

## NOLIKUMS

### Līvērzes pagasta “Ziemassvētku kauss 2015” -atklātās sacensības svara stieņa spiešanā guļus

#### 1. Vieta un laiks

- ◆ Sacensības notiks Līvērzes veselības un atpūtas kompleksā 2015. gada 19. decembrī, Jelgavas ielā 19, Līvērzē;
- ◆ 11<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> dalībnieku reģistrēšanās, svēšanās;
- ◆ 12<sup>00</sup> – sacensību sākums.

#### 2. Mērķis un uzdevumi

- ◆ Svara stieņa spiešana un spēka vingrinājuma popularizācija Jelgavas Novadā, Līvērzē;
- ◆ Jelgavas novada labāko atlētu noskaidrošana.

#### 3. Sacensību vadība

- ◆ Sacensības organizē Jelgavas Novada Līvērzes pagasts;
- ◆ Sacensību galvenais tiesnesis Edgars Ludzītis
- ◆ Sacensību galvenais sekretārs Sandra Ludzīte

#### 4. Sacensību noteikumi

- ◆ Sacensībās piedalās Jelgavas Novada, Līvērzes pagasta iedzīvotāji, citu pagastu iedzīvotāji, un citi Latvijas valsts iedzīvotāji, kuri no 2011 līdz 2015. gadam nav piedalījušies Latvijas čempionātos, Latvijas kausu posmos attiecīgajos sporta veidos.
- ◆ Dalībniekiem atļauts startēt, īsajās biksēs un T – kreklos; **aizliegts startēt specializētā pauwerliftinga ekipājumā izņemot roku saites**
- ◆ Sacensības norisinās atbilstoši IPF pieņemtajai kārtībai;

#### 5. Vērtēšana

- ◆ Dalībnieki vīrieši tiek vērtēti divās svara kategorijās līdz - 85, un virs 85 kg.
- ◆ Individuāli trīs labākie sportisti vīrieši tiks vērtēti pēc Vilksa tabulas;

#### 6. Apbalvošana

- ◆ Pirmo trīs vietu ieguvēji katrā svaru kategorijā neatkarīgi no vecuma grupām tiks apbalvoti ar medaļām
- ◆ Labākais sportists pēc Vilksa tabulas tiks apbalvots ar balvu.

#### 7. Finansēšana

- ◆ dalības maksa netiek iekasēt;

#### 8. Pieteikumi

- Dalību var pieteikt arī tālruni 27068144.

#### 9. Īpašie nosacījumi

Katrs dalībnieks pats atbild par savu veselību sacensību laikā, to apliecinot ar parakstu

