

APSTIPRINU

Latvijas Tautas sporta Asociācijas
valdes locekle Gaļina Gorboteņkova
2020. gada 06. novembris



ZAS



Izglītības un zinātnes
ministrija



SESTAIS LATVIJAS ČEMPIONĀTS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ (SEPTĪTAIS POSMS) NOLIKUMS

1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu Latvijas iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt Latvijas iedzīvotājus aktīvās sporta aktivitātēs;

2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2020. gada 21. novembrī plkst. 11.00 virtuāli un individuāli savās dzīves vietās.

3. Sacensību vadība

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

4. Dalībnieki

Sacensībās var piedalīties tie dalībnieki, kas spēc apliecināt 20 minūšu vingrošanu ar nūju, jeb smagāku priekšmetu, izpildot programmā minētos vingrinājumus.

5. Vingrinājums izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 12 vingrinājumus un tos ir jāatkārto 30 reizes 2.apļos. Dalībnieks izvēlas sev piemērotu atsvaru smagumu.

1. vingrinājums - plecu celšana ar svaru stieni, jeb nūju stāvus.

S. st. - žāklstājā, svaru stienis, nūja lejā, rokas virstvērienā;

1- Plecu celšana;

2 - s.st.

Izpildot vingrinājumu atslābināt rokas, muguru turēt taisnu, vēdera muskuļus sasprindzināt.

2. vingrinājums - svaru stieņa, jeb nūjas celšana pie krūtīm.

S.st. - žāklstājā ar saliektām kājām, ķermeņa augšdaļa saliekta 45 grādos, svaru stienis, jeb nūja lejā, rokas platā virstvērienā;

1- celt svaru stieni pie krūtīm;

2 - s.st.

Izpildot vingrinājumu ceļi viegli saliekti, ķermeni noliekt līdz 45 grādu leņķim, muguru saglabāt ļoti taisnu, svaru stieni, jeb nūju turēt virstvērienā, plaukstas izvērst nedaudz platāk par plecu platumu, vilkt svaru sienu, jeb nūju pret krūtīm

3.vingrinājums – vilkme stājā ar sasprindzinātām kājām.

S.st. – žāklstājā, svaru stienis, jeb nūja priekšā uz grīdas paralēli;

1- Ieelpot noliekties uz priekšu, kājas pussaliektas un satvert svara stieni, jeb nūju virstvērinā;

2- stāja svara stienis, jeb nūja lejā rokas virstvērienā;

3- noliekties nolikt svara stieni, jeb nūju priekšā uz grīdas paralēli;

4- s.st.

Izpildot vingrinājumu jāstāv ar seju pret zemē noliktu svaru stieni, jeb nūju, pēdas viegli papleestas. Ieelpot noliekt augumu uz priekšu, saglabājot atliektu muguru.

4.vingrinājums - svaru stieņa celšana no krūtīm stāvus.

S. st. - žāklstājā, svaru stienis, jeb nūja uz krūtīm rokas virstvērienā;

1- svara stienis, jeb nūja augšā;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu atbalstīt svaru stieni, jeb nūju pret krūšu augšējo daļu, ieelpot un spiest sienu svaru stieni, jeb nūju vertikāli uz augšu, kustības beigās izelpot.

5.vingrinājums – svaru stieņa celšana pie pleciem stāvus.(Roku saliekšana ar sv.stieni)

S. st. - žāklstājā, svaru stienis, jeb nūja lejā, rokas apakšvērienā;

1- saliecot rokas, pacelt svaru stieni, jeb nūju pie pleciem;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu stāvus mugura taisna, saņemt svaru stieni, jeb nūju plaukstās apakšvērienā. Ieelpot, saliekt apakšdelmus, kustības beigās izelpot.

6.vingrinājums - pietupieni ar svaru stieni uz lāpstiņām.

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

1- pietupiens, nedaudz noliek ķermeņa augšdaļu;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu svaru stieni, jeb nūju novietot uz trapecmuskuļiem, nedaudz augstāk par deltveida muskuļu grupu mugurējo daļu. Svaru stieni, jeb nūju satvert ar abām plaukstām un atvilkt elkoņus uz mugurpusi. Dziļi ieelpot un viegli atliekt muguru atpakaļ, panākot iegurni 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 noliktu muguru, to nenoapaļojot.

