



APSTIPRINU _____

Latvijas Tautas sporta asociācijas
valdes locekle Gaļina Gorbotenkova
2020. gada ____.

SESTAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (TREŠAIS POSMS) NOLIKUMS

1. Mērķis un uzdevumi

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

2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2020.gada 29.augustā plkst. 11.00 Amatas novada, Līvos;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 1100
- 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, kuri spējīgi izpildīt A grupas normatīvu jauniešu, vīriešu, senioru un sieviešu kategorijās. Otrajā B kategorijā dalībnieki ar kustību traucējumiem. Dalībnieki līdz 18 gadu vecumam sacensībās drīkst piedalīties tikai ar iepriekš izdrukātu, aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

A grupa-Jaunieši	līdz 2000. gadam dzimušie
A grupa-Vīrieši	no 1999. gada dzimušie
A grupa-Seniori	no 1970. gada dzimušie
A grupa-Sievietes	absolūtā kategorija
B grupa- jaunieši, jaunietes	absolūtā kategorija
B grupa-personas ar kustību traucējumiem vīr., siev. dzim. kategorijas	absolūtā kategorija

5. Sacensību programma

11.00 - dalībnieku reģistrācija;
15.00 - dalībnieku apbalvošana.

6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

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

6.1.Sieviešu dzimuma pārstāves

1. vingrinājums – pievilkšanās 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 jāiztaisno 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 iztaisno, paceļot ķermeni sākumpozīcijā. Vingrinājuma beigās izelpo.

3. vingrinājums – ķermeņa augšdaļas pacelšana uz laiku 1.minūtes intervālā.

(vingrinājums izpildāms abu dzimumu pārstāvjiem).

S. st. – guļus uz muguras uz trenāžiera, kājas augšā saliektas un nostiprinātas trenāžierī, rokas aiz galvas.

1 – pacelt ķermeņa augšdaļu;

2 – s. st.

Vingrinājuma izpildes laikā ķermeņa augšdaļai jāpieskarās pie nostieptās līnijas.

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.

3. vingrinājums – ķermeņa augšdaļas pacelšana uz laiku 1.minūtes intervālā.

(vingrinājums izpildāms abu dzimumu pārstāvjiem).

S. st. – guļus uz muguras uz trenāžiera, kājas augšā saliektas un nostiprinātas trenāžierī, rokas aiz galvas.

1 – pacelt ķermeņa augšdaļu;

2 – s. st.

Vingrinājuma izpildes laikā ķermeņa augšdaļai jāpieskarās pie nostieptās līnijas.

7. Vērtēšana

7.1. Ja, dalībnieks nepiedalās, vai izstājas 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 trīs vingrinājumu izpildījuma kopsummas.

7.5. 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 ar medaļām pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji un trīs labākie ar balvām 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 25.08.2020. 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:

ZAS

