



APSTIPRINU _____

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

DESMITAIS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (OTRAIS POSMS – “SPĒKA VINGRINĀJUMI”) NOLIKUMS

1. Mērķis un uzdevumi

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

2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2025.gada 23. augustā plkst. 10.00 Stalbes stadiona teritorijā;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10:00 ;
- 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

Stalbes sporta svētku ietvaros dalībnieki varēs izvēlēties visas piedāvātās disciplīnas, kuras tiks vērtētas atsevišķi.

5. Vingrinājumu izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda kāds no vingrojumiem atbilstoši nosacījumiem.

1. *vingrinājums - svara stieņa spiešana guļus uz atkārtojumu skaitu*

Dalībniekiem tiks uzstādīts 100% svars no ķermeņa masas vīriešiem, 70% no ķermeņa masas jauniešiem un 50% no ķermeņa masas sievietēm.

Dalībnieki tiks dalīti grupās: jaunieši līdz 18.gadu vecumam, vīrieši, sievietes no 19.gadu vecuma.

2. *vingrinājums – svaru bumbu celšana.*

1. *vingrinājums - grūšana.*

2. *vingrinājums – raušana.*

Sacensības notiek pēc pastāvošajiem SSCS noteikumiem un dažiem papildinājumiem.

Jaunieši un vīrieši piedalās klasiskajā divcīņā (divu svaru bumbu grūšana + raušana ar vienreizēju rokas maiņu). Vīriešiem un jauniešiem svaru bumbu smagums 16kg. Sievietes

piedalās svaru bumbu raušanā ar vienreizējo rokas maiņu. Svaru bumbas smagums sievietēm 10 kg.

Pirmajā vingrinājumā - „grūšana“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita, ar 1 punktu par pacelto reizi.

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

Uzvarētājus noteiks visās minētajās kategorijās pēc atkārtojumu punktu kopsummas. Katra vingrinājuma izpildes limits 5 minūtes.

Dalībnieki tiks dalīti grupās: jaunieši līdz 18.gadu vecumam, vīrieši, sievietes no 19.gadu vecuma.

3. vingrinājums - svara stieņa vilkšana ar stājas spēku.

Dalībniekam būs trīs mēģinājumi, lai paceltu maksimālo svaru.

Dalībnieki tiks dalīti vīriešu vecuma grupā.

- 4. Apbalvošana.** Pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā minētajā kategorijā un disciplīnā tiek apbalvoti ar medaļām. Absolūtie uzvarētāji saņems speciālas balvas.

5. Dalība sacensībās bez maksas

6. 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 20.08.2025.

7. Īpašie nosacījumi

Dalībnieki sacensībās uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli.