# NBS 100-gades Spartakiāde 2019. Sacensības svaru stieņa spiešanā guļus

# NOLIKUMS

**1. Sacensību norises vieta un laiks**
Sacensības notiek Salacgrīvas Zvejnieku ciemā, otrdien, 09. jūlijā**.**

1600 – 1700 dalībnieku svēršanās;

1700 sacensību sākums.

**2. Sacensību noteikumi**

* Sacensības notiek individuāli.
* Katrs sacensību dalībnieks pats atbild par sava veselības stāvokļa atbilstību sporta sacensībām.
* Komandas sastāvā atļauts pieteikt līdz 2 vīriešiem katrā svara kategorijā un 2 sievietes (Kopā 16 dalībnieki)
* Dalībniekiem ir atļauts izmantot IPF klasiskās trīscīņas noteikumos apstiprināto ekipējumu;
* Sacensības norisinās pēc IPF noteikumiem, līdz ar to vingrinājumu izpilde notiek atbilstoši šiem noteikumiem;

**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.*
* Roku tvēriena platums ne vairāk kā 81 cm.
* 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;
* Vingrinājumu sievietēm drīkst uzsākt pēc centrālā tiesneša signāla “sākt”, savukārt beigt pēc atlēta ieskatiem vai centrālā tiesneša signāla “nolikt”;
* Ja dalībniekam kategorijas ietvaros tiek fiksēts vienāds atkārtojumu skaits, uzvara tiek piešķirta sportistam, kurš vingrinājumu ir izpildījis pirmais.
1. **Vērtēšana**
* Komandu vērtējumā tiek vērtēti kopā 5 labākie vīriešu un 2 labāko sieviešu rezultāti.
* Dalībnieki sacentīsies sekojošās grupās un svara kategorijās:
* Vīrieši*; -66kg; -74kg; -83kg; -93kg; -105kg; -120kg; +120kg.*
* Sievietes*:-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 |