



## NOLIKUMS

### 2024. gada Ropažu novada kausa izcīņa svaru stieņa spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu

#### Mērķis un uzdevumi

Popularizēt svaru stieņa spiešanas guļus kā spēka disciplīnu Ropažu pagastā, noskaidrot stiprākos Pauerliftinga dalībniekus. Dažādot Ropažu Sporta centra rīkotās sporta aktivitātes.

#### 1. Vieta un laiks

Sacensības notiks Zaķumuižā, 27. janvārī Ropažu Sporta centra Zaķumuižas zālē, Skolas iela 3, Zaķumuiža, Ropažu pagasts, plkst.10<sup>00</sup> – 10<sup>30</sup> dalībnieku svēršanās; plkst.11<sup>00</sup> sacensību sākums.

#### 2. Sacensību vadība

Sacensības organizē Ropažu novada pašvaldības iestāde, Ropažu Sporta centrs, atbildīgais sacensību organizators Ingrīda Priedniece, e-pasts: [ingrida.priedniece@ropazi.lv](mailto:ingrida.priedniece@ropazi.lv), tel.26553241.

Sacensību galvenais tiesnesis: Deniss Koltaševs Tel. 26460270

#### 3. Dalībnieki

Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies sportisti, kas sasnieguši 18. gadu vecumu un var piedalīties iedzīvotāji, kuri sasnieguši vismaz 14 gadu vecumu ar vacāku vai aizbildņa atļauju.

#### 4. Sacensību noteikumi

Sacensības norisinās posmos. 1. posms 27. janvāris, 2. posms maijs, 3. posms novembris 2024. gads. Sacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas sacensību organizācijā un norises kārtībā, bet tikai IPF noteikumu ietvaros. Sacensībās tiks ievēroti aktuālie Epidemioloģiskās drošības pasākumi Latvijas Republikā, ka var būt mainīgi.

#### 5. 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.

## 6. Vērtēšana

Dalībnieki sacensības svara kategorijās: Sievietes; 20kg (pliks 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

## 7. Apbalvošana

1.-3. vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar diplomiem un piemiņas balvām katrā svara kategorijā . visu posmu kopvērtējumā

## 8. Finansēšana

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

## 9. 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 pieļauti dalībai sacensības;
- Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat un apņematies ievērot visus normatīvos aktus, nolikumus vai cita veida dokumentus, kas uz jums attiecas;

## 10. 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.