

SASKAŅOTS _____

Strenču pamatskolas direktore:

Dace Gaigala

2023. gada __. _____

APSTIPRINU _____

Latvijas Tautas sporta asociācijas
valdes locekle Gaļina Gorbotenkova

2023. gada __. _____

**DEVĪTAIS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ
(OTRAIS 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 10. novembrī plkst. 12.00 Valmieras novada Strenču pamatskolā;
- Dalībnieku reģistrācija no 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;
- Uzziņas pa tālruni +37129495904.

4. Dalībnieki

Sacensībās dalībnieki tiks sadalīti svaru kategorijās:

Dalībnieks drīkst izvēlēties visas piedāvātās disciplīnas, kas tiks vērtētas katra atsevišķi.

5. Vingrinājumu izpildes noteikumi

1. vingrinājums - svara stieņa spiešana guļus.

jaunieši	Stieņa smagums	Jaunietes absolūtā kategorija 20 kg
Līdz 63 kg	40kg	
Līdz 68 kg	45kg	
Līdz 78 kg	47,5kg	
virš 78 kg	50kg	

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. Vingrinājums izpildāms vienā piegājienā ar maksimālo atkārtojumu skaitu.

2. vingrinājums – pietupieni ar svara stieni plecos.

jaunieši	Stieņa smagums	Jaunietes
Līdz 63 kg	45kg	Absolūtā kategorija 30 kg
Līdz 68 kg	50kg	
Līdz 78 kg	60kg	
virš 78 kg	70kg	

S.st. – iesēdienā, stieņa satvēriens;

1 - ar taisnu muguru iztaisnojas pamatstājā;

Vingrinājums izpildāms vienā piegājienā ar maksimālo atkārtojumu skaitu.

3. vingrinājums – svaru bumbu celšana.

jaunieši	Sv.bumba	Jaunietes
Līdz 63 kg	6kg	Absolūtā kategorija – sv.bumba 4 kg
Līdz 68 kg	8kg	
Līdz 78 kg	8kg	
virrs 78 kg	10kg	

1. vingrinājums - grūšana.

2. vingrinājums – raušana.

4.1.Sacensības notiek pēc pastāvošajiem SSCS noteikumiem ar papildinājumiem no ZAS puses.

4.2.Jaunieši piedalās klasiskajā divcīņā (divu svaru bumbu grūšana + raušana ar vienreizēju rokas maiņu). Jaunietes izpilda vienu vingrinājumu svaru bumbas raušanu.

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. Katra vingrinājuma izpildes limits 3. minūtes.

6. Vērtēšana

6.1. Ja dalībniekiem būs vienāds rezultāts, uzvarētāju noteiks pēc lielākās starpības starp pacelto svaru un ķermeņa masas daļījumu.

7. Apbalvošana

Tiek apbalvoti ar medaļām pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā minētajā vecuma un dzimuma grupā.

Dalība sacensībās bez maksas

8. 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

9. Īpašie nosacījumi

Dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli. Dalībnieki, kas jaunāki par 18 gadiem bez ārsta, vai vecāku atļaujas netiks pieļauti sacensību dalībai (vecāku atļaujas paraugu skatīt 1.pielikumā).

Organizē:

Atbalsta:

