



Rīgas bērnu un jauniešu sporta skola «Rīdzene»

Paukošana

IEVADS

Florete

Florete ir ierocis ar četrstūrīgu asmeni ne garāku par 90 cm. Viss ierocis ar asmeni, galu un rokturi nedrīkst būt garāks par 110 cm. Floretes maksimālais svars ir 500 grammi, bet lielākā daļa sportistu lieto floretes, kuru svars ir pat 350 grammi.

Floretes, zināms arī kā durošais ierocis, asmenis ir izgatavots ļoti lokans, lai duršanas brīdī tas saliektos un līdz ar to ir būtiski samazinātu risku gūt traumu. Punktus var gūt ar floretes gala podziņu, tai nospiežoties un durot noteiktā zonā.

Floretes mērķa zona ir atšķirīga no zobena un špagas un ietver rumpi (no pleciem līdz kājstarpei), kā arī muguru. Nederīgā zona ietver visu atlikušo ķermeņa daļu. Ja sportists iedur nederīgajā zonā, tad cīņa tiek apturēt un punkts netiek piešķirts.

Paukošanas ekipējums - bikses, apakšveste, veste, zeķes, elektriskā veste, vads, maska, cimds, florete.



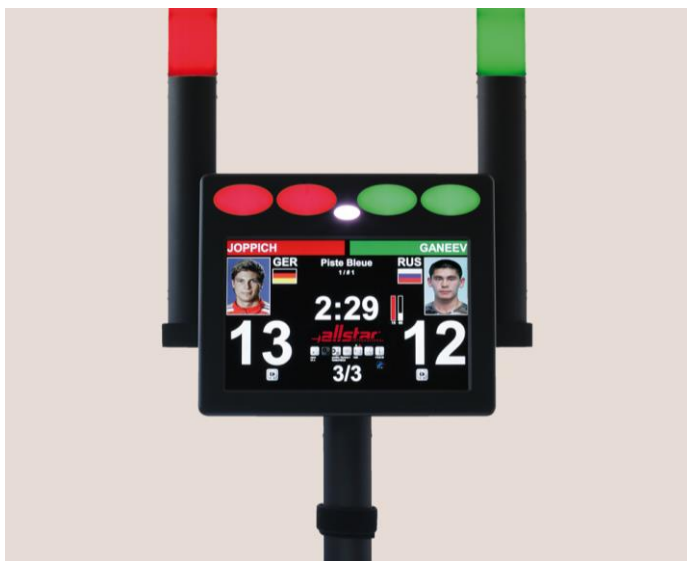
Paukošanas ekipējums ar floreti

IEVADS

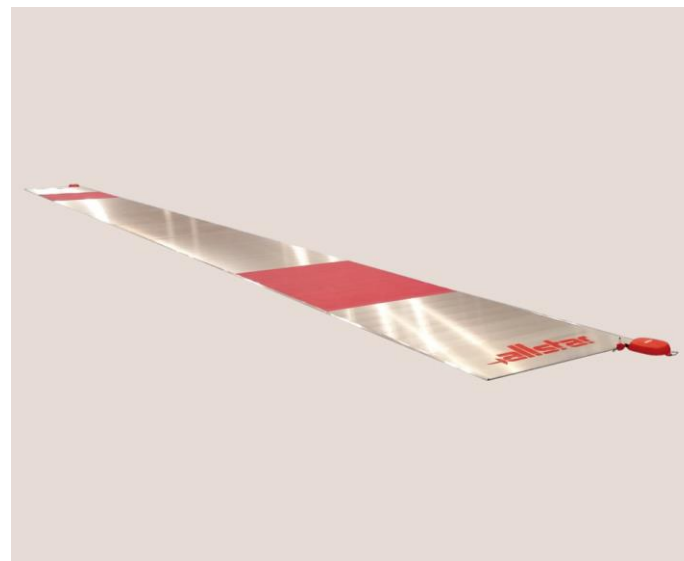
Cīņas laukums - celiņš

Paukošanas cīņa notiek uz 14 metrus gara un 2 metrus plata "celiņa", lai atdarinātu cīņas, kas agrāk risinājās pils gaitējos. Duelisti uz zemes iezīmēja celiņa gala līniju. Atkāpšanās aiz šīs līnijas liecināja par glēvulību un goda zaudēšanu.

Mūsdienās tiek izmantota speciāli paukošanas aparāti, spoles un vadi, lai noteiktu dūriena brīdi un derīgumu.



Paukošanas aparāts dūriena noteikšanai



Cīņas laukums - celiņš

PAUKOŠANAS VĒSTURE

Paukošana ir gājusi paralēli civilizācijas attīstībai. Paukošana vienmēr ir uzskatīta par kaut ko vairāk kā sporta veidu. Tas ir mākslas veids, sens spēka un varas simbols, un dziļi personisks, individuāls izteiksmes veids.

Senākie pierādījumi par paukošanu kā par sporta veidu nāk no senās Ēģiptes, kas bija aptuveni 1200 gadus p.m.ē. Seno ēģiptiešu zīmējumos uz sienām bija redzami cilvēki, kas savā starpā cīnījās ar ieročiem. Viņiem bija maskas un tiesneši, kuri pārraudzīja cīņas. Arī senajiem babiloniešiem, grieķiem, persiešiem un romiešiem visiem bija sava veida paukošanas formas.

Paukošana kā kara māksla pirmo reizi tika redzēta senajā Rumānijā ap mūsu ēras 4. gadsimtu, kad gladiatori ar zobeniem un vairogiem cīnījās līdz asinīm un nāvei.

Pirmās Eiropas datētās paukošanas skolas parādījās ap mūsu ēras 12. gadsimtu. Vēlāk šo skolu skolotājiem tika maksāta liela nauda, lai viņi aprakstītu savu paukošanas māku.

Ap **16. gadsimtu** rumāņi izdomāja ieroča galā likt apaļu priekšmetu treniņu laikā, jo brūces gadījumā ierocis skāra dzīvībai svarīgos orgānus un daudzi kareivji mira treniņu laikā.

Tikai **19. gadsimta** vidū paukošanu **kļuva par sporta veidu**. Pirms tam, paukošana bija goda aizstāvēšanas veids, un cīņa ar ienaidnieku. Tas ir izskaidrojams ar to, ka šajā laika periodā sāka parādīties cits ieroču veids- pistoles. Tās bija daudz nāvīgāks pretinieka ievainošanas veids, jo pastāvēja iespēja ievainot ienaidnieku no daudz lielāka attāluma.

FAKTI

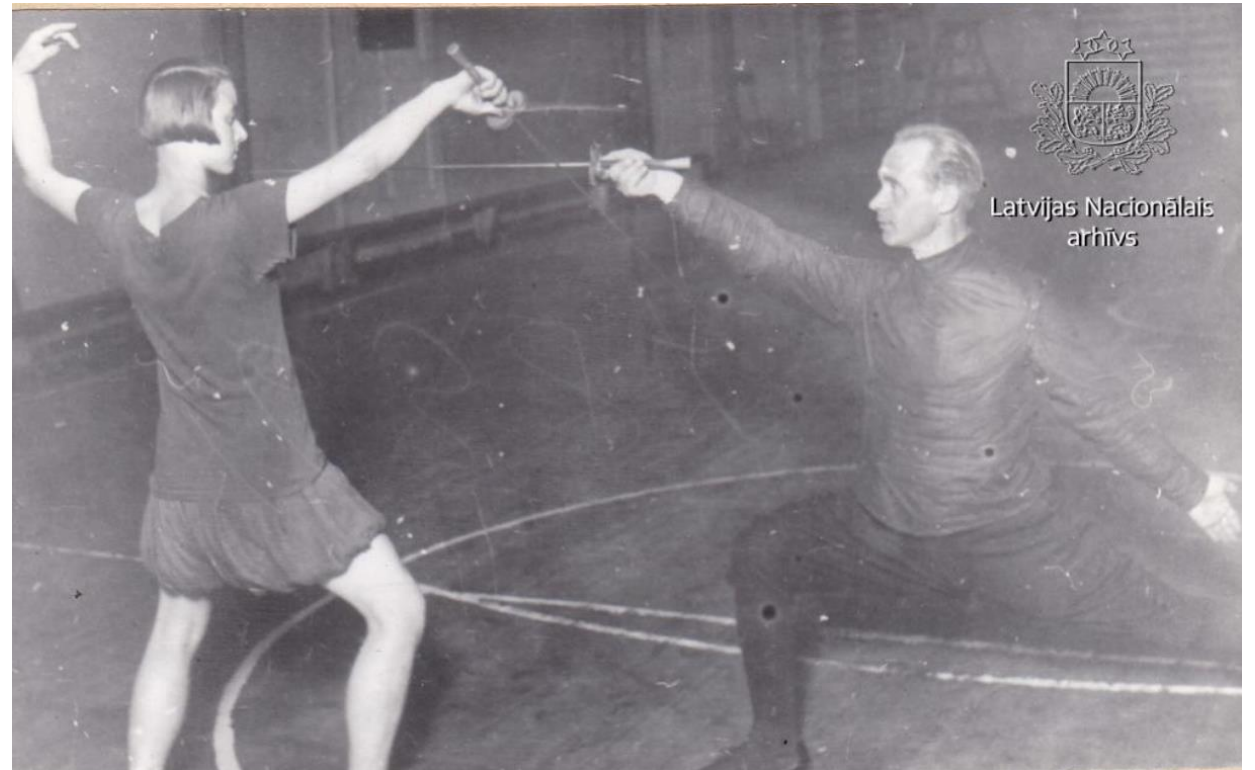
- **Paukošana ir viens no četriem sporta veidiem, kas ir bijis visās modernajās olimpiskajās spēlēs kopš 1896. gada.** Paukošana bija arī viens no sporta veidiem pirmajās olimpiskajās spēlēs senajā Grieķijā.
- **Paraolimpisko spēļu tēvs Ludvigs Guttmanns** bija paukotājs.
- Vismaz uz vienas no senās Ēģiptes tempļiem ir uzzīmēta paukošanas cīņa. Zīmējums ir tapis 1190. p.m.ē.
- **Starptautiskās Olimpiskās komitejas** prezidents **Tomas Bahs** ir 1976.gada olimpiskais čempions paukošanā ar floreti komandās

PAUKOŠANAS VĒSTURE LATVIJĀ

Latvijas Paukošanas federācija (LPF) ir 1936. gadā dibinātās un 1940. gadā likvidētās bezpeļņas biedrības „Latvijas Paukotāju savienība” darba tiešā turpinātāja.

Biedrība LPF tika reģistrēta 24.09.1993.

Paukošanai Latvijā ir senas tradīcijas, ko kopuši un attīstījuši treneri, sportisti un paukošanas entuziasti

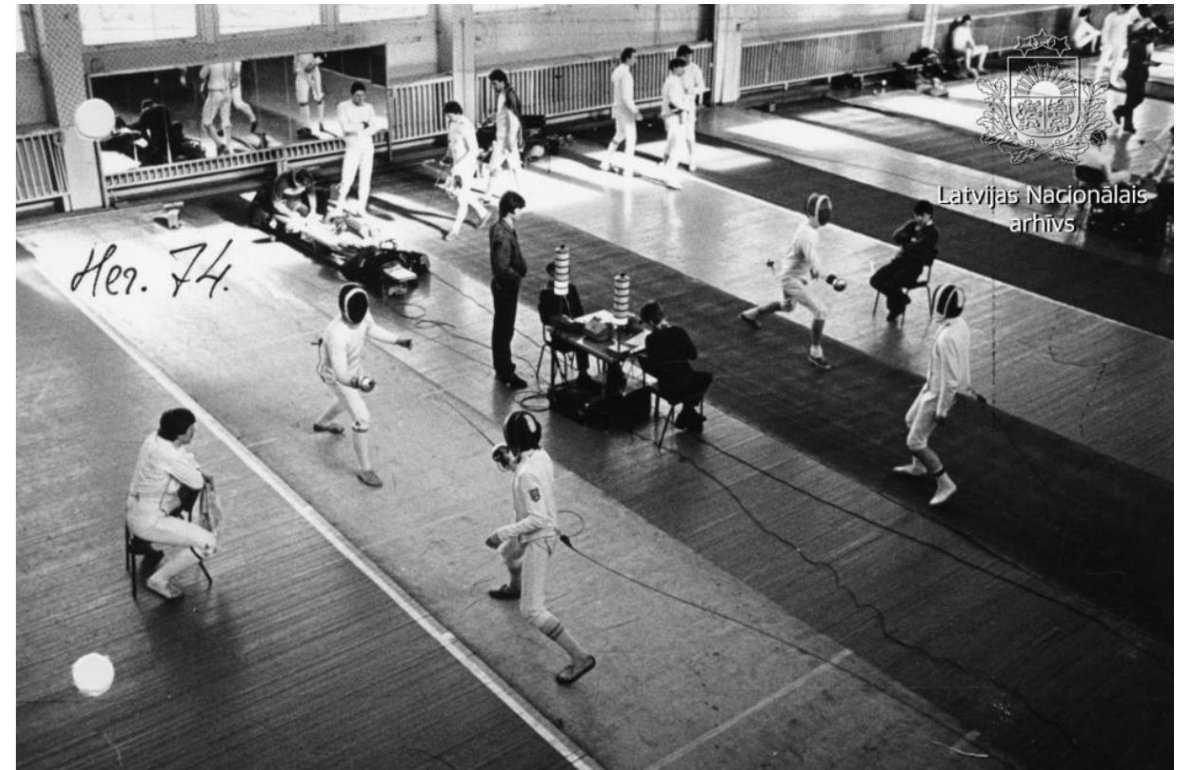


Paukošanas treniņš sporta zālē. 1920.-1929.gads, Rīga.

PAUKOŠANAS VĒSTURE LATVIJĀ



Sporta svētki Rīgas pilsētas stadionā. Paukošana. 23.09.1934.



Sacensības paukošanā. Jugla, Rīga. 11.04.1984.

LEĢENDAS

Bruno Habārovs

XVII 1960 Roma - Paukošana špaga, individuāli 3.vieta

Pasaules čempions paukošanā ar špagu (1959.g.)

Pasaules čempions komandu cīņā PSRS izlases sastāvā (1961.g.)

Pasaules junioru čempions (1959.g.).



B. Habārovs

NOTEIKUMI

Paukošanā ar floreti cīņas gaitu ietekmē frāzes, kas nenozīmē ka punkts tiks piešķirts sportistam, kurš iedūra pirmais. Tā vietā, punktu iegūs paukotājs, kurš iedurs pirms tam izcīnot uzbrukuma prioritāti.

Ja uzbrukumā neiedur vai netrāpa, tad prioritāte pāriet otra sportista pusē. Cīņa tā turpinās līdz tiek gūts dūriens un piešķirts punkts.

Paukošanā ar špagu cīņas gaitā punktus gūst tas, kurš pirmais iedur. Ja sportisti iedur vienlaicīgi, tad punkti tiek piešķirti abiem sportistiem.

Paukošanas sacensībās cīņas notiek grupās, un pēc tam izslēgšanas kārtās. Grupās pauko vienu laiku 3min vai līdz 5 dūrieniem, bet izslēgšanas kārtā pauko trīs laikus pa 3min vai līdz 15 dūrieniem. Uzvar tas, kurš iegūst pirmais notiekto punktu skaitu vai kuram ir visvairāk punktu cīņas laika beigās.

Sīkāk ar noteikumiem var iepazīties Starptautiskās paukošanas federācijas mājaslapā - fie.org

TIESNEŠI un ŽESTI

©Treneris Toms

Uzmanību! **Gatavi(as)?** **Sākt!**



Lai paukotāji ieņemtu cīņas stāju Lai noskaidrotu vai paukotāji ir gatavi cīņai Lai sāktu paukot

Stop! **Taisna roka!**



Apturēt cīņu pirms dūriena, jo kaut kas ir noticis sportistam no tiesneša pa labi Taisna roka no labās puses pret paukotāju kreisajā pusē

Uzbrukums!/kontrauzbrukums!/remīzs! **Dūriens!** **Punkts!**



Uzbrukums vai kontrauzbrukums sportistam no tiesneša pa labi Dūriens tika veikts sportistam no tiesneša pa kreisi Gūts viens punkts sportistam no tiesneša pa labi

Nederīgs! **Aizsardzība!/kontraizsardzība!**



Uzbrukums trāpīts nederīgajā zonā sportistam no tiesneša pa kreisi Veikta aizsardzība vai kontraizsardzība sportistam no tiesneša pa labi

Tiesnešu signāli un komandas

Tehniskie noteikumi
Pēdējais uzlabojums 2014 decembris

Noteikumi sacensībām
©Treneris Toms

©Treneris Toms

Dubultdūriens! **Punkts abiem!**



Dūriens abiem paukotājiem Abi sportisti iegūst punktu

Abpusējs! **Nevienam!**



Abpusēji uzbrukumi Nav ne punktu, ne brīdinājumu

Nav! **Nepareizs!**



Uzbrukuma darbība sportistam no tiesneša pa labi; pārāk īss un netiek fiksēts Nepareizs uzbrukums vai atbilde sportistam no tiesneša pa labi

Dzeltenā kartiņa: brīdinājums. **Sarkanā kartiņa: punkts pretiniekam.** **Melnā kartiņa: diskvalifikācija.**



Uzvarētājs (vārds) un (rezultāts)



Ar žestu tiesnesis demonstrē pārkāpumu paukotājam pa labi un parāda kartiņu, kura ir attiecīgā uz izdarīto pārkāpumu Uzvarētājs: cīņas beigās vai pēc komandsacensību pēdējās cīņas tiesnesim jāpaziņo uzvarētājs un rezultāts. Paukotāji būs celiņam pa vidu

Piezīmes

- Tiesnesis analizē paukošanu un paziņo savu lēmumu ar žestu un vārdu palīdzību, kas minēti augstāk.
- Paukotāji drīkst laipni lūgt tiesnesim sniegt detalizētāku paukošanas frāzes analīzi
- Katrs signāls ilgst 1-2 sekundes, žestam jābūt izteiksmīgam un pareizi izpildītam. Visi žesti ir attiecīgi uz paukotāju no tiesneša pa labi.

Tehniskie noteikumi
Pēdējais uzlabojums 2014 decembris

Noteikumi sacensībām
©Treneris Toms

ESI VESELS, STIPRS UN IZTURĪGS

Uzturvielas iedala

Ogļhidrāti
Nodrošina
mūsu
organismu ar
enerģiju

Tauki
Veido mūsu
enerģijas
rezerves

Olbaltumvielas
Darbojās kā
būvmateriāli, lai
veidotu mūsu
organismu

Veselīgā šķīvja mērķis
ir panākt, lai katrā maltītē tiktu ievērota
pareiza attiecība starp dažādām
produktu grupām un nodrošināt
optimālu porcijas lielumu!



Augļi un dārzeņi: vismaz 400 g dienā

Zivis: vismaz 2 reizes nedēļā

Sāls: veseliem cilvēkiem ne vairāk kā 6 g dienā, sirds slimību pacientiem ne vairāk kā 2,3 g dienā, pacientiem ar paaugstinātu holesterīnu ne vairāk kā 1,5 g dienā (atcerieties, ka sāls tiek pievienota gandrīz visiem rūpnieciski ražotiem produktiem)

Rieksti, pākšaugi, sēklas: 4 reizes nedēļā

Gaļa: vismaz divas reizes nedēļā (izvēlieties liesu gaļu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu!)

Pilngraudu produkti: 3 reizes nedēļā

Piesātinātie tauki: ne vairāk kā 7% no kopējā enerģijas daudzuma

Ūdens: 1,5 – 2 l dienā, ja ir treniņš tad 3 - 4 l ūdens.

AIZLIEGTĀS VIELAS

ANTIDOPINGS

Latvijas antidopinga birojs(LAB) nav noteicis īpašu vielu aizliegumu paukotājiem, kas ir beta-blokatori. Uz paukotājiem attiecas visas aizliegtās vielas, kas ir atrodamas LAB mājaslapā (<https://antidopings.gov.lv/aizliegtas-vielas/parbaudit-medikamentu>).

LOV paukotāji regulāri tiek informēti par LAB izstrādāto noteikumu ievērošanu.

Dopinga pārbaudes notiek visās FIE (Starptautiskā paukošanas federācija) organizētajās sacensībās.

SKATIES UN UZZINI..

- «Paukotājs» 2009.gada Latvijas īsmetrāžas spēlfilma;
- «En Garde» - mākslas īsfilma, sportiska drāma par to, kā paukošana palīdz zēnam pieaugt un pārvarēt dzīves grūtības;
- Paukotājs (Miekkailija) - rež. Klauss Here. Talantīgais igauņu paukotājs Endels, bēgot no Padomju Savienības slepenpolicijas represijām piecdesmito gadu sākumā, bija devies svešumā, bet nu ir spiests atgriezties dzimtenē. Viņš nodibina paukošanas skolu igauņu bērniem;
- Boriss Kurovs «Paukošana» <https://www.youtube.com/watch?v=Qp2v1JpQU6A> .

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. <https://www.myactivesg.com/Sports/Fencing/How-To-Play/Fencing-for-Beginners/Fencing-competition-types-Foil-Sabre-and-Epee>
2. <http://www.hcs.harvard.edu/~fencing/oldweb/history/fencinghistory.html>
3. <http://www.fie.org>
4. <http://acfencers.tripod.com/briefhistory.html>
5. <https://antidopings.gov.lv/aizliegtas-vielas/parbaudit-medikamentu>
6. Тышлер Д., 2004
7. https://spkc.gov.lv/upload/Projekti/Informat%C4%ABvie%20materi%C4%81li/06.2018./olimpiade_macibu_materials.pdf