

Valmieras novada

Kocēnu pamatskolas direktors

Māris Bušmanis

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



Latvijas Tautas sporta asociācijas  
valdes locekle Gaļina Gorbotenkova  
2023. gada \_\_\_\_.

**DEVĪTAIS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ  
(TREŠAIS POSMS – “SVARA STIEŅA SPIEŠANĀ GUĻUS”)  
NOLIKUMS**

**1. Mērķis un uzdevumi**

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu skolās;
- Noskaidrot uzvarētājus svara stieņa spiešanā guļus;

**2. Vieta un laiks**

- Sacensības notiek **2023.gada 15.decembrī** Valmieras novada Kocēnu sporta namā.

**3. Sacensību vadība**

- Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienību (turpmāk ZAS) un Latvijas Tautas sporta asociācija.
- Čempionāta posma sacensību galvenais tiesnesis: Haralds Bruņinieks

**4. Dalībnieki**

- Sacensībās piedalās jaunieši
- Dalībnieki klasificējas svaru kategorijās:
- līdz 63kg; 68kg;78kg;+78kg
- Jaunietes absolūtajā kategorijā:

**5. Sacensību programma**

- 12.00 - dalībnieku reģistrācija;
- 12.30 - sacensības;
- no 15.00 - dalībnieku apbalvošana.

**6. Vingrinājuma izpildes noteikumi****1. svara stieņa spiešana guļus trijos piegājienos ar pieteikto svaru.**

jaunieši	Jaunietes absolūtā kategorija
Līdz 63 kg	
Līdz 68 kg	
Līdz 78 kg	
virs 78 kg	

**Vērtēšana**

- Katrā norādītajā kategorijā tiek noteikti un vērtēti uzvarētāji.

**8. Apbalvošana**

9. Tiek apbalvoti ar medaļām 1.- 3. vietas ieguvēji visās uzrādītajās kategorijās

10. Absolūtie uzvarētāji abu dzimumu kategorijās, kuri pacels lielāko svaru(pēc koeficienta) saņems vecgada kausus.

**Pasākumu atbalsta**

Izglītības un zinātnes  
ministrija

