



Raiņa iela 3, Valmiera, LV- 4201, tālr. 26536984, e- pasts: lpf@sp.lv
Reģ. Nr. 40008022129, Konts LV58UNLA 0008000700508
Banka: A/S SEB banka, kods UNLALV2X; www.powerliftings.lv



apstiprinu

Andrejs Rožlapa
LPF valdes pr-jis
Valmierā, 2017. gada 10. oktobrī

NOLIKUMS

2018. gada „Latvijas spēcīgākā pilsēta” sacensībām

1. Vieta, laiks un informācijas izplatīšana

Sacensības norisinās dažādās Latvijas vietās laika periodā no 2018. gada maija līdz oktobrim. Norises vietām var atšķirties sākuma laiki un sacensību formāts. Informācija par sacensību vietu, laiku un sacensību formātu, kā arī cita veida informācija pieejama mājas lapā www.specigakapilseta.lv.

2. Mērķis un uzdevumi

2.1. Mērķis: Veselība dzīvesveida popularizācija Latvijā, iepazīstinot interesentus ar pauerliftinga sportu.

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;

2.2.3. Noskaidrot 2018. gada Latvijas spēcīgāko pilsētu, Latvijas mazo spēcīgāko pilsētu, Latvijas jauniešu spēcīgāko pilsētu un spēcīgākos tautas spēka sportā Latvijā, 2018. gadā.

3. Sacensību vadība

3.1. Sacensības organizē: Latvijas Pauerliftinga federācija (turpmāk tekstā “LPF”), sadarbībā ar Biedrību “Spēka Sporta Vēstniecība”, Biedrību “StreetBasket” un Biedrību “Spēka Pasaule”.

3.2. Sacensību direktora un projekta vadītāja pienākumus pilda LPF izpilddirektors Arnis Rukmanis (e-pasts: specigakapilseta@sp.lv, tālrunis: +371 28755557).

4. Sacensību noteikumi

4.1. Sacensību formāti:

4.1.1. Latvijas spēcīgākās pilsētas posms:

4.1.1.1. Sacensību ilgums: 3 stundas (180 minūtes) no sākuma laika (atļētiem jāuzsāk savs starts šajā laikā);

4.1.1.2. Pilsētas rezultāti (paceltā kopsumma) tiek ieskaitīti divos dažādos vērtējumos: Latvijas spēcīgākās pilsētas vērtējums (visu rezultāti kopsumma kilogramos, kas pārcilāta, pēc šajā nolikumā aprakstītajiem noteikumiem) un Latvijas spēcīgākās jauniešu pilsētas vērtējums (tikai to rezultātu kopsumma kilogramos, ko uzrāda jaunieši, kas dzimuši 2000. gadā vai agrāk (18 vai mazāk gadu) un spieduši 20 kilogramus (gan meitenes, gan zēni).

4.1.1.3. Latvijas spēcīgākās pilsētas vērtējumā var piedalīties jebkura Latvijas administratīvi teritoriāla vienība – pilsēta vai novads

4.1.2. Latvijas mazās spēcīgākās pilsētas posms:

4.1.2.1. Sacensību ilgums: 1.5 stundas (90 minūtes) no sākuma laika (atļētiem jāuzsāk savs starts šajā laikā);

4.1.2.2. Latvijas mazās spēcīgākās pilsētas vērtējumā tiek skaitīti visu rezultātu kopsumma kilogramos, kas pārcilāta, pēc šajā nolikumā aprakstītajiem noteikumiem.

4.1.2.3. Latvijas mazās spēcīgākās pilsētas vērtējumā var piedalīties jebkura Latvijas administratīvi teritoriāla vienība – pilsēta vai novads, ja tās iedzīvotāju skaits saskaņā ar Latvijas Centrālās statistikas pārvaldes datiem uz 2018. gadu nav lielāks par 5000 iedzīvotājiem.

4.2. Juridiskā persona (organizācija), vai fiziska persona, kura deleģējusi sportistu uz sacensībām, uzņemas pilnīgu atbildību par startējošā sportista veselības stāvokli sacensību laikā. (Saskaņā ar MK Nr. 195 no 2006.g. 14 marta prasībām). Individuālā starta gadījumā sportists pats uzņemas pilnīgu atbildību par veselības stāvokli sacensību laikā.



Raiņa iela 3, Valmiera, LV- 4201, tālr. 26536984, e- pasts: lpf@sp.lv
Reģ. Nr. 40008022129, Konts LV58UNLA 0008000700508
Banka: A/S SEB banka, kods UNLALV2X; www.powerliftings.lv

- 4.3. Sacensības norisinās atbilstoši LPF un IPF (Starptautiskā Pauerlifitnga federācija) pieņemtajai kārtībai, un ir pakļautas jebkuriem citiem šo organizāciju nolikumiem, noteikumiem un lēmumiem.

5. Vingrinājuma izpildes noteikumi

- 5.1. Vispārīgie noteikumi:
 - 5.1.1. dalībniekam uz stieņa tiek uzlikts svars – 50 kg, vai arī nodrošināti 20 kg (tikai tukšs svaru stienis) īpašo grupu (jaunieši, kas dzimuši 2000. gadā vai agrāk (līdz 18 gadu vecumam) un sievietes) dalībniekiem. Īpašās grupas var startēt arī vispārīgajā dalībnieku vērtējumā;
 - 5.1.2. Rezultātā tiek ieskaitītas visas pareizi izpildītās spiešanas reizes;
 - 5.1.3. 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.
- 5.2. Kustības izpildes noteikumi:
 - 5.2.1. Dalībnieks vingrinājumu sāk bez jebkādas tiesneša komandas;
 - 5.2.2. Stienim sākoties kustībai jāatrodas iztaisnotās rokās, kustības laikā jāpieskaras pie krūtīm un pēc tam jāatgriežas iztaisnotās rokās;
 - 5.2.3. Kustību veikšanas laikā aizliegts atraut rokas no stieņa;
 - 5.2.4. Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā pilnībā iztaisnotā stāvoklī un stienis jānotur nofiksētā stāvoklī;
 - 5.2.5. Aizliegts atpūsties, turot stieni iztaisnotās rokās vai uz krūtīm ilgāk kā uz skaitu: viens-divi-trīs; Pārsniedzot šo laiku, sportists saņem brīdinājumu no tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta.

6. Pieteikumi un dalības maksas

- 6.1. Pasākuma posmiem nav nepieciešams iepriekš pieteikties.
- 6.2. Pasākumā dalība dalībniekiem ir bez maksas.
- 6.3. Dalībnieks reģistrējas pie sacensību sekretāra pēc vingrinājuma izpildes.

7. Apbalvošana

- 7.1. Individuālo dalībnieku vērtējums:
 - 7.1.1. Sacensībās (katrā no posmiem) ar medaļām un balvām tiks apbalvoti trīs labākie atlēti vai atlētes katrā no grupām un ar veicināšanas balviņām tiks apbalvoti visi dalībnieki;
 - 7.1.2. Gala vērtējumā (pēc projekta beigām) ar kausiem tiks apbalvoti: trīs labākie jauniešu rezultāta uzrādītāji, vīru rezultātu uzrādītāji un sieviešu rezultāta uzrādītājas.
- 7.2. Pilsētu vērtējums:
 - 7.2.1. Gala vērtējumā ar kausiem tiks apbalvotas trīs „Latvijas spēcīgākās pilsētas” – pēc kopējā rezultāta kilogramos, Latvijas spēcīgākās pilsētas posms
 - 7.2.2. Ar kausiem tiks apbalvotas arī trīs pilsētas vērtējumā “Latvijas spēcīgākā jauniešu pilsēta”, pēc šī nolikuma 4.1.1.2. punktā minētā rezultātu vērtēšanas principa.
 - 7.2.3. Ar kausiem tiks apbalvotas trīs pilsētas vērtējumā “Latvijas mazā spēcīgākā pilsēta”, pēc šī nolikuma 4.1.2.2. punktā minētā rezultātu vērtēšanas principa.

8. Īpašie nosacījumi

- 8.1. 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;
- 8.2. Piedaloties šajās sacensībās, jūs apzināties, ka sacensībās var ierasties Sporta Medicīnas Valsts aģentūras Antidopinga Nodaļas pārstāvji, kas var no jebkura dalībnieka ievākt nepieciešamos paraugus aizliegtu vielu analīzēm;
- 8.3. Piedaloties šajās sacensībās jūs piekrītat, ka esat iepazinies ar aizliegto vielu sarakstu, kas ir publicēts SMVA Antidopinga nodaļas mājas lapā: antidopings.lv, kā arī piekrītat, ka neko no šī saraksta apzināti lietojis neesat;
- 8.4. Dalībnieki jaunāki par 18 gadu vecumu bez ārsta vai vecāku atļaujas netiks pielaisti dalībai sacensībās.

9. Nosacījumi posma piešķiršanai

- 9.1. Posmi, kas tiek ieskaitīti Pilsētu vērtējumā, var norisināties jebkādās apdzīvotās vietās;
- 9.2. Pilsētām, lai tās tiktu ieskaitītas vērtējumā, nepieciešams pieteikt savu dalību līdz 01.05.2018. ar precīzu piedāvājumu par laiku un vietu pasākuma norisei. Vēlāki pieteikumi arī tiks pieņemti, taču



Raiņa iela 3, Valmiera, LV- 4201, tālr. 26536984, e- pasts: lpf@sp.lv
Reģ. Nr. 40008022129, Konts LV58UNLA 0008000700508
Banka: A/S SEB banka, kods UNLALV2X; www.powerliftings.lv

pakārtoti pārējām sacensībām (sacensību organizatoriem ērtā laikā); Pilsēta var nosaukt savu vēlamo laiku un datumu, taču pēc šādiem noteikumiem:

9.2.1. Pilsēta var nosaukt laiku un datumu tikai pēc finansiāla atbalsta apstiprināšanas (sīkāka informācija kontaktējoties ar 2018. gada sacensību direktoru);

9.2.2. Sacensības var norisināties tikai vienā dienā.

VEIKSMĪGUS STARTUS