

SASKAŅOTS \_\_\_\_\_

Kocēnu novada Sporta nama

direktors Ivars Jēkabsons

2016. gada \_\_\_\_.

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

Latvijas Tautas sporta asociācijas

valdes locekle Gaļina Gorbotenkova

2016. gada \_\_\_\_.

## OTRAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (OTRAIS POSMS – “DIVCĪŅA”) NOLIKUMS

### 1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu Latvijas iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt Latvijas iedzīvotājus sporta aktivitātēs;
- Noskaidrot labākos absolūtos uzvarētājus.

### 2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2016.gada 12. martā plkst. 12.00 Kocēnu novada Sporta namā;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 10.00 līdz plkst. 11.55;
- Dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecinošs dokuments.

### 3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē un vada Ziemeļvidzemes atlētu savienība (turpmāk ZAS) sadarbībā ar Latvijas Tautas sporta asociāciju.
- Sacensību galvenais tiesnesis: Haralds Bruņinieks;
- Sacensību tiesnesis: Arvis Vizners;
- Sacensību sekretārs: Andris Šalgūns;
- Uzziņas pa tālruni +37129495904.

### 4. Dalībnieki

Sacensībās var piedalīties dalībnieki ne jaunākie par 13 gadiem. Dalībnieki līdz 18 gadu vecumam sacensībās drīkst piedalīties tikai ar iepriekš izdrukātu, aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

U15	2001-2003.gadā dzimušie pusaudži
U18	1998-2000.gadā dzimušie jaunieši
U23	1997-1993-.gadā dzimušie juniori
V1	1977. gadā dzimušie un jaunāki vīrieši
V2	1976.–1967. gadā dzimušie vīrieši
V3	1966. gadā dzimušie un vecāki vīrieši
U18	1998-2000.gadā dzimušās jaunietes
U23	1997-1993-.gadā dzimušās junioras
S1	1977 gadā dzimušas un jaunākas sievietes
S2	1976.–1967. gadā dzimušas sievietes
S3	1966. gadā dzimušas un vecākas sievietes

## 5. Sacensību programma

- 10.00 - 11.55 - dalībnieku reģistrācija;
- 12.00 - svinīgā atklāšana;
- 12.10 - sacensības;
- 15.30 - dalībnieku apbalvošana.

## 6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 2 vingrinājumus (skat. 3.pielikumu) un tos ir jāatkārto uz maksimālo atkārtojumu skaitu.

### 1. vingrinājums - *pietupieni ar svaru stieni uz lāpstiņā.*

S. st. - žāklstājā, svaru stienis uz lāpstiņām rokas apakšvērienā;

1- pietupiens līdz 90 grādu leņķim no grīdas;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu, svaru stieni novietot uz trapecmuskuļiem, nedaudz augstāk par deltveida muskuļu grupu mugurējo daļu. Svaru stieni satvert ar abām plaukstām un atvilkt elkoņus uz mugurpusi. Dziļi ieelpot un viegli atlikt muguru atpakaļ, panākot iegurņa noliekšanos uz priekšu. Sasprindzināt vēdera presi un skatīties uz priekšu. Kājas plecu platumā vai nedaudz platāk, pēdas paralēli jeb nedaudz purngali izvērsti uz āru. Pietupties ar slīpi uz priekšu noliektu muguru, to nenoapaļojot. Gurnu locītavām pietupienā jābūt zemāk par ceļgaliem (skat. 3. pielikumu). Dalībniekam tiks uzstādīts noteikts atsvaru smagums, bet ne mazāks par 20kg., ar noapaļošanas soli līdz 2,5 kg. Sieviešu dzimuma pārstāvēm ar svara stieņa svaru līdz 70% no ķermeņa masas, vīriešu dzimuma pārstāvjiem līdz 120% no ķermeņa masas, pusaudžiem līdz 40% no ķermeņa masas. Vingrinājums izpildāms vienā piegājienā abu dzimumu pārstāvjiem.

