|  |
| --- |
| apstiprinu |
|  |
| **Andrejs Rožlapa** |
| LPF ģererālsekretārs |
| Valmierā,  2018. gada 20. augusts |



**NOLIKUMS**

**2018. gada SK PANATTA Rīgas klubu kauss spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu. Latvijas Kausa XVI posms**

1. **Vieta un laiks**

Sacensības notiks sporta klubā PANATTA 2018. gada 06. oktobrī Rīgā Mūkusalas ielā 72,

T/C Maxima otrajā stāvā.

1000 – 1130 dalībnieku svēršanās;

1200 sacensību sākums.

1. **Mērķis un uzdevumi**

* Spēka vingrinājumu popularizācija Latvijā un Rīgas pilsētā.
* SK Panatta Rīgas kausa ieguvēju komandām un individuāli noskaidrošana
* Veselīga dzīvesveida popularizēšana.
* Rīgas Kausa posma kopvērtējuma uzvarētāju noskaidrošana.

1. **Sacensību vadība**

Sacensības organizē Biedrība „Spēka Pasaule” sadarbībā ar sporta klubu PANATTA un Latvijas pauerliftinga federāciju.

* Sacensību direktorāts: Arnis Rukmanis (t.28755557), Agris Baltmanis (t.29102500), Vilnis Iekļavs (t.29740909);
* Sacensību galvenais tiesnesis: Arnis Rukmanis (*nacionālā kategorija*)

1. **Sacensību noteikumi**

* Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies Latvijas Republikas sportisti un komandas.
* Dalībniekiem ir atļauts izmantot IPF klasiskās trīscīņas noteikumos apstiprināto ekipējumu;
* Dalībnieki startē triko vai elastīgajās īsajās biksēs un vienkrāsainos T – kreklos;
* Sacensību apbalvošanas ceremonijā sportisti iziet sporta formās;
* Sacensības norisinās pēc IPF noteikumiem, līdz ar to vingrinājumu izpilde notiek atbilstoši šiem noteikumiem;
* 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. Nr. 195 no 2006. g. 14 marta prasībām);

1. **Vingrinājumu izpildes noteikumi**

* Dalībniekam uz stieņa tiks uzlikts svēršanās laikā uzrādītais personīgais svars (sievietēm puse no personīgā svara), kas tiks noapaļots līdz 500 g uz augšu, vai uz leju līdz apaļiem kilogramiem. *Piemērs. Svēršanās 80,1kg, tātad uz stieņa 80kg, svēršanās 80,6 kg, tātad uz stieņa 81kg.*
* Dalībnieka kājām pilnībā jāatrodas pie zemes uz pilnas pēdas, atļauta neliela kāju kustība atbilstoši IPF noteikumiem vingrinājuma izpildes laikā;
* Vingrinājuma izpildes laikā aizliegts atraut no galvu, kājas vai dibenu;
* Vingrinājuma izpildes laikā stienim jāpieskaras krūtīm un bez atsitiena jāsāk kustība augšup;
* Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā pilnībā iztaisnotā stāvoklī un stienis jānotur nofiksētā stāvoklī ne mazāk kā uz skaitu: viens;
* Vingrinājumu drīkst uzsākt pēc centrālā tiesneša signāla “sākt”, savukārt beigt pēc atlēta ieskatiem vai centrālā tiesneša signāla “nolikt”;
* Aizliegts atpūsties, turot stieni iztaisnotās rokās ilgāk kā uz skaitu: viens-divi-trīs; Pārsniedzot šo laiku, sportists saņem brīdinājumu no centrālā tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta.
* Dalībnieki startē pieaugošā personīgā svara secībā.
* Ja dalībniekiem kategorijas ietvaros tiek fiksēts vienāds atkārtojumu skaits, uzvara tiek piešķirta sportistam kurš vingrinājumu ir izpildījis pirmais. Absolūtajā vērtējumā uzvar smagākais sportists.

1. **Vērtēšana**

* Komandu vērtējumā tiek vērtēti kopā 10 labākie rezultāti, tajā skaitā ne mazāk kā 2 jauniešu un 2 junioru grupas sportisti. Pārējie 6 sportisti var būt no jebkuras grupas. Jebkurā grupā var startēt neierobežots skaits dalībnieku;
* Dalībnieki sacentīsies sekojošās grupās un svara kategorijās:
* Jaunieši (U18): *-66kg, -83kg, -105kg, +105kg*;
* Juniori (U23):  *-83kg, -105kg, +105kg*;
* Vīri (OPEN)*: -66kg, -83kg, -105kg, +105kg*;
* Veterāni 1 (O40):  *-83kg, -105kg, +105kg*;
* Veterāni 2 (O50): *-83kg, -105kg, +105kg*;
* Veterāni 3 (060): *-83kg, -105kg, +105kg*:
* Sievietes*: -57kg, -63kg; +63kg*;
* Komandu vērtējums tiks skaitīts pēc sekojošas tabulas (par katru nākamo vietu (pēc devītās) dalībnieks komandai dod vienu punktu):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vieta** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Punkti** | 12 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

1. **Apbalvošana**

* Čempionātā tiks apbalvoti, ar diplomiem un medaļām, trīs labākie sacensību dalībnieki pēc sacensību rezultātiem, katrā svara kategorijā jauniešu, junioru, open, veterānu 1, veterānu 2, veterāni 3 un sieviešu grupās.
* Trīs labākie sportisti absolūtajā vērtējumā jauniešu, junioru, vīriešu, veterānu 1, veterānu 2, veterāni 3 un sieviešu grupās, tiks apbalvotas ar kausiem..
* Komandu cīņā ar kausiem, tiks apbalvotas trīs labākās komandas.

1. **Finansēšana**

* Visus komandējuma izdevumus sedz juridiska persona (organizācija) vai pats sacensību dalībnieks. Dalības iemaksas, komandām (un individuāli startējošajiem dalībniekiem), ar laicīgi atsūtītiem pieteikumiem, ir EUR 7.00 par katru pieteikto dalībnieku.
* Lai piedalītos sacensībās, visiem sportistiem nepieciešama Latvijas Pauerliftinga federācijas licence. Tās maksa – 5 EUR gadā.
* Komandas un dalībnieki, kas nebūs laicīgi atsūtījušas dalībnieku pieteikumus EUR 15.00.

1. **Pieteikšanās dalībai un dalībnieku atsaukšana**



* Komandu un individuālie pieteikumi izdarāmi līdz 2018. gada 02. oktobrim (plkst. 24:00);
* Dalībnieku pieteikumi pēc 2018. gada 02. oktobra plkst. 24:00 netiks pieņemti.
* Ja sacensību maksājumi tiek apmaksāti ar pārskaitījumu pamatojoties uz sistēmas piedalies.sp.lv izrakstītu rēķinu, sacensību dalībniekam, vai komandas pārstāvim jānodrošina lai maksājums tiktu saņemts līdz sacensību sākuma dienai, vai arī sveroties jāuzrāda bankas maksājuma uzdevums. Pretējā gadījumā izrakstītais rēķins tiks anulēts un nepieciešamie maksājumi būs jāveic uz vietas reģistrējoties sacensībām.
* Komandai ir nepieciešams apmaksāt dalības naudu par visiem pieteiktajiem dalībniekiem uz sacensību dienu.
* Izņēmuma gadījumā pieteikt vai atsaukt dalību var zvanot sacensību direktorātam.

1. **Īpašie nosacījumi**

* Reģistrēties sacensībām (pie svēršanās) iespējams vienīgi uzrādot personu apliecinošu dokumentu;
* Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat, ka sacensības tiks fotografētas un filmētas un iegūtie foto un video materiāli būs publiski pieejami sabiedrības informēšanai par šīm sacensībām.
* Katrai komandai vai individuālajam dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli;
* Dalībnieki jaunāki par 18g. bez ārsta vai vecāku atļaujas netiks pielaisti dalībai sacensības;
* Izcīnītās un nepaņemtās medaļas un kausi netiks uzglabāti pēc sacensību beigām;
  + Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat un apņematies ievērot visus federācijas normatīvos aktus, nolikumus vai cita veida dokumentus, kas uz jums attiecas;
  + Piesakoties šīm sacensībām, jūs apzināties, ka sacensībās var ierasties Valsts Sporta Medicīnas centra Antidopinga Nodaļas pārstāvji, kas var no jebkura dalībnieka ievākt nepieciešamos paraugus aizliegtu vielu analīzēm;
  + Piesakoties sacensībām, jūs piekrītat, ka esat iepazinies ar aizliegto vielu sarakstu, kas ir publicēts VSMC Antidopinga nodaļas mājas lapā: antidopings.lv, kā arī piekrītat, ka neko no šī saraksta apzināti lietojis neesat.

**SACENSĪBAS ATBALSTA**

****

****

** Interneta veikals:** [http://veikals.sp.lv](http://veikals.sp.lv/)

****

**Pasākumu līdzfinansē**

**Latvijas Republikas Izglītības un Zinātnes ministrija**

**VEIKSMĪGUS STARTUS !**