


Saskaņots:  priekšsēdētājs  
Z. Blaus

Ropažu novada pašvaldība:

Apstiprinu:

  
Latvijas Tautas Sporta Asociācijas  
valdes locekle: G. Gorbotenkova

## LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (TREŠAIS POSMS) Nolikums

### 1. Mērķis un uzdevumi.

- 1.1. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu, veicināt estētisko un fizisko attīstību Latvijas iedzīvotāju vidū.
- 1.2. Iesaistīt jauniešus atlētiskās vingrošanas nodarbībās, sporta aktivitātēs un sacensībās.
- 1.3. Popularizēt un attīstīt interesi par atlētiskās vingrošanas nozīmi jauniešu vidū, sekmēt atlētiskās vingrošanas atpazīstamību Latvijā.

### 2. Vieta un laiks.

- 2.1. Sacensības notiks 2015. gada 25. jūlijā Ropažu novada Sporta centrā, Sporta ielā 2-k1, Ropažos.
- 2.2. Dalībnieku reģistrēšana un svēršana no plkst. 11.00 līdz 12.00 (dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecināošs dokuments).
- 2.3. Sacensību sākums 13.00.

### 3. Sacensību vadība.

Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienība (ZAS), sadarbībā ar Latvijas Tautas sporta asociāciju. Uzziņas pa tālruni +37129495904.

### 4. Dalībnieki.

Pie sacensībām tiks pielaisti dalībnieki, kas spējīgi pacelt sākuma svaru ne mazāku par 20 kg., ar 12 atkātojumiem.

1. kategorija – pusaudži no — līdz 2000 dz. g.
2. kategorija – jaunieši 1999.-1997
3. kategorija juniori 1996-1992
4. kategorija – vīrieši - 1991-1976
5. kategorija - jauniētes - 1999.-1997
6. kategorija - junioras - 1996-1992
7. kategorija - sievietes 1991-1976
8. kategorija seniori 1 - 1975-1966
9. kategorija – senioras - 1975 -
10. kategorija – seniori 2 - 1965 -

### 5. Sacensību programma.

- 5.1. Svara stienņa spiešana guļus uz 12 atkātojumiem, ar svara stienņa nolaišanu, ne ātrāk par divām sekundēm un roku fiksāciju iztaisnotā stāvoklī. Vingrinājums izpildāms trijos piegājienos abu dzimumu pārstāvjiem.

5.2. Pievilkšanās pie stieņa kārienā (neizmantojot inerces spēku), vīriešu dzimuma pārstāvjiem. Vingrinājums izpildāms vienā piegājienā. Dalībnieki tiks dalīti kategorijās:

1. Ķermeņa svars līdz 70kg

2. Ķermeņa svars līdz 90kg

3. Ķermeņa svars virs 90kg

5.3. Airēšanas trenāžiera vilkšana uz laiku. Vingrinājums izpildāms vienā piegājienā sieviešu dzimuma pārstāvēm.

5.4. Ķermeņa augšdaļas pacelšana uz laiku 1. minūtes intervālā. Vingrinājums izpildāms vienā piegājienā abu dzimumu pārstāvjiem.

## **6. Vērtēšana.**

6.1. Uzvarētājus noteiks 10. minūtējās kategorijās, svara stieņa spiešanu guļus vērtēs pēc relatīvā spēka rezultātiem.

6.2. Uzvarētājus pievilkšanās vingrinājumā noteiks pēc minētajām vecuma un ķermeņa masas kategorijām.

6.3. Uzvarētājas vēderpreses vingrinājumā noteiks pēc labāk uzrādītā rezultāta, lāpstiņām balstoties pret pamatni un elkoņiem pieskaroties pie augšstilbiem, turot rokas aiz galvas.

6.4. Uzvarētājas airēšanas trenāžiera vilkšanā noteiks pēc labāk uzrādītā rezultāta laika kontrolē.

6.5. Ja, uzvarētājiem būs vienāds vietu skaits, tad uzvarētāju noteiks pēc tā, kuram labāks relatīvais spēks svara stieņa spiešanā guļus. Ja, rezultāts būs vienāds, notiks atkārtota svērsana un par uzvarētāju pasludinās to, kam mazāka ķermeņa masa.

## **7. Apbalvošana.**

7.1. Pirmo, otro un trešo vietu ieguvēji katrā minētajā vecuma kategorijā tiks apbalvoti ar medaļām. Specbalvas labākajiem trim uzvarētājiem vīriešu un sieviešu kategorijām.

## **8. Īpašie nosacījumi.**

8.1. Juridiskā persona (organizācija) vai fiziskā persona, kura deleģējusi sportistu uz sacensībām, uzņemas pilnībā atbildību par startējošā sportista veselības stāvokli sacensību laikā.

8.2. Sacensību pieteikumi (standartizētu veidlapu var saņemt ZAS mājas lapā [www.zas.lv](http://www.zas.lv)) obligāti jānosūta pēc adreses Ausekļa-31, Valmieras Ziemeļvidzemes atlētu savienībai LV-4201, vai pa e-pastu [zas@e-apollo.lv](mailto:zas@e-apollo.lv) līdz 15.07.2015.

## **9. Finansiālie nosacījumi**

9. Dalībnieki sedz izdevumus, kas saistīti ar viņu dalību sacensībās. Pašvaldība nodrošina sacensību vietu, novada iedzīvotāju informēšanu par sacensībām: pasākuma publicitāti vietējos informācijas avotos, iespējamās vizuālās reklāmas. Visus pārējos organizatoriskos un citus sacensību rīkošanas izdevumus sedz LTSA.