



APSTIPRINU

Latvijas Tautas sporta asociācijas
valdes locekle Gaļina Gorbotenkova
2021. gada 16. jūnijā

**SEPTĪTAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ
(PIRMAIS POSMS – “SPĒKA IZTURĪBAS VINGROJUMI”)
NOLIKUMS**

1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Cēsu novadā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu Latvijas iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt Latvijas iedzīvotājus sporta aktivitātēs;
- Noskaidrot labākos absolūtos uzvarētājus.

2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2021.gada 31. jūlijā plkst. 12.00 Cēsu novada Auciemā Raiskuma tautas nama pagalmā;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 11.30 līdz plkst. 12.00;

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 ne jaunākie par 13 gadiem. Dalībnieki līdz 18 gadu vecumam sacensībās drīkst piedalīties tikai ar iepriekš izdrukātu, aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

5. Vingrojumu izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 12 vingrinājumus un tos ir jāatkārto 30 reizes 3.apļos. Dalībnieks izvēlas sev piemērotu atsvaru smagumu.

1. vingrojums - svara stieņa celšana no krūtīm stāvus.

2. vingrojums - svara stieņa vilkšana pie krūtīm.

3. vingrojums – roku saliekšana ar svara stieni stāvus.

4. vingrojums - svara stieņa raušana virs galvas ar iztaisnotu kāju sākumstāvoklī.

5. vingrojums- svāra stieņa spiešana guļus.
6. vingrojums – pietupieni ar svāra stieni uz lāpstinām.
7. vingrojums - ar svāra stieni uz lāpstinām izklupieni ar palēcienu mainot kājas.
8. vingrojums- noliecienu uz priekšu ar taisnām kājām.
9. vingrojums – atspiešanās pret solu šaurajā tvērienā.
10. vingrinājums - Ķermeņa augšdaļa pacelšana guļus uz muguras.
11. vingrinājums - Kāju pacelšana guļus uz muguras.
12. vingrinājums – Roku kāju pacelšana stāvus (bezdelīga).

6. Vērtēšana

Katrs sacensību dalībnieks par dalību sacensību pirmajā posmā vērtējumā saņems sekojošus punktus:

Jauniešu(līdz 18 gadu vec.) un senioru(no 40 gadu vec.) kategorijā:

- 1) ar atsvaru smagumu 20 kg-100 punktus;
- 2) ar atsvaru smagumu 17,5 kg-90 punktus;
- 3) ar atsvaru smagumu 15 kg-80 punktus;
- 4) ar atsvaru smagumu 12,5 kg-70 punktus;
- 5) ar atsvaru smagumu 10 kg-60 punktus;
- 6) ar atsvaru smagumu 7,5 kg-50 punktus;
- 7) ar atsvaru smagumu 5 kg-60 punktus;
- 8) ar atsvaru smagumu 2,5 kg-50 punktus;

Vīriešu(līdz 39 gadu vec.) kategorijā

- 1) ar atsvaru smagumu 25 kg-100 punktus;
- 2) ar atsvaru smagumu 22,5kg-90 punktus;
- 3) ar atsvaru smagumu 20kg-80 punktus;
- 4) ar atsvaru smagumu 17,5kg-70 punktus;
- 5) ar atsvaru smagumu 15kg-60 punktus;
- 6) ar atsvaru smagumu 12,5kg-50 punktus;
- 7) ar atsvaru smagumu 10kg-40 punktus;
- 8) ar atsvaru smagumu 7,5kg-30 punktus;
- 9) ar atsvaru smagumu 5kg-20 punktus;
- 10) ar atsvaru smagumu 2,5kg-10 punktus;

Sieviešu(līdz 39 gadu vec.) kategorijā:

- 1) ar atsvaru smagumu 15 kg-100 punktus;
- 2) ar atsvaru smagumu 12,5 kg-90 punktus;
- 3) ar atsvaru smagumu 10 kg-80 punktus;
- 4) ar atsvaru smagumu 7,5 kg-70 punktus;
- 5) ar atsvaru smagumu 5 kg-60 punktus;
- 6) ar atsvaru smagumu 2,5 kg-50 punktus;

Jauniešu(līdz 18 gadu vec.), senioru (no 40 gadu vec.) siev.dzim. kategorijā:

- 1) ar atsvaru smagumu 12,5 kg-100 punktus;

- 2) ar atsvaru smagumu 10 kg-90 punktus;
- 3) ar atsvaru smagumu 7,5 kg-80 punktus;
- 4) ar atsvaru smagumu 5 kg-70 punktus;
- 5) ar atsvaru smagumu 2,5 kg-60 punktus;

7. Apbalvošana

Visi sacensību dalībnieki saņems piemiņas balvas.

8. Dalībnieku reģistrācija, apliecinājums

Pieteikšanās sacensībām pa e-pastu haraldsbruninieks@gmail.com, obligāti līdz 22.07.2021. Visus apliecinājumus par dalību pasākumā iesūtīt elektroniski uz norādīto e-pastu.

Organizē:

Atbalsta:

ZAS



Izglītības un zinātnes
ministrija

LSFP
LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJAS PADOME