

PĀRGAUJAS
NOVADS

**CETURTAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ
(ASTOTAIS POSMS – “VECGADA KAUSS SVARA STIENĀ SPIEŠANĀ GULUS”)
NOLIKUMS**

1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu Latvijas iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt Latvijas iedzīvotājus sporta aktivitātēs, reģionos, tuvu dzīves vietām
- Noskaidrot labākos disciplīnās, noskaidrot absolūtos uzvarētājus.

2. Vieta un laiks

- Sacensības notiek 2018.gada 15.decembrī Pārgaujas novada Auciemmuižas Tautas namā.
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10.30 - 11.45

3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienība (turpmāk ZAS), Latvijas Tautas sporta asociācija, sadarbībā ar Pārgaujas novada pašvaldību.
- Čempionāta posma sacensību galvenais tiesnesis: Haralds Bruņinieks
- Čempionāta posma sacensību sekretārs: Andris Šalgūns;
- Uzziņas pa tālruni +371 29495904.

4. Dalībnieki

- Sacensībās var piedalīties dalībnieki no 14 gadu vecuma. Nepilngadīgie dalībnieki sacensībās drīkst piedalīties tikai ar aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

- Dalībnieki klasificējas grupās:

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

- 10.30 - 11.45 - dalībnieku reģistrācija;
- Ap plkst. 12.00 - svinīgā atklāšana;
- No 12.15 - sacensības;
- no 15.30 - dalībnieku apbalvošana.

6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

.Svara stieņa spiešana guļus 1. piegājienā ar maksimālo atkārtojumu skaitu, ar svara stieņa nolaišanu, ne ātrāk par divām sekundēm un roku fiksāciju iztaisnotā stāvoklī, neatraujot no sola sēžamvietu un pēdas no grīdas. Vīriešu dzimuma pārstāvji izpilda ar 70% smagumu no ķermeņa masas, pusaudži ar 30% , sievietes ar 50% no ķermeņa masas.

7. Vērtēšana

- Uzvarētāji tiks noteikti un vērtēti pa vecuma un dzimuma grupām pēc paceltā atkārtojumu skaita, vienāda skaita rezultātā uzvarētāju noteiks pēc relatīvā spēka labākajiem rādītājiem.
- Tiks vērtēti posma labākie divās kategorijās: sieviešu un vīriešu, nosakot „absolūtos uzvarētājus“. Kopējo rezultātu aprēķina, piešķirot punktus par izcīnīto vietu disciplīnā (Skat. tabula).
- Vienāda punktu skaita gadījumā – augstāka vieta dalībniekam, kam atkārtotas svēršanas gadījumā labāks relatīvā spēka rezultāts .

Tabula punktu piešķiršanai

1.vieta – 100 p.	7.vieta - 36 p.	13.vieta - 20 p.	19.vieta - 12 p.	25.vieta - 6 p.
2.vieta - 80 p.	8.vieta - 32 p.	14.vieta - 18 p.	20.vieta - 11 p.	26.vieta - 5 p.
3.vieta – 60 p.	9.vieta - 29 p.	15.vieta - 16 p.	21.vieta - 10 p.	27.vieta - 4 p.
4.vieta - 50 p.	10.vieta - 26 p.	16.vieta - 15 p.	22.vieta - 9 p.	28.vieta - 3 p.
5.vieta - 45 p.	11.vieta - 24 p.	17.vieta - 14 p.	23.vieta - 8 p.	29.vieta - 2 p.
6.vieta – 40 p.	12.vieta - 22 p.	18.vieta - 13 p.	24.vieta - 7 p.	30.vieta - 1 p.

8. Apbalvošana

- Tiek apbalvoti ar medaļām 1.- 3. vietas ieguvēji visās vecuma un dzimuma grupās. “Absolūtie uzvarētāji” 1. vietu ieguvēji saņems Vecgada kausus. Otro un trešo vietu ieguvēji LTSA veicināšanas balvas.

Posmu kopvērtējumā pirmie trīs uzvarētāji savās vecuma un dzimuma kategorijās saņems LTSA dāvētos kausus, absolūtie uzvarētāji specbalvas no „Rāmkalni“, „Kaija“ un mājas maizes ražotnes „Roožkalni“.

9. Izdevumi.

- Dalība un starti sacensībās bez maksas.
- Visi izdevumi, kas saistīti ar dalībnieka uzturēšanos un piedalīšanos sacensībās (transporta, ēdināšana, veselības apdrošināšana u.c.) sedz dalībnieks vai komandējošās organizācija.

10. Dalībnieku reģistrācija

- Vēlama iepriekšējā pieteikšanās sacensībām pa e-pastu haraldsbruninieks@gmail.com, Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā www.zas.lv.

11. Īpašie nosacījumi

- Dalībnieks atbildīgs par savu personīgo veselību sacensību laikā (sk.veidlapu www.zas.lv.)
- Nepilngadīgajiem dalībniekiem atļauts piedalīties tikai ar vecāku (aizbildņu) rakstisku atļauju (skat. paraugu www.zas.lv).
- **Pasākumu atbalsta:**

