

SASKAŅOTS

Pārgaujas novada pašvaldības
priekšsēdētājs Hardijs Vents

2018. gada _____

PĀRGAUJAS
P. D. V. A. D. S.

APSTIPRINU

Latvijas Tautas sporta asociācijas
valdes locekle Galina Gorbotenkova
2018. gada 31. janvāris

CETURTAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (PIRMAIS POSMS – “SPEKA STAFETE”) 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 31. martā plkst. 11.00 Pārgaujas novada Stalbes vidusskolas sporta zālē;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10.00 līdz plkst. 10.55;
- 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

Sacensībās var piedalīties dalībnieki ne jaunāki par 13 gadiem. 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

- 10.00 - 10.55 - dalībnieku reģistrācija;
- 11.00 - svinīgā atklāšana;
- 11.10 - sacensības;
- 15.30 - dalībnieku apbalvošana.

6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 3 vingrinājumus, izpildot maksimālo atkārtojumu skaitu bez apstāšanās pārejot no stacijas uz nākamo staciju.

1. vingrinājums - pietupieni ar svaru stieni uz lāpstiņām.

S. st. - žāklstājā, svaru stienis uz lāpstiņām rokas apakštvērienā;

- 1- pietupiens līdz 90 grādu leņķim no grīdas;
- 2- s.st.

Izpildot vingrinājumu, svaru stieni novietot uz trapecmuskuliem, nedaudz augstāk par deltveida muskuļu grupu mugurējo daļu. Svaru stieni satvert ar abām plaukstām un atvilkt elkoņus uz mugurpusi. Dziļi ieelpot un viegli atlikt muguru atpakaļ, panākot iegurni noliekšanos uz priekšu. Sasprindzināt vēdera presi un skatīties uz priekšu. Kājas plecu platumā vai nedaudz platak, pēdas paralēli jeb nedaudz purngali izvērsti uz āru. Pietupties ar slīpi uz priekšu noliektu muguru, to nenoapaļojot. Gurnu locītavām pietupienā jābūt zemāk par ceļgaliem (skat. 3. pielikumu). Dalībniekam tiks uzstādīts noteikts atsvaru smagums, bet ne mazāks par 20kg., ar noapaļošanas soli līdz 2,5 kg. Sieviešu dzimuma pārstāvēm ar svara stieņa svaru līdz 70% no ķermeņa masas, vīriešu dzimuma pārstāvēm līdz 120% no ķermeņa masas, pusaudžiem līdz 40% no ķermeņa masas.

2. vingrinājums - svara stieņa spiešana guļus.

S. st. – balsts guļus uz muguras, satvert svara stieni virstvērienā un iztaisnot rokas.

Uzsākot vingrinājuma izpildi nolaist svara stieni līdz kontaktam ar krūšu kurvī un iztaisnot rokas ar fiksāciju.

Vingrinājuma izpildes laikā aizliegts gūžas atraut no sola, nedrīkst zaudēt kontaktu ar grīdu un pārvietot pēdas. Dalībniekam tiks uzstādīts noteikts atsvaru smagums, bet ne mazāks par 20kg., ar noapaļošanas soli līdz 2,5 kg. Sieviešu dzimuma pārstāvēm ar svara stieņa svaru 50% no ķermeņa masas, vīriešu dzimuma pārstāvēm 90% no ķermeņa masas, pusaudžiem 40% no ķermeņa masas.

3. vingrinājums – svara stieņa raušana ar spēku virs galvas.

S.st. – pietupienā satvert stieni virstvērienā;

- 1- uzraut stieni virs galvas, lai beigu stāvoklī kājas un rokas būtu iztaisnotas ;
- 2 - s.st.

Dalībniekam tiks uzstādīts noteikts atsvaru smagums, bet ne mazāks par 10kg., ar noapaļošanas soli līdz 2,5 kg. Sieviešu dzimuma pārstāvēm ar svara stieņa svaru 25% no ķermeņa masas, vīriešu dzimuma pārstāvēm 40% no ķermeņa masas, pusaudžiem 20% no ķermeņa masas.

7. Vērtēšana

7.1. Visos trijos vingrinājumos dalībnieku atkārtojumu skaits tiks summēts- uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita. Ja dalībniekiem būs vienāds rezultāts, uzvarētāju noteiks pēc lielākās starpības starp pacelto svaru un ķermeņa masas dalījumu.

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

7.3. Uzvarētājus noteiks pēc punktu tabulas:

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 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, vai sūtot pa pastu uz adresi: Ziemeļvidzemes atlētu savienība, Ausekļa iela 31, Valmiera, LV-4201 obligāti līdz 15.03.2018. Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā 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:

