

SASKAŅOTS



Cīņas sporta klubs Ferrum"
Valdes priekšsēdētāja Evija Lūkina
2017. gada 25. aprīlis

APSTIPRINU

Latvijas Tautas sporta asociācijas
valdes locekle Gaļina Gorbotenkova
2017. gada 25. aprīlis

TREŠAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (CETURTAIS POSMS – "ČETRCIŅA") 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 2017.gada 27.maijā plkst. 11.00 Cīņas sporta klubā „Ferrum” Cēsu novads, Cēsis Kr. Valdemāra 13 (2. stāva zālē). Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10.00 līdz plkst. 10.55;

- 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 10 gadiem. Dalībnieki līdz 18 gadu vecumam sacensībās drīkst piedalīties tikai ar iepriekš izdrukātu, aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

U10	2007-2003. gadā dzimuši bērni(zēni)
U15	2002-2004.gadā dzimušie pusaudži(zēni)
U18	1999-2001.gadā dzimušie jaunieši
U23	1998-1994-.gadā dzimušie juniori
V1	1978. gadā dzimušie un jaunāki vīrieši
V2	1977.–1968. gadā dzimušie vīrieši
V3	1967. gadā dzimušie un vecāki vīrieši
US18	1999-2001.gadā dzimušās jaunietes
US23	1998-1994-.gadā dzimušās junioras
S1	1978 gadā dzimušas un jaunākas sievietes
S2	1977– gadā dzimušas sievietes un vecākas

5. Sacensību programma

- 10.00 - 10.55 - dalībnieku reģistrācija;
- 11.00 - svinīgā atklāšana;
- 11.10 - sacensības;
- 14.30 - dalībnieku apbalvošana.

6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 4. vingrinājumi.

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 fikсации 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 fikсации augšējā vai starta stāvoklī;

Bērnu kategorija izpilda vingrinājumu ar 4kg svaru bumbu, vai hanteli, pusaudžu un sieviešu dzimuma pārstāvji izpilda vingrinājumu ar 10 kg svaru bumbu, vai 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 fikсации momentā rokai augšā, kājām un ķermenim jābūt iztaisnotiem. Pēc fikсации dalībnieks, neskarot ķermeni, svarbumbu nolaiž lejā, lai izpildītu nākamo pacēlienu. Fikējot svarbumbu augšā netiek pieļauta ķermeņa saliekšana vai sagrašanās, kā arī svarbumbas apstādīšana 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 „pārlikt”.

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 fikсации tiek uzspiesta;
- nav fikсации 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.

Bērnu kategorija izpilda vingrinājumu ar 4kg svaru bumbu, vai hanteli, pusaudžu un sieviešu dzimuma pārstāvji izpilda vingrinājumu ar 10 kg svaru bumbu, vai 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 skrējieni 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 izkrīt kādā no minētajiem vingrinājumiem, viņš nevar turpināt sacensības.

7.6. Augstāka vieta dalībniekiem, kam lielāka visās četrās disciplīnās iegūto punktu vietu summa. Vienāda punktu skaita gadījumā – augstāka vieta dalībniekam, kam vairāk augstāku vietu grūšanas un raušanas vingrinājumos.

7.6. Uzvarētājus noteiks pēc četrus vingrinājumu izpildījuma vietu kopsummas. 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, vai sūtot pa pastu uz adresi: Ziemeļvidzemes atlētu savienība, Ausekļa iela 31, Valmiera, LV-4201 obligāti līdz 21.05.2017. Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā 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.pielikuma).

Organizē:

Atbalsta:

