**NOLIKUMS**

**2020. gada atklātajam Talsu novada Čempionātam klasiskajā spēka trīscīņā, spiešanā guļus vīriešiem un sievietēm**

**(bez ekipējuma).**

1. **Vieta un laiks**

Sacensības notiks 2020. gada 24. oktobrī, Talsu sporta namā, Kareivju iela 14, Talsi,

**0900 – 1030** dalībnieku reģistrācija un svēršanās;

**1100** sacensību sākums;

1. **Mērķis un uzdevumi**

* Spēka trīscīņas un spiešana guļus popularizācija Talsu novadā;
* Talsu novada 2020. gada spēka trīscīņas un spiešanas guļus čempionu noskaidrošana vīriešu un sieviešu grupās;
* Veselīga dzīvesveida popularizēšana;
* Jaunu interesentu piesaiste biedrības „Talsu Spēka Atlēti” rīkotajām sporta aktivitātēm Talsu novadā;
* Biedrības „Talsu Spēka Atlēti” rīkoto sporta aktivitāšu dažādošana;
* Talsu novada komandas atlase startam 2020. gada Latvijas spēka trīscīņas čempionātā.

1. **Sacensību vadība**

* Sacensības organizē Talsu novada pašvaldība kopā ar biedrību „Talsu Spēka Atlēti”.
* Sacensību galvenais tiesnesis un sekretārs: Magnuss Vucāns (28638803).

1. **Sacensību noteikumi**

* Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies Latvijas Republikas sportisti.
* Dalībniekiem ir atļauts izmantot IPF (Starptautiskās Pauerliftinga federācijas) noteikumos apstiprināto klasiskās spēka trīscīņas ekipējumu.
* Sacensības norisinās saskaņā ar rīkotāju noteikumiem.
* Sacensībās tiek vērtētas un veiksmīgi izpildot tiek ieskaitīts rezultāts trijās disciplīnās, kuras dalībniekam veido pacelto summu kilogramos spēka trīscīņā: pietupienā, spiešanā guļus un vilkmē no zemes.
* Dalībnieks pats uzņemas pilnīgu atbildību par savu veselības stāvokli sacensību laikā.
* Sacensību dalībniekiem sākuma svaru summa nav noteikta.

1. **Vērtēšana**

* Spēka trīscīņā vīri sacentīsies trijās vecuma grupās bez svara kategorijas; jaunieši un juniori (15-23 gadi), open (24-35 gadi), seniori (virs 35 gadiem).
* Spēka trīscīņā sievietes sacentīsies vienā vecuma grupā bez svara kategorijas: open (jebkurš vecums).
* Spiešanā guļus vīri sacentīsies divās svara grupās bez vecuma ierobežojuma. Pirmā svara kategorija līdz -83 kilogramiem un otra svara kategorija virs 83+ kilogramiem.
* Spiešanā guļus sievietes sacentīsies vienā vecuma grupā bez svara kategorijas: open (jebkurš vecums).
* Individuāli trīs labākie spēka trīscīņā katrā vecuma grupā (kopā četras grupas) un spiešanā guļus trīs svara grupas tiks noteikti pēc Wilksa punktiem nevis pēc pacelto kilogramu summas;
* Komandas komandu vērtējumos nesacentīsies.

1. **Apbalvošana**

* Talsu novada trīscīņas čempionātā un spiešanā guļus tiks apbalvoti ar medaļām, trīs labākie sportisti katrā vecuma vai svara grupā pēc Wilksa punktu rezultātiem.
* Trīs labākie sportisti un viena sportiste spēka trīscīņā absolūtajā vērtējumā starp visām vecuma grupām pēc Wilksa punktiem tiks apbalvoti ar kausiem, un balvām.
* Trīs labākie sportisti spiešanā guļus absolūtajā vērtējumā starp abām svara kategorijām pēc Wilksa punktiem tiks apbalvoti