

SASKAŅOTS \_\_\_\_\_

Cīņas sporta klubs Ferrum”  
Valdes priekšsēdētāja Evija Lūkina  
2016. gada 21. aprīlis

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

Latvijas Tautas sporta asociācijas  
valdes locekle Gaļina Gorbotenkova  
2016. gada \_\_\_\_.

## OTRAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (CETURTAIS POSMS – “ČETRCĪŅA”) NOLIKUMS

### 1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu Latvijas iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt Latvijas iedzīvotājus sporta aktivitātēs;
- Noskaidrot labākos absolūtos uzvarētājus.

### 2. Vieta un laiks

Sacensības notiks 2016.gada 28.maijā plkst. 12.00 Cīņas sporta klubā „Ferrum” Cēsu novads, Cēsis Kr. Valdemāra 13 (2. stāva zēlē). Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10.00 līdz plkst. 11.55;

- Dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecināošs dokuments.

### 3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienība (turpmāk ZAS) sadarbībā ar Latvijas Tautas sporta asociāciju.
- Sacensību galvenais tiesnesis: Haralds Bruņinieks;
- Sacensību sekretārs: Andris Šalgūns;
- Uzziņas pa tālruni +37129495904.

### 4. Dalībnieki

Sacensībās var piedalīties dalībnieki ne jaunākie par 13 gadiem. Dalībnieki līdz 18 gadu vecumam sacensībās drīkst piedalīties tikai ar iepriekš izdrukātu, aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

U15	2001-2003. gadā dzimušie pusaudži
U18	1998-2000. gadā dzimušie jaunieši
U23	1997-1993. gadā dzimušie juniori
V1	1977. gadā dzimušie un jaunāki vīrieši
V2	1976.–1967. gadā dzimušie vīrieši
V3	1966. gadā dzimušie un vecāki vīrieši
U18	1998-2000. gadā dzimušās jaunietes
U23	1997-1993. gadā dzimušās junioras
S1	1977. gadā dzimušās un jaunākas sievietes
S2	1976–1967. gadā dzimušās sievietes
S3	1966. gadā dzimušās un vecākas sievietes

### 5. Sacensību programma

- 10.00 - 11.55 - dalībnieku reģistrācija;
- 12.00 - svinīgā atklāšana;
- 12.10 - sacensības;
- 15.30 - dalībnieku apbalvošana.

## 6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 4. vingrinājumus.

### 1. vingrinājums - grūšana.

1.1. Grūšanas vingrinājumu izpilda no stāvokļa, kad svarbumbas atrodas uz krūtīm, augšdelmi piespiesti pie ķermeņa, kājas taisnas. Fiksācijas momentā augšējā punktā kājām un ķermenim jābūt iztaisnotiem. Pēc fikācijas augšējā stāvoklī un tiesneša skaitījuma dalībnieks nolaiž svarbumbu starta stāvoklī brīvā veidā.

Piezīme. **Fiksācija – izteikta, skaidri redzama svarbumbas un atlēta apstāšanās.**

1.2. Komanda "Stop" tiek padota:

- par sportista tehnisku nesagatavotību;
- ja svarbumbas tiek nolaistas no pleciem kārienā vai noliktas uz grīdas;

1.3. Komanda "Neskaitīt" tiek padota, ja:

- svarbumbas tiek grūstas ar pārtraukumiem, uzspiestas;
- nav fikācijas augšējā vai starta stāvoklī;

Pusaudžu un sieviešu dzimuma pārstāvji izpilda vingrinājumu ar 10 kg hanteli, pārējās kategorijas ar 16kg svaru bumbu, vai 24kg svaru bumbu, kurai tiks pielietots koeficients 2.

### 2. vingrinājums – raušana.

Raušana. Vingrinājumu izpilda vienā paņēmienā. Dalībnieks ar nepārtrauktu kustību paceļ svarbumbu virs galvas taisnā rokā un nofiksē to. Svarbumbas fikācijas momentā rokai augšā, kājām un ķermenim jābūt iztaisnotiem. Pēc fikācijas dalībnieks, neskarot ķermeni, svarbumbu nolaiž lejā, lai izpildītu nākamo pacēlienu. Fikējot svarbumbu augšā netiek pieļauta ķermeņa saliekšana vai sagriešana, kā arī svarbumbas apstādināšana kārienā lejā vai starpvēzieni pirms kārtējā uzrāviena.

5.14. Roku maiņa notiek vienu reizi – brīvā veidā. Nolaižot svarbumbu uz pleca, izpildot raušanu ar pirmo roku, tiek padota komanda „pārlīkt”.

