



NOLIKUMS

2025. gada Ropažu Kausa izcīņa Svaru stieņa spiešanās guļus uz atkārtojumu skaitu

1. Mērķis un uzdevumi

Popularizēt svaru stieņa spiešanas guļus kā spēka disciplīnu un iespēju nodarboties ar sportu, Zaķumuižas sporta zālē Ropažu novada iedzīvotājiem. Motivēt dalībniekus regulāriem treniņiem, savas veselības un fiziskās sagatavotības pilnveidošanai. Noskaidrot dalībnieku rezultātu izaugsmi un augstākos rezultātus.

2. Vieta un laiks

Sacensības notiek vismaz 3 posmos 2025. gadā, Zaķumuižā, Zaķumuižas treniņtelpā zālē. Ropažu Sporta centra Zaķumuižas zālē, Skolas iela 3, Zaķumuižā, Ropažu pagastā.

plkst.10³⁰ – 11⁰⁰ dalībnieku svēršanās
plkst.11⁰⁰ sacensību sākums.

- 1.posms 25. janvārī
- 2.posms 24. maijā*
- 3.posms 18. oktobrī*

** 2. un 3. posma datumi var tikt mainīti, tie tiek precizēti 1 mēnesi pirms posma norises.*

3. Sacensību vadība

Sacensības organizē Ropažu novada pašvaldības iestāde, Ropažu Sporta centrs, sadarbībā LPF. Atbildīgais Ropažu Sporta centra vadītāja Evita Eglāja, Evita.Eglaja@ropazi.lv, tel.29576220. Sacensību vadītājs Līna Pumpure (LPF), tel. 29562959, e-pasts Lina.Brauca@gmail.com

4. Dalībnieki

Sacensībās piedalās visi pilngadīgie interesenti, Ropažu novada iedzīvotāji, kuru sagatavotība atbilst plānotajai sacensību slodzei. Atļauts piedalīties jaunākiem dalībniekiem - no 14 gadu vecuma piedalīties ar vacāka vai aizbildņa atļauju vai klātbūtni.

5. Sacensību noteikumi

Sacensības notiek 3 grupās:

- 5.1. Sievietes: 20kg (stienis),
- 5.2. Vīrieši līdz -83kg, 50 kg,
- 5.3. Vīrieši virs +83kg, 70kg.

Katrā posmā tiek noteikti uzvarētāji katrā grupā. Pēdējā posmā tiek noteikti kopvērtējuma uzvarētāji visās 3 grupās. Sacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas sacensību organizācijā un norises kārtībā, IPF noteikumu ietvaros, informējot par izmaiņām pirms posma.

6. Vingrinājuma izpildes noteikumi

Dalībniekam uz stieņa norādītais svars -sievietēm 20kg (stienis) un vīriešiem 50,70kg.

Dalībnieka kājām pilnībā jāatrodas pie zemes uz pilnas pēdas, atļauta neliela kāju kustība, atbilstoši IPF noteikumiem. Vingrinājuma izpildes laikā **aizliegts** atraut no sola galvu, kājas vai dibenu, stienim jāpieskaras krūtīm un bez atsitiena jāsāk kustība augšup. Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā, pilnīgā iztaisnotā stāvoklī un stienis jānotur nofiksētā stāvoklī ne mazāk kā uz skaitu: “viens”. Vingrinājumu drīkst uzsākt pēc tiesneša signāla “sākt”, savukārt, beigt pēc atlēta ieskatiem vai tiesneša signāla “nolikt”. **Aizliegts** atpūsties, turot stieni iztaisnotās rokās ilgāk kā uz skaitu: “viens-divi-trīs”. Pārsniedzot šo laiku, sportists saņem brīdinājumu no tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta. Dalībnieki startē pieaugošā personīgā svāra secībā.

7. Vērtēšana

Posmos tiek vērtēts pacelto stienīšu reižu skaits. Uzvar dalībnieks ar vairāk pacelto reižu skaitu; 1.vieta 12 p., 2. vieta – 9.p., 3. vieta 8 p., 4. v. -7p. utt., pārējiem -1punkts.

Kopvērtējumā uzvarētāji tiek noteikti summējot visu 3 posmu izcīnīto vietu punktus. Uzvar dalībnieks ar augstāko punktu summu. Vienāda punktu skaita gadījumā uzvara 1) dalība vairāk posmos; 2) vairāk augstāku vietu.

8. Apbalvošana

1.-3. vietu ieguvēji katrā posmā, katrā grupā tiek apbalvoti ar veicināšanas balvām. Kopvērtējumā ar kausiem tiek apbalvoti katras grupas 1.-3. vietu ieguvēji.

9. Izdevumi

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

10.Pieteikšanās, dalībnieku drošība

Pieteikšanās un svēršanās norisinās 30 minūtes pirms sacensību sākuma pie sacensību sekretāra. Katrs dalībnieks startējot sacensībās pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli, ko apliecina ar parakstu reģistrēšanās lapā. Dalībnieki jaunāki par 18g., atļauts piedalīties ar vecāku vai aizbildņa atļauju (skat. pielikums).

11. 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.

Sagatavoja E.Eglāja

Pielikums – vecāku atļauja

Ropažu Sporta centram
sporta pasākuma “2025. gada Ropažu Kausa izcīņa
Svaru stieņa spiešana guļus uz atkārtojumu skaitu”
organizatoriem

.....
dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas g

.....
vecāka/ aizbildņa vārds, uzvārds,

tālrunis

Vecāku atļauja

Es, _____ atļauju savam dēlam/meitai/aizbilstamajam
vecāka/ausbildņa vārds, uzvārds

.....
dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas gads

piedalīties Ropažu Sporta centra organizētajās sacensībās

“2025. gada Ropažu novada kausa izcīņa “Svaru stieņa spiešana guļus uz atkārtojumu skaitu”,
Zaķumuižas sporta zālē 2025. gada, plkst. 10.30, **bez manas klātbūtnes un
uzraudzības.** Mana bērna veselības stāvoklis atbilst pamata veselības grupai un plānotajai fizisko
aktivitāšu slodzei **un pilnībā uzņemos atbildību par viņa veselību un uzvedību sacensību
laikā.**

Piekrītu, ka mans bērns/aizbilstamais pasākuma laikā tiek fotografēts, filmēts un iegūtos
materiālus, tais skaitā sacensību rezultātus, drīkst izmantot pasākuma un sporta popularizēšanai,
publicitātes nolūkos Ropažu novada informatīvajās vietnēs, sociālajos tīklos.

Vecāku (aizbildņa) paraksts _____
paraksta atšifrējums

2025. gada ____.....