

SPĒKA DIENA 2018

NOLIKUMS

1. Spēka dienas uzdevumi

1. Veicināt veselīgu un sportisko dzīvesveidu vietējo iedzīvotāju vidū
2. Noskaidrot spēcīgāko un aktīvāko pašvaldību

2. SACENSĪBU NORISES LAIKS

1. 2018. gada 22. septembrī no plkst. 10.00 līdz 16.00

3. SACENSĪBU NORISES VIETA

1. Centra sporta kvartāls (Krišjāņa Barona ielā 116A, Rīgā) kā centrālā lokācija un citās Latvijas pilsētās. Visas sacensību norises vietas (spēka punkti) atrodami www.spekadiena.lv

4. SACENSĪBU ORGANIZATORS

1. Latvijas ielu vingrotāju biedrība, Latvijas Tautas Sporta asociācija
2. Pasākums notiek Eiropas Sporta nedēļas ietvaros.

5. PIETEIKŠANĀS SACENSĪBĀM

1. Pieteikšanās sacensībām notiek katrā no sacensību vietām uzreiz pirms dalības sacensībās visu sacensības norises laiku

6. SACENSĪBU PROGRAMMA:

10.00 Sacensību sākums visās disciplīnās

16.00 Sacensību noslēgums un rezultātu apkopošana.

6. SACENSĪBU DISCIPLĪNAS UN NOTEIKUMI:

1. Pievilkšanās sacensības sievietēm

6.1.1. Katra sacensību dalībiece pēc tiesneša uzaicinājuma dodas pie pievilkšanās stieņa un pieķeras tam ar rokām apakštvērienā, un pēc signāla sāk pievilkties.

6.1.2. Gadījumā, ja divas dalībnieces uzrāda vienādu pievilkšanās reižu skaitu, izšķirošais ir pievilkšanās laiks.

6.1.3. Pievilkšanās reize tiek ieskaitīta, ja dalībiece pārceļ zodu pāri stienim un, laižoties lejā, iztaisno rokas vismaz 90 grādu leņķī.

6.1.4. Starp pievilkšanās reizēm obligāta vismaz 2 sekunžu pauze, kas nedrīkst būt ilgāka par 10 sekundēm.

6.1.5. Aizliegts izdarīt straujas kustības (raustīties, iešūpoties u.tml.) vai izpildīt jebkādas akrobātiskus elementus. Atļauts pievilkties cimdos.

2. Pievilkšanās sacensības vīriešiem

6.2.1. Katrs sacensību dalībnieks pēc tiesneša uzaicinājuma dodas pie pievilkšanās stieņa un pieķeras tam ar rokām virstvērienā, un pēc signāla sāk pievilkties.

6.2.2. Gadījumā, ja divi dalībnieki uzrāda vienādu pievilksnās reižu skaitu, izšķirošais ir pievilksnās laiks.

6.2.3. Pievilksnās reize tiek ieskaitīta, ja dalībnieks pārceļ zodu pāri stienim un, laižoties lejā, pilnībā iztaisno rokas.

6.2.4. Starp pievilksnās reizēm obligāta vismaz 2 sekunžu pauze, kas nedrīkst būt ilgāka par 10 sekundēm.

6.2.5. Aizliegts izdarīt straujas kustības (raustīties, iešūpoties utml.) vai izpildīt jebkādas akrobātiskus elementus. Atļauts pievilkties cimdos.

3. “Planka” sacensības vīriešiem/sievietēm

6.3.1. Katrs dalībnieks (-ce) pēc tiesneša uzaicinājuma ieņem vietu balstā guļus uz apakšdelmiem uz vingrošanas paklāja.

6.3.2. Gadījumā, ja 2 dalībnieki (-ces) uzrāda vienādu laiku, tad izšķirošā ir izpildes kvalitāte – ķermeņa pozīcija.

6.3.3. Planka izpildes laikā tiek uzņemts laiks, taču tiesnesis ir tiesīgs pārtraukt izpildījumu, ja dalībnieks (-ce) neievēro tiesneša dotos norādījumus.

6.3.4. Visu izpildes laiku augumam jābūt taisnam, kājas atrodas kopā un elkoņi novietoti tieši zem pleciem.

6.3.5. Planku izpilda uz maksimālo laiku, cik vien dalībnieks (-ce) ir spējīgs noturēt planku atbilstoši izpildes nosacījumiem.

4. Pietupieņu sacensības vīriešiem/sievietēm

6.4.1. Katrs dalībnieks (-ce) pēc tiesneša uzaicinājuma ieņem pietupieņu izpildes vietu.

6.4.2. Gadījumā, ja 2 dalībnieki (-ces) uzrāda vienādu pietupieņu reižu skaitu, tad izšķirošs ir izpildes laiks.

6.4.3. Pietupieņus katrs dalībnieks (-ce) izpilda uz reižu skaitu 5 minūšu laikā.

6.4.4. Tiesnesis ir tiesīgs pārtraukt izpildi vai neieskaitīt reizi, ja dalībnieks (-ce) neievēro izpildes nosacījumus.

6.4.5. Izpildes laikā rokas atrodas priekšā taisnas un pietupieņu veic līdz 90 grādu leņķim, kājas atrodas plecu platumā un papēži netiek atrauti no zemes.

7. PERSONAS DATU APSTRĀDES NOTEIKUMI:

Pasākums ir publisks, un tā laikā tiks veikta fotografēšana, filmēšana un tiešraides translēšana. Apmeklējot un piedaloties sacensībās, Jūs piekrītat, ka varat tikt fotografēts un filmēts un nodot neierobežotas tiesības izmantot šādas fotogrāfijas un video ierakstus biedrībai “Latvijas Sporta federāciju padome” un biedrības “Latvijas ielu vingrotāju biedrība” komerciālos un reklāmas nolūkos, tai skaitā publicēšanai un izvietojšanai sociālajos tīklos, biedrības “Latvijas Sporta federāciju padome” un biedrības “Latvijas ielu vingrotāju biedrība” interneta vietnē, televīzijā vai jebkādos citos medijos.

Latvijas ielu vingrotāju biedrības sacensību iekšējie kārtības noteikumi

Drošības noteikumi

1. Pirms veicot jebkādu vingrinājumu, ir kārtīgi jāiesilda viss ķermenis, it īpaši muskuļi un locītavas, kuras tik iesaistītas konkrētajā vingrinājumā.
2. Sacensību laikā katrs dalībnieks gaida savu kārtu un par viņa kārtas pienākšanu dalībniekam paziņo tiesneši. Bez tiesnešu uzaicinājuma vingrinājumu veikt aizliegts.
3. Dalībniekam paziņo, lai viņš sāk gatavoties disciplīnai. Pirms disciplīnas uzsākšanas tiesneši jautā, vai dalībnieks ir gatavs? Saņemot pozitīvu atbildi no dalībnieka, tiesneši pieņem, ka dalībnieks ir iesildījies un ir gatavs uzsākt konkrēto disciplīnu. Iesildīšanās ir katra dalībnieka paša uzdevums, par kuru viņam jāparūpējas pašam. Ja nezina, kā veikt pareizu iesildīšanos, jājautā tiesnešiem jeb treneriem.
4. Veicot jebkuru akrobātisko triku, ir jālieto drošības saites, un pirms akrobātiska trika veikšanas jāpabrīdina apkārt esošie dalībnieki.
5. Katrs dalībnieks ir atbildīgs par savu veselības stāvokli. Ja ir jūtams spēcīgs nogurums, sāpes muskuļos vai locītavās, par to ir jābrīdina tiesneši. Ar traumu startējoši dalībnieki paši nes atbildību par savu veselības stāvokli.
6. Katrs dalībnieks ir atbildīgs par savu veselības stāvokli, veicot jebkuru triku vai piedaloties jebkurā no disciplīnām.
7. Kategoriski aizliegta pārgalvīgu triku veikšana, kura varētu apdraudēt savu vai citu dalībnieku veselību.
8. Katrs pats dalībnieks rūpējas par savu veselības stāvokli un drošības ekipējumu.
9. Pirms katras disciplīnas tiesneši izskaidro disciplīnas noteikumus, kurus dalībniekam jāievēro.
10. Neskaidrību gadījumā jākonsultējas ar tiesnešiem vai treneriem.

Iesildīšanās

1. Kas ir iesildīšanās?

Organisma sagatavošana darbam.

2. Kāpēc vajadzīga iesildīšanās?

Lai nenodarītu pāri savam organismam un izvairītos no traumām.

3. Kas ir vispārējā iesildīšanās?

Visa organisma, sevišķi skeleta muskulatūras darbaspēju paaugstināšana ar fizisko vingrinājumu palīdzību.

4. Kā jāveic vispārējā iesildīšanās?

Secīgi jāveic lēns skrējieni, kas mijas ar soļošanu un palēcieniem; vispār attīstošo vingrojumu komplekss visām muskuļu grupām – roku, plecu joslas, rumpja, iegurņa joslas un kāju muskuļiem; vingrinājumi to locītavu kustīguma palielināšanai, kuras piedalīsies konkrētā uzdevuma veikšanā.

5. Kā jāveic iesildīšanās ar stiepšanas vingrinājumiem?

Pirms stiepšanas vingrinājumiem ir jāveic vispārējā iesildīšanās. Veicot iesildīšanos ar stiepšanas vingrinājumiem, 10-15 sekundes jāatrodas tādā pozā, kurā tiek iestiepta noteikta

muskuļu grupa. Pēc tam 3-4 sekundes jāatpūšas un jāiestiepj nākamā muskuļu grupa. Tā, pakāpeniski mainot pozas, iesilda visas muskuļu grupas, kurām būs liela slodze.

6. Kas ir speciālā iesildīšanās?

Organisma sagatavošana konkrētā uzdevuma veikšanai.

7. Kā jāveic speciālā iesildīšanās?

Jāveic tieši tās kustības, kuras būs jāizdara nodarbībā vai sacensībās.

8. Kādus vingrinājumus neveic iesildīšanās laikā?

Vingrinājumus, kuri prasa lielu piepūli – spēka vingrinājumus ar lielu slodzi, metienus rekorda tālumā, ātru skrējieni, lēcienus ar maksimālu piepūli.

9. Kas ir atsildīšanās?

Pakāpeniska organisma "nomierināšana" un pāriešana uz parasto ikdienas stāvokli.

10. Kas jā dara pēc skriešanas vai slēpošanas distances pabeigšanas?

Jāturpina lēnām skriet vai slēpot un pamazām jāpāriet soļos; jāizpilda daži izelpas vingrojumi, lai attīrītu plaušas.

Latvijas ielu vingrotāju biedrības vadītājs

Māris Šlēziņš