



APSTIPRINU _____

Latvijas Tautas sporta asociācijas
valdes locekle Gaļina Gorbotenkova
2020. gada 23. novembrī

**PIEKTAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ
(ASTOTAIS POSMS – “VECGADA KAUSS SVARA STIEŅA SPIEŠANĀ GUĻUS”)
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 notiek **2020.gada 12.decembrī** virtuāli, iesūtot videomateriālus, fotogrāfijas.

3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienība (turpmāk ZAS), sadarbībā ar Latvijas Tautas sporta asociāciju.
- Čempionāta posma sacensību galvenais tiesnesis: Haralds Bruņinieks
- Uzziņas pa tālruni +371 29495904.

4. Dalībnieki

- Sacensībās var piedalīties dalībnieki no 14 gadu vecuma. Nepilngadīgie dalībnieki sacensībās drīkst piedalīties tikai ar aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.
- Dalībnieki klasificējas grupās:

A grupa-Jaunieši	pēc 2000. gadam dzimušie
A grupa-Vīrieši	no 1981. līdz 1999. gada dzimušie
A grupa-Seniori	līdz 1980. gada dzimušiem
A grupa-Sievietes	absolūtā kategorija
B grupa-jaunieši, jaunietes	absolūtā kategorija

5. Sacensību programma

- 10.00 - dalībnieku reģistrācija;
- No 11.00 - sacensības;
- Apbalvošana tiks nosūtīta pa pastu, jeb transportējot

6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

.Svara stieņa spiešana guļus 1. piegājienā ar maksimālo atkārtojumu skaitu, ar svara stieņa nolaišanu, ne ātrāk par divām sekundēm un roku fiksāciju iztaisnotā stāvoklī, neatraujot no sola sēžamvietu un pēdas no grīdas. A grupas kategorijas vīriešu dzimuma pārstāvji izpilda ar 70% smagumu no ķermeņa masas, sievietes ar 50% no ķermeņa masas. B kategorijas jaunieši ar 30% , jaunietes ar 20% no ķermeņa masas.

7. Vērtēšana

- Uzvarētāji tiks noteikti un vērtēti pa vecuma un dzimuma grupām pēc paceltā atkārtojumu skaita, vienāda skaita rezultātā uzvarētāju noteiks pēc relatīvā spēka labākajiem rādītājiem.

- 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 .

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” 1. vietu ieguvēji saņems Vecgada kausus. Otro un trešo vietu ieguvēji LTSA veicināšanas balvas.

Posmu kopvērtējumā pirmie trīs uzvarētāji savās vecuma un dzimuma kategorijās saņems LTSA dāvētos kausus.

9. Izdevumi.

- Dalība un starti sacensībās bez maksas.

10. Dalībnieku reģistrācija

- Vēlama iepriekšējā pieteikšanās sacensībām pa e-pastu haraldsbruninieks@gmail.com, Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā www.zas.lv.

11. Īpašie nosacījumi

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

ZAS



LSFP
LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJU SAVIENĪBĀ