5.15. Komanda "Stop" tiek padota:

- par tehnisku nesagatavotību;
- ja svarbumba tiek uzlikta uz pleca pie raušanas ar otru roku;
- ja svarbumba tiek nolikta uz grīdas.

5.16. Komanda "Neskaitīt" tiek padota, ja:

- svarbumba pirms fikācijas tiek uzspiesta;
- nav fikācijas augšējā stāvoklī;
- ar brīvo roku aizskar kādu ķermeņa daļu, svarbumbu vai strādājošo roku.

Piezīme. Ja atlēts izpildot svarbumbas vēzienu nejauši pieskaras grīdai, tas netiek uzskatīts par kļūdu.

Pusaudžu un sieviešu dzimuma pārstāvji izpilda vingrinājumu ar 10 kg hanteli, pārējās kategorijas ar 16kg svaru bumbu, vai 24kg svaru bumbu, kurai tiks pielietots koeficients 2.

### 3. vingrinājums – atspoles skrējiens 4x 10 metri..

S.st.- Nostājas aiz starta līnijas

- 1- pēc komandas sāk skriet maksimālā ātrumā, šķērsojot gala līniju un atgriežoties aiz starta līnijas, veic 4 ciklus;

2-s.st.

**4. vingrinājums – kāju pacelšana 90 grādu leņķi vertikālā balstā uz laiku 1.minūtes intervālā.**

S. st. – Elkoņi atbalstīti, kājas kārienā.

1 – pacelt taisnas kājas 90grādu leņķī;

2 – s. st.

Vingrinājuma izpildes laikā iztaisnotām kājām jāpieskarās pie nostieptās līnijas.

**7. Vērtēšana**

7.1. Pirmajā vingrinājumā - „grūšana“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita, pielietojot Vilksa koeficientu.

7.2. Otrajā vingrinājumā „raušana“ noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita, pielietojot Vilksa koeficientu.

7.3. Trešajā vingrinājumā „atspoles skrējiens 4x 10 metri“ uzvarētāju noteiks pēc labāka laika rādītāja.

7.4. Ceturtajā vingrinājumā - „kāju pacelšana 90 grādu leņķi vertikālā balstā uz laiku 1.minūtes intervālā“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita.

7.5. Ja, dalībnieks nepiedalās, vai izstājas kādā no minētajiem vingrinājumiem, viņš nevar turpināt sacensības.

7.6. Uzvarētājus noteiks pēc četru vingrinājumu izpildījuma vietu kopsomas. Absolūtajā vērtējumā pēc punktu tabulas:

1.vieta – 100 p.	7.vieta - 36 p.	13.vieta - 20 p.	19.vieta - 12 p.	25.vieta - 6 p.
2.vieta - 80 p.	8.vieta - 32 p.	14.vieta - 18 p.	20.vieta - 11 p.	26.vieta - 5 p.
3.vieta – 60 p.	9.vieta - 29 p.	15.vieta - 16 p.	21.vieta - 10 p.	27.vieta - 4 p.
4.vieta - 50 p.	10.vieta - 26 p.	16.vieta - 15 p.	22.vieta - 9 p.	28.vieta - 3 p.
5.vieta - 45 p.	11.vieta - 24 p.	17.vieta - 14 p.	23.vieta - 8 p.	29.vieta - 2 p.
6.vieta – 40 p.	12.vieta - 22 p.	18.vieta - 13 p.	24.vieta - 7 p.	30.vieta - 1 p.

**8. Apbalvošana**

Tiek apbalvoti pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā vecuma un dzimuma grupā un trīs labākie absolūtajā vērtējumā abās dzimuma grupās.

**9. Dalība sacensībās bez maksas**

**10. Dalībnieku reģistrācija**

Pieteikšanās sacensībām pa e-pastu [haraldsbruninieks@gmail.com](mailto:haraldsbruninieks@gmail.com), vai sūtot pa pastu uz adresi: Ziemeļvidzemes atlētu savienība, Ausekļa iela 31, Valmiera, LV-4201 obligāti līdz 22.05.2016. Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā [www.zas.lv](http://www.zas.lv).

**11. Īpašie nosacījumi**

Dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli (sk. veidlapu). Dalībnieki, kas jaunāki par 18 gadiem bez ārsta, vai vecāku atļaujas netiks pielaisti sacensību dalībai (vecāku atļaujas paraugu skatīt 2.pielikumā).

**Organizē:**

---



**Atbalsta:**

---