### 2. vingrinājums – *atspiešanās līdztekās* (vīriešu dzimuma pārstāvjiem).

S.st. – balstā līdztekās;

1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Balstā līdztekās rokas ir iztaisnotas un kājas bez balsta. Ar ieelpu saliekt rokas, lai krūtis nolaistos līdz stieņu augstumam. Ar izelpu iztaisnojot rokas atgriezties sākuma pozīcijā.

### 2. vingrinājums – *atspiešanās balstā guļus* (sieviešu dzimuma pārstāvēm).

S.st. – balsts guļus;

1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Nostāties balstā guļus uz grīdas. Ar ieelpu saliekt rokas tā, lai krūtis gandrīz pieskarās grīdai. Izpildot vingrinājumu ķermenim jābūt taisnam visas kustības laikā.

## 7. Vērtēšana

7.1. Pirmais vingrinājums - „pietupieni ar svaru stieni uz lāpstiņām“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita. Ja dalībniekiem vienāds rezultāts, uzvarētāju noteiks pēc lielākās starpības starp pacelto svaru un ķermeņa masas dalījumu.

7.2. Otrajā vingrinājumā „atspiešanās līdztekās“ un „atspiešanās balstā guļus“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita.

7.3. Ja, dalībniekiem būs vienāds vietu skaits, tad uzvarētāju noteiks pēc tā, kuram labāks rezultāts būs 1.vingrinājumā. Ja, rezultāts būs vienāds, notiks atkārtota svēršana un par uzvarētāju pasludinās to, kam lielāka starpība ar pacelto svaru un ķermeņa masas dalījumu.

7.4. Ja, dalībnieks nepiedalās, vai izkrīt kādā no minētajiem vingrinājumiem, viņš nevar turpināt sacensības.

7.5. Uzvarētājus noteiks pēc abu vingrinājumu kopsummas punktu tabulas:

1.vieta – 100 p.	7.vieta - 36 p.	13.vieta - 20 p.	19.vieta - 12 p.	25.vieta - 6 p.
2.vieta - 80 p.	8.vieta - 32 p.	14.vieta - 18 p.	20.vieta - 11 p.	26.vieta - 5 p.
3.vieta – 60 p.	9.vieta - 29 p.	15.vieta - 16 p.	21.vieta - 10 p.	27.vieta - 4 p.
4.vieta - 50 p.	10.vieta - 26 p.	16.vieta - 15 p.	22.vieta - 9 p.	28.vieta - 3 p.
5.vieta - 45 p.	11.vieta - 24 p.	17.vieta - 14 p.	23.vieta - 8 p.	29.vieta - 2 p.
6.vieta – 40 p.	12.vieta - 22 p.	18.vieta - 13 p.	24.vieta - 7 p.	30.vieta - 1 p.

## 8. Apbalvošana

Tiek apbalvoti pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā vecuma un dzimuma grupā un trīs labākie absolūtajā vērtējumā abās dzimuma grupās.

## 9. Dalība sacensībās bez maksas

## 10. Dalībnieku reģistrācija

Pieteikšanās sacensībām pa e-pastu [haraldsbruninieks@gmail.com](mailto:haraldsbruninieks@gmail.com), vai sūtot pa pastu uz adresi: Ziemeļvidzemes atlētu savienība, Ausekļa iela 31, Valmiera, LV-4201 obligāti līdz 07.03.2016. Sacensību pieteikumu standartizētā veidlapa ZAS mājas lapā [www.zas.lv](http://www.zas.lv).

## 11. Īpašie nosacījumi

Dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli.(sk. veidlapu) Dalībnieki, kas jaunāki par 18 gadiem bez ārsta, vai vecāku atļaujas netiks pielaisti sacensību dalībai (vecāku atļaujas paraugu skatīt 2.pielikumā).

