



SAKAŅOTS \_\_\_\_\_

Amatas novada sporta darba organizators

Ēriks Bauers

2020. gada \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

Latvijas Tautas sporta asociācijas

valdes locekle Gaļina Gorbotenkova

2020. gada \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

Sestais Latvijas čempionāts atlētiskajā vingrošanā otrais posms(svaru bumbu grūšana un raušana).

## NOLIKUMS

### 1. Mērķis un uzdevumi

- Dot iespēju ikvienam piedalīties sporta svētkos, noskaidrot labākos dažādās sporta aktivitātēs
- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu ;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt iedzīvotājus sporta aktivitātēs;
- Krāt enerģiju turpmākajam aktīvā darba periodam
- Noskaidrot labākos uzvarētājus.

### 2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2020.gada 18.jūlijā plkst. 11.00 Zaubes pamatskolā, pieteikšanās no plkst. 10.00.
- Atlētiskās vingrošanas čempionātā dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecinošs dokuments.

### 3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienība ( ZAS) sadarbībā ar Latvijas Tautas sporta asociāciju.
- Atlētiskās vingrošanas otrā posma sacensību galvenais tiesnesis: Haralds Bruņinieks;
- Atlētiskās vingrošanas otrā posma sacensību sekretārs: Andris Šalgūns;

### 4. Dalībnieki

4.1. Atlētiskās vingrošanas otrā posma sacensībās var piedalīties dalībnieki ne jaunāki par 13 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	12kg
A grupa-Vīrieši	no 1999. gada dzimušie	16kg

A grupa-Seniori	no 1970. gada dzimušie	16kg
A grupa-Sievietes	absolūtā kategorija	8kg
B grupa-jaunieši, jaunietes	absolūtā kategorija	8kg

## 5. Sacensību programma

1. vingrinājums - grūšana.

2. vingrinājums – raušana.

5.4. Sacensības notiek pēc pastāvošajiem SSCS noteikumiem ar papildinājumiem no ZAS puses.

5.5. Vīrieši un sievietes piedalās klasiskajā divcīņā (divu svaru bumbu grūšana + raušana ar vienreizēju rokas maiņu).

## 6. Atlētiskās vingrošanas čempionāta vērtēšana

6.1. Pirmajā vingrinājumā - „grūšana“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita, ar 1 punktu par pacelto reizi pielietojot Vilksa koeficientu, sievietēm pēc Malone tabulas.

6.2. Otrajā vingrinājumā „raušana“ noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita, ar 0,5 punktiem par pacelto reizi pielietojot Vilksa koeficientu, sievietēm pēc Malone tabulas.

6.4. Uzvarētājus noteiks vīriešu un sieviešu kategorijās pēc grūšanas un raušanas atkārtojumu punktu kopsummas. Katra vingrinājuma izpildes limits 10 minūtes. Absolūtajā vērtējumā 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.

## 7. Atlētiskās vingrošanas čempionāta apbalvošana

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

## 8. Atlētiskās vingrošanas čempionātā dalība sacensībās bez maksas

### 9. Atlētiskās vingrošanas čempionāta 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. Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā [www.zas.lv](http://www.zas.lv).

ZAS



### 10. Atlētiskās vingrošanas

### čempionāta 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:**

