

SASKAŅOTS

Pārgaujas novada pašvaldības

priekšsēdētājs Hardijs Vents

2020. gada

14. februārī



APSTIPRINU

Latvijas Tautas sporta asociācijas
valdes locekle Gaļina Gorbotenkova
2020. gada 03. februārī

SESTAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (PIRMAIS POSMS – “SPĒKA STAFETE”) NOLIKUMS

1. Mērķis un uzdevumi

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

2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2020. gada 28. martā plkst. 10.00 Pārgaujas novada Stalbes pamatskolas sporta zālē;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 9.00 līdz plkst. 10.00;
- Dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecinājošs 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, kuri spējīgi izpildīt A grupas normatīvu jauniešu, vīriešu, senioru un sievietes kategorijās. Otrajā B kategorijā 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.

A grupa-Jaunieši	līdz 2000. gadam dzimušie
A grupa-Vīrieši	no 1999. gada dzimušie
A grupa-Seniori	no 1970. gada dzimušie
A grupa-Sievietes	absolūtā kategorija
B grupa-Bērni	10-12 gadu vecumā zēni
B grupa-Pusaudži	13-15 gadu vecumā zēni
B grupa-Jaunieši	16-18 gadu vecumā jaunieši
B grupa-Bērni	10-12 gadu vecumā meitenes
B grupa-Pusaudži	13-15 gadu vecumā meitenes
B grupa-Jaunieši	13-15 gadu vecumā meitenes
B grupa-Jaunietes	16-18 gadu vecumā jaunietes

5. Sacensību programma

- 9.00 - 10.00 - dalībnieku reģistrācija;
- 10.00 - svinīgā atklāšana;
- 10.10 - sacensības;
- 15.30 - dalībnieku apbalvošana.

6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

Katram A grupas sacensību dalībniekam jāizpilda 4 vingrinājumus, izpildot maksimālo atkārtojumu skaitu bez apstāšanās pārejot no stacijas uz nākamo staciju.

1. vingrinājums - pietupieni ar svaru stieni uz lāpstiņām.

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

1- pietupiens līdz 90 grādu leņķim no grīdas;

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 iegurna 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. Gurnu locītavām pietupienā jābūt zemāk par ceļgaliem (skat. 3. pielikumu). Dalībniekam tiks uzstādīts noteikts atsvaru smagums ar noapaļošanas soli līdz 2,5 kg. Sieviešu dzimuma pārstāvēm ar svara stieņa svaru līdz 70% no ķermeņa masas, vīriešu dzimuma pārstāvēm līdz 120% no ķermeņa masas.

2. vingrinājums - svara stieņa spiešana guļus.

S. st. – balsts guļus uz muguras, satvert svara stieni virstvērienā un iztaisnot rokas.

Uzsākot vingrinājuma izpildi nolaist svara stieni līdz kontaktam ar krūšu kurvi un iztaisnot rokas ar fiksāciju.

Vingrinājuma izpildes laikā aizliegts gūžas atraut no sola, nedrīkst zaudēt kontaktu ar grīdu un pārvietot pēdas. Dalībniekam tiks uzstādīts noteikts atsvaru smagums ar noapaļošanas soli līdz 2,5 kg. Sieviešu dzimuma pārstāvēm ar svara stieņa svaru 50% no ķermeņa masas, vīriešu dzimuma pārstāvēm 90% no ķermeņa masas.

3. vingrinājums – pievilksanās 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. Sieviešu dzimuma kategorijās pievilksanās vingrinājumu izpildīt balstā.

4. vingrinājums – svara stieņa raušana ar spēku virs galvas.

S.st. – pietupienā satvert stieni virstvērienā;

1- uzraut stieni virs galvas, lai beigu stāvoklī kājas un rokas būtu iztaisnotas ;

2 - s.st.

Dalībniekam tiks uzstādīts noteikts atsvaru smagums, ar noapaļošanas soli līdz 2,5 kg. Sieviešu dzimuma pārstāvēm ar svara stieņa svaru 30% no ķermeņa masas, vīriešu dzimuma pārstāvēm 50% no ķermeņa masas.

Katram B grupas sacensību dalībniekam jāizpilda 2 vingrinājumus, izpildot maksimālo atkārtojumu skaitu bez apstāšanās pārejot no stacijas uz nākamo staciju.

B grupa-Bērni	Pildbumbas mešana un tāllēkšana no vietas
B grupa-Pusaudži	Pildbumbas mešana un tāllēkšana no vietas
B grupa-Jaunieši	Svara stieņa spiešana guļus ar 50% no ķermeņa masas, pietupieni ar svara stieni plecos ar 50% no ķermeņa masas, pievilkšanās kārienā
B grupa-Bērni	Pildbumbas mešana un tāllēkšana no vietas
B grupa-Pusaudži	Pildbumbas mešana un tāllēkšana no vietas
B grupa-Jaunietes	Svara stieņa spiešana guļus ar 30% no ķermeņa masas, pietupieni ar svara stieni plecos ar 30% no ķermeņa masas, pievilkšanās kārienā ar balstu

7. Vērtēšana

7.1. Visos vingrinājumos A un B grupas dalībnieku atkārtojumu skaits tiks summēts-uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita. Ja dalībniekiem būs vienāds rezultāts, uzvarētāju noteiks pēc lielākās starpības starp pacelto svaru un ķermeņa masas dalījumu.

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

7.5. Uzvarētājus noteiks 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 ar medaļām pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā A un B grupas kategorijās un trīs labākie A grupas 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 15.03.2020. Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā www.zas.lv.