

SASKAŅOTS _____

Valmieras novada

Kocēnu sporta nama direktors

Ivars Jēkabsons

2025. gada ---. -----

**DESMITAIS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ JAUNIEŠIEM
(CETURTAIS POSMS – “VECGADA KAUSIS SVARA STIEŅA SPIEŠANĀ GUĻUS”)
NOLIKUMS**

1. Mērķis un uzdevumi

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

2. Vieta un laiks

- Sacensības notiek **2025.gada 12.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 pusaudži, jaunieši, jaunietes
- Dalībnieki klasificējas svaru kategorijās:
- Jaunieši: līdz 50kg; 60kg; 70kg; virs 70kg
- Jaunietes: līdz 50 kg; 60kg; virs 60kg

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.

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

