

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

1. Mērķis un uzdevumi

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

2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2025.gada 14. 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;
- Sacensību sekretārs Andris Šalguns;
- 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 uz atkārtojumu skaitu.

Jaunieši, pusaudži	Stieņa smagums	Piezīmes
Līdz 50 kg	50% no ķermeņa masas	Svara stieņa smagums, ne mazāks par 15 kg
Līdz 60 kg	50% no ķermeņa masas	Svara stieņa smagums, ne mazāks par 20kg
Līdz 70 kg	70% no ķermeņa masas	
virs 70 kg	70% no ķermeņa masas	
Jaunietes, pusaudzes	Stieņa smagums	Piezīmes
Līdz 50 kg	40% no ķermeņa masas	Svara stieņa smagums, ne mazāks par 20kg
virs 50 kg	40% no ķermeņa masas	Svara stieņa smagums, ne mazāks par 20kg

2. vingrinājums – svaru bumbu celšana.

Jaunieši, pusaudži	Sv.bumba	Piezīmes
Līdz 50 kg	4kg	Izpildījuma laiks 3 minūtes
Līdz 60 kg	6kg	Izpildījuma laiks 3 minūtes
Līdz 70 kg	12kg	Izpildījuma laiks 3 minūtes
virs 70 kg	16kg	Izpildījuma laiks 3 minūtes
Jaunietes, pusaudzes		
Līdz 50 kg	6kg	Izpildījuma laiks 3 minūtes
virs 50 kg	12kg	Izpildījuma laiks 3 minūtes

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 dalījumu.

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 pielaisti sacensību dalībai (vecāku atļaujas paraugu skatīt 1.pielikumā).

