

# SPĒKA SPORTA VĒSTNIECĪBA

EMBASSY OF STRENGTH SPORTS

saskaņots

apstiprinu

## Andrejs Rožlapa

Latvijas Pauerlīfinga federācijas  
valdes priekšsēdētājs  
Valmierā, 2019.gada 23. aprīlī

## Mārtiņš Krūze

Biedrības "Spēka sporta  
vēstniecība" valdes priekšsēdētājs  
Valmierā, 2019. gada 23. aprīlī

## NOLIKUMS

### „Kurši Ceļ 2019” sacensībām

#### 1. Vieta un laiks

- 1.1. Sacensības norisinās 2019.gada maija mēnesī 4 dažādās vietās Latvijā, "BN Kurši Būves Dienu 2019" ietvaros, sekojoši:
  - 1.1.1. **4. maijā Kuldīgā**, Jelgavas ielā 59;
  - 1.1.2. **11. maijā Jelgavā**, Rūpniecības ielā 22a;
  - 1.1.3. **18. maijā Daugavpilī**, Krāslavas 1, Vecstropos, Naujenes pagastā, Daugavpils novadā;
  - 1.1.4. **25. maijā Valmierā**, "Ķeizaros", Kocēnu pagasts, Kocēnu novads;
- 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 2019" norisi.
- 2.2. Uzdevums: Popularizēt "BN Kurši Būves Dienas 2019", iesaistot sportiskās aktivitātēs pasākuma apmeklētājus.

#### 3. Sacensību vadība

- 3.1. Sacensības organizē: Biedrība "Spēka sporta vēstniecība", SIA "Momentum Rīga" un SIA "Tirdzniecības nams "Kurši", sadarbībā ar Latvijas Pauerlīfinga 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 Pauerlīfinga federācijas un Starptautiskās Pauerlīfinga 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 50 kg (tautas grupā) vai arī nodrošināti 20 kg (tukšs svaru stienis) īpašo grupu dalībniekiem (jaunieši, kas dzimuši 2001. gadā vai agrāk (līdz 18 gadu vecumam) un sievietes).
  - 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.

#### 5. Pieteikšanās sacensībām un dalības maksa

- 5.1. Pasākuma posmiem nav nepieciešams iepriekš pieteikties.

---

---

# SPĒKA SPORTA VĒSTNIECĪBA

---

---

EMBASSY OF STRENGTH SPORTS

- 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 apbalvots labākais jauniešs, sieviete un vīrs, un ar veicināšanas balviņām tiks apbalvoti visi dalībnieki.

## 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 sacensībās.
- 7.3. LPF diskvalificētajiem atlētiem, un atlētiem, kuru lietas atrodas izskatīšanā LPF disciplinārajā komitejā, šajās sacensībās piedalīties liegts;
- 7.4. Piedaloties sacensībās, dalībnieks piekrīt viņa datu (vārds, uzvārds, dzimums, vecums un rezultāts) apstrādei un publicēšanai strongest.city sistēmā.
- 7.5. Sacensību laikā notiks filmēšana un fotogrāfēšana.

**VEIKSMĪGUS STARTUS!!!**