

APSTIPRINU

Latvijas Tautas sporta asociācijas  
valdes locekle Gaļina Gorbotenkova  
2017. gada 15. novembrī

## SPEKA VINGRINAJUMI NOLIKUMS

### 1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu jauniešu vidū;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu;
- Iesaistīt jauniešus sporta aktivitātēs;
- Noskaidrot uzvarētājus.

### 2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2017.gada 28.decembrī plkst. 12.00, Valmierā, Ausekļa ielā 31, 29.decembrī plkst. 12.00, Kocēnu novada Sporta namā;
- Dalībnieku reģistrācija no plkst. 11.30 līdz plkst. 12.00;
- Dalībniekiem jāuzrāda dzimšanas datu apliecināošs 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 sekretārs: Andris Šalgūns;
- Uzziņas pa tālruni +37129495904.

### 4. Dalībnieki

Sacensībās var piedalīties dalībnieki ne jaunākie par 10 gadiem. Dalībnieki līdz 18 gadu vecumam sacensībās drīkst piedalīties tikai ar iepriekš izdrukātu, aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

U12	2007-2005.gadā dzimušie bērni
U15	2002-2004.gadā dzimušie pusaudži
U18	1999-2001.gadā dzimušie jaunieši
US12	2007-2005.gadā dzimušie bērni
US15	2002-2004.gadā dzimušie pusaudži
US18	1999-2001.gadā dzimušie jaunieši

### 5. Sacensību programma

- 11.30 - 12.00 - dalībnieku reģistrācija;
- 12.00 - svinīgā atklāšana;
- 12.05 - sacensības;
- 16.00 - dalībnieku apbalvošana.

### 6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 3 vingrinājumus (skat. 3.pielikumu), izpildot maksimālo atkārtojumu skaitu.

### 1.diena

#### 1. vingrinājums - svara stieņa spiešana guļus.

S. st. – balsts guļus uz muguras, satvert svara stieni virstvērienā un iztaisnot rokas.

Pēc tiesneša komandas „Sākt” nolaist svara stieni līdz kontaktam ar krūšu kurvi un iztaisnot rokas ar fiksāciju.

Vingrinājuma izpildes laikā aizliegts gūžas atraut no sola, nedrīkst zaudēt kontaktu ar grīdu un pārvietot pēdas. Vingrinājums izpildāms 4. piegājienos ar 15; 12; 8; 6 atkārtojumiem.

#### 2. vingrinājums – pievilkšanās balstā

S.st. – kāriens balstā ,rokas virstvērienā;

1- saliekt rokas;

2 - s.st.

Saliekt rokas, lai zods pāriet pāri stienim, atgriezties sākuma pozīcijā. Vingrinājums izpildāms bez inerces palīdzības.

#### 3. vingrinājums – ķermeņa augšdaļas pacelšana uz laiku 1.minūtes intervālā.

S. st. – guļus uz muguras uz trenāžiera, kājas augšā saliektas un nostiprinātas trenāžierī, rokas aiz galvas.

1 – pacelt ķermeņa augšdaļu;

2 – s. st.

Vingrinājuma izpildes laikā ķermeņa augšdaļai jāpieskarās pie balsta.

### 2.diena

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

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

1- pietupiens līdz 90 grādu leņķim no grīdas;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu, svaru stieni novietot uz trapecmuskuljiem, 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. Vingrinājums izpildāms 4. piegājienos ar 15; 12; 8; 6 atkārtojumiem.

#### 2. vingrinājums - grūšana.

1.1. Grūšanas vingrinājumu izpilda no stāvokļa, kad svarbumbas atrodas uz krūtīm, augšdelmi piespiesti pie ķermeņa, kājas taisnas. Fiksācijas momentā augšējā punktā kājām un ķermenim jābūt iztaisnotiem. Pēc fiksācijas augšējā stāvoklī un tiesneša skaitījuma dalībnieks nolaiž svarbumbu starta stāvoklī brīvā veidā.

Piezīme. Fiksācija – izteikta, skaidri redzama svarbumbas un atlēta apstāšanās.

1.2. Komanda "Stop" tiek padota:

- par sportista tehnisku nesagatavotību;

- ja svarbumbas tiek nolaistas no pleciem kārienā vai noliktas uz grīdas;

1.3. Komanda "Neskaitīt" tiek padota, ja:

- svarbumbas tiek grūstas ar pārtraukumiem, uzspiestas;

- nav fiksācijas augšējā vai starta stāvoklī;



Bērnu kategorija izpilda vingrinājumu ar 4kg svaru bumbu, vai hanteli, pusaudžu ar 6kg svaru bumbu, vai hanteli, jaunieši ar 10 kg svaru bumbu, vai hanteli .

### 3. vingrinājums – raušana.

Raušana. Vingrinājumu izpilda vienā paņēmienā. Dalībnieks ar nepārtrauktu kustību paceļ svarbumbu virs galvas taisnā rokā un nofiksē to. Svarbumbas fiksācijas momentā rokai augšā, kājām un ķermenim jābūt iztaisnotiem. Pēc fiksācijas dalībnieks, neskarot ķermeni, svarbumbu nolaiž lejā, lai izpildītu nākamo pacēlienu. Fikējot svarbumbu augšā netiek pieļauta ķermeņa saliekšana vai sagriešana, kā arī svarbumbas apstādināšana kārienā lejā vai starpvēzieni pirms kārtējā uzrāviena.

5.14. Roku maiņa notiek vienu reizi – brīvā veidā. Nolaižot svarbumbu uz pleca, izpildot raušanu ar pirmo roku, tiek padota komanda „pārlikt”.

5.15. Komanda "Stop" tiek padota:

- par tehnisku nesagatavotību;
- ja svarbumba tiek uzlikta uz pleca pie raušanas ar otru roku;
- ja svarbumba tiek nolikta uz grīdas.

5.16. Komanda "Neskaitīt" tiek padota, ja:

- svarbumba pirms fiksācijas tiek uzspiesta;
- nav fiksācijas augšējā stāvoklī;
- ar brīvo roku aizskar kādu ķermeņa daļu, svarbumbu vai strādājošo roku.

Piezīme. Ja atlēts izpildot svarbumbas vēzienu nejauši pieskaras grīdai, tas netiek uzskatīts par kļūdu.

Bērnu kategorija izpilda vingrinājumu ar 4kg svaru bumbu, vai hanteli, pusaudžu ar 6kg svaru bumbu, vai hanteli, jaunieši ar 10 kg svaru bumbu, vai hanteli .

## 7. Vērtēšana

7.1. Vingrinājumos - „svara stieņa spiešana guļus“ un „pietupienos“ Uzvarētāji tiks noteikti un vērtēti pa vecuma un dzimuma grupām pēc paceltā svara kopsummas un relatīvā spēka rezultātiem.

7.2. Vingrinājumos „pievilksnās balstā“ uzvarētājus noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita, „grūšana“ un „raušana“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita, pielietojot koeficientu.

7.3. Vingrinājumā „ķermeņa augšdaļas pacelšana uz laiku 1.minūtes intervālā“ uzvarētāju noteiks pēc maksimālā atkārtojumu skaita.

7.3. Ja, dalībniekiem būs vienāda vietu skaita summa un punktu 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 izstājās kādā no minētajiem vingrinājumiem, viņš nevar turpināt sacensības.

7.5. Trīs labākos uzvarētājus noteiks pēc trīs vingrinājumu izpildījuma vietu kopsummas.

7.6. Katras dienas sacensības vērtētas un apbalvotas būs atsevišķi.

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 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

**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).

**Organizē:**

**Atbalsta:**

