

SASKAŅOTS _____

Amatas novada sporta darba organizators
Ēriks Bauers
2019. gada _____. _____

APSTIPRINU _____

Latvijas Tautas sporta asociācijas
valdes locekle Galīna Gorboteenkova
2019. gada 2. augusta

PIEKTAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (TREŠAIS POSMS) 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 2019.gada 24. augustā plkst. 11.00 Amatas novada, Līvos;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 11.00
- Dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecinotā dokumenta.

3. Sacensību vadība

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

4. Dalībnieki

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

U15	2004-2006.gadā dzimušie pusaudži
U18	2001-2003.gadā dzimušie jaunieši
U23	2000-1996.-gadā dzimušie juniori
V1	1980. gadā dzimušie un jaunāki vīrieši
V2	1979.-1970. gadā dzimušie vīrieši
V3	1969. gadā dzimušie un vecāki vīrieši
U18	2001-2003.gadā dzimušās jaunietes
U23	2000-1996.-gadā dzimušās juniores
S1	1980 gadā dzimušas un jaunākas sievietes
S2	1979.-1970. gadā dzimušas sievietes
S3	1969. gadā dzimušas un vecākas sievietes

5. Sacensību programma

- 11.00 - dalībnieku reģistrācija;
- 15.00 - dalībnieku apbalvošana.

6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 2 vingrinājumus (skat. 3.pielikumu), izpildot maksimālo atkārtojumu skaitu.

6.1. Sieviešu dzimuma pārstāves

1. vingrinājums – pievilkšanās kārienā ar kāju balstu

- S.st. – kāriens virstvērienā ar kāju balstu;
- 1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Saliekt rokas, lai zods pāriet pāri stienim, atgriezties sākuma pozīcijā. Vingrinājums izpildāms bez inerces palīdzības

2. vingrinājums – atspiešanās balstā guļus

S.st. – balsts guļus jāiztaisno rokas un jāatbalsta tās pret grīdu. Rokas izvērš plecu platumā vai nedaudz platāk. Kājām jābūt kopā saliktām vai nedaudz paplestām.

1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Mugurai un kājām visa vingrinājuma izpildes garumā jābūt taisnām. Kad ir iepemta sākumpozīcija, tad ievelkot elpu saliec rokas un nolaiž ķermenī uz leju tā, lai krūškurvis nedaudz pieskartos zemei, bet viduklis paliktu taisns. Pēc tam rokas atkal iztaisno, pacelot ķermenī sākumpozīcijā. Vingrinājuma beigās izelpo.

3. vingrinājums – ķermeņa augšdaļas pacelšana uz laiku 1.minūtes intervālā. (vingrinājums izpildāms abu dzimumu pārstāvjiem).

S. st. – guļus uz muguras uz trenāziera, kājas augšā saliekas un nostiprinātas trenāzierī, rokas aiz galvas.

1 – pacelt ķermeņa augšdaļu;

2 – s. st.

Vingrinājuma izpildes laikā ķermeņa augšdaļai jāpieskarās pie nostieptās līnijas.

6.2. Vīriešu dzimuma pārstāvji

1. vingrinājums – pievilkšanās kārienā

S.st. – kāriens virstvērienā;

1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Saliekt rokas, lai zods pāriet pāri stienim, atgriezties sākuma pozīcijā. Vingrinājums izpildāms bez inerces palīdzības.

2. vingrinājums – atspiešanās līdztekās

S.st. – balstā līdztekās;

1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Balstā līdztekās rokas ir iztaisnotas un kājas bez balsta. Ar ieelpu saliekt rokas, lai krūtis nolaistos līdz stieņu augstumam. Ar izelpu iztaisnojot rokas atgriezties sākuma pozīcijā.

3. vingrinājums – ķermeņa augšdaļas pacelšana uz laiku 1.minūtes intervālā. (vingrinājums izpildāms abu dzimumu pārstāvjiem).

S. st. – guļus uz muguras uz trenāziera, kājas augšā saliekas un nostiprinātas trenāzierī, rokas aiz galvas.

1 – pacelt ķermeņa augšdaļu;

2 – s. st.

Vingrinājuma izpildes laikā ķermeņa augšdaļai jāpieskarās pie nostieptās līnijas.

7. Vērtēšana

7.1. Ja, dalībnieks nepiedalās, vai izstājās kādā no minētajiem vingrinājumiem, viņš nevar turpināt sacensības.

7.2. Ja, dalībniekam ir vienāds atkārtojumu skaits, notiek papildus piegājeni līdz noskaidro uzvarētāju.

7.3. Uzvarētājus noteiks pēc trīs vingrinājumu izpildījuma kopsummas.

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 haraldsbrunnieks@gmail.com, vai sūtot pa pastu uz adresi: Ziemeļvidzemes atlētu savienība, Ausekļa iela 31, Valmiera, LV-4201 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.pielikumā).

Organizē:



Atbalsta:



LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJAS PĀRDOMĀ