

SASKAŅOTS _____

Kocēnu novada Sporta nama

direktors Ivars Jēkabsons

2017. gada ____.

APSTIPRINU _____

Latvijas Tautas sporta asociācijas

valdes locekle Gaļina Gorbotenkova

2017. gada ____.

TREŠAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (TREŠAIS POSMS – “TRĪSCĪŅA”) 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 2017. gada 22. aprīlī plkst. 11.00 Kocēnu novada Sporta namā;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10.00 līdz plkst. 10.55;
- Dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecinājošs 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 jaunākie par 13 gadiem. Dalībnieki līdz 18 gadu vecumam sacensībās drīkst piedalīties tikai ar iepriekš izdrukātu, aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

U15	2002-2004. gadā dzimušie pusaudži
U18	1999-2001. gadā dzimušie jaunieši
U23	1998-1994. gadā dzimušie juniori
V1	1978. gadā dzimušie un jaunāki vīrieši
V2	1977.–1968. gadā dzimušie vīrieši
V3	1967. gadā dzimušie un vecāki vīrieši
U18	1999-2001. gadā dzimušās jaunietes
U23	1998-1994. gadā dzimušās junioras
S1	1978. gadā dzimušas un jaunākas sievietes
S2	1977.–1968. gadā dzimušās sievietes
S3	1967. 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 (skat. 3.pielikumu), izpildot maksimālo atkārtojumu skaitu.

1. vingrinājums - svara stieņa spiešana guļus.

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

Pēc tiesneša komandas „Sākt” nolaist svara stieni līdz kontaktam ar krūšu kurvi 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 līdz 50%** no ķermeņa masas, vīriešu dzimuma pārstāvjiem **līdz 90%** no ķermeņa masas, **pusaudžiem līdz 60%** no ķermeņa masas. Vingrinājums izpildāms vienā piegājienā abu dzimumu pārstāvjiem.

2. vingrinājums – vilkšana uz airēšanas trenāžiera 5. minūtes (sieviešu dzimuma pārstāvēm).

S.st. – sēdus trenāžierī, satvert rokturi virstvērienā, kājas atbalstītas pret balstu;

1- vilkt rokturi pie vidukļa, saliecot kājas un atsperoties ar kājām pret balstu

2 - s.st.

Vingrojumu sākt pēc komandas. Izpildot vingrinājumu rokturim jābūt pievilktam pie vidukļa visa vingrinājuma izpildes laikā.

2. vingrinājums – pievilkšanās kārienā (vīriešu dzimuma pārstāvjiem).

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. Dalībnieki tiks dalīti svara kategorijās un vērtēti pēc sekojošas tabulas:

Ķermeņa svars	līdz 70kg x	līdz 90kg x	virs 90kg x
Punkti			
1	5	3	1
2	6	4	2
3	7	5	3
4	8	6	4
5	9	7	5
6	10	8	6
7	11	9	7
8	12	10	8
9	13	11	9
10	14	12	10
11	15	13	11
12	16	14	12
13	17	15	13
14	18	16	14
15	19	17	15
16	20	18	16
17	21	19	17
18	22	20	18
19	23	21	19
20	24	22	20
21	25	23	21
22	26	24	22
23	27	25	23
24	28	26	24
25	29	27	25
26	30	28	26
27	31	29	27
28	32	30	28
29	33	31	29
30	34	32	30

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. Pirmajā vingrinājumā - „svara stieņa spiešana guļus“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita. Ja dalībniekiem vienāds rezultāts, uzvarētāju noteiks pēc lielākās starpības starp pacelto svaru un ķermeņa masas dalījumu.

7.2. Otrajā vingrinājumā „pievilkšanās kārienā“ un „vilkšanā uz airēšanas trenāžiera“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita.

7.3. Trešajā vingrinājumā „ķermeņa augšdaļas pacelšana uz laiku 1.minūtes intervālā“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita.

7.3. Ja, dalībniekiem būs vienāda vietu skaita summa un punktu skaits, tad uzvarētāju noteiks pēc tā, kuram labāks rezultāts būs 1.vingrinājumā. Ja, rezultāts būs vienāds, notiks atkārtota svēršana un par uzvarētāju pasludinās to, kam lielāka starpība ar pacelto svaru un ķermeņa masas dalījumu.

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

7.5. Uzvarētājus noteiks pēc trīs vingrinājumu izpildījuma vietu kopsummas, vīriešu dzimuma kategorijā pievilkšanās vingrinājumā 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 18.04.2017. 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 pielaisti sacensību dalībai (vecāku atļaujas paraugu skatīt 2.pielikumā).

Organizē:

Atbalsta:

