

SASKAŅOTS \_\_\_\_\_

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

Amatas novada sporta darba organizators  
Ēriks Bauers  
2018. gada \_\_\_\_.

Latvijas Tautas sporta asociācijas  
valdes locekle Gaļina Gorbotenkova  
2018. gada \_\_\_\_.

## CETURTAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (TREŠAIS POSMS ) NOLIKUMS

### 1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu Latvijas iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt Latvijas iedzīvotājus sporta aktivitātēs;
- Noskaidrot labākos absolūtos uzvarētājus.

### 2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2018.gada 25. augustā plkst. 12.00 Amatas novada, Līvos;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 12.00
- 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;
- Sacensību sekretārs: Andris Šalgūns;
- Uzziņas pa tālruni +37129495904.

### 4. Dalībnieki

Dalībnieki līdz 18 gadu vecumam sacensībās drīkst piedalīties tikai ar iepriekš izdrukātu, aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

U15	2003-2005.gadā dzimušie pusaudži
U18	2000-2002.gadā dzimušie jaunieši
U23	1999-1995-.gadā dzimušie juniori
V1	1979. gadā dzimušie un jaunāki vīrieši
V2	1978.–1969. gadā dzimušie vīrieši
V3	1968. gadā dzimušie un vecāki vīrieši
U18	2000-2002.gadā dzimušās jaunietes
U23	1999-1995-.gadā dzimušās junioras
S1	1979 gadā dzimušas un jaunākas sievietes
S2	1978.–1969. gadā dzimušas sievietes
S3	1968. gadā dzimušas un vecākas sievietes

### 5. Sacensību programma

12.00 - dalībnieku reģistrācija;  
15.00 - dalībnieku apbalvošana.

### 6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 2 vingrinājumus (skat. 3.pielikumu), izpildot maksimālo atkārtojumu skaitu.

#### 6.1.Sieviešu dzimuma pārstāves

##### 1. vingrinājums – pievilksanās kārienā ar kāju balstu

S.st. – kāriens virstvērienā ar kāju balstu;  
1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Saliekt rokas, lai zods pāriet pāri stienim, atgriezties sākuma pozīcijā. Vingrinājums izpildāms bez inerces palīdzības

### **2. vingrinājums – atspiešanās balstā guļus**

S.st. – balsts guļus jāiztaiso rokas un jāatbalsta tās pret grīdu. Rokas izvērš plecu platumā vai nedaudz platāk. Kājām jābūt kopā saliktām vai nedaudz paplestām.

1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Mugurai un kājām visa vingrinājuma izpildes garumā jābūt taisnām. Kad ir ieņemta sākumpozīcija, tad ievēlot elpu saliec rokas un nolaiž ķermeni uz leju tā, lai krūškurvis nedaudz pieskartos zemei, bet viduklis paliktu taisns. Pēc tam rokas atkal iztaiso, paceļot ķermeni sākumpozīcijā. Vingrinājuma beigās izelpo.

## **6.2. Vīriešu dzimuma pārstāvji**

### **1. vingrinājums – pievilkšanās kārienā**

S.st. – kāriens virstvērienā;

1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Saliekt rokas, lai zods pāriet pāri stienim, atgriezties sākuma pozīcijā. Vingrinājums izpildāms bez inerces palīdzības.

### **2. vingrinājums – atspiešanās līdztekās**

S.st. – balstā līdztekās;

1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Balstā līdztekās rokas ir iztaisnotas un kājas bez balsta. Ar ieelpu saliekt rokas, lai krūtis nolaistos līdz stieņu augstumam. Ar izelpu iztaisnojot rokas atgriezties sākuma pozīcijā.

## **7. Vērtēšana**

7.1. Ja, dalībnieks nepiedalās, vai izstājās kādā no minētajiem vingrinājumiem, viņš nevar turpināt sacensības.

7.2. Ja, dalībniekam ir vienāds atkārtojumu skaits, notiek papildus piegājieni līdz noskaidro uzvarētāju.

7.3. Uzvarētājus noteiks pēc divu vingrinājumu izpildījuma kopsummas.

## **8. Apbalvošana**

Tiek apbalvoti pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā vecuma un dzimuma grupā un trīs labākie absolūtajā vērtējumā abās dzimuma grupās.

## **9. Dalība sacensībās bez maksas**

## **10. Dalībnieku reģistrācija**

Pieteikšanās sacensībām pa e-pastu [haraldsbruninieks@gmail.com](mailto:haraldsbruninieks@gmail.com), vai sūtot pa pastu uz adresi: Ziemeļvidzemes atlētu savienība, Ausekļa iela 31, Valmiera, LV-4201 Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā [www.zas.lv](http://www.zas.lv).

## **11. Īpašie nosacījumi**

Dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli (sk. veidlapu). Dalībnieki, kas jaunāki par 18 gadiem bez ārsta, vai vecāku atļaujas netiks pieļauti sacensību dalībai (vecāku atļaujas paraugu skatīt 2.pielikumā).



Organizē:



Atbalsta:

