

SASKAŅOTS \_\_\_\_\_

Jaunpiebalgas novada pašvaldības  
priekšsēdētājs Laimis Šāvējs  
2019. gada \_\_\_\_.

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

Latvijas Tautas sporta Asociācijas  
valdes locekle Gaļina Gorbotenkova  
2019. gada \_\_\_\_.



Izglītības un zinātnes  
ministrija



## PIEKTAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (SEPTĪTAIS POSMS) NOLIKUMS

### 1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu Latvijas iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt Latvijas iedzīvotājus aktīvās sporta aktivitātēs;

### 2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2019.gada 23. novembrī plkst. 11.00 Jaunpiebalgas novada vidusskolā, Gaujas iela 41, Jaunpiebalga.
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10.00 līdz plkst. 10.50
- 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
- Uzziņas pa tālruni +37129495904

### 4. Dalībnieki

Sacensībās var piedalīties dalībnieki ne jaunākie par 12 gadiem. Dalībnieki līdz 18 gadu vecumam sacensībās drīkst piedalīties tikai ar iepriekš izdrukātu, aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

### 5. Sacensību programma

10.00 - 10.50- dalībnieku reģistrācija  
10.55 - svinīgā atklāšana  
11.00 - sacensības  
13.00 - dalībnieku apbalvošana

### 6. Vingrinājums izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 12 vingrinājumus un tos ir jāatkārto 30 reizes 3.apļos. Dalībnieks izvēlas sev piemērotu atsvaru smagumu, bet ne mazāku par 2,5 kg un ne lielāku par 30 kg.

**1. vingrinājums - plecu celšana ar svaru stieni stāvus.**

S. st. - žāklstājā, svaru stienis lejā, rokas virstvērienā;

1- Plecu celšana;

2 - s.st.

Izpildot vingrinājumu atslābināt rokas, muguru turēt taisnu, vēdera muskuļus sasprindzināt.

**2. vingrinājums - svaru stieņa celšana pie krūtīm.**

S.st. - žāklstājā ar saliektām kājām, ķermeņa augšdaļa saliekta 45 grādos, svaru stienis lejā, rokas platā virstvērienā;

1- celt svaru stieni pie krūtīm;

2 - s.st.

Izpildot vingrinājumu ceļi viegli saliekti, ķermeni noliekt līdz 45 grādu leņķim, muguru saglabāt ļoti taisnu, svaru stieni turēt virstvērienā, plaukstas izvērst nedaudz platāk par plecu platumu, vilkt svaru sienu pret krūtīm

**3. vingrinājums – vilkme stājā ar sasprindzinātām kājām.**

S.st. – žāklstājā, svaru stienis priekšā uz grīdas paralēli;

1- Ieelpot noliekties uz priekšu, kājas pussaliektas un satvert svara stieni virstvērienā;

2- stāja svara stienis lejā rokas virstvērienā;

3- noliekties nolikt svara stieni priekšā uz grīdas paralēli;

4- s.st.

Izpildot vingrinājumu jāstāv ar seju pret zemē noliktu svaru stieni, pēdas viegli papleestas. Ieelpot noliekt augumu uz priekšu, saglabājot atliektu muguru.

**4. vingrinājums - svaru stieņa celšana no krūtīm stāvus.**

S. st. - žāklstājā, svaru stienis uz krūtīm rokas virstvērienā;

1- svara stienis augšā;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu atbalstīt svaru stieni pret krūšu augšējo daļu, ieelpot un spiest sienu svaru stieni vertikāli uz augšu, kustības beigās izelpot.

**5. vingrinājums – svaru stieņa celšana pie pleciem stāvus. (Roku saliekšana ar sv.stieni)**

S. st. - žāklstājā, svaru stienis lejā, rokas apakštvērienā;

1- saliecot rokas, pacelt svaru stieni pie pleciem;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu stāvus mugura taisna, saņemt svaru stieni plaukstās apakštvērienā. Ieelpot, saliekt apakšdelmus, kustības beigās izelpot.

**6. vingrinājums - pietupieni ar svaru stieni uz lāpstiņām.**

S. st. - žāklstājā, svaru stienis uz lāpstiņām rokas apakštvērienā;

1- pietupiens, nedaudz noliekt ķermeņa augšdaļu;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu svaru stieni novietot uz trapecmuskuļiem, nedaudz augstāk par deltveida muskuļu grupu mugurējo daļu. Svaru stieni satvert ar abām plaukstām un atvilkt elkoņus uz mugurpusi. Dziļi ieelpot un viegli atlikt muguru atpakaļ, panākot iegurņa noliekšanos uz priekšu. Sasprindzināt vēdera presi un skatīties uz priekšu. Kājas plecu platumā vai nedaudz platāk, pēdas paralēli jeb nedaudz purngali izvērsti uz āru. Pietupties ar slīpi uz priekšu noliektu muguru, to nenoapaļojot.

**7.vingrinājums - izklupieni uz priekšu ar svaru stieni uz lāpstiņām.**

S. st. - žāklstājā, svaru stienis uz lāpstiņām, rokas virstvērienā;

1- izklupiens ar labo kāju;

2 - pielikt labo kāju, s.st.

Vingrinājumu izpildīt 30 reizes ar labo kāju un pēc tam 30 reizes ar kreiso kāju. Izpildot vingrinājumu svaru stieni atbalstīt uz trapecmuskuļiem. Ieelpot, soļot ar labo kāju (kreiso) uz priekšu, lai leņķis starp augšstilbu un apakšstilbu būtu 90 grādi, bet ceļgals saliekts tik daudz, lai aiz tā neredzētu saliektās kājas pirkstgalus. Mugura taisna

**8.vingrinājums - Palēcieni ar svaru stieni uz pleciem.**

S. st. – soļastājā, labā kāja uz stepa, svaru stienis uz pleciem;

1 - ar palēcieni kāju maiņa;

2 - ar palēcieni s.st.

Izpildot vingrinājumu atsperoties ar atbalstīto kāju atrauties ar palēcieni augšā, līdz atbalstītā kāja iztaisnojas.

**9.vingrinājums - Svaru stieņa spiešana guļus.**

S. st. - guļus uz mugura uz stepa, pēdas atbalstītas pret grīdu, svaru stienis priekšā, rokas platā virstvērienā;

1- svaru stienis uz krūtīm;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu guļus uz horizontālā step sola, pēdas atbalstītas pret grīdu, svaru stienis satverts virstvērienā, platāk par plecu platumu. Ieelpot un nolaist svaru stieni uz krūtīm. Spiest svaru stieni kustības beigās izelpot.

**10.vingrinājums - Ķermeņa augšdaļa pacelšana no guļus uz muguras.**

S. st. – guļus uz muguras, kājas saliektas plecu platumā, rokas aiz galvas;

1- pacelt ķermeņa augšdaļu;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu lēnām pacelt ķermeņa augšdaļu, izelpot. Nepieciešams pacelt ķermeņa augšdaļu pietiekami augstu, lai sajustu spriedzi vēderā. Lēnām nolaist ķermeņa augšdaļu uz grīdas, ieelpot. Vingrinājumu izpildīt lēnā tempā, kontrolējot elpošanu.

**11.vingrinājums - Kāju pacelšana no guļus uz muguras.**

S. st. – guļus uz muguras, rokas lejā;

1- pacelt kājas 90 grādu leņķī;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu pacelt kājas līdz vertikālam stāvoklim, ceļu locītavās var būt nedaudz saliektas. Vingrinājuma izpildīšanas laikā muguras jostas daļai jābūt max. piespiestai pie grīdas.

**12.vingrinājums –Roku kāju pacelšana horizontālā balstā.**

S. st. – balsts uz kreisā ceļa, kreisā roka augšā ar delnu uz priekšu;

1- pacelt labo kāju un kreiso roku;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu ieelpot un lēni pacelt labo kāju un kreiso roku, muguru turēt tik taisnu, cik vien iespējams. Kustības beigās izelpot. Atkārtot vingrinājumu vēlreiz uz pretējo pusi.

**7. Vērtēšana**

Katrs sacensību dalībnieks par dalību sacensību pirmajā posmā vērtējumā saņems 32. punktus.

**8. Apbalvošana**

Visi sacensību dalībnieki saņems piemiņas medaļas.

**9. 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 17.11.2019. Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā [www.zas.lv](http://www.zas.lv).

**10. 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 otrajā pielikumā).