

Saskaņots:

Apstiprinu:

Limbažu novada pašvaldības
Skultes pagasta pārvaldes vadītājs:

Latvijas Tautas Sporta asociācija

Artis Ārgalis

Gaļina Gorbatenkova

SACENSĪBAS VISPĀRĒJĀ FIZISKAJĀ SAGATAVOTĪBĀ

NOLIKUMS

1.Mērķis un uzdevumi.

- 1.1.Tautas sporta popularizēšana.
- 1.2.Visu vecuma grupu iesaistīšana sporta pasākumos.
- 1.3. Popularizēt un attīstīt interesi par vispārējās fiziskās sagatavotības vingrinājumiem un disciplīnām, sekmēt šāda veida sacensību atpazīstamību Latvijā.
- 1.4. Cīņa pret dopinga lietošanu.

2.Vieta un laiks.

- 2.1.Sacensības notiks **2014.gada 13.septembrī Limbažu novada Skultes pagasta Mandegas, "Pagastmāja"**.
- 2.2.Dalībnieku reģistrēšana, svēršana no plkst. 9.00 līdz 11.00 (dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datumu apliecinošs dokuments).
- 2.3.Sacensību sākums 12.00.

3.Sacensību vadība.

Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienība(ZAS), sadarbībā ar Latvijas Tautas Sporta asociāciju.Uzziņas pa tālruni +37129495904

4.Dalībnieki.

Pie sacensībām tiks pieļauti dalībnieki vecumā no 10 gadiem .Dalībnieki tiks dalīti vecuma un dzimuma kategorijās.

1. Kategorija-10-12. gadus veci bērni
2. Kategorija-13-15. gadus veci pusaudži
3. Kategorija-16-18. gadus veci jaunieši
4. Kategorija 19-23 gadus veci juniori

5. Kategorija-24-39. gadus veci pieaugušie
6. Kategorija-40-49 gadus veci seniori
7. Kategorija- 50 gadus un vecāki seniori

5.Sacensību programma.

5.1.Ātrums

20 m skrējiens

5.2. Izturība

-3000 metru skrējiens jauniešiem, junioriem, pieaugušajiem un senioriem vīriešiem

-1000 metru skrējiens pusaudžiem, seniorēm sievietēm

-500 metru skrējiens bērniem

5.3. Spēks

-Svara stieņa spiešana_guļus uz 12 atkātojumiem jauniešiem, pieaugušajiem, senioriem. Uz svaru stieņa tiks uzstādīts dalībnieka pieteiktais svars, nākamā piegājiena minimālais solis 2,5 kg., pavisam divi piegājieni. Uzvarētāju noteiks pēc relatīvā spēka rādītājiem.

-Pievilšanās pie stieņa jauniešiem, junioriem, vīriešiem un senioriem (vīriešu dzimuma pārstāvjiem)

Dalībnieki tiks dalīti kategorijās:

-svara kategorija līdz 70 kg

-svara kategorija līdz 90 kg

-svara kategorija virs 90 kg

-Atspiešanās no grīdas bērniem

-Vēderpreses vingrinājums-ķermeņa augšdaļas pacelšana uz laiku 1. minūtē visām vecuma un dzimuma grupām

5.4. Ātrums spēks

-Tāllēkšana no vietas- visām vecuma un dzimuma grupām

6.Vērtēšana.

6.1. Uzvarētājus noteiks 7. minētajās vecuma un dzimuma kategorijās, svara stieņa spiešanu guļus vērtēs pēc relatīvā spēka rezultātiem.

6.2.Uzvarētājus pievilksnās vingrinājumā noteiks pēc minētajām vecuma un ķermeņa masas kategorijām.

6.3. Uzvarētājas vēderpreses vingrinājumā noteiks pēc labāk uzrādītā rezultāta, lāpstiņām balstoties pret pamatni un elkoņiem pieskaroties pie augšstilbiem, turot rokas aiz galvas.

6.4.Ja, uzvarētājiem būs vienāds vietu skaits, tad uzvarētāju noteiks pēc tā, kuram labāks relatīvais spēks svara stieņa spiešanā guļus.Ja, rezultāts būs vienāds, notiks atkārtota svēršana un par uzvarētāju pasludinās to, kam mazāka ķermeņa masa. Bērnu kategorijā pēc labākā 500 metru skrējiena rezultāta.

6.5. Ja, dalībnieks nepiedalās, vai izkrīt kādā no minētajām disciplīnām, viņš nevar turpināt sacensības

6.6. VFS uzvarētājus noteiks pēc labāko vietu punktu summas, katrā disciplīnā vecuma un dzimuma grupās.

7.Apbalvošana.

7.1.Pirmo, otro un trešo vietu ieguvēji katrā minētajā vecuma un dzimuma kategorijās tiks apbalvoti ar medaļām un kausiem. Specbalva labākajam dalībniekam virs 60 gadu vecuma.

8.Īpašie nosacījumi

8.1.Juridiskā persona(organizācija) vai fiziskā persona,kura deleģējusi sportistu uz sacensībām,uzņemas pilnībā atbildību par startējošā sportista veselības stāvokli sacensību laikā.

8.2.Sacensību pieteikumi(standartizētu veidlapu var saņemt ZAS mājas lapā www.zas.lv) obligāti jānosūta pēc adreses Ausekļa-31, Valmiera Ziemeļvidzemes atlētu savienībai LV-4201, vai pa e-pastu zas@e-apollo.lv līdz 10.09.2014.