



## Piegājienu kartiņas un to aizpildīšana



Tā kā LPF (Latvijas Pauerliftinga federācija) aizvien tuvāk pietuvojas IPF (International Powerlifting federation – Starptautiskā Pauerliftinga federācija) iedibinātajai sacensību kārtībai starptautiskās sacensībās, viena no neatņemamām sacensību daļām, turpmāk arī Latvijas Čempionātos, ir *piegājienu kartiņas*. Šis ir Kartiņu aizpildīšanas izskaidrojums.

uzvārds surname _____	komanda team _____			
<input type="checkbox"/> pietupiens squat				
<input type="checkbox"/> spiešana bench press				
<input type="checkbox"/> vilkme dead lift				
<input type="checkbox"/>	Tikai pēdējam piegājenam sacensībās* Only for last attempt in competition*			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
1. piegājiens 1st attempt	2. piegājiens 2nd attempt	3. piegājiens 3rd attempt	3. pieg. 1. labojums 1st change 3rd att.	3. pieg. 2. labojums 2nd change 3rd att.
paraksts signature _____				
* vilkmei trīscīņas sacensībās vai spiešanai atsevišķās spiešanas sacensībās * for dead lift in powerlifting competition or bench press in bench press only competition				



Attēls 1: LPF izveidotā piegājienu kartiņa Latvijas Čempionātiem

LPF vēlas izskaidrot un brīdināt – turpmāk piegājienu pieteikšana Latvijas Čempionātos notiek **tikai** ar šāda veida kartiņu palīdzību. Pie reģistrēšanās sacensībām katrs dalībnieks saņems, trīscīņas sacensībās, 11 kartiņas un, spiešanas sacensībās, 5 kartiņas.

**Kartiņas aizpildīšanas paraugā** redzama kartiņa, kas jānodod sekretāram, atlētam ar uzvārdu Krūze no komandas *Lielstienis*, spiešanas guļus 2. piegājenā, piesakot 202,5 kg.

uzvārds surname <b>1.</b>	komanda team <b>2.</b>			
<input type="checkbox"/> 3. pietupiens squat				
<input checked="" type="checkbox"/> 4. spiešana bench press				
<input type="checkbox"/> 5. vilkme dead lift				
<input type="checkbox"/>	Tikai pēdējam piegājenam sacensībās* Only for last attempt in competition*			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
6.	7.	8.	9.	10.
1. piegājiens 1st attempt	2. piegājiens 2nd attempt	3. piegājiens 3rd attempt	3. pieg. 1. labojums 1st change 3rd att.	3. pieg. 2. labojums 2nd change 3rd att.
paraksts signature <b>11.</b>				
* vilkmei trīscīņas sacensībās vai spiešanai atsevišķās spiešanas sacensībās * for dead lift in powerlifting competition or bench press in bench press only competition				

uzvārds surname <b>KRŪZE</b>	komanda team <b>LIELSTIENIS</b>			
<input type="checkbox"/> pietupiens squat				
<input checked="" type="checkbox"/> spiešana bench press				
<input type="checkbox"/> vilkme dead lift				
<input type="checkbox"/>	Tikai pēdējam piegājenam sacensībās* Only for last attempt in competition*			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
1. piegājiens 1st attempt	2. piegājiens 2nd attempt	3. piegājiens 3rd attempt	3. pieg. 1. labojums 1st change 3rd att.	3. pieg. 2. labojums 2nd change 3rd att.
paraksts signature <i>Paraksts</i>				
* vilkmei trīscīņas sacensībās vai spiešanai atsevišķās spiešanas sacensībās * for dead lift in powerlifting competition or bench press in bench press only competition				

Attēls 2: piegājienu kartiņas lauki un kartiņas aizpildīšanas paraugs.

### Kartiņās ir šādi lauki informācijas ievadīšanai:

- uzvārds** – ierakstiet atlēta uzvārdu, kam piesakiet nākamo svaru;
- komanda** – ierakstiet komandu vai tās saīsinājumu, ko pārstāv atlēts;
- pietupiens** – atzīmējiet lauku, ja piesakāmais ir pietupiena piegājiens;
- spiešana** – atzīmējiet lauku, ja piesakāmais ir spiešanas piegājiens;
- vilkme** – atzīmējiet lauku, ka piesakāmais ir vilkmes piegājiens;
- 1. piegājiens** – aizpildiet lauku, ja pārsakiet pie reģistrācijas pieteikto 1. piegājena svaru;
- 2. piegājiens** – aizpildiet lauku, ja piesakiet 2. piegājena svaru;

8. **3. piegājiens** – aizpildiet lauku, ja piesakiet 3. piegājiena svaru;
9. **3. piegājiena 1. labojums** – aizpildiet lauku, ja pārsakiet 3. piegājienā pieteikto svaru 1. reizi;
10. **3. piegājiena 2. labojums** – aizpildiet lauku, ja pārsakiet 3. piegājienā pieteikto svaru 2. reizi;
11. **paraksts** – šajā laukā nepieciešams paša atlēta vai viņa trenera paraksts.

### Papildu padomi un norādījumi kartiņu aizpildīšanai:

1. paņemiet līdzī savus rakstāmrīkus uz sacensībām;
2. aizpildiet kartiņu ar drukātiem lielajiem burtiem;
3. kartiņā aizpilda TIKAI laukus, kas ir nepieciešami, pārējos atstāj tukšus;
4. kartiņu atdod sekretāram – viņš tās nedos atpakaļ, kartiņa kalpo kā oficiāls piegājiena pieteikums Latvijas Čempionātā;
5. pirmo piegājieni var mainīt minūti pirms plūsmas sākuma;
6. katru nākamo piegājieni jāpiesaka minūtes laikā pēc iepriekšējā piegājiena veikšanas;
7. ja svars nav iesniegts minūti pēc piegājiena, tad tiek veiksmīga piegājiena gadījumā, palielināts svars pa 2,5 kg, neveiksmīga piegājiena gadījumā, atstāts tāds pats;
8. ja piegājiens ir neveiksmīgs, tad **lūdzam** iesniegt kartīti ar nākamajā piegājienā liekamo svaru (arī, ja svars ir identisks neveiksmīgā piegājiena svaram);
9. otro piegājieni mainīt nedrīkst;
10. trešais vilkmes piegājiens trīscīņas sacensībās un trešais spiešanas piegājiens, ja sacensības ir tikai spiešanā guļus, ir maināms 2 reizes, ja to nav nepieciešams darīt, tad neaizpildītās kartiņas paliek pie jums;
11. ja nav nepieciešams pārteikt pirmo piegājieni un tas paliek tāds pats, kā pieteicāt pie sacensību reģistrācijas, tad kartiņu nav nepieciešams aizpildīt – tā paliek pie jums;
12. nemēģiniet teikt sekretāram nākamā piegājiena svaru bez kartiņas – sekretārs nav tiesīgs pieņemt šādu piegājiena pieteikumu;
13. nemēģiniet skaidrot sekretāram, ka esat pazaudējis kartiņas, papildu kartiņas būs pieejamas svēršanās telpā;
14. ieteikums, aizpildīt laukus uzvārds, komanda un paraksts tūlīt pēc kartiņu saņemšanas pēc reģistrācijas vai pie starta;
15. lūdzu neaizpildītās kartiņas vai nu izmetiet, vai paturiet un neatstājiet uz galdiem vai krēsliem sacensību vietā;
16. papildu padoms – neaizpildiet visus piegājienu uzreiz pēc svēršanās ar plānotajiem piegājieni kilogramiem.

#### no IPF noteiktās Sacensību Kārtības noteikumiem:

...

(j) Atlētam ir atļauts veikt vienu svara izmaiņu pirmajā mēģinājumā, katrā disciplīnā. Svara izmaiņa var būt gan uz augšu, gan uz leju salīdzinot ar sākotnēji noteikto, un attiecīgi mainās arī mēģinājumu veikšanas kārtība pirmajā aplī. Ja viņš ir pirmajā grupā, tad šīs izmaiņas var veikt jebkurā laikā agrāk par trijām minūtēm pirms šīs disciplīnas pirmā apla sākuma. Nākamajām grupām ir līdzīga iespēja agrāk par trijiem iepriekšējās grupas attiecīgās disciplīnas mēģinājumiem. Sacensību sekretāram ir jāpaziņo par šī laika robežām. Ja šāds paziņojums nav, tad ir jāseko paziņojumam, kas pieļauj izmaiņu veikšanu, un atlēts var izdarīt izmaiņas vienas minūtes laikā pēc šāda paziņojuma.

(k) Atlētam ir jānodod otrā un trešā mēģinājuma svara pieteikums vienas minūtes laikā pēc iepriekšējā mēģinājuma pabeigšanas. Minūtes atskaite sākas no tā brīža, kad ir ieslēgtas gaismas. Ja vienas atļautās minūtes laikā svars netiek iesniegts, Atlētam tiek nodrošināts 2,5 kg palielinājums nākamajam mēģinājumam. Ja atlētam nav izdevies iepriekšējais mēģinājums, un vienas atļautās minūtes laikā nav iesniegts svars nākamajam mēģinājumam, tad uz stieņa tiek uzlikts tāds pats svars kā mēģinājumā, kas nebija veiksmīgs.

(l) Svara pieteikums otrā aplī mēģinājumiem visās trīs disciplīnās nevar tikt mainīts. Līdzīgi nevar tikt mainīti piesēdienu un spiešanas guļus trešā aplī mēģinājumu svara pieteikumi. Pēc šī noteikuma, ja reiz mēģinājums ir pieteikts, to vairs nevar anulēt. Stienim tiek uzlikts pieteiktais svars un sākas laika atskaite.

(m) Vilkmes trešajā aplī ir atļauts veikt divas izmaiņas. Izmaiņas var būt uz augšu vai uz leju nekā atlēta iepriekš noteiktais trešā mēģinājuma svars. Tās ir vienīgās pieļaujamās izmaiņas, ar noteikumu, ka sacensību sekretārs neizsauc dalībnieku pie stieņa, kam jau ir uzlikts iepriekš pieteiktais svars. Piezīme – tā kā stieņa svars tiek palielināts, ja atlētam otrais mēģinājums ir bijis neveiksmīgs, svars nevar tikt samazināts, kad izdara divas pieļaujamās svara izmaiņas.

(n) Atsevišķi notiekošajos turnīros spiešanā guļus, vispārīgi noteikumi ir tādi paši kā triju disciplīnu sacensībās. Bet ir divi izņēmumi. Trešajā aplī ir pieļaujamās divas svara izmaiņas un noteikumi kā norādīti m. punktā.

...

**VEIKSMĪGUS STARTUS!!!**