

Saskaņots:

Apstiprinu:

Pārgaujas novada pašvaldības
priekšsēdētājs: Hardijs Vents

Latvijas Tautas Sporta Asociācijas
valdes locekle: G.Gorbotenkova

PIRMAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (PIRMAIS POSMS)

NOLIKUMS

1.Mērķis un uzdevumi.

- 1.1.Popularizēt veselīgu dzīvesveidu, veicināt estētisko un fizisko attīstību Latvijas jauniešu vidū.
- 1.2.Iesaistīt jauniešus aktīvās atlētisma un fitnesa nodarbībās, sporta aktivitātēs un sacensībās.
- 1.3. Popularizēt un attīstīt interesi par fitnesa sporta veidu jauniešu vidū, sekmēt attiecīgā sporta veida atpazīstamību Latvijā.
- 1.4. Cīņa pret dopinga lietošanu

2.Vieta un laiks.

- 2.1.Sacensības notiks **2015.gada 14. martā Pārgaujas novada, Raiskuma pagasta Auciema tautas namā .**
- 2.2.Dalībnieku reģistrēšana un svēršana no plkst. 10.00 līdz 11.00 (dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecināošs dokuments).
- 2.3.Sacensību sākums 12.00.

3.Sacensību vadība.

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

4.Dalībnieki.

Pie sacensībām tiks pieļauti dalībnieki vecumā no 10 gadiem, kas atzīst ZAS nostāju attiecībā pret dopinga lietošanu. Dalībnieki tiks dalīti vecuma un dzimuma kategorijās un vērtēti pēc relatīvā spēka rezultātiem.

1.kategorija- bērni no 10-12 gadiem (izpilda tikai spiešanu guļus)

2.kategorija –pusaudži no13-15 gadiem

3.kategorija –jaunieši no16-18 gadiem

4.kategorija - juniori no 19-23 gadiem

5.kategorija –vīrieši no 24-39 gadiem

6.kategorija- jaunietes no-14-18 gadiem

7.kategorija -sievietes no 19 līdz 39 gadu vecumam

8.kategorija seniori no- 40-49 gadiem

9.kategorija – seniores no 40 gadiem

10.kategorija - seniori no 50 gadiem

5.Sacensību programma.

5.1. Svāra stieņa spiešana guļus uz 12 atkātojumiem, ar svāra stieņa nolaišanu, ne ātrāk par divām sekundēm un roku fiksāciju iztaisnotā stāvoklī. Vingrinājums izpildāms trijos piegājienos.

5.2. Pietupieni ar svāra stieni plecos uz 12 atkātojumiem, ar pietupiena dziļumu, kur gūžas locītava ir zemāka par ceļgalu virsmu. Vingrinājums izpildāms trijos piegājienos.

5.3. Ķermeņa muskulatūras obligāto pozu programma vīriešu dzimtas kategorijām **(pēc izvēles)**. Sacensību dalībnieks papildus spēka obligātajiem vingrinājumiem izvēlas piedalīties ķermeņa muskulatūras obligāto pozu demonstrējumā, kas sevī ietver:

- 1) kopējā ķermeņa proporcija - 4 obligātās pozas pagriezienos pa labi (no priekšas, no kreisajiem sāniem, no aizmugures, no labajiem sāniem),
- 2) biceps no priekšas,
- 3) sānu biceps, krūtis,
- 4) biceps no aizmugures un kāju biceps,
- 5) triceps no sāna,
- 6) prese un kāju kvadriceps muskulis,

Piedaloties šajā izvēles programmā, sacensību dalībniekam jābūt atlētiskās vingrošanas sacensību reglamentam atbilstošā apģērbā (melni, īsi šorti).

6.Vērtēšana.

6.1. Uzvarētājus noteiks minētajās 10 kategorijās pēc relatīvā spēka rezultātiem.

6.2. Uzvarētājus izvēles programmā noteiks tiesneši, pēc kopējo punktu skaita.

7.Apbalvošana.

7.1. Pirmo, otro un trešo vietu ieguvēji katrā minētajās svāra kategorijās tiks apbalvoti ar medaļām un diplomiem.

7.2. Visi dalībnieki, kuri piedalīsies izvēles programmā, tiks apbalvoti ar balvām, pirmie trīs labākie iegūs speciālas balvas.

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) obligāti jānosūta pēc adreses Ausekļa-31, Valmiera Ziemeļvidzemes atlētu savienībai LV-4201, vai pa e-pastu zas@e-apollo.lv līdz 05.03.2015.

P.S.

Otrā posma Latvijas čempionāts atlētiskajā vingrošanā (pievilšanās kārienā, svāra stieņa spiešana guļus, vēderprese, airēšanas trenāžieris)

Trešā posma Latvijas čempionāts atlētiskajā vingrošanā (vecgada kauss svāra stieņa spiešanā guļus)

Vieta un laiks tiks izziņots papildus nolikumos