SASKAŅOTS _____

Cēsu novada Amatas apvienības pārvaldes

administratīvās nodaļas vadītājs:

Māris Timermanis

Sporta koordinators un metodiķis:

Ēriks Bauers

2022. gada ---. ----------

APSTIPRINU_____

Latvijas Tautas sporta asociācijas valdes locekle Gaļina Gorbotenkova

2022. gada ___. _____

ASTOTAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ
(PIRMAIS POSMS – "SPĒKA STAFETE")
NOLIKUMS

1. **Mērķis un uzdevumi**
   - Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
   - Popularizēt atlētisko vingrošanu Latvijas lauku iedzīvotāju vidū;
   - Iesaistīt Latvijas lauku iedzīvotājus sporta aktivitātēs;
   - Noskaidrot uzvarētājus.

2. **Vieta un laiks**
   - Sacensības notiks 2022.gada 7. maijā plkst. 11.00 Cēsu novada Zaubes pamatsskolas sporta zālē;
   - Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10.30 līdz plkst. 10.55;
   - Dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecinošs 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 jaunieši(vīr.dzim.) līdz 18.gadu vecumam, vīrieši no 19-39.gadu vecumam, sievietes un veselības grupa(sievietes, vīrieši), ieskaitot dalībniekus ar kustības traucējumiem, kas tiks vērtēti atsevišķi. Dalībnieks drīkst izvēlēties visus 4 vingrinājumus startējot vienā kategorijā.

5. **Sacensību programma**

   10.30 - 10.55 - dalībnieku reģistrācija;
   11.00 - svinīgā atklāšana;
   11.10 - sacensības;
   15.30 - dalībnieku apbalvošana.

6. **Vingrinājumu izpildes noteikumi**

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda, kāds no vingrojumiem, izpildot maksimālo atkārtojumu skaitu.

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 atliekt muguru atpakaļ, panākot iegurņa 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. Dalībniekam tiks uzstādīts noteikts atsvaru smagums, bet ne mazāks par 20kg., ar noapaļošanas soli līdz 2,5 kg. Sieviešu dzimuma pārstāvēm ar svara stieņa svaru līdz 70% no ķermeņa masas, vīriešu dzimuma pārstāvjiem līdz 120% no ķermeņa masas, jauniešiem līdz 70% no ķermeņa masas. Veselības grupā vīriešu dzim. grupā 50%, sieviešu dzim.grupā 40%.

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, bet ne mazāks par 20kg., ar noapaļošanas soli līdz 2,5 kg. Sieviešu dzimuma pārstāvēm ar svara stieņa svaru 50% no ķermeņa masas, vīriešu dzimuma pārstāvjiem 90% no ķermeņa masas, jauniešiem 50% no ķermeņa masas. Veselības grupā vīriešu dzim. grupā 40%, sieviešu dzim.grupā 30%.

3. vingrinājums – pievilkšanās 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 pievilkšanās vingrinājumu izpildīt balstā.

4. vingrinājums – svaru bumbu čelšana.

1. vingrinājums - grūšana.
2. vingrinājums – raušana.

4.1.Sacensības notiek pēc pastāvošajiem SSCS noteikumiem ar papildinājumiem no ZAS puses.
4.2.Vīrieši, jaunieši un sievietes piedalās klasiskajā divcīņā (divu svaru bumbu grūšana + raušana ar vienreizēju rokas maiņu). Vīriešiem svaru bumbu smagums 16kg, jauniešiem 12kg, sievietēm 10kg. Veselības grupā vīrieši 8kg, sievietes 6 kg.
4.3. Pirmajā vingrinājumā - „grūšana“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita, ar 1 punktu par pacelto reizi pielietojot Vilksa koeficientu, sievietēm pēc Malone tabulas.

4.4. Otrajā vingrinājumā „raušana“ noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita, ar 0,5 punktiem par pacelto reizi pielietojot Vilksa koeficientu,sievietēm pēc Malone tabulas.
4.5. Uzvarētājus noteiks vīriešu, jauniešu, sieviešu un veselības kategorijās (ieskaitot dalībniekus ar kustību traucējumiem) pēc grūšanas un raušanas atkārtojumu punktu kopsummas. Katra vingrinājuma izpildes limits 8 minūtes.

7. Vērtēšana

7.1. Visos četros vingrinājumos noteiks uzvarētāju pēc maksimālā atkārtojuma skaita, ceturtajā pēc iegūtā koeficienta. Ja dalībniekiem būs vienāds rezultāts, uzvarētāju noteiks pēc lielākās starpības starp pacelto svaru un ķermeņa masas dalījumu.

8. Apbalvošana

Tiek apbalvoti ar medaļām pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā vecuma un dzimuma minētajās grupās.

Dalība sacensībās bez maksas

9. 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 01.05.2022.

10. 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:

Izglītības un zinātnes ministrija

LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJU PADOME