SASKAŅOTS

Strenču pamatskolas direktore:

Dace Gaigala

2026. gada 27. oktobrī

VIENPADSMITAIS 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 2026.gada 27. 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;
   - 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.

Svara kategorija	Stieņa smagums	Piezīmes
līdz 47 kg	40% no ķermeņa masas	Svara stieņa smagums, ne mazāks par 20 kg
līdz 57 kg	70% no ķermeņa masas	
līdz 69 kg	70% no ķermeņa masas	
līdz 84 kg	70% no ķermeņa masas	
virs 84 kg	50% no ķermeņa masas	
Kopējā kategorija	40% no ķermeņa masas	Svara stieņa smagums, ne mazāks par 20kg

2. vingrinājums – svaru bumbu celšana.

Svara kategorija	Sv.bumba	Piezīmes
līdz 48 kg (tikai raušana)	4 kg	Izpildījuma laiks 2 minūtes
līdz 58 kg	8 kg	Izpildījuma laiks 3 minūtes
līdz 68 kg	8 kg	Izpildījuma laiks 3 minūtes
virs 68 kg	10 kg	Izpildījuma laiks 3 minūtes
Jaunietes(kopējā kat.-raušana)	6kg	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, pusaudži piedalās klasiskajā divcīņā (divu svaru bumbu grūšana + raušana ar vienreizēju rokas maiņu). Jaunietes un pusaudži svaru kategorija līdz 48 kg 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" – uzvarētājs tiks noteikts pēc maksimālā atkārtojumu skaita, piešķirot 0,5 punktus par katru pacelto reizi;
4.5. Katram vingrinājumam izpildes laika limits norādīts tabulā;

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 kategorijā.

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).

Pasākumu atbalsta