

SASKAŅOTS _____

Sporta koordinators un metodiķis:

Ēriks Bauers

2023. gada ---. -----

APSTIPRINU _____

Latvijas Tautas sporta asociācijas

valdes locekle Gaļina Gorbotenkova

2023. gada ____.

**DEVĪTAIS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ
(PIRMAIS POSMS – “SPĒKA VINGRINĀJUMI”)
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 2023.gada 19. augustā plkst. 11.00 Cēsu novada Līvos;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10.30 līdz plkst. 10.55;
- Dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecināošs dokuments.

3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienība (turpmāk ZAS) sadarbībā ar Latvijas Tautas sporta asociāciju.
- Sacensību galvenais tiesnesis: Haralds Bruņinieks;
- Uzziņas pa tālruni +37129495904.

4. Dalībnieki

Sacensībās dalībnieki tiek sadalīti vairākās grupās: **jaunieši** līdz 18.gadu vecumam, **vīrieši** no 19.gadu vecuma, **sievietes** un **veselības grupa** (sievietes, vīrieši), ieskaitot dalībniekus ar kustības traucējumiem, kas tiks vērtēti atsevišķi. Dalībnieks drīkst izvēlēties visas piedāvātās disciplīnas, kas tiks vērtētas katra atsevišķi.

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 - svara stieņa spiešana guļus.

S. st. –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 gurnus atcelt 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%.

2. vingrinājums – svara stieņa vilkšana ar stājas spēku.

S.st. – iesēdienā, stieņa satvēriens;

1 - ar taisnu muguru iztaisnojas pamatstājā;

Vingrinājums izpildāms trijos piegājienos ar augošu svaru, absolūtajā kategorijā.

Vērtēšana pēc Vilksa koeficienta.

3. vingrinājums – svaru bumbu celšana.

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.

4.4. Otrajā vingrinājumā „raušana“ noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita, ar 0,5 punktiem par pacelto reizi.

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.

4.6. Atsevišķis vingrinājums paredzēts personām ar kustību traucējumiem- pietupiens ar svara stieni plecos ar atkārtojumu skaitu.

7. Vērtēšana

7.1. Svara stieņa spiešanā guļus un svaru bumbu celšanā noteiks uzvarētāju pēc maksimālā atkārtojuma skaita, vilkmes vingrinājumā 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 minētajā vecuma un dzimuma grupā.

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 pieļauti sacensību dalībai (vecāku atļaujas paraugu skatīt 2.pielikumā).

Organizē:

Atbalsta:



ZAs



Izglītības un zinātnes
ministrija