, sociālo un emocionālo labsajūtu.

PAKLĀJU BOULINGS ir aktivitāte, kas uzlabo sabiedrības veselību un apvieno fiziskās aktivitātes ar socializēšanās funkciju. Tā ir iespēja visu vecumu cilvēkiem socializēties un būt aktīviem, tādējādi uzlabojot dzīves kvalitāti un veselību, un palīdzot izvairīties no veselības aprūpes izdevumu pieauguma individuāliem un valsts veselības aprūpes sistēmām. PAKLĀJU BOULINGS ir sabiedrības veselību veicinoša aktivitāte, kas ir saistoša ikvienam, t.i., plašai sabiedrībai: bērniem, jauniešiem, senioriem, tādējādi veicinot ilgtspējīgas sporta aktivitātes visiem jeb tautas sportu. PAKLĀJU BOULINGS ir spēle, kas var apvienot dažādas sociālās grupas: seniorus, cilvēkus ar īpašām vajadzībām, jauniešus, vīriešus un sievietes. Tā veicina sociālo iekļaušanos, starpkultūru dialogu, sapratni, cieņu pret citiem.

Spēlējot PAKLĀJU BOULINGU, vecākiem ir ļoti laba iespēja kopā ar bērniem aktīvi pavadīt brīvo laiku. Tas notiek caur spēli visās tās formās, jo PAKLĀJU BOULINGS ir strukturēta un tradicionāla spēle un tā attīsta fiziskās kompetences, spēle ir iespēja iemācīties būt radošam un neatkarīgam, attīstīt fizisko un emocionālo noturību, identificēties ar Eiropas kultūras mantojumu un izpētīt mūsu esošo un dabisko vidi. Arī aktīvajiem vecākiem ir tikpat aktīvi bērni. Veselīga sabiedrība nāk par labu jebkurai ekonomikai.

Nozīmīgs PAKLĀJU BOULINGA ieguvums ir tā pieejamība plašai sabiedrībai, pateicoties vienkāršiem spēles noteikumiem.

PAKLĀJU BOULINGS popularizē un izplata ES fiziskajās aktivitātēs noteiktos principus, ievērojot vienlīdzības un godīgas spēles principus, iesaistot dažādas mērķa grupas: ģimenes ar bērniem, pieaugušos, seniorus, cilvēkus ar invaliditāti neatkarīgi no dzimuma. Spēle veicina socializēšanās iespējas starp vientulājiem sabiedrības locekļiem, vienlaicīgi iesaistot tos veselīgā dzīvesveidā.



6. PAKLĀJU BOULINGA NOTEIKUMI UN APRĪKOJUMS

Pašlaik ir četri PAKLĀJU BOULINGA spēles veidi, un šeit ir norādītas attiecīgās federācijas.

PAKLĀJU BOULINGS

PAKLĀJU BOULINGU plaši spēlē Anglijā un Norvēģijā.

Anglija: <http://www.englishcarpetbowls.com>

Norvēģija: <https://bowlsnorge.no/> <https://www.facebook.com/bowlsnorge>

➔ Paklāju boulinga noteikumi:

<https://bowlsnorge.no/wp-content/uploads/2018/09/English-Carpet-Bowls-Association.pdf>

Īsā paklāja boulings

Īsā paklāja boulingu spēlē Skotijā, Anglijā, Jaunzēlandē, Norvēģijā un Dānijā un citur pasaulē.

Anglija: <http://www.esmba.co.uk/>

Skotija: <https://scottishsmbf.wixsite.com/home>

Jaunzēlande: <https://www.nzindoorbowls.co.nz>

Norvēģija: <https://www.bowlsnorway.com/> <https://www.facebook.com/BowlsNorway>

Dānija: <https://www.dgi.dk/bowls/bowls/se-hvor-du-kan-spille-bowls>

<https://bowls.dk>

Zviedrija: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063494167511>

Spēles noteikumi atšķiras no PAKLĀJU BOULINGA. Par pamatu noteikumiem tiek ņemti Skotijas īsā paklāju boulinga noteikumi. Dānijā izmanto tādas pašas bumbas kā paklāju boulingā. Īsā paklāja boulingā tiek izmantotas smagākas bumbas. Arī paši paklāji ir dažādi (atšķiras gan paklāju garums, gan markējums).

➔ Īsā paklāju boulinga noteikumi: <https://scottishsmbf.wixsite.com/home/rules>

Iekštelpu boulings

Paklājs ir apmēram 6,7m garš un 1,8m plats.

Jaunzēlande: <https://www.nzindoorbowls.co.nz>

➔ Noteikumi: https://www.nzindoorbowls.co.nz/files/3825_20220216160826-1644980906.pdf

Iekštelpu boulings Anglijā: <http://www.eiba.co.uk>

➔ Noteikumi: <http://www.eiba.co.uk/championship-rules/fantastic-5-rules.pdf>

Garais boulings

Garo boulingu minētajās valstīs spēlē samērā reti, tādēļ netiks īemti vērā tā noteikumi šajā kontekstā. Garais boulings nav iekļauts šajā projektā.

Vispārīgi

KAS ir PAKLĀJU BOULINGS

PAKLĀJU BOULINGS ir ideāla spēle, jo to var spēlēt jebkurā vecumā un ar jebkādu prasmju līmeni, tai skaitā cilvēki ratiņkrēslos. PAKLĀJU BOULINGU var spēlēt gan atpūšoties, gan arī sacensībās. Šī ir prasmju, nevis spēka spēle.

KUR

PAKLĀJU BOULINGU var spēlēt iekštelpās jebkurā telpā, kurā ir pietiekami liela platība, lai novietotu paklāju un divus 8 bumbu komplektus.

KĀ

PAKLĀJU BOULINGS ir ļoti motivējoša spēle līdzsvara un koordinācijas prasmju uzlabošanai. To var spēlēt komandās: pa vienam, diviem, trīs, četriem spēlētājiem.

PAKLĀJU BOULINGA disciplīnas:

Pa vienam katrā komandā – katram 4 bumbas;

Divi - katram 3 bumbas;

Trīs - katram 2 bumbas;

Četri - katram 2 bumbas;

Neatkarīgi no dalībnieku skaita komandā, noteikumi ir vienādi.

1) Viens spēlētājs (Singles)

2) Divi spēlētāji (Pairs)

3) Trīs spēlētāji (Triples)

4) Četri spēlētāji (Fours)

SECINĀJUMI

Ir svarīgi, lai PAKLĀJU BOULINGA noteikumi būtu saprotami un skaidri aprakstīti. Eiropā spēlē gan iekštelpu boulingu, gan īsā paklāja boulingu, gan PAKLĀJU BOULINGU. Nākamajās nodaļās ir iekļauti noteikumi par PAKLĀJU BOULINGU un īsā paklāju boulingu.

Tā kā abas spēles ir ļoti līdzīgas, abu spēļu spēlētāji var spēlēt kopā.

6.1 PAKLĀJU BOULINGA noteikumi

<http://www.englishcarpetbowls.com/rules.html>



Foto Gunnar A. Hjorthaug

1. APRĪKOJUMS

Paklājs

1.1 Paklāja platums ir vismaz 1,83m līdz maksimāli 1,98 m un garums vismaz 9,14m līdz maksimāli 10,06m.

Paklāja markējumi

1.2. Džek-bumbas izvietošanas līnijas ir 0,91m garas un tās ir markētas paklāja gala zonā pa vidu paralēli paklāja malām - 0,91m no katras paklāja malas.

1.3. Paklāja abos galos pa vidu jābūt bumbu izriņčanas vietām – kvadrāta veida, tas ir 457mm garš un 457mm plats.

1.4. Bumbu metienu vietas iezīmē, kā parādīts zīmējumā zem teksta.

1.5. Pāri paklājam novilkta līnija paklāja vidū - vienādā attālumā no katras gala, perpendikulāri paklāja garajām malām.

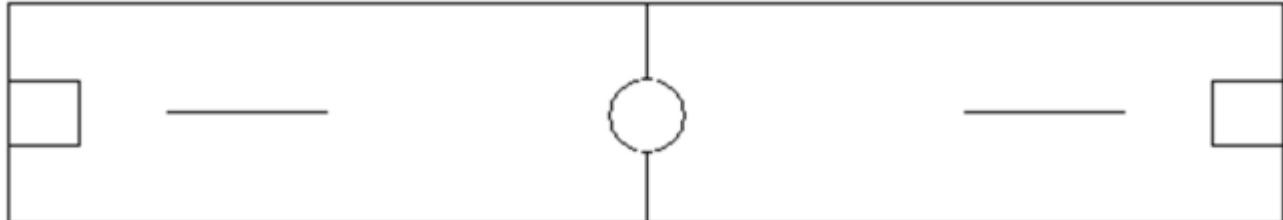


Foto Gunnar A. Hjorthaug

Centra bloks un bumbu izmešanas robež-dēliši

1.6. Centra bloks – tam jābūt aplveida, 457mm diametrā un 50mm augstumā. Tam jābūt no cieta materiāla un paklājam kontrastējošā krāsā. Bloku novieto paklāja centrā vienādā attālumā no abiem paklāja galiem un abām paklāja malām.

1.7 Divi koka dēlīši paklājam kontrastējošās krāsās, izmērā 152mm x 101,6mm x 50,8mm tiek novietoti uz bumbu izmešanas robežlīnijām.

Bumbas

1.8 16 bumbas, 1 komplekts = 8 bumbas, 8 bumbām jābūt vienādā krāsā. Otras 8 bumbas – atšķirīgā krāsā. Bumbām jābūt 98mm diametrā un jābūt ar Nr.3 lieluma centra masas nobīdi. Spēlē nedrīkst izmantot cita izmēra bumbas, tām jābūt no viena komplekta. Drīkst izmantot uzlīmes, lai tās atšķirtu.

Džeks

1.9 Džekam jābūt 63,5mm diametrā un svaram - 283,5g. Izmēra un svara attiecības pielaide drīkst būt 15%.

2. Spēle

2.1 Pirms spēles uzsākšanas, komandu kapteiņi met monētu. Uzvarētājs drīkst izvēlēties uzsākt spēli vai ļaut to uzsākt otrai komandai un izvēlēties paklāja boulinga bumbu krāsu, kuru izmantos viņa komanda.

2.2 Komanda, kura uzsāk spēli novieto džeka-bumbu uz džeka-bumbas novietošanas līnijas ne mazāk kā 0,91m un ne vairāk kā 1,83m no paklāja gala. Komanda, kura uzsāk spēli, novieto džeka-bumbu un izmet bumbu pirmie. (gadījumā, ja spēle beidzas ar neizšķirtu, pēdējā partija tiek izspēlēta vēlreiz saglabājot spēlētāju secību).

3. Spēlētāji

3.1 Spēlētāji, kuri neveic gājienu, atkāpjas no paklāja, atbrīvojot vietu aktīvajiem spēlētājiem.

3.2 Katras komandas trešais spēlētājs, pienākot viņa kārtai mest bumbu, var doties uz paklāja otru galu uzreiz pēc bumbas izmešanas.

3.3 Kad pienāk komandas kapteiņa kārta mest bumbu, visiem tās piederošās komandas spēlētājiem jādodas uz paklāja pretējo galu.

3.4 Spēlētājus drīkst aizvietot slimību un ārkārtas gadījumos. Pieaicinātie spēlētāji drīkst aizvietot visus, izņemot komandu kapteiņus.

4. Kapteiņi

4.1 Komandu kapteiņi uzņemas pilnu kontroli pār savas komandas spēles taktiku, taču var nodot šo atbildību jebkuram citam savas komandas spēlētājam jebkurā turnīra laikā, taču, tiklīdz spēle ir uzsākta, pozīcijas nedrīkst tikt mainītas.

4.2 Neatkarīga tiesneša klātbūtnes neesamības gadījumā, komandu kapteiņi uzņemas būt par spēles tiesnešiem un to kopīgais viedoklis netiek apstrīdēts.

5. Mērišana

5.1 Kamēr notiek mērišana, džeka-bumbu nedrīkst aiztikt vai kustināt ar rokām.

5.2 Mērijumi jāņem starp džeka-bumbas un boulinga bumbas tuvāko attālumu punktiem. Ja bumba, kuras attālumu no džeka-bumbas ir nepieciešams izmērīt, pieskārusies citai bumbai, tad jāpielieto visdrošākais veids, kā šo bumbu noņemt, saglabājot mērāmās bumbas pozīciju. Mērišana tiek uzsākta tikai tad, kad visas bumbas ir izmestas.

5.3 Komandas kapteinis nozīmē vienu no savas komandas spēlētājiem, kas veiks mērišanu. Pārējiem spēlētājiem jāatkāpjas no paklāja, sniedzot vietu brīvai kustībai un akurātu mēriju noņemšanai, lai noskaidrotu spēles rezultātu.

5.4 Nesaskaņu gadījumā, abiem kapteiņiem jānonāk pie kopēja lēmuma, kurš spēlētājs veiks mērijumus.

6. Punktu ieguve

6.1 Ja abu komandu bumbas ir vienādos attālumos no džeka-bumbas, neviens no komandām negūst punktu, bet partija skaitās izspēlēta.

6.2 Komandas kapteinis var izvēlēties neizmest pēdējo spēles bumbu, taču viņam ir jāpaziņo tā nodomi otras komandas kapteinim pirms tiek noskaidrots galējais spēles rezultāts.

6.3

(i) Tikai komandas kapteinis vai spēlētājs ar piešķirtām tiesībām drīkst kustināt izmestās bumbas tikai pēc tam, kad ir veicis attālumu mērijumus starp džeka-bumbu un tām. Boulinga bumbas ir jānovieto atsevišķā vietā uz paklāja, lai izvairītos no to sajaukšanas.

(ii) Līdz abu komandu kapteiņi nav nonākušas pie kopīga slēdziena par iegūtajiem punktiem (vai punktu), bumbām nedrīkst pieskarties un tās kustināt ir aizliegts.

7. Spēles pārkāpumi

7.1 Spēlējot vai vadot citus spēlētājus, spēles dalībnieki nedrīkst stāvēt, tupēt uz, vai pieskarties boulinga paklājam. Ja spēles dalībnieks pēc pretējās komandas kapteiņa brīdinājuma turpina pārkāpt šo noteikumu, tad metiens un potenciāli iegūtais punkts tiek anulēts. Izņemot gadījumus, kad pēdējā bumba ir izmesta un sasniegusi miera stāvokli, un ir nepieciešams pieskarties paklājam, lai aprēķinātu iegūtos punktus.

7.2 Ja spēlētājs netīši ir izmetis pretinieku krāsas bumbu, tad pēc tam, kad tā ir sasniegusi miera stāvokli, to drīkst nomainīt pret atbilstošās krāsas bumbu.

7.3 Ja spēlētājs izmet bumbu pirms pretinieka boulinga bumba ir sasniegusi miera stāvokli, tad tikko izmestā bumba netiek skaitīta, tiek anulēta un tā tiek izņemta no spēles.

7.4. Jebkura boulinga bumba, kura pilnībā netiek pāri centra līnijai vai pieskarās centra blokam (šķērslim), netiek skaitīta, tiek anulēta un tā tiek izņemta no spēles.

7.5 Neviena bumba nedrīkst tik pārnesta pāri centra līnijai vai pacelta pirms iepriekšējā bumba nav sasniegusi miera stāvokli uz paklāja tālākā gala. Ja kas tāds notiek, bumba netiek skaitīta un tā tiek izņemta no spēles.

7.6 Katram spēlētājam, kurš veic gājienu, ir jāstāv ar abām kājām aiz paklāja. Ja spēlētājs pārkāpj šo noteikumu, arī pēc pretinieku komandas kapteiņa vienreizēja brīdinājuma, tad minētais kapteinis var anulēt šo metienu.

8. Boulinga bumbu vai džeka-bumbas izkustināšana

8.1 Ja kāda no bumbām kustībā vai miera stāvoklī tiek izkustināta, tad pretējās komandas kapteinis var izvēlēties:

- (i) Atstāt boulinga bumbu vai džeka-bumbu tādā stāvoklī kādā tā/tas ir vai;
- (ii) Pārvietot boulinga bumbu vai džeka-bumbu, cik vien iespējams, uz to oriģinālo vietu vai;
- (iii) Pārspēlēt partiju, ja vien izkustinātā boulinga bumba nav vienīgā uz laukuma.

8.2 Ja džeka-bumbu izkustina izmestā bumba un tā tiek izstumta daļēji vai pilnībā ārpus paklāja, tad tā skaitās izsista, un partija ir jāsāk no jauna, sākot ar pretinieku komandu, piešķirot tai divus metienus. Ja spēles gaitā džeka-bumba pārvietojas iepretim paklāja malai, tad abu komandu kapteiņiem vajadzētu nonākt pie kopīga lēmuma par to, kā nodrošināt, lai džeka-bumba turpmāk vairs nekustās. Lēmuma pieņemšanas procesam nevajadzētu ilgt ilgāk par viena gājienu laiku, kurā vidēji tiek izdarīts viens metiens. Ja pēc vienota lēmuma pieņemšanas džeka-bumba aizriņa ārpus paklāja robežām bez boulinga bumbas pieskaršanās tai, tad partija tiek pārspēlēta bez soda punktiem. Ja šāds notikums notiek ūsi pirms spēles beigām, un džeka-bumba nav novietota atpakaļ laukumā, tad pēdējā partija netiek pārspēlēta.

8.3 Visas boulinga bumbas, kas tiek izņemtas no spēles (pieskaras centra blokam, netiek pāri centra līnijai, aizriņa ārpus paklāja), jāizņem no laukuma, pirms tās paspēj saskarties ar džeka-bumbu vai citām izspēlētajām bumbām. Gadījumā, kurā anulētā bumba izkustina spēlē esošās derīgās boulinga bumbas vai džeka-bumbu, pretējās komandas kapteinis izvēlas:

- (i) Izņemt anulēto boulinga bumbu un atstāt bumbas/džeka-bumbu tādā stāvoklī, kādā tās/tā ir vai;
- (ii) Izņemt anulēto boulinga bumbu un pārvietot bumbas/ džeka-bumbu cik vien iespējams uz to oriģinālo atrašanās vietu vai;
- (iii) Pārspēlēt partiju, ja vien izkustinātais elements nav vienīgais uz laukuma.

Neparedzami notikumi

8.4 Ja spēles gaitā jebkurš neitrāls objekts iztraucē džeka-bumbas pozīciju vai jebkuru no izmestajām boulinga bumbām, tad komandu kapteiņi izvēlas:

- (i) Izņemt neitrālo objektu un atstāt bumbas/džeka-bumbu tādā stāvoklī, kādā tās/tas ir vai;
- (ii) Izņemt neitrālo objektu un pārvietot bumbas/ džeka-bumbu, cik vien iespējams uz to oriģinālo atrašanās vietu vai;
- (iii) Pārspēlēt partiju, ja vien izkustinātais elements nav vienīgais uz laukuma.

8.5 Ja bumba ir nepamatoti nosaukta par anulētu un izņemta no spēles, tā ir jāpārspēlē.

8.6 Ja pirms mērīšanas vai attālumu mērīšanas un punktu skaitīšanas laikā džeka-bumba vai boulinga bumbas (kuras vēl nav pieskaitītas) tiek izkustinātas, stājas spēkā sekojošais. Izņemot, ja šī ir pēdējā partija spēlē un neviens no bumbām vēl nav izmērīta - šajā gadījumā jāatsaucas uz 8.4 punktu.

(i) Ja pirms visi punkti tiek saskaitīti, boulinga bumba tiek izkustināta bez fiziskas iejaukšanās, tā paliek un tiek mērīta no jaunās atrašanās vietas.

(ii) Ja pirms mērījumu veikšanas un punktu skatīšanas, mērītājs veicot pirmo mērījumu starp džeka-bumbu un bumbu, izkustina to – pēdējā partija ir jāpārspēlē.

(iii) Ja džeka-bumba tiek izkustināta jebkurā brīdī mērīšanas laikā, mērīšana ir jāpārtrauc.

Saskaitītie punkti un izmērītie attālumi skaitīsies, taču jauni netiks skaitīti, un partija skaitās izspēlēta.

(iv) Ja boulinga bumbu netīšām izkustina mērītājs jebkurā mērīšanas laikā, tad iepriekš nēmītie mērījumi skaitās un partija – izspēlēta, taču jauni punkti netiek piešķirti. Piemēram: izmērīti attālumi starp pirmajām divām bumbām un punkti ieskaitīti, tad trešā bumba ir ieskaitīta, tad bumba, kuru mērot, tiek izkustināta, bumbu izņem no laukuma un neieskaita, ja nākamā tuvākā bumba ir pretējās komandas bumba, mērīšana turpinās, ceturto bumbu ieskaita, nākamā bumba izmešanas kārtā pieder pretiniekim, kuriem tiek piešķirti četri metieni un mērīšana/punktu skaitīšana beidzas.

9. Boulinga bumbu mešana

9.1 Bumbas tiek izmestas un ripo caur mešanas zonu – starp diviem dēlīsiem, starp kuriem ir 457mm attālums, un kuri ir novietoti uz bumbu izripošanas līnijām.

9.2 Visām paklāja boulinga bumbām jābūt izmestām caur iezīmēto zonu. Ja spēlētājs pēc iepriekšēja brīdinājuma no pretējās komandas kapteiņa, pārkāpj minēto noteikumu, bumba tiek paziņota par anulētu, apstādināta un izņemta no spēles.

9.3 Ja boulinga bumba izmešanas brīdī pieskaras kādam no koka dēlīsiem, tad bumba tiek paziņota par anulētu, taču ja bumba saskaras ar dēlīti pēc tam, kad tā ir izmesta, tas neskaitās kā pārkāpums. Par bumbas izmešanu sauc darbību, kas sākas ar bumbu spēlētāja rokā un līdz brīdim, kad tā tiek izlaista no rokas un saskaras ar paklāju. Neskatoties uz to, metiena laikā spēlētājs drīkst nolikt boulinga bumbu uz paklāja, lai nodrošinātu labāku saķeri vai tēmējumu, šādā gadījumā bumba neskaitīsies anulēta.

9.4 Spēlētāji ar invaliditāti drīkst ieņemt sev ērtu bumbas izmešanas pozīciju, kamēr tā nesniedz priekšrocības pār pārējiem spēlētājiem.

10. Skatītāji

10.1 Personas, kuras nepiedalās spēles gaitā, atrodas pietiekami tālu no laukuma, lai nešķērsotu nevienu spēlētāja kustības ceļu. Spēlētājus drīkst atbalstīt, netraucējot spēles gaitu, un neaizvainojot pretinieku komandu.

10.2 Tieša konkrēta spēlētāja koordinēšana spēles laikā ir aizliegta. Pretējās komandas kapteinis ir tiesīgs vērsties pie neatkarīga spēles tiesneša ar ziņojumiem par jebkādiem noteikumu pārkāpumiem no skatītāju puses, kā rezultātā tiesnesis palūgs vainīgajam/-iem nekavējoties pamest spēles norises vietu.

(Pēc materiāliem - English Carpet Bowls Association retain the copyright to 'The Rules for Playing Carpets Bowls', which may not be reproduced without permission.)