7.vingrinājums - izklupieni uz priekšu ar svaru stieni uz lāpstiņām.

S. st. - žāklstājā, svaru stienis, jeb nūja uz lāpstiņām, rokas virstvērienā;

1- izklupiens ar labo kāju;

2 - pielikt labo kāju, s.st.

Vingrinājumu izpildīt 30 reizes ar labo kāju un pēc tam 30 reizes ar kreiso kāju. Izpildot vingrinājumu svaru stieni, jeb nūju atbalstīt uz trapecmuskuļiem. Ieelpot, soļot ar labo kāju (kreiso) uz priekšu, lai leņķis starp augšstilbu un apakšstilbu būtu 90 grādi, bet ceļgals saliekts tik daudz, lai aiz tā neredzētu saliektās kājas pirkstgalus. Mugura taisna

8.vingrinājums - Palēcieni ar svaru stieni uz pleciem.

S. st. – soļastājā, labā kāja uz stepa, svaru stienis, jeb nūja uz pleciem;

1 - ar palēcieni kāju maiņa;

2 - ar palēcieni s.st.

Izpildot vingrinājumu atspēroties ar atbalstīto kāju atrauties ar palēcienu augšā, līdz atbalstītā kāja iztaisnojas.

9. vingrinājums - Svaru stieņa spiešana guļus.

S. st. - guļus uz mugura uz stepa, pēdas atbalstītas pret grīdu, svaru stienis priekšā, rokas platā virstvērienā;

1- svaru stienis, jeb nūja uz krūtīm;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu guļus uz horizontālā step sola, pēdas atbalstītas pret grīdu, svaru stienis, jeb nūja satverts virstvērienā, platāk par plecu platumu. Ieelpot un nolaist svaru stieni, jeb nūju uz krūtīm. Spiest svaru stieni, jeb nūju kustības beigās izelpot.

10. vingrinājums - Ķermeņa augšdaļa pacelšana no guļus uz muguras.

S. st. - guļus uz muguras, kājas saliektas plecu platumā, rokas aiz galvas;

1- pacelt ķermeņa augšdaļu;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu lēnām pacelt ķermeņa augšdaļu, izelpot. Nepieciešams pacelt ķermeņa augšdaļu pietiekami augstu, lai sajustu spriedzi vēderā. Lēnām nolaist ķermeņa augšdaļu uz grīdas, ieelpot. Vingrinājumu izpildīt lēnā tempā, kontrolējot elpošanu.

11. vingrinājums - Kāju pacelšana no guļus uz muguras.

S. st. - guļus uz muguras, rokas lejā;

1- pacelt kājas 90 grādu leņķī;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu pacelt kājas līdz vertikālam stāvoklim, ceļu locītavās var būt nedaudz saliektas. Vingrinājuma izpildīšanas laikā muguras jostas daļai jābūt max. piespiestai pie grīdas.

12. vingrinājums - Roku kāju pacelšana horizontālā balstā.

S. st. - balsts uz kreisā ceļa, kreisā roka augšā ar delnu uz priekšu;

1- pacelt labo kāju un kreiso roku;

2- s.st.

Izpildot vingrinājumu ieelpot un lēni pacelt labo kāju un kreiso roku, muguru turēt tik taisnu, cik vien iespējams. Kustības beigās izelpot. Atkārtot vingrinājumu vēlreiz uz pretējo pusi.

6. Vērtēšana

Katrs sacensību dalībnieks par dalību sacensību pirmajā posmā vērtējumā saņems 32. punktus.

8. Apbalvošana

Visi sacensību dalībnieki saņems piemiņas medaļas, kas tiks nogādāta pēc adreses.

9. Dalībnieku reģistrācija, apliecinājums

Pieteikšanās sacensībām pa e-pastu haraldsbruninieks@gmail.com, vai sūtot pa pastu uz adresi: Ziemeļvidzemes atlētu savienība, Ausekļa iela 31, Valmiera, LV-4201 obligāti līdz 20.11.2020. Visus apliecinājumus par dalību pasākumā iesūtīt elektroniski uz norādīto e-pastu.

