

SPĒKA SPORTA VĒSTNIECĪBA

EMBASSY OF STRENGTH SPORTS

saskaņots

apstiprinu

Andrejs Rožlapa

Latvijas Pauerlīftinga federācijas
valdes priekšsēdētājs
Valmierā, 2018.gada 1.maijā

Mārtiņš Krūze

Biedrības "Spēka Sporta
vēstniecība" valdes priekšsēdētājs
Valmierā, 2018.gada 1.maijā

NOLIKUMS

2018. gada „Kurši Ceļ - Latvijai 100” sacensībām

1. Vieta un laiks

- 1.1. Sacensības norisinās 2018.gada maijā un jūnijā mēnešos 5 dažādās vietās Latvijā "BN Kurši Būves Dienu 2018" ietvaros, sekojoši:
 - 1.1.1. **12.maijā Kuldīgā**, Jelgavas ielā 59;
 - 1.1.2. **19.maijā Valmierā**, "Keizaros", Kocēnu pagasts, Kocēnu novads;
 - 1.1.3. **26.maijā Rīgā**, Krasta ielā 52;
 - 1.1.4. **2.jūnijā Daugavpilī**, Krāslavas 1, Vecstropos, Naujenes pagastā, Daugavpils novadā;
 - 1.1.5. **9.jūnijā Jelgavā**, Rūpniecības ielā 22a.
- 1.2. Sacensības sākas pulksten 11.00 un norisinās divas stundas (120 minūtes), Būvniecības namu Kurši pagalmos.

2. Mērķis un uzdevumi

- 2.1. Sacensību mērķis ir veselība dzīvesveida popularizācija Latvijā, dažādojot "BN Kurši Būves Dienu 2018" norisi.
- 2.2. Uzdevumi:
 - 2.2.1. Popularizēt sporta kultūru un sportisko garu tautas vidū;
 - 2.2.2. Nodrošināt jauniešiem iespējas sevi parādīt un aizpildīt laiku 2018.gada vasaras mēnešos.

3. Sacensību vadība

- 3.1. Sacensības organizē: Biedrība "Spēka Sporta Vēstniecība", SIA "Momentum Rīga" un SIA "Tirdzniecības nams "Kurši", sadarbībā ar Latvijas Pauerlīftinga federāciju un Biedrību "Spēka Pasaule".
- 3.2. Sacensību direktora un projekta vadītāja pienākumus pilda biedrības "Spēka sporta vēstniecība" valdes priekšsēdētājs Mārtiņš Krūze (e-pasts: martins.kruze@gmail.com, tālrunis: +371 27859586).

4. Sacensību un vingrinājumu izpildes noteikumi

- 4.1. Vispārīgie sacensību noteikumi:
 - 4.1.1. Sacensības norisinās atbilstoši Latvijas Pauerlīftinga federācijas un Starptautiskās Pauerlīftinga federācijas (International Powerlifting federation - IPF) pieņemtajai kārtībai, un ir pakļautas jebkuriem šo organizāciju nolikumiem, noteikumiem un lēmumiem.
 - 4.1.2. dalībniekam uz stieņa tiek uzlikts svars – 100 kilogrami (sporta grupā), 50 kg (tautas grupā) vai arī nodrošināti 20 kg (tukšs svaru stienis) īpašo grupu dalībniekiem (jaunieši, kas dzimuši 2000. gadā vai agrāk (līdz 18 gadu vecumam) un sievietes). Īpašās grupas var startēt arī vispārīgajā dalībnieku vērtējumā;
 - 4.1.3. Rezultātā tiek ieskaitītas visas pareizi izpildītās spiešanas reizes;
 - 4.1.4. Ja dalībnieks nespēj veikt kustību ar svaru pilnā apmērā vienu reizi, tiesnesis/asistents ir tiesīgs vienu reizi palīdzēt un sacensību protokolā arī tiek šī viena reize ieskaitīta.
 - 4.1.5. Viena posma ietvaros, dalībnieks var piedalīties tikai vienu reizi.
- 4.2. Kustības izpildes noteikumi:
 - 4.2.1. Dalībnieks vingrinājumu sāk bez jebkādas tiesneša komandas;
 - 4.2.2. Stienim, sākoties kustībai, ir jāatrodas iztaisnotās rokās, kustības laikā jāpieskaras pie krūtīm un pēc tam jāatgriežas iztaisnotās rokās;
 - 4.2.3. Kustību veikšanas laikā aizliegts atraut rokas no stieņa;
 - 4.2.4. Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā pilnībā iztaisnotā stāvoklī un stienis jānotur nofiksētā stāvoklī;
 - 4.2.5. Aizliegts atpūsties, turot stieni iztaisnotās rokās vai uz krūtīm ilgāk kā trīs sekundes; pārsniedzot šo laiku, sportists saņem brīdinājumu no tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta.

SPĒKA SPORTA VĒSTNIECĪBA

EMBASSY OF STRENGTH SPORTS

5. Pieteikšanās sacensībām un dalības maksa

- 5.1. Pasākuma posmiem nav nepieciešams iepriekš pieteikties.
- 5.2. Pasākumā dalība dalībniekiem ir bez maksas.
- 5.3. Dalībnieks reģistrējas pie sacensību sekretāra pēc vingrinājuma izpildes.

6. Apbalvošana

- 6.1. Sacensībās (katrā no posmiem) ar balvām tiks apbalvoti labākie atlēti vai atlētes katrā no grupām un ar veicināšanas balviņām tiks apbalvoti visi dalībnieki;
- 6.2. Gala vērtējumā (pēc projekta beigām - projekta pēdējā posmā - Jelgavā) ar dāvanām no "BN Kurši" tiks apbalvoti labākie trīs 100 kilogramu spiedēji, kas būs savākuši lielāko skaitu pārcilāto reižu starp visiem posmiem.

7. Īpašie nosacījumi

- 7.1. Izcīnītās un nepaņemtās medaļas un kausi netiks uzglabāti pēc sacensību beigām; piedaloties šajās sacensībās, jūs piekrītat un apņematies ievērot visus federācijas normatīvos aktus, nolikumus vai cita veida dokumentus, kas uz jums attiecas;
- 7.2. Dalībnieki jaunāki par 18 gadu vecumu bez ārsta vai vecāku atļaujas netiks pielaisti dalībai sacensības.
- 7.3. LPF diskvalificētajiem atlētiem, un atlētiem, kuru lietas atrodas izskatīšanā LPF disciplinārajā komitejā, šajās sacensībās piedalīties.

VEIKSMĪGUS STARTUS!!!