



APSTIPRINU _____

Latvijas Tautas sporta asociācijas
valdes locekle Gaļina Gorbatenkova
2025. gada ____.

**DESMITAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ
(PIRMAIS POSMS – “SPĒKA VINGRINĀJUMI”)
NOLIKUMS**

1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu skolu jaunatnes vidū;
- Iesaistīt skolēnus sporta aktivitātēs;
- Noskaidrot labākos uzvarētājus.

2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2025.gada 06. maijā plkst. 12.00 Kocēnu novada sporta nama treniņu zālē;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 11:00 līdz plkst. 12:00;
- Dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecinājošs 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 var piedalīties jebkurš dalībnieks, kuru attiecīga skola, sporta klubs ir deleģējis sacensībām.

5. Sacensību programma

1. vingrinājums - svara stieņa spiešana guļus.

Svara kategorijas	1.disciplīna
	svara stieņa spiešana guļus Visas kategorijas
<i>Jaunieši –pusaudži</i>	
<i>Līdz 48 kg</i>	50%
<i>Līdz 59 kg</i>	50%
<i>Līdz 68 kg</i>	50%
<i>Līdz 83 kg</i>	50%
<i>Virs 83 kg</i>	50%
<i>Jaunietes –pusaudzes</i>	

<i>Līdz 53 kg</i>	30%
<i>Līdz 63 kg</i>	30%
<i>Virs 72 kg</i>	30%

Ja, rezultāts būs vienāds, uzvarētāju noteiks pēc mazākās ķermeņa masas.

2. vingrinājums – pievilkšanās kārienā-jauniešiem, pusaudžiem.

S.st. – kāriens vīrstvērienā;

1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Saliekt rokas, lai zods pāriet pāri stienim, atgriezties sākuma pozīcijā. Vingrinājums izpildāms bez inerces palīdzības.

Svara kategorijas	2.disciplīna
	Pievilkšanās kārienā
<i>Jaunieši –pusaudži</i>	
<i>Līdz 70 kg</i>	
<i>Virs 70 kg</i>	

3. vingrinājums – ķermeņa augšdaļas pacelšana uz laiku 1.minūtes intervālā. (vingrinājums izpildāms abu dzimumu pārstāvjiem).

S. st. – guļus uz muguras uz trenažiera, kājas augšā saliektas un nostiprinātas trenažierī, rokas aiz galvas.

1 – pacelt ķermeņa augšdaļu;

2 – s. st.

Vingrinājuma izpildes laikā ķermeņa augšdaļai jāpieskarās pie nostieptās līnijas.

6. Vērtēšana

6.1. Uzvarētājus noteiks katrā vingrinājumā un minētajās svara kategorijās atsevišķi. Pirmo trīs vietu uzvarētāji saņems medaļas, pirmās vietas speciālas balvas.

8. Apbalvošana

Tiek apbalvoti ar medaļām pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā minētajā kategorijā un disciplīnā. Pirmo vietu uzvarētāji saņems balvas.

9. Dalība sacensībās bez maksas

10. 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 līdz 01.05.2025.

11. Īpašie nosacījumi

Skola, kura deleģējusi dalībnieku sacensībām uzņemas atbildību par dalībnieka veselības stāvokli.

Organizē:

Atbalsta:



Izglītības un zinātnes
ministrija

