



ZAS



Izglītības un zinātnes  
ministrija



SASKAŅOTS \_\_\_\_\_

Kocēnu sporta nama

Direktors Ivars Pētersons

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

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

Latvijas Tautas sporta Asociācijas

valdes locekle Gaļina .Gorbotenkova

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

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

### 1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu Latvijas iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt Latvijas iedzīvotājus sporta aktivitātēs, reģionos, tuvu dzīves vietām
- Noskaidrot labākos disciplīnās, noskaidrot absolūtos uzvarētājus.

### 2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2020.gada 19.septembrī plkst. 11.00 Kocēnu novada, Kocēnu sporta namā.
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10.00 līdz plkst. 11.00
- Dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecināošs dokuments

### 3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienība (turpmāk ZAS), Latvijas Tautas sporta asociācija.
- Čempionāta posma sacensību galvenais tiesnesis: Haralds Bruņinieks
- Čempionāta posma sacensību sekretārs: Andris Šalgūns;
- Uzziņas pa tālruni +371 29495904.

### 4. Dalībnieki

Sacensībās var piedalīties A grupas dalībnieki, kuri spējīgi pacelt svara stieni ar 100% no ķermeņa masas, sievietes kategorijā ar 60% no ķermeņa masas. Otrajā B kategorijā jaunieši, kuri var pacelt svara stieni ar 40% un jauniešes ar 30% no ķermeņa masas. 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-jaunieši, jaunietes	absolūtā kategorija
B grupa-personas ar kustību traucējumiem vīr.,siev.dzim. kategorijas	absolūtā kategorija(3.vingrin.pēc izvēles)

## 5. Sacensību programma

- Svara stieņa spiešana guļus uz atkārtojumu skaitu(A;B gr.);
- Kāju spiešana 45 grādu platformā ar 100 kg uz atkārtokumu skaitu invalīdiem(B gr.);
- Palēcieni uz platformas 3 min. intervālā invalīdiem(B gr.);
- Pietupieni ar svara stieni plecos ar 80kg uz atkārtokumu skaitu invalīdiem(B gr.);
- Ķermeņa augšdaļas pacelšana uz arkārtokumu skaitu vēderpreses solā invalīdiem(B gr.);
- Svaru bumbas celšana(B gr.);

## 6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

Dalībnieki no A un B grupas jauniešiem izpilda svara stieņa spiešanu guļus. B grupas dalībnieki ar kustību traucējumiem drīkst izvēlēties 3 disciplīnas no paredzētajām;

## 7. Vērtēšana

- Uzvarētāji tiks noteikti un vērtēti pa vecuma un dzimuma grupām pēc pacelto reižu skaita relatīvā spēka rezultātiem.
- Tiks vērtēti posma labākie divās kategorijās: sieviešu un vīriešu, nosakot „absolūtos uzvarētājus“. Kopējo rezultātu aprēķina, piešķirot punktus par izcīnīto vietu disciplīnā (Skat. tabula).
- Vienāda punktu skaita gadījumā – augstāka vieta dalībniekam, kam atkārtotas svēršanas gadījumā labāks relatīvā spēka rezultāts .
- Dalībniekiem ar kustību traucējumiem vērtēšana notiks pēc labākā rezultāta disciplīnā un svara koeficienta spēka disciplīnās;

### *Tabula punktu piešķiršanai*

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 1.- 3. vietas ieguvēji visās vecuma un dzimuma grupās. “Absolūtie uzvarētāji” posmā 1-3. vietu ieguvēji saņems speciālas balvas.

## 9. Izdevumi.

- Dalība un starti sacensībās bez maksas.
- Visi izdevumi, kas saistīti ar dalībnieka uzturēšanos un piedalīšanos sacensībās (transporta, ēdināšana, veselības apdrošināšana u.c.) sedz dalībnieks vai komandējošās organizācija.

## 10. Dalībnieku reģistrācija

- Vēlama iepriekšējā pieteikšanās sacensībām pa e-pastu [haraldsbruninieks@gmail.com](mailto:haraldsbruninieks@gmail.com). Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā [www.zas.lv](http://www.zas.lv).

## 11. Īpašie nosacījumi

- Dalībnieks atbildīgs par savu personīgo veselību sacensību laikā (sk.veidlapu [www.zas.lv](http://www.zas.lv).)
- Nepilngadīgajiem dalībniekiem atļauts piedalīties tikai ar vecāku (aizbildņu) rakstisku atļauju (skat. paraugu [www.zas.lv](http://www.zas.lv)).