6.2. ĪSĀ PAKLĀJA BOULINGA noteikumi

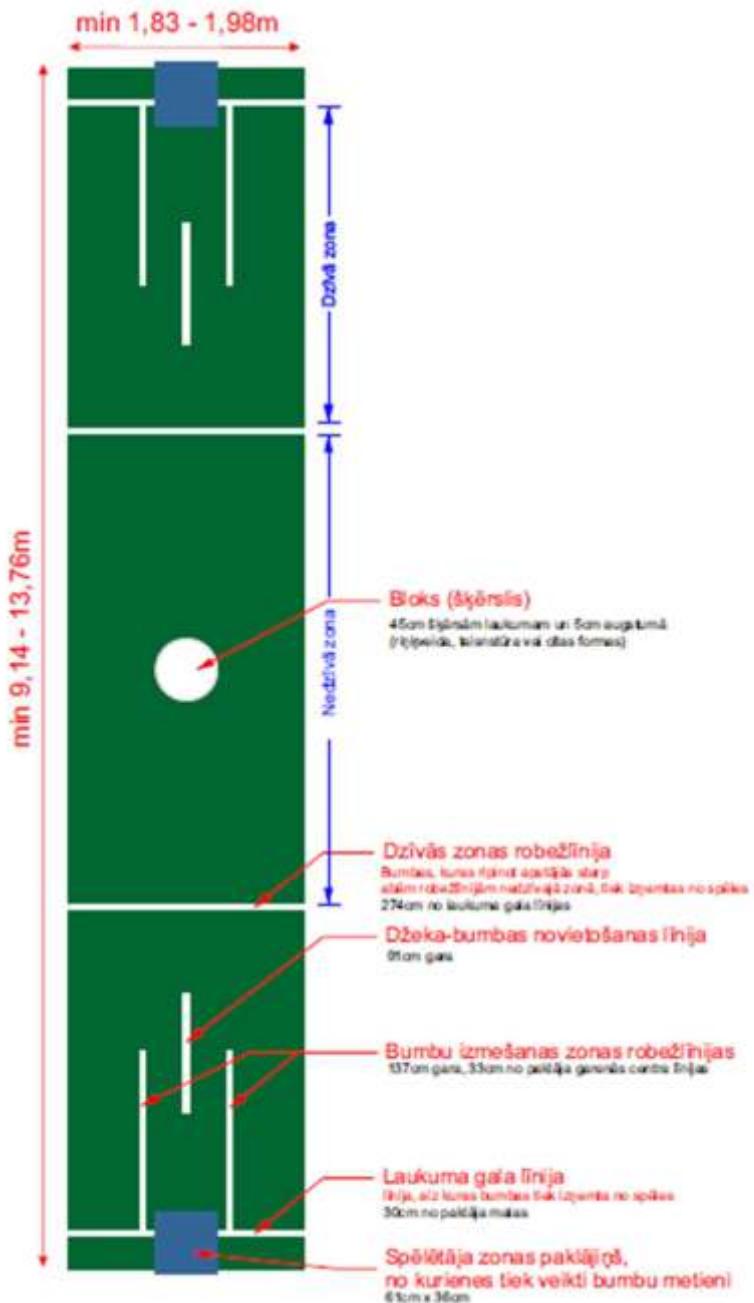
<https://scottishsmbf.wixsite.com/home/rules>

A. Aprīkojums

1. BOULINGA LAUKUMA PAKLĀJS

a) Apraksts. Boulinga laukuma paklājam jābūt no piemērota materiāla zaļā vai zilā krāsā ar neslīdošu pamatni. Maksimālais garums 13,76m, platums – 1,98m.

b) Marķējums – tam jābūt baltā krāsā, līnijām – 1,25cm platām, labi saskatāmām, uzlīmētām ar atbilstošu līmlenti vai uzkrāsotām.



2. SPĒLĒTĀJA ZONAS PAKLĀJIŅŠ

spēlētāja zonas paklājiņš ir 61cm garš un 36cm plats.

3. BORTI

Tiem jābūt baltā (vai koka) krāsā, un tos nedrīkst pārklāt ar kādu citu materiālu. Tos izmanto arī boulinga bumbu novietošanai spēles vajadzībām.

Attālums no bortiem līdz pirmajai marķējuma līnijai – laukuma gala līnijai ir 30,5cm. Paklāja gala malas ir noslēgtas no abām pusēm ar bortiem, kas ir apm. 7,62cm augsti.

4. BLOKS (ŠĶĒRSLIS)

Blokam jābūt no 38cm līdz 45cm diametrā (riņķveida, taisnstūra vai citas formas), 5cm un ne vairāk kā 7,6cm augstam, ne vairāk kā 7,6cm platam. Tam jābūt baltā krāsā, un to nedrīkst pārklāt ar kādu citu materiālu.

5. BOULINGA BUMBAS

- a) Boulinga bumbas diametrs 10cm un svars 675g.
- b) Bumbu svara pārsniegšana ir kategoriski aizliegta.

(c) Lai identificētu komandas vai klubu bumbas, var izmantot krāsainas bumbas vai uzlīmes, un šim nolūkam tās ir jāklasificē kā daļa no bumbas. Vairāku uzlīmju uzlīmēšana vienu virs otras var padarīt bumbu nederīgu.

6. DŽEKA-BUMBA

Džeka-bumbai jābūt apaļai, baltā vai dzeltenā krāsā. Tās diametrs nedrīkst būt mazāks par 6,4cm vai lielāks par 6,99cm. Tā sver ne mazāk kā 425g vai ne vairāk kā 0,91kg.

7. APAVI

Spēlējot uz boulinga paklāja, ir jāvalkā piemēroti boulinga apavi vai boulinga sandales.

8. APĢĒRBS

Jebkuram turnīram, čempionātam vai pasākumam ir noteikti ģērbšanās noteikumi. PERSONĀM NEPIEMĒROTĀ APĢĒRBĀ PIEDALĪŠANAS VAR TIKT ATTEIKTA.

B. SPĒLES NOTEIKUMI

1. FORMA UN SPĒLES ILGUMS

Boulinga spēli spēlē uz boulinga laukuma paklāja. Spēle sastāv no noteiktu metienu vai partiju skaita, vai tiek spēlēta jebkurā laika posmā, kas noteikts iepriekš.

2. SPĒLĒTĀJU KOMANDU KOMPLEKTĀCIJA

(a) Spēli uz viena boulinga paklāja spēlē sekojoši:

i) spēle starp diviem spēlētājiem: katrs spēlētājs pa vienam pārmaiņus izspēlē divas, trīs vai četras bumbas.

ii) pāru spēle, kurā piedalās divi spēlētāji katrā komandā: katrs izspēlē divas, trīs vai četras bumbas. Abiem spēlētājiem ir jāizspēlē visas savas bumbas pa vienai, pārmaiņus ar otru komandu un pēc kārtas, pirms sāk spēlēt kapteinis. Kapteiņi, kad spēlētāji beiguši, izmet savas bumbas pārmaiņus un pēc kārtas.

iii) trijnieku spēle divās komandās: katrā pusē ir trīs spēlētāji. Pirmais spēlētājs izspēlē divas vai trīs bumbas atsevišķi, pārmaiņus un pēc kārtas. Tad pārējie spēlētāji. Spēlētāji paliek turpat netālu bumbu izmešanas pusē, līdz abi pārējie spēlētāji ir izspēlējuši visas savas bumbas, tad šie spēlētāji dodas uz paklāja otru pusī, kur atrodas izmestās bumbas. Kapteiņi met pēdējie: pa vienam un pēc kārtas.

iv) četrinieku spēle, kurā piedalās četri spēlētāji katrā komandā: spēlētāji, atkarībā no secības iedalīsies - vadošais, otrs, trešais un kapteinis. Katrs spēlētājs izspēlē divas bumbas pa vienam, pārmaiņus ar otru komandu un pēc kārtas. Vadošais un otrs spēlētājs būs boulinga paklāja galā bumbu izmešanas pusē, un viņiem nav atļauts doties uz otru paklāja pusī pie izmestajām bumbām, līdz abi nav izspēlējuši visas savas bumbas. Trešais spēlētājs un kapteinis var uzturēties paklāja galā,

kurā bumbas apstājas pie džeka-bumbas un kad pirmais un otrs spēlētājs ir izspēlējuši savas bumbas, dodas uz bumbu izriņčanas vietu. Trešais dodas izspēlēt savas bumbas. Kad trešais ir izspēlējis abas savas bumbas, viņš/viņa atgriežas paklāja galā pie izmestajām bumbām, un kapteinis dodas izdarīt pēdējo gājienu. Viņš/viņa drīkst doties uz laukuma galu pie izmestajām bumbām tikai tad, kad viņa/viņas izmestās bumbas ir apstājušās.

(b) Ja boulings netiek spēlēts, visiem spēlētājiem jāatrodas aiz borta un ārpus laukuma paklāja.

(c) Komandas spēli spēlē no divām pusēm uz noteikta paklāju skaita, katrā pusē ir vienāds skaits spēlētāju.

(d) Boulinga bumbām ir pilnībā jāapstājas, pirms kāds spēlētājs drīkst šķērsot laukuma gala līniju vai mainīt spēlēšanas puses.

C. BOULINGA BUMBAS

1. Derīga (ieskaitīta) bumba ir:

(a) bumba, kas savā sākotnējā ripojuma trajektorijā pilnībā atrodas dzīvajā zonā, pat ja apstājoties tā ir daļēji pāri laukuma paklāja robežai.

b) bumba, kas savā sākotnējā ripojuma trajektorijā pieskaras laukuma gala līnijai, bet neaizskar džeka-bumbu, vai neaizskar bortu vai saskaras ar grīdu vai neaizskar bloku un apstājas dzīvajā zonā, pat ja apstājoties tā ir daļēji pāri laukuma paklāja robežai.

c) bumba, kas savā sākotnējā ripojuma trajektorijā tieši vai saskarē ar citām bumbām, mainot trajektoriju, pieskaras džeka-bumbai, pat ja tā nonāk aiz laukuma gala līnijas, un saskaras ar bortu pēc saskares ar džeka-bumbu. Šāda bumba skaitīsies derīga, un to sauc par saskares bumbu, un tās atrašanās vietai aiz laukuma gala līnijas jābūt atbilstoši marķētai, lai neatļautas izkustināšanas gadījumā to varētu precīzi nomainīt.

2. SASKARES BUMBAS ATZĪMĒŠANA

(a) Spēlētāja puses dalībnieks ar krītu skaidri atzīmē saskares bumbas atrašanās pozīciju, pirms nākamā bumba nav pilnībā apstājusies. Ja bumba netiek atzīmēta laikā pirms nākamā bumba apstājas, tā vairs neskatīsies kā saskares bumba. Ja pēc komandas kapteinā vai spēlētāja viedokļa, kas šajā brīdī ir atbildīgais par spēles norisi, darbība varētu izraisīt bumbas izkustināšanu vai izriņčanu, tad šo bumbu nosauc par saskares bumbu un iezīmē pēc iespējas ātrāk, taču izdevīgā brīdī spēles laikā, kad to ir droši izdarīt.

(b) Viens pret viens spēlē marķētājam ir jāatzīmē visas saskares bumbas un mutiski jāinformē pārējie spēlētāji par bumbām, kuras dotajā brīdī nav iespējams iezīmēt.

(c) Pirms bumbas nākošā metiena ir jānorūpē visas iepriekš iezīmētās saskares zīmes.

(d) Ja tiek izspēlēta bumba, kurai nav norūpēta saskares zīme, kapteinis vai spēlētājs, kas ir atbildīgais, norūpē atzīmi, tiklīdz bumba apstājas, vai ja pastāv risks, ka šī bumba darbībā tiks izkustināta, tas ir jānorāda pārējiem spēlētājiem un atzīme jānorūpē, līdz ko tas iespējams.

3. SASKARES BUMBU DARBĪBA

(a) Saskares bumbas var saskarties ar džeka-bumbu vai citām saskares bumbām, kuras atrodas aiz laukuma gala līnijas. Džeka-bumba un visas saskares bumbas paliek jaunajās pozīcijās.

(b) Saskares bumbas, kuras pārvietojas, atsitoties no džeka-bumbas vai borta, vai no citām saskares bumbām, paliek spēlē vietās, kur tās ir apstājušās.

