

Cēsu novada
Straupes pamatskola sporta skolotāja
Renāte Hmeļņicka
2026. gada

**VIENPADSMITAIS 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 2026.gada 29. 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

Dalībniekam būs trīs mēģinājumi, lai paceltu maksimālo svaru.
Dalībnieki tiks dalīti svara kategorijās un dzimuma grupās:

Vīrieši:

Svara kategorija līdz 59 kg;

Svara kategorija līdz 66 kg;

Svara kategorija virs 66 kg;

Sievietes:

Absolūtā kategorija

2. vingrinājums – svaru bumbu celšana.

1. vingrinājums - grūšana.

2. vingrinājums – raušana.

Sacensības notiek pēc pastāvošajiem SSCS noteikumiem un dažiem papildinājumiem.

Vīrieši piedalās klasiskajā divcīņā (divu svaru bumbu grūšana + raušana ar vienreizēju rokas maiņu). Vīriešiem svara kategorijās līdz 59kg, svaru bumbu smagums 8kg un līdz 66 kg

svaru bumbu smagums 10kg, virs 66 kg -16kg. Sievietes absolūtā kategorijā piedalās svaru bumbu raušanā ar vienreizējo rokas maiņu. Svaru bumbas smagums sievietēm 8 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 3 minūtes.

3. vingrinājums - svara stieņa vilkšana ar stājas spēku.

Dalībniekam būs trīs mēģinājumi, lai paceltu maksimālo svaru. Vērtēšana notiek absolūtajā kategorijā:

Vīrieši

Sievietes

4. Īpašā disciplīna dalībniekiem ar kustību traucējumiem (uz atkārtāju skaitu)

Vīrieši (pēc izvēles):

Spiešana guļus (50% no ķermeņa masas) uz maksimālo atkārtojumu skaitu.

Pietupieni (50% no ķermeņa masas) uz maksimālo atkārtojumu skaitu.

Sievietes:

Spiešana guļus (30% no ķermeņa masas) uz maksimālo atkārtojumu skaitu.

5.Apbalvošana. Pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā minētajā kategorijā un disciplīnā tiek apbalvoti ar medaļām.

6.Dalība sacensībās bez maksas

7.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 20.08.2026.

8.Īpašie nosacījumi

Dalībnieki sacensībās uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli.