



NOLIKUMS

2023. gada Ropažu novada I posms kausa izcīņa svaru stieņa spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu

Mērķis un uzdevumi

- Svaru stieņa spiešanas guļus kā spēka disciplīnas popularizācija Ropažu pagastā ;
- Popularizēt sporta kultūru un sportisko garu dalībnieku vidū;
- Ropažu Kausa I poama ieguvēju noskaidrošana;
- Ropažu Sporta centra rīkoto sporta aktivitāšu dažādošana;

1. Vieta un laiks

- Sacensības notiks Zaķumuižā, 21. janvārī Ropažu Sporta centra Zaķumuižas zālē,
- 10⁰⁰ – 10³⁰ dalībnieku svēšanās;
- 11⁰⁰ sacensību sākums

2. Sacensību vadība

- Ropažu novada pašvaldība, **Ropažu Sporta centrs**. Pasākuma organizators eksperts veselības veicināšanas un sporta infrastruktūras jautājumos Ingrīda Friedniece, e-pasts: ingrida.amantova@ropazi.lv; 26553241.
- Sacensības organizē Ropažu Sporta centrs sadarbībā ar Ropažu novada domi. Sacensību galvenais tiesnesis: Deniss Koltaševs Tel. 26460270

3. Sacensību noteikumi

- Sacensības norisinās posmos. Jebkurā posmā var piedalīties jebkura attiecīgā posma norises vietas administratīvajā teritorijas iedzīvotāji, kuri sasnieguši vismaz 14 gadu vecumu.
- Sacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas sacensību organizācijā un norises kārtībā, bet tikai IPF noteikumu ietvaros.
- Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies sportisti, kas sasnieguši 18. gadu vecumu.
- Fiziska persona, dalībnieks, kas ieradies uz sacensībām, uzņemas pilnīgu atbildību par savu veselības stāvokli sacensību laikā (saskaņā ar MK not. Nr. 594 no 2016. gada 06. septembra prasībām).
- **Sacensībās tiks ievēroti aktuālie Epidemioloģiskās drošības pasākumi Latvijas Republikā, ka var būt mainīgi**

4. Vingrinājuma izpildes noteikumi

- Dalībniekam uz stieņa tiks uzlikts norādītais svars (sievietēm 20kg (plīks stienis), vīriešiem 50kg,
- Dalībnieka kājām pilnībā jāatrodas pie zemes uz pilnas pēdas, atļauta neliela kāju kustība atbilstoši IPF noteikumiem vingrinājuma izpildes laikā;
- Vingrinājuma izpildes laikā aizliegts atraut no galvu, kājas vai dibenu;
- Vingrinājuma izpildes laikā stienim jāpieskaras krūtīm un bez atsitiena jāsāk kustība augšup;

- Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā pilnībā iztaisnotā stāvoklī un stienis jānotur nofiksētā stāvoklī ne mazāk kā uz skaitu: viens;
- Vingrinājumu drīkst uzsākt pēc centrālā tiesneša signāla “sākt”, savukārt beigt pēc atlēta ieskatiem vai centrālā tiesneša signāla “nolikt”;
- Aizliegts atpūsties, turot stieni iztaisnotās rokās ilgāk kā uz skaitu: viens-divi-trīs; Pārsniedzot šo laiku, sportists saņem brīdinājumu no centrālā tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta.
- Dalībnieki startē pieaugošā personīgā svara secībā.
- Ja dalībniekiem kategorijas ietvaros tiek fiksēts vienāds atkārtojumu skaits, uzvara tiek piešķirta sportistam kurš vingrinājumu ir izpildījis pirmais. Absolūtajā vērtējumā uzvar smagākais sportists.

5. Vērtēšana

- Dalībnieki sacentīsies sekojošās svara kategorijās:
- Sievietes; 20kg (plīks stienis), reižu skaits
- Vīrieši līdz -83kg, 50 kg reižu skaits
- Vīrieši virs, +83kg;50kg, reižu skaits.
- Gadījumā ja ir fiksēts vienāds atkārtojumu skaits uzvar sportists ar lielāku svaru

6. Apbalvošana

Sacensībās tiks apbalvoti, ar diplpmiem un piemiņas baalvām, trīs labākie sacensību dalībnieki pēc sacensību rezultātiem.

7. Finansēšana

Sacensību orgizēšanas izdevumus sedz Ropažu novada pašvaldība, no Ropažu Sporta centra budžeta. Dalībnieki sedz personīgos izdevumus, kuri saistīti ar dalību pasākumā.

8. Pieteikšanās dalībai un dalībnieku drošība

- Individuālie pieteikumi izdarāmi līdz 2023. gada 21. Janvārim (pulksten 10.30);
- Pieteikšanās un svēršanās norisinās 30 minūtes pirms sacensību sākuma pie sacensību sekretāra
- Pasākumā dalība dalībniekiem ir bez maksas.
- Ārkārtas gadījumā pieteikt dalību augstāk norādītajā laikā var zvanot sacensību organizatoram;
- Katrs dalībnieks startējot sacensībās pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli;
- Dalībnieki jaunāki par 18g. bez vecāku atļaujas netiks pielaisti dalībai sacensības;
- Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat un apņematies ievērot visus normatīvos aktus, nolikumus vai cita veida dokumentus, kas uz jums attiecas;

9. Informācija un pasākuma publikācija:

Pasākuma notikumi, rezultāti, foto tiks publicēti Ropažu novada pašvaldības informatīvajās vietnēs, un izdevumos, sociālajos tīklos veselīga dzīvesveida popularizēšanai. Dalībnieks, kurš nevēlas, lai informāciju par viņa dalību pasākumā, viņa foto, video publicē, iesniedz organizatoram rakstisku lūgumu par savu datu un informācijas nepubliskošanu - līdz pasākuma sākumam, reģistrējoties.

VEIKSMĪGUS STARTUS!