4. ANULĒTĀS BUMBAS

Bumba netiek skaitīta un OBLIGĀTI jāizņem no spēles, ja:

a) tā tiek izmesta no nepareiza spēlētāja stājas stāvokļa;

b) tā saskaras ar centra bloku (šķērsli) vai šķērso to;

c) tā nepārsniedz dzīvās zonas robežlīniju;

d) tā aizriņo aiz laukuma gala līnijas, nepieskaroties džeka-bumbai;

e) tā pieskaras vai atsitas no borta, vai pieskaras saskares bumbai vai džeka-bumbai, kas atrodas aiz laukuma gala līnijas, ja vien attiecīgā bumba nav saskares bumba;

f) bumbas daļa šķērso dzīvās zonas robežlīnijas daļu, ja vien tā nav saskares bumba;

g) bumbas daļa šķērso laukuma gala līniju, kad tā ir sasniegusi miera stāvokli;

h) tā saskaras ar grīdu vai izriņo ārpus boulinga laukuma paklāja (izņemot saskaņā ar Bortu Pārvietošanas noteikumiem E8);

i) ja spēlētājs, kura uzraudzībā ir spēles gaita, to aiznes aiz dzīvās zonas robežlīnijas.

5. APAKŠPAKLĀJS

Apakšpaklājs ir daļa no spēles virsmas.

6. LĪNIJAS LĒMUMS

Līnijas lēmums stājas spēkā tad, kad nevar skaidri uzskatīt, ka bumba pārripojusi laukuma gala līniju vai dzīvās zonas robežlīniju, ja lēmuma pieņemšanai nav izmantots noteikts kvadrāts vai cits mērišanas aprīkojums. Ja pirms lēmuma pieņemšanas tiek izmesta cita bumba, tiek noteikts, ka iepriekšējā bumba ir aktīva jeb derīga. Ja tā pēc tam tiek ieripināta dzīvajā zonā, tā ir jānoņem no laukuma paklāja — tā NAV saskares bumba. Tomēr, ja bumba acīmredzami pārripo pāri laukuma gala līnijai vai robežlīnijai vai pilnībā atrodas aiz laukuma gala līnijas vai dzīvajā zonā, tā ir jānoņem no boulinga laukuma, lai gan pirms šīs pozīcijas noteikšanas var tikt izspēlētas citas bumbas. Citiem vārdiem sakot, anulēta BUMBA ir anulēta BUMBA neatkarīgi no apstākļiem.

7. BUMBU IZSKUSTINĀŠANA

(a) BUMBAS IZSKUSTINĀŠANA AR NE-SASKARES BUMBU

Ja apstāšanās pozīcijas ir iztraucētas ar:

i) bumbu, kas izspēlēta no nepareiza spēlētāja stājas stāvokļa,

ii) bumbu, kas atsitas, saskaras vai šķērso bloku vai iet pāri tam,

iii) bumba, kura atsitas no saskares bumbas, kura atrodas aiz līnijas, aiz kuras bumba tiek anulēta,

iv) bumba, ko novirzījis borts,

v) bumba vai džeka-bumba aiz laukuma gala līnijas, ko izkustina cita bumba, kura nav saskares bumba;

pretinieka spēlētājam, kurš ir atbildīgais par bumbu apstāšanās pozīcijām, ir jāatjauno to iepriekšējā pozīcija, pēc iespējas tuvāk sākotnējai un partija jānoslēdz.

Ja bumba tiek izspēlēta ar tādu spēku, kas liek centra blokam aizslīdēt uz paklāja otru galu un izjaukt bumbu apstāšanās pozīcijas, pretinieku komandas kapteinim ir iespēja pieprasīt 3 papildus metienus tā komandai un skaitīt partiju kā izspēlētu.

(b) BUMBAS IZKUSTINĀŠANA SPĒLĒTĀJA DĒĻ

Ja bumba kustībā vai miera stāvoklī uz laukuma paklāja, vai kāda no saskares bumbām tiek izkustināta kāda spēlētāja ietekmē, tad pretējās komandas kapteinim ir iespēja:

- i) Atjaunot bumbas pozīciju pēc iespējas tuvāk tās sākotnējai pozīcijai.
- ii) Ļaut tai palikt jaunajā pozīcijā.
- iii) Bumbas pasludināšana par anulētu un tās izņemšana no spēles.
- iv) Atkārtoti izspēlēt partiju no jauna.

(c) BUMBAS IZKUSTINĀŠANA citu iemeslu dēļ

Ja bumbu kustībā vai miera stāvoklī uz boulinga laukuma paklāja izkustina vai pārvieto kāda persona, kas nepiedalās spēlē, vai džeka-bumba vai boulinga bumbas no kāda cita paklāja komplekta, vai kāds cits priekšmets:

abi komandu kapteiņi vienojas par izkustinātā objekta atgriešanu sākotnējā pozīcijā. Ja kapteiņiem neizdodas vienoties, partija tiek izspēlēta vēlreiz no jauna.

(d) IZKUSTINĀŠANA MĒRĪŠANAS LAIKĀ

Ja bumba tiek izkustināta, kamēr tiek mērīti attālumi:

mērītājs to novieto pēc iespējas tuvāk sākotnējai pozīcijai, ar nosacījumu, ka abi spēlētāji tam piekrīt. Ja spēlētāji nevar vienoties, partija tiek izspēlētas vēlreiz no tām pašām pozīcijām. Ja punkti jau ir piešķirti, spēlētājam, kuram pieder šie punkti, ir iespēja pieņemt to kā rezultātu vai spēlēt partiju vēlreiz.

(e) IZKUSTINĀŠANA TIESNEŠA DĒĻ

Ja tiesnesis mērišanas laikā nejauši izkustina džeka-bumbu vai bumbu/as, tiesnesis pirms lēmuma pieņemšanas to/tās novieto pēc iespējas tuvāk sākotnējai pozīcijai. Tiesnesis ir vienīgais lēmuma pieņēmējs šajā jautājumā.

8. BUMBA PĀRLIDO PĀR BORTU

Ja bumba tiek izmesta ar tādu spēku, ka tā pārlido pāri bortam, vai pārsit citu bumbu pāri bortam, pretējās komandas kapteinim ir iespēja:

- (a) pieteikt trīs metienus un skaitīt šo kā izspēlētu partiju;
- (b) pieteikt partijas beigas un saskaitīt esošos punktus;
- c) pabeigt partiju;
- (d) skaitīt partiju kā nederīgu un izspēlēt to no jauna.
- (e) Ja bumba un džeka-bumba tiek izsistas pāri bortam vienlaicīgi, var tikt pieteikti trīs metieni vai arī partija tiek izspēlēta vēlreiz.

9. METIENA IZDARĪŠANA / SMAGU BUMBU IZMANTOŠANA

Spēlētājam, kurš plāno veikt specīgu metienu vai metienu ar smagāku bumbu, OBLIGĀTI jābrīdina mutiski, lai nodrošinātu citu spēlētāju, mērītāju, tiesnešu un skatītāju drošību. Ja šis noteikums netiek ievērots, pārkāpējs tiek brīdināts pie pirmā pārkāpuma. Turpmāko pārkāpumu gadījumā spēlētājam tiek lūgts atstāt boulinga paklāja laukumu un vairs nepiedalīties sacensībās.

D. DŽEKA-BUMBAS

1. Džeka-bumba ir spēlē, un to var izkustināt ar spēlē esošu bumbu, ja džeka-bumba atrodas dzīvajā zonā vai ja kāda tās daļa atrodas dzīvajā zonā. Tas nozīmē, ka jebkura spēlē esoša derīga bumba, kas

savā sākotnējā trajektorijā nonāk aiz laukuma gala līnijas (nesaskaras ar bortu vai citu bumbu, kas atrodas miera stāvoklī), pieskaras džeka-bumbai, kas krustojas ar laukuma gala līniju, taču ja tās daļa atrodas dzīvajā zonā, tad tiek nosaukta par saskares bumbu un tās pozīcija atzīmēta ar krītu, ja tā apstāsies aiz laukuma gala līnijas.

2. Džeka-bumba, kas aizripojusi aiz laukuma gala līnijas, skaitās derīga, un to nedrīkst pārvietot, izņemot ar saskares bumbu.

3. DŽEKA-BUMBAS ANULĒŠANA

Džeka-bumba tiek anulēta, ja:

(a) kāda tās daļa nonāk tiešā saskarē ar grīdu vai jebkuru citu ar spēli nesaistītu virsmu, izņemot bortu, izņemot borta pārvietošanās gadījumu, kas minēts noteikumā E8.

(b) tā tiek izgrūsta ar bumu, kas atrodas spēlē, ārpus laukuma paklāja robežas, t.i., pāri bortam, ārpus paklāja malai vai pāri gala līnijai.

(c) pēc atsitienu tā apstājas vai nu pilnībā starp dzīvās zonas robežlīnijām, vai ar kādu tā daļu, apstājoties aiz robežlīnijas.

Ja džeka-bumba tiek izkustināta un noklūst pie paklāja malas un turpmākās spēles laikā izripo no tā bez citas bumbas pieskaršanās, partija tiek pasludināta par noslēgtu un tiek pārspēlēta no jauna.

4. NOSLĒGTA PARTIJA — DŽEKA-BUMBA ĀRPUS PAKLĀJA

Katrai komandai ir atļauts divreiz bez soda izsist džeka-bumbu ārpus paklāja robežām. Trešajā un visos turpmākajos gadījumos pretējai komandai tiek pieskaitīti trīs metieni, un partija tiek uzskatīta par izspēlētu, izņemot gadījumus, kad tas notiek spēles pēdējā partijā, un tādā gadījumā komandai, kas pretendē uz punktiem, ir iespēja pieprasīt trīs metienus vai spēlēt vēl vienu partiju.

(Viens pret viens spēlē sods būs divi metieni.)

5. NOSLĒGTA PARTIJA

Ja džeka-bumba ir anulēta, tā netiek skaitīta kā spēles beigas, pat ja visas bumbas šajā partijā ir izspēlētas. Partija tiek izspēlēta vēlreiz, un tā ir jāspēlē no jauna.

6. DŽEKA-BUMBA AR ATSITIENU

Ja džeka-bumba atsitas pret bortu un ar atsitienu tā nonāk dzīvajā zonā, vai ja tā atsitas no saskares bumbas un aizripo uz dzīvo zonu, vai pēc tam, kad tā ir aizripojusi aiz laukuma gala līnijas, tā aizripo ar saskares bumbu atkal uz dzīvo zonu, tā tiek uzskatīts, it kā tā nekad nebūtu atstājusi dzīvo zonu.

7. DŽEKA-BUMBA PĀRSISTA PĀR BORTU

Ja spēlētājs pārsit džeka-bumbu pāri bortam, pretinieku komandas kapteinim ir iespēja:

(a) pieteikt trīs metienus un skaitīt partiju kā izspēlētu;

(b) pārspēlēt partiju vēlreiz kā noslēgtas partijas gadījumā.

8. DŽEKA-BUMBAS IZKUSTINĀŠANA

(a) IZKUSTINĀŠANA AR ANULĒTU BUMBU

Ja džeka-bumbu izkustina bumba, kas:

i) ir izmesta no nepareizas spēlētāja stājas pozīcijas,
ii) pārsit vai pieskaras blokam,

iii) neesot saskares bumbai, atsitas no borta,

iv) neesot saskares bumbai, ieripina to aiz laukuma gala līnijas;

pretinieku komandas spēlētājs, kurš ir atbildīgs par partiju, to atjauno pēc iespējas tuvāk sākotnējam stāvoklim.

(b) IZKUSTINĀŠANA SPĒLĒTĀJA DĒL

Ja džeka-bumba, kas atrodas kustībā vai atrodas miera stāvoklī uz laukuma paklāja, spēlētāja dēļ tiek izkustināta, pretinieku komandas kapteinim ir iespēja:
i) džeka-bumbu novietot pēc iespējas tuvāk tā sākotnējam stāvoklim;
ii) ļaut tam palikt tur, kur tā atrodas pašreiz;
iii) vēlreiz izspēlēt partiju no jauna.

(c) IZKUSTINĀŠANA CITU IEMESLU DĒL

Ja džeka-bumba kustībā vai miera stāvoklī uz laukuma paklāja tiek izkustināta vai pārvietota kāda cita cilvēka (kas nepiedalās spēlē) dēļ, džeka-bumbas, bumbas no cita laukuma, vai jebkāda cita priekšmeta saskares dēļ:

spēlētājiem, kas atbild par partiju, jāvienojas par tā sākotnējo pozīciju, un džeka-bumba attiecīgi jāpārvieto. Ja viņiem neizdodas vienoties, partija tiek izspēlēta vēlreiz no jauna.

(d) IZKUSTINĀŠANA MĒRĪTĀJA DĒL

Ja džeka-bumba mērišanas laikā tiek nejauši izkustināta:

tā tiks novietota pēc iespējas tuvāk tā sākotnējai pozīcijai, un abi spēlētāji vienosies par tā pozīciju. Ja tie nespēj vienoties, tad partija tiek izspēlēta vēlreiz no jauna. Ja metiens vai metieni jau ir saskaņoti, spēlētājam ir tiesības pieņemt šo rezultātu.

(e) IZKUSTINĀŠANA MĒRĪTĀJA DĒL

Ja spēlētājs, veicot mērījumus, nejauši izkustina džeka-bumbu, pretinieku komandas spēlētājs, kurš ir atbildīgs par spēles norisi, izlemj vai:

- i) džeka-bumbu pārvieto pēc iespējas tuvāk tā sākotnējai pozīcijai;
- ii) piekrīt pieņemtajam un jau piešķirtajiem punktiem;
- iii) piekrīt pieņemt jau izņemtos punktus;
- iv) izspēlē partiju vēlreiz no jauna.

(f) IZKUSTINĀŠANA TIESNEŠA DĒL

Ja tiesnesis mērišanas laikā nejauši izkustina džeka-bumbu:

tiesnesis to novieto sākotnējā vietā pirms lēmuma pieņemšanas. Tiesnesis ir vienīgais lēmuma pieņēmējs un viņa lēmums netiek apstrīdēts.

E. VISPĀRĪGIE SPĒLES NOSACĪJUMI

1. IZMĒGINĀJUMA PARTIJAS

Izmēginājuma partijas nosaka turnīra organizators pēc saviem ieskatiem.

2. SPĒLES UZSĀKŠANA

- (a) Komandas spēlē kapteinis met monētu: uzvarētājiem ir iespēja spēlēt pirmajiem vai otrajiem.
- (b) Spēlēs, kas tiek spēlētas uz laukuma paklāja, vadošie spēlētāji met monētu, un uzvarētājam ir iespēja spēlēt pirmajam vai otrajam.
- (c) Pirmās bumbas izmešana nozīmē spēles sākumu.

3. PIRMAIS SPĒLĒTĀJS

- (a) Visas nākamās partijas uzvarētājs no iepriekšējās uzsāk jauno partiju.
- (b) Ja rezultāts ir neizšķirts (vai bez rezultāta) vai noslēgta partija, spēlētājs, kurš šajā partijā spēlēja pirmais, atkal spēlē pirmais.

4. SPĒLĒTĀJA ZONAS PAKLĀJIŅA NOVIETOŠANA

- (a) Partijas sākumā spēlētājs, kuram jāspēlē pirmajam, novieto spēlētāja zonas paklājiņu bumbu izmešanas zonā, ūsākajai pusei saskaroties ar bortu.

- (b) spēlētāja zonas paklājiņu nedrīkst pārvietot, līdz partija nav noslēgusies. Ja tas ir nejauši pārvietots, nākamajam spēlētājam tas ir jāatgriež pareizajā pozīcijā.
(c) Pēdējam spēlētājam, kurš veic gājienu šajā partijā, ir jānoņem spēlētāja zonas paklājiņš no laukuma paklāja.

5. DŽEKA-BUMBAS NOVIETOŠANA

- (a) Viens pret viens spēlē džeka-bumbu novieto uz markētās džeka-bumbas līnijas tur, kur to vēlas novietot spēlētājs, kurš veic pirmo metienu.
(b) Kapteinis, kura komanda spēlēs pirmā, novieto džeka-bumbu uz džeka-bumbas līnijas jebkurā viņa/viņas izvēlētajā pozīcijā. To drīkst novietot džeka-bumbas līnijas galā, ar nosacījumu, ka tas pieskaras džeka-bumbas līnijai vismaz daļēji.

6. SPĒLĒTĀJA STĀJA UZ SPĒLĒTĀJA ZONAS PAKLĀJIŅA

Spēlētājam metiena izpildīšanas brīdī vienai pēdai pilnībā jāatrodas spēlētāja zonas paklājiņa robežās. Pēdai ir jāatrodas saskarē ar izripošanas paklājiņu vai tieši virs tā, un otrai pēdai jāatrodas uz izripošanas paklāja vai tā robežās, vai pirms līnijas, aiz kuras bumba tiek anulēta un izripošanas līniju iekšpusē. Šī noteikuma neievērošana nozīmē stājas noteikumu pārkāpumu. Brīdinājums netiks izdarīts.

7. STĀJAS NOTEIKUMU PĀRKĀPUMS

- (a) Ja spēlētājs viens pret viens spēlē pieļauj stājas kļūdu, tiesnesis aptur bumbu un izņem to no spēles.
(b) pāru, trijnieku un četrinieku spēlēs pretinieka komandas kapteiņa vai spēlētāja, kurš ir atbildīgs par partijas norisi, pienākums ir paziņot stājas kļūdas.
(c) neviene ķermeņa daļa nedrīkst saskarties ar boulinga laukuma paklāju ārpus bumbu izripošanas līnijām; tā ir stājas kļūda. Uz spēlētājiem ar invaliditāti, kuriem līdzsvaram ir nepieciešams balsts vai, ja roka atrodas ārpus līnijas līdzsvara noturēšanai, tas neattiecas.
Piezīme: tas nenozīmē, ka bumbu nevar izmest ārpus izripošanas līnijām.

8. BORTU IZKUSTINĀŠANA

- (a) Ja borti tiek izkustināti viens pret viens spēles laikā, tiesnesis atjaunos džeka-bumbas vai jebkuras saskares bumbas sākotnējo pozīciju, kas, iespējams, atrodas aiz līnijas, aiz kuras bumba tiek anulēta.
(b) Spēlētājs, kurš ir atbildīgs par spēles norisi, ir atbildīgs par džeka-bumbas un saskares bumbas, kas varētu atrasties aiz laukuma gala līnijas miera stāvoklī, atjaunošanu to sākotnējā iezīmētajā pozīcijā.

Ja bortus izkustina saskares bumba vai džeka-bumba, kas aizripo aiz laukuma gala līnijas, un ja šāda(-as) bumba(-as) vai džeka-bumba pieskaras grīdas virsmai izkustināto bortu robežās, piemēro šādus noteikumus:

- (c) Viens pret viens spēlē tiesnesis novieto bortu atpakaļ un novieto džeka-bumbu un/vai bumba(-s) pozīcijās, kurās tie saskārās ar bortu vai atstāja laukuma paklāju, atjaunojot arī džeka-bumbas un/vai visas saskares bumbas, kas var būt atradušies miera stāvoklī aiz līnijas, aiz kuras bumba tiek anulēta, savās sākotnējās iezīmētajās vietās.
(d) Spēlētājs, kurš ir atbildīgs par spēles norisi un stāv paklāja pretējā galā, ir atbildīgs par borta novietošanu atpakaļ un džeka-bumbas un/vai bumbu(-u) novietošanu pozīcijās, kurās tie saskārās ar bortu vai atstāja laukuma paklāju, kā arī džeka-bumbas un/vai saskares bumbām, kas, iespējams, atradās aiz līnijas, aiz kuras bumba tiek anulēta, atjaunošanu sākotnējā markētajā pozīcijā.

9. BOULINGA PAKLĀJA PĀRVALDĪŠANA

- (a) Laukuma paklāju pārvalda tā komanda, kuras pusē notiek gājienu izpildīšana.

- (b) Spēlētājus, kuri ir atbildīgi par laukumu, pretinieki nedrīkst traucēt, kaitināt vai novērst viņu uzmanību.
- (c) Tīklīdz katra izmestā bumba ir apstājusies, laukuma paklāja pārvaldīšana ir jānodod otrai pusei, atvēlot laiku saskares bumbu marķēšanai, anulēto bumbu noņemšanai vai līnijas lēmuma pieņemšanai.

10. SPĒLĒTĀJU POZĪCIJA

Spēlētājiem, kas nespēlē vai nekontrolē spēli, IR jāatrodas ārpus laukuma paklāja un jāatrodas aiz borta.

11. SPĒLĒTĀJI UN VIŅU PIENĀKUMI

(a) KAPTEINIS

- i) Kapteinim ir PILNĪGA atbildība par savu komandu, un viņa norādījumi ir jāievēro visiem spēlētājiem.
- ii) Abi pretinieku kapteiņi izšķir visus strīdīgos punktus vai metienus: kad abi kapteiņi vienojas, viņu lēmums ir galīgs. Ja viņi nevar vienoties, tiek izsaukts tiesnesis, kurš novērtē situāciju un, kura lēmums ir galīgs. Ja nav oficiāla tiesneša, jebkura persona, par kuru abi spēlētāji ir savstarpēji vienojušies, izšķir strīdu un viņa lēmums ir galīgs un saistošs.
- iii) Kapteiņi ir atbildīgi par visu saskares bumbu marķēšanu vai krīta atzīmes noņemšanu no bumbām, ja tās vairs neskaitās saskares bumbas. Kapteiņi ir atbildīgi par visu anulēto bumbu izņemšanu no zonas, kas atrodas aiz līnijas, aiz kuras bumba tiek anulēta, no boulinga paklāja vai robežlīniju zonas.
- iv) Kapteiņi kopīgi pieņem visus līniju lēmumus un spriež par jebkuriem citiem jautājumiem vai izsauc tiesnesi, lai tas pieņemtu galējo lēmumu.
- v) Spēles gaitā kapteiņi drīkst apmeklēt otru laukuma galu tikai tad, ja viņi ir laukuma uzraudzības pozīcijā. Kapteiņi ar bumbām rokās nedrīkst šķērsot robežlīnijas. Ikviena bumba, kas šādi pārnēsāta, tiks pasludināta par anulētu un ir jānoņem no boulinga laukuma paklāja. Spēlētāji ir vispirms jābrīdina un jāsoda tikai otrajā gadījumā.

b) TREŠAIS SPĒLĒTĀJS

- i) Trešais spēlētājs veic visu mērījumus un saskaņo metienus, ņaujot arī pretinieku komandas trešajam veikt mērījumus un informē kapteini par rezultātu. Ja trešie spēlētāji nespēj vienoties, tiek izsaukti kapteiņi, kas vienojas par kopīgu lēmumu.
- ii) Trešais spēlētājs atzīmē visas saskares bumbas vai noņem atzīmes no bumbām, kurām šī atzīme vairs nav nepieciešama un noņem visas anulētās bumbas no boulinga paklāja vai no zonas aiz līnijas, aiz kuras bumba tiek anulēta un pārliecinās, ka džeka-bumba vai saskares bumbas netiek traucētas, izņemot ar sadursmē ar citām saskares bumbām.
- iii) Trešais spēlētājs pārņems atbildību pār paklāja tālāko galu tikai tad, kad ir pienācis kapteiņa gājiens un viņu puse ir atbildīga par laukuma pārvaldīšanu. Ja tiek mainītas spēles pozīcijas, viņš/viņa informē kapteini un attiecīgi vada spēli.
- iv) Trešais spēlētājs var palikt paklāja galā, kurā norisinās spēle (kur bumbas sasniedz miera stāvokli), kamēr pirmais un otrs spēlētājs veic savus metienus. Viņi var neatgriezties paklāja galā, kad būs izspēlējuši savas pirmās bumbas.

(c) OTRAIS ČETRINIEKU SPĒLĒ

- i) Otrais spēlētājs reģistrē spēles rezultātu protokolā un uzrauga, ka visu spēlētāju vārdi katrā komandā ir pierakstīti.
- ii) Otrais spēlētājs pieraksta rezultātu gan par, gan pret savu komandu un dalās ar saviem pierakstiem ar pretējās komandas kapteini pēc katras partijas izspēles.
- iii) Otrais spēlētājs ir atbildīgs par rezultātu protokolu un spēles laikā patur to pie sevis, un pēc spēles beigām nodod to kapteinim.

(d) OTRAIS TRIJNIEKU SPĒLĒ

- i) Otrajam spēlētājam jāsaglabā rezultātu protokols kā četrinieku spēlē, bet arī jāsaskaņo metienu pieņemšana ar pretinieku komandas otro spēlētāju un, pēc tam, kad tie ir fiksēti, jāinformē kapteinis.
 - ii) Otrais spēlētājs reģistrē rezultātus gan par, gan pret, kā vienojušies trešie spēlētāji, un salīdzina rezultātu protokolu ar pretējās komandas otro spēlētāju pēc katras partijas.
 - iii) Otrais spēlētājs pārņem atbildību par spēles norisi tikai tad, kad ir pienākusi kapteiņa kārtā izdarīt metienu un viņu pusē ir paklāja pārvaldīšana, un informē kapteinī, lai attiecīgi vadītu spēli.
 - iv) Otrais spēlētājs ar krītu iezīmē visas saskares bumbas un noņem atzīmes tām bumbām, kurām tās vairs nav nepieciešamas.
 - v) Otrais spēlētājs izņem visas anulētās bumbas no zonas, kas atrodas aiz līnijas, aiz kuras bumba tiek anulēta.
 - vi) Otrais spēlētājs uzrauga, ka džeka-bumba vai jebkura zonā, kas atrodas aiz līnijas, aiz kuras bumba tiek anulēta, esošā saskares bumba netiek traucēta, izņemot citas saskares bumbas kustībā.
 - vii) Otrais spēlētājs nedodas uz paklāja otru galu, un paliek bumbu izribošanas pusē aiz paklāja tik ilgi, kamēr pretinieku komandas otrs spēlētājs nebūs izspēlējis visas savas bumbas.
- (e) VADOŠIE (PIRMIE) SPĒLĒTĀJI**
- i) Vadošajiem spēlētājiem ir jānovieto izribošanas paklājs un jāpārliecinās, lai džeka-bumba ir pareizi centrēta uz džeka-bumbas līnijas pirms pirmās bumbas izspēles.
 - ii) Vadošajiem spēlētājiem ir jāspēlē savas bumbas pa vienai un pārmaiņus, līdz ir izspēlētas visas viņu bumbas.
 - iii) Vadošie spēlētāji nedodas uz paklāja otru galu, kamēr visi pārējie spēlētāji šajā galā nav izspēlējuši visas savas bumbas.

12. SPĒLES VADĪŠANA

Uz laukuma paklāja bumbu izribošanas pusē vienā reizē drīkst uzkāpt tikai viens spēlētājs, lai vadītu spēli, un tikai tad, kad viņa pusei pieder laukuma pārvaldīšanas tiesības. Viņam/ai ir jāatstāj boulinga laukuma paklājs, pirms tiek izmesta nākamā bumba.

13. SPĒLES PĀRKĀPUMI

(a) SEKOŠANA IZMESTAJAI BUMBAI PA PAKLĀJU

Neviens spēlētājs nedrīkst sekot savai bumbai pa laukuma paklāju vai atstāt bumbu izribošanas zonu un sekot bumbai gar paklāja sāniem. Jebkurš spēlētājs, kurš pārkāpj šo likumu, ir jābrīdina nekavējoties, kad viņš šķērso tuvāko robežlīniju, un otra pārkāpuma gadījumā pretinieku komandas kapteinis var apturēt izmesto bumbu, noņemt to no laukuma paklāja vai norīkot partijas pārspēli, bet tai ir jābūt no tās pašas bumbu izribošanas vietas.

(b) BUMBAS IZMEŠANA PIRMS IEPRIEKŠĒJĀ NAV SASNIEGUSI MIERA STĀVOKLI

Bumba, kas izmesta, pirms iepriekšējā bumba ir pilnībā apstājusies, ir jāaptur un jānoņem no laukuma paklāja. Jebkuru šādi izspēlētu bumbu, kas konsekventi iztraucējusi citas bumbas vai džeka-bumbas gala pozīcijas, pretinieku komanda var izvēlēties atstāt spēlē vai anulēt partiju tās dēļ. Ja partija tiek anulēta, tā ir jāpārspēlē no tās pašas bumbu izribošanas vietas.

(c) SPĒLES KĀRTĪBAS MAINĀ

Spēlētājiem nav atļauts mainīt savu secību spēles laikā, taču tā var mainīties pirms nākamās spēles vai posma sākuma. (Spēle sastāv no divām vai vairākām partijām.)

(d) SPĒLĒŠANA ĀRPUS SAVAS KĀRTAS

- i) Ja spēlētājs izspēlē savu bumbu pirms sava patiesā gājiena, pretinieka kapteinim ir tiesības apturēt bumbu un likt to spēlēt vēlreiz pareizajā secībā.
- ii) Ja šādi izspēlētā bumba ir izkustinājusi džeka-bumbu vai izmainījusi apstāšanās pozīcijas citām bumbām, pretinieka kapteinim ir iespēja ļaut miera stāvoklī esošajām bumbām palikt tādās pozīcijās, kādās tās atrodas, vai arī pasludināt attiecīgo bumbu par spēkā neesošu.

- iii) Ja bumbu apstāšanās pozīcijas tiek pasludinātas par nederīgām, tad partija ir jāpārspēlē no jauna no tās pašas bumbu izriņčanas vietas.
- iv) Ja apstāšanās pozīcijām ir atļauts palikt jaunajā stāvoklī, pārējie spēlētāji seko jaunajai spēles secībai.

(e) NEPAREIZĀS BUMBAS IZSPĒLĒŠANA

Kļūdas dēļ izspēlēta bumba tiek aizstāta ar spēlētāja īsto bumbu.

(f) BUMBU MAINĀ

Neviens spēlētājs nedrīkst mainīt savas bumbas spēles laikā, ja vien tās netiek sabojātas vai tās neatbilst /pārstāj atbilst spēles nolikumiem.

(g) LAUKUMA ATSTĀŠANA

- i) Neviens spēlētājs neatstāj laukumu spēles laikā, vispirms nepakonsultējoties ar sev atbilstošo spēlētāju no pretējās komandas, pie tam neatstāt laukumu uz laiku, kas nepārsniedz desmit minūtes.
- ii) Ja komandas spēles laikā spēlētājs slimības vai cita pamatota iemesla dēļ ir spiests pamest spēli, viņa vietu var ieņemt aizstājējs, ja tam piekrīt abi komandu kapteiņi.
- iii) Ja tikko laukumu atstājušais spēlētājs atgriežas pēc tam, kad tā komandai ir pievienojies aizstājējs, kaut arī aizstājējs nav veicis ne vienu gājienu, spēlētājam nav atļauts atgriezties spēlē, kā arī viņš/viņa nevar darboties kā aizstājējs citās paralēli notiekos spēlēs.
- iv) Ja pretinieku komandas kapteinis nepiekrit aizvietotāja uzņemšanai vai aizstājējs nav pieejams, spēle jāturpina, trūkstošo spēlētājs klasificējot kā otro.

(h) SPĒLĒTĀJU NEIERAŠANĀS

- i) Ja spēlētājs nav ieradies spēles sākumam paredzētajā laikā, var atļaut nogaidīt desmit minūtes.
- ii) Ja tiek izspēlētas izmēģinājuma partijas, tās notiks, bet iztrūkstošais spēlētājs zaudēs tiesības piedalīties izmēģinājuma partijās.
- iii) Ja iztrūkstošais spēlētājs ierodas pirms izmēģinājuma beigām, viņam/viņai tiek atļauts spēlēt: tiek zaudēta tikai izmēģinājuma partija.
- iv) Ja iztrūkstošais spēlētājs nav ieradies līdz noteiktā laika beigām, pretiniekiem tiek piešķirta viens pret viens vai pāru spēle.
- v) Ja iztrūkstošais spēlētājs nav ieradies līdz noteiktā laika beigām, trijniekos vai četriniekos spēle sākas ar to, ka trūkstošais spēlētājs tiek uzskatīts par otro un tiek saglabāta noteikta izspēles kārtība. Tam jābūt: Vadošais (jeb pirmais), Vadošais, Otrais, Vadošais, Vadošais, Otrais.
- vi) Ja iztrūkstošais spēlētājs ierodas pēc tam, kad ir izmesta pirmā bumba, viņam netiks atļauts spēlēt.

(i) SPĒLES GAITA AR TRŪKSTOŠU SPĒLĒTĀJU

Komandai, kurā trūkst spēlētāja, netiks izspēlēti sodi vai piešķirtas papildu bumbas, bet trijnieku vai četrinieku spēlē trūkstošais spēlētājs tiek uzskatīts par otro un tiek uzturēta noteikta izspēles kārtība. Tā ir sekojoša: Vadošais (jeb pirmais), Vadošais, Otrais, Vadošais, Vadošais, Otrais.

(j) OBJEKTI UZ LAUKUMA PAKLĀJA

Nekādā gadījumā nedrīkst novietot jebkādus objektus, kas kalpo kā palīglīdzekļi, lai palīdzētu kādam spēlētājam vai ietekmētu spēli, uz laukuma paklāja, borta, džeka-bumbas, uz bumbas, vai citur. Piezīme: Vienīgais izņēmums no iepriekš minētā noteikuma ir gadījumi, kad objekti tiek novietoti, lai palīdzētu personai ar invaliditāti, redzes invaliditāti vai aklumu.

14. SPĒLES PARTIJAS REZULTĀTI

Trāpīgais metiens vai metieni

- (a) Trāpīgais metiens vai metieni tiek uzskatīti par bumbu vai bumbām, kas atrodas vistuvāk džeka-bumbai, un šīs bumbas ir tuvāk nekā pretinieku komandas bumba vai bumbas.

- (b) Kad pēdējā bumba partijā pilnībā apstājas, jebkura no komandām var pieprasīt 30 sekunžu pauzi. Šajā laikā bumbas nedrīkst aiztikt, iežīmēt, mērīt vai jebkādi citādi iejaukties. Pauzes pieprasījums jāiesniedz, tiklīdz pēdējā bumba ir apstājusies.
- c) Ne džeka-bumbu, ne bumbas nedrīkst pārvietot, kamēr abas puses nav vienojušās par rezultātu, izņemot gadījumus, kad bumba vai bumbas ir nonemtas, lai varētu izmērīt attālumu starp citām bumbām, kas atrodas tuvāk. Bumbas no laukuma paklāja drīkst noņemt tikai spēlētājs, kurš skaita punktus. Ja spēlētājs izņem bumbu(-as) pirms ir panākta vienošanās, pretinieku komanda var pieprasīt sodu viena metiena apmērā par katru izņemto bumbu.
- d) Mērišana nav atļauta, kamēr pēdējā bumba nav pilnībā apstājusies.
- (e) Tikai vienam spēlētājam no katras komandas ir atļauts uzķāpt uz paklāja, lai izlemtu iegūto punktu skaitu.

15. MĒRĪŠANA

- a) Visi mēriumi jāveic ar bīdmēru, elastīgiem mēriem vai citu starptautiski apstiprinātu aprīkojumu.
- b) Visi mēriumi jāveic līdz tuvākajiem abu objektu punktiem.
- c) Ja bumba, kas jāmēra, balstās uz citas bumbas, kas neļauj to izmērīt, ir jāizmanto vislabākie pieejamie līdzekļi, lai to nostiprinātu pozīciju, pēc kuras jānoņem otra bumba. Tas pats attiecas, ja ir iesaistītas vairāk nekā divas bumbas. Šim nolūkam ir aizliegts izmantot roku vai pirkstu.
- d) Tas pats attiecas uz gadījumiem, kad bumba, nebalstās uz citām, un ir pozīcijā, kurā tai draud izkustēšanās pirms mērišanas pabeigšanas. Ja izkustas, tā jāatstāj jaunajā pozīcijā un pēc tam jāpabeidz mērišana.
- (e) Rokas vai pirksta novietošana uz džeka-bumbas vai jebkuras mērāmās bumbas rada traucējumus, un pretējā puse var pieprasīt soda punktus vai atsacīties pieņemt mērītāja noteiktos punktus.
- f) Mērišana ar roku, kāju, paklājiņu vai jebkuru citu priekšmetu, izņemot atzīto mēru, ir aizliegta.

16. NEIZSKIRTS REZULTĀTS

Ja partijas beigās katras puses tuvākā bumba pieskaras džeka-bumbai vai abas tuvākās bumbas atrodas vienādā attālumā no džeka-bumbas, vai arī dzīvajā zonā nav saskares bumbu vai zonā aiz līnijas, aiz kuras bumba tiek anulēta, tās tiek uzskatītas par partijas beigām bez rezultāta; partija tiek reģistrēta kā izspēlēta partija. Spēlētājs, kurš nospēlēja pirmais neizskirtajā partijā, atkal spēlē pirmais, un tā tiek spēlētā no paklāja gala, kurā beidzās pēdējā partija.

17. PĒDĒJĀ BUMBA PARTIJĀ

šajos noteikumos netiek uzskatīts par obligātu pienākumu pēdējam spēlētājam izspēlēt savu pēdējo bumbu jebkurā brīdī, taču viņam par saviem nodomiem ir jāpaziņo pretinieku komandai pirms beigu rezultāta noteikšanas. Kad paziņojums ir izdarīts, bumbu vaīrs nedrīkst izspēlēt.

18. PAPILDU PARTIJA

- (a) Ja spēle beidzas ar neizšķirtu, taču spēles uzvarētājs ir jānoskaidro, tiek izspēlēta papildu partija.
- (b) Komandu kapteiņi komandas spēlē vai vadošie spēlētāji met monētu: uzvarētājiem ir tiesības izvēlēties spēlēt pirmajiem vai otrajiem.
- (c) Papildu partija tiek spēlēta no pozīcijas, kurā beidzās iepriekšējā partija.
- (d) Ja papildu partijas beigās joprojām ir neizšķirts, tiek izspēlēta vēl viena papildus partija, atkal tiek izdarīts metiens un partija tiek uzsākta no vietas, kurā beidzās pēdējā.

19. SPĒLES LĒMUMI

Uzvar spēlētājs vai komanda ar lielāko trāpīgo metienu vai punktu skaitu spēles beigās.

20. RĪCĪBA

Spēles likumu tīsi pārkāpumi, negodīgas spēles vai nesportiskas uzvedības gadījumā tiesnesis var brīdināt pārkāpēju(-us), spēlētāju(-us) vai skatītāju(-us), vai likt viņiem izstāties no spēles. Ja

pārkāpējs ir spēlētājs, aizvietotājs šim spēlētājam nav atļauts. **Visos gadījumos, izņemot nopietnu pārkāpumu, spēlētājs saņem VIENU brīdinājumu.**

JĀNEM VĒRĀ, KA NEVIENS SPĒLES NOTEIKUMU PUNKTS UN LIKUMI NEVAR REGULĒT KATRU SITUĀCIJU, UN VAR RASTIES NEPAREDZĒTAS SITUĀCIJAS. KAD NOTIEK ŠĀDI NOTIKUMI, KURUS PAMATOTI NEVAR PAREDZĒT, CERAM, KA NEKĀDI IZTEIKTI NOTEIKUMU IZTRŪKUMI ŠAJĀ NOLIKUMĀ NETRAUCĒS SPĒLĒTĀJIEM IETURĒT SPĒLI, KURAS PAMATĀ IR LABS SPORTISKAIS GARS UN VESELAIS SAPRĀTS.

MĒRĪTĀJA PIENĀKUMI VIENS PRET VIENS SPĒLĒ

Mērītājam:

- (a) jāzina spēles noteikumi,
- b) jābūt uzticamam mērinstrumentam, bīdmēram un krītam,
- c) ir rezultātu protokols un pildspalva vai zīmulis, un viņš pārbaudīs, vai dalībnieku vārdi un uzvārdi tiek ievadīti pareizi.
- d) jāiepazīstas ar identifikācijas zīmēm uz katras spēlētāja bumbām,
- e) jābūt par liecinieku monētu metienam spēles sākumā,
- (f) jāpārbauda, vai paklājs ir pareizi novietots, un jānovieto džeka-bumba uz līnijas pozīcijā, kas nepieciešama spēlētājam, kurš veic pirmo gājienu,
- g) jāievēro stingra neutralitāti,
- (h) jāatbild uz visiem jautājumiem, ko tam uzdod spēlētāji, nesniedzot nekādu papildu informāciju, ja vien tas netiek pieprasīts,
- (i) nedrīkst sniegt komentārus,
- j) jāuzrunā tikai tā personu, kura tobrīd ir atbildīga par spēles norisi,
- k) jāpieraksta tikai tie rezultāti, par kuriem ir vienojušies spēlētāji,
- (l) jāmēra tikai pēc pieprasījuma, neizraisot nevienas bumbas izkustēšanos, kamēr abi spēlētāji nepiekritīs punktu skaitam,
- (m) jebkurā sarežģītā situācijā nemēģināt spriest, bet aicināt tiesnesi pieņemt lēmumu,
- n) jāinformē spēlētāji par spēles stāvokli,
- o) jāatzīmē visas saskares bumbas, un jānoņem markējumi no visām tām, kas vairs tādas neskaitās,
- p) jāizņem bumbas no zonas aiz līnijas, aiz kuras bumbas tiek anulētas un visas anulētās bumbas,
- q) jāpieņem lēmumi par bumbu atrašanās vietas uz līnijām,
- (r) pēc spēles beigām jāpārliecinās, ka rezultātu protokolu ir parakstījusi pretinieku komanda/spēlētājs un tas jānodod spēles organizatoriem.

TIESNEŠA PIENĀKUMI

Tiesnesim:

- (a) jāīsteno spēles noteikumi,
- b) jāpārliecinās, ka spēle ir nepārtraukta un tiek spēlēta sacensību un sportiskā veidā,
- (c) jābūt pieejamam konsultācijām par jebkuru jautājumu vai noteikumu, kas attiecas uz spēli,
- d) pēc pieprasījuma mēra visus sarežģītos metienus: viņš/viņa nepieļauj nekādu iejaukšanos, un viņu lēmums ir galīgs un saistošs,
- e) lēmuma pieņemšanas tiesības jebkurā strīdā, un viņa lēmums ir galīgs,
- f) aizliegts izpaust komentārus, padomus vai uzslavas,
- g) vienmēr ir jābūt strikti neitrālam un objektīvam,
- (h) pilnībā jāpārzina spēles noteikumi un jebkādas izmaiņas tajos,

- (i) pildot pienākumus, vienmēr jānēsā līdzī atjauninātu noteikumu grāmata,
- j) jāmēra tikai ar starptautiski apstiprinātu aprīkojumu,
- (k) jāievēro starptautiski noteiktais tiesnešu rīcības kodekss.

Jebkuru strīdi, kas nav paredzēti šajos noteikumos, izšķir tiesnesis, kura lēmums ir galīgs.

NOTEIKUMI CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

Ir tik daudz invaliditātes kategoriju, ka nebūtu iespējams formulēt pietiekami daudz noteikumu, kas aptvertu katru kategoriju. Viss ir atkarīgs no personīga novērtējuma par to, kā vislabāk var palīdzēt katrai personai spēlēt spēli ar pēc iespējas vienlīdzīgākiem noteikumiem. Tas var nozīmēt dažādu palīglīdzekļu ieviešanu, taču vissvarīgākais ir tas, ka tiek meklēti veidi, kā ļaut cilvēkiem ar jebkāda veida invaliditāti spēlēt spēli, nevis meklēt iemeslus, kāpēc viņi nevar piedalīties.

Spēlētāji ratiņkrēslos

Vienīgais noteikums šajā gadījumā ir tāds, ka viņiem ir atļauts pārvietot savus krēslus, lai viņi varētu izmantot abas rokas metiena izpildei, iesaistot riteņus. To var panākt, ja labās putas ritenis atrodas labās putas izribošanas līnijā, kad spēlē ar kreiso roku, un tas pats ritenis atrodas kreisās putas izribošanas līnijā, kad spēlē ar labo. Iepriekš minētais attiecās uz tiem cilvēkiem, kuri sēž tradicionālā ratiņkrēslā.

Neredzīgi spēlētāji

Noteikumi šeit ir vienkārši, jo spēles norisei ir izņemts centra bloks. spēlētāji met bumbas vienu pēc otras un tiem blakus ir arī kāds, kas viņiem dod mutiskus norādījumus.

Atklātie konkursi

Tie notiek ar vienlīdzīgiem noteikumiem, sacenšoties cilvēkiem ar invaliditāti un bez, un šādu pasākumu organizētāju un attiecīgo tiesnešu ziņā ir nodrošināt, lai šī vienlīdzība tiktu saglabāta, cik vien cilvēcīgi iespējams. Nav zināma iemesla, kāpēc kāds nevarētu spēlēt paklāju boulingu, neatkarīgi no viņa invaliditātes: viss, kas nepieciešams, ir nedaudz plānošanas un liela organizatoru vēlme saglabāt spēles pozitīvo garu.



6.3. Rezultātu protokols



Rezultātu protokols

Turnīra / sacensību nosaukums: _____

Datums: _____

Komandas nosaukums / Komandas Nr.		Komandas nosaukums / Komandas Nr.	
Partija	Punkti	Partija	Punkti
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	



7. TEHNIKA UN TAKTIKA

7.1. Tehnika un taktika

Ir svarīgi saglabāt stabilu pozu, no kurās mest bumbu. Uzmanies, lai vadošo kāju neaizliktu pārāk tālu uz priekšu. Ieteicams likt soli uz priekšu tikai tik daudz, lai paliktu stabils un pēc iespējas mazāk

kustēties. Tas ir tāpēc, lai neveiktu bumbas metienu, kad esi zaudējis līdzsvaru. Lielākā daļa spēlētāju met bumbu no fiksētas pozīcijas, turpretim pilna garuma spēlē spēlētāji parasti sper soli uz priekšu, ko sauc par atlētisku stāju.

Pozīcija



Foto Gunnar A. Hjorthaug

Pozīcija pie paklāja



Foto Gunnar A. Hjorthaug

Uzvarētāja bumbas attāluma mērišana



Foto Gunnar A. Hjorthaug

Bumbas trajektorija ap centra bloku



Foto Gunnar A. Hjorthau

Īkšķis atrodas bumbass augšpusē



Foto Gunnar A. Hjorthaug

Taktika

Taktikai ir arī liela nozīme spēlē, un to iesācēji ātri apgūst, spēlējot kopā ar pieredzējušiem spēles dalībniekiem. Dažādās norises vietās spēlei būs arī savas problēmas vai īpatnības. Sīkas grīdas seguma neatbilstības zem paklājiem ietekmēs bumbu ripošanu. Mājiniekiem tas var dot izteiktas priekšrocības salīdzinājumā ar viesu komandas spēlētājiem, kuri nav pazīstami ar norises vietu. Ātri mācoties, kā spēlē nepazīstamā vietā, sacensībās var gūt panākumus!

7.2. Turnīru organizēšana – laba pieredze Norvēģijā un Dānijā



Organizētie paklāju boulinga turnīri Norvēģijā:

Nacionālais Čempionāts (NM)

NCBF katru gadu rīko Norvēģijas čempionātu.

16 Norvēģijas labākās paklāju boulinga komandas vienu dienu tiekas čempionātā.

Pēdējā komandu atlase notiek Rudens Kausā: 3 labākās komandas no 3 apliemiem..

Rudens Kauss

NCBF katru gadu rīko Rudens Kausu. 7 labākās komandas kvalificējas Nacionālajam Čempionātam.

Apla čempionāts

NCBF katru gadu organizē apļa čempionātus. Tie ir trīs apli. 3 labākās komandas katrā aplī kvalificējas Nacionālajam Čempionātam.

Klubu čempionāts

NCBF aicina klubus katru gadu rīkot klubu čempionātus.

Šeit jūs varat izvēlēties, lai katrai disciplīnai būtu čempionāts.

4 dažādas disciplīnas:

Pa vienam, pāris, trijatā un četratā (četri).

NČ 2023.gadā notiks ar 4 komandām.

NČ 2024.gadā notiks ar 3 komandām.

NČ 2025.gadā notiks ar 2 komandām.

Mazo klubu čempionātos 16 spēlētāji četrās komandās var spēlēt šādi:

16 spēlētāji, notiek izloze, kuram kurā komandā jāspēlē.

4 komandas (A komanda, B komanda, C komanda, D komanda) sacenšas uz 2 paklājiem.

1. spēle.

25 min: 7 partijas.

Uzvarētājs, kurš ieguvis visvairāk punktu, saņem 3 punktus

Neizšķirts dod 1 punktu katram

Zaudējums dod 0 punktu.

Paklājs Nr. 1. A–B

Paklājs Nr. 2.C – D

2. spēle.

25 min: 7 partijas

Paklājs Nr. 1. A–D

Paklājs Nr. 2.C - B

Komanda, kurai ir visvairāk punktu, ir klubu čempionāta uzvarētāja.

Klubu čempionātā 32 spēlētāji četrās komandās var būt šādi:

32 spēlētāji, kur notiek izloze, kuram kurā komandā jāspēlē

8 komandas (A komanda, B komanda, C komanda, D komanda, E komanda, F komanda, G komanda, H komanda) sacenšas uz 4 paklājiem.

Šeit katrai komandai jābūt 4 spēlēm.

Ja kāds to pārtrauc, tas, kuram ir visvairāk punktu, kļūs par kluba čempionu.

Ja izvēlēsies finālspēli, tā būs kausa spēle

Komanda Nr.1 pret komandu Nr.2

un komanda 3 pret komandu Nr. 4.

Pēc tam jānospēlē divas spēles, lai noskaidrotu, kurš būs 1., 2., 3. un 4. numurs.

Visos čempionātos jābūt tiesnesim un organizatoru komandai.

7.3. Definīcijas un biežāk izmantotie termini

Džeka-bumba - maza balta apaļa bumbiņa

Aizmugures bumba — bumba, kas apstājusies aiz džeka-bumbas

Boulinga līnija — iedomāta līnija, pa kuru tiek izmesta bumba

Gals — apstājušos bumbu grupa paklāja tālākajā galā

Vieglis trieciens — bumba tiek spēlēta tā, lai viegli atsitos pret citu bumbu vai džeka-bumbu

Paklājs — virsma, uz kuras tiek spēlēta spēle

Skrejoša bumba — bumba, kas spēlēta ar lielāku spēku nekā vieglajā triecienā

Īsā bumba — bumba, kas apstājas pirms džeka-bumbas līnijas



8. IETEIKUMI TRENIŅIEM:

Stiepšanās – uzlabojot savu lokanību, var panākt labāku līdzsvaru. Stiepšanās var arī palīdzēt uzlabot stāju un nodrošināt labāku stabilitāti un līdzsvaru.

Kustību treniņš – locītavu stīvums var izraisīt sliktu mobilitāti, ko, iespējams pamanīt, ceļoties no krēsla un apsēžoties uz krēsla. Labāka mobilitāte var uzlabot līdzsvaru un koordināciju.

Vingrinājumi – kāju, ķermeņa un roku muskuļu stiprināšana var ievērojami uzlabot jūsu līdzsvaru.

8.2. Iesildīšanās vingrojumi:

- 1) Plaukstas locītavu apļošana – vienā virzienā (5x) un pēc tam otrā (5x)
- 2) Rokas pirkstu saliekšana - iztaisnošana – saliekšana un iztaisnošana (10x)
- 3) Plecu apļošana uz priekšu (5x) / atpakaļ (5x)
- 4) Puspietupieni, turoties pie krēsla. (10x)
- 5) Pēdas potītes rotācija (10x)

Vai arī varat izmantot kādu no tālāk aprakstītajiem vingrinājumiem.

8.3. Vingrojumi līdzsvaram un koordinācijai

1) *Stāvēt uz vienas kājas* — KREISĀ kāja pacelta 10 sekundes un LABĀ kāja pacelta 10 sekundes (norādījumi: sākt ar kājām gurnu platumā. Turot pie krēsla vai galda, nedaudz pacelt vienu kāju no zemes. Turēt savu ķermenī taisnu un stingru un izvairīties no saliekšanās uz priekšu. Veikt šo vingrinājumu, sākumā turoties un galu galā bez atbalsta. Vienmēr ir droši veikt vingrojumu pie stingra balsta, ja nepieciešams ātri atgūt līdzsvaru. Turēt kāju paceltu 10 līdz 15 sekundes. Atkārtojiet 5 reizes uz katru kāju.)

2) *Pēda pieskaras pakāpienam vai konusam* - (norādījumi: stāvēt taisnu, stingru stāju, ar skatu pret pakāpienu vai konusu. Iesācējiem jāizmanto atbalsts pie krēsla vai galda, līdz uzlabojas līdzsvars. Kontrolētā kustībā pacelt vienu kāju, pieskarieties konusam vai solam un noturēt 2 sekundes, pēc tam atgriezieties sākuma stāvoklī. Atkārtojot šo kustību, jākoncentrējas uz sevis kontroli pie katra pieskāriena. Veikt 10 atkārtojumus ar katru kāju. Atkārtot 2 līdz 3 reizes.)

3) *Stiepšanās uz priekšu* - (norādījumi: sākt ar pēdām kopā vai pēc iespējas tuvāk viena otrai, vienlaikus jūtoties stabili. Stāvēt taisnu, stingru stāju un sniegties uz priekšu ar vienu roku, vienlaikus turoties pie krēsla vai galda vai citas cetas virsmas, lai nodrošinātu drošību. Mainīt rokas, kad notiek sniegšanās uz priekšu. Pamazām stiepties ar abām rokām uz priekšu. Vingrojumu iespējams padarīt grūtāku, izstiepjot roku uz sāniem vai dažādos virzienos. Veikt 10 stiepšanās reizes ar katru roku. Atkārtot 2 līdz 3 reizes).

4) *Trīsvirzienu kustība* - (norādījumi: stāvēt ar kājām plecu platumā. Turoties pie galda vai citas stingras virsmas, izstiepiet kāju uz priekšu un atgriezieties sākuma stāvoklī. Atkārtot šo kustību uz sāniem, katru reizi atgriežoties sākuma stāvoklī. Visbeidzot izstiepiet kāju atpakaļ un atgriezieties sākuma stāvoklī. Veikt katru kustību 5 līdz 10 reizes katrai kājai. Atkārtot 2 līdz 3 reizes.)

5) *Soļošana* - (norādījumi: stāvēt ar kājām plecu platumā. Turoties pie galda vai citas stingras virsmas, pacelt vienu kāju soļojošā kustībā. Mainīt kājas. Koncentrēties uz vienmērīgām, kontrolētām kustībām un turēt savu ķermenī taisnu un stingru, lai izvairītos no sasvēršanās uz sāniem. Šo vingrinājumu var padarīt grūtāku, atlaižot galdu vai krēslu. Veikt 20 soļus (10 ar katru kāju). Atkārtot 2 līdz 3 reizes.)

6) *Mini izklupieni* - (norādījumi: stāvēt ar kājām plecu platumā. Turoties pie galda vai cetas virsmas, likt soli uz priekšu un nedaudz saliekt priekšējo ceļgalu. Atgriezties sākuma stāvoklī un atkārtot ar pretējo kāju. Izklupienam nav nepieciešams būt dziļam. Ja jūtamas pastiprinātas ceļu vai gūžas sāpes,

mainīt šo vingrinājumu, turoties pie galda un veicot mazākus soļus. Veikt 10 mini-izklupienus ar katru kāju. Atkārtot 2 līdz 3 reizes.)

7) *Soļošana uz sāniem* - (norādījumi: stāvēt un kājas kopā. Turoties pie galda vai stingras virsmas, pakāpties uz sāniem, lai solis platāks par plecu platumu. Turpināt šo kustību, turoties pie galda, veikt 5 līdz 10 soļus uz katru pusi. Izpildīt 5–10 soļus. Atkārtot 2–3 reizes.)

8) *Pietupieni* - (norādījumi: stāvēt ar kājām plecu platumā. Turoties pie galda, veikt pietupienu kustību, it kā gatavotos apsēsties. Var būt noderīgi novietot krēslu aiz muguras, lai nodrošinātu drošību un precizitāti. Veikt 10 pietupienus. Atkārtot 2 līdz 3 reizes.)

9) *Tandēma vai daļēja tandēma stāja* - (norādījumi: stāvēt ar vienu kāju otrai priekšā, lai kājas atrastos pozīcijā "papēdis-pirksts". Ja sākotnēji tas ir pārāk grūti, nedaudz atdalīt kājas. Atbalstam izmantot galdu vai krēslu, ja nepieciešams. Turēt šo pozīciju 10 sekundes, mainot kājas. Atkārtot 2 līdz 3 reizes.)

10) *Papēža pacēlumi* - (norādījumi: stāvēt ar kājām plecu platumā. Turoties pie galda vai stingras virsmas, pacelt papēžus no zemes. Vajadzētu just, ka lielākā daļa svara pāriet uz pēdu priekšpusi, it kā stāvētu uz pirkstiem. Sākumā var pieturēties ar rokām. Vispirms veikt šo vingrinājumu, arvien mazāk piepalīdzot ar rokām un galu galā nepalīdzot vispār. Veikt 10 atkārtojumus. Atkārtot 2 līdz 3 reizes.)

11) *Augšstilbu stiepšana* (stāvot vai sēdot) - (norādījumi: stāvēt ar kāju uz pakāpiena vai uz zemes nedaudz saliektu ķermeņa augšdaļu. Turēt muguru taisnu un viegli noliekties uz priekšu, sajūtot stiepšanos augšstilba aizmugurē un ceļgalā. Vēl viens veids, kā izstiept paceles cīpslu, ir sēdēt un izstiept kāju, noliecoties uz priekšu, līdz sajūtama maiga, velkošu sajūta. Nostieptu kāju turēt 10 līdz 20 sekundes. Atkārtot 2 līdz 3 reizes ar katru kāju.)

12) *Apakšstilbu izstiepšana* - (norādījumi: stāvēt ar kāju pret pakāpienu un viegli noliekties uz priekšu, turoties pie galda vai stabilas virsmas. Turot 10–20 sekundes, vajadzētu sajust ikru vai potītes maigu stiepšanu. Izvairīties no straujām kustībām, kamēr notiek stiepšanās. Turēt šo stiepšanos 10 līdz 20 sekundes katrai kājai. Atkārtot 2 līdz 3 reizes)

9. NOSLĒGUMĀ

Lai sāktu nodarboties ar paklāju boulingu vai, ja interesē jebkurš cits jautājums saistīts ar paklāju boulingu (aprīkojuma iegāde, treniņi, turnīru organizēšana u.c.), lūdzam, sazināties ar kādu no projekta partneriem vai apmeklēt mājas lapu <http://care.kekava.lv>.

Latvija – Ķekavas novada pašvaldības sporta aģentūra, e-pasts: sports@kekava.lv; Telefons: +371 29335090

Norvēģija – The Norwegian Carpet Bowls Federation / Norges Carpet Bowls Forbund, e-pasts: leifhamberg@hotmail.com, Telefons: +47 905 72 189 - Leif Hamberg and +47 900 87 073 - Gunnar Hjorthaug

Dānija – DGI VESTJYLLAND, e-pasts: karen.damborg@mvb.net, Telefons: +45 9749 2307

Turkey – Nilüfer Municipality, e-mail: enderacel@nilufer.bel.tr, Phone: +90 224 444 16 03

Itālija - Soc.Cons. Mista a r.l. Rocca di Cerere Geopark, e-pasts: info@roccadicerere.eu, Phone: +39 935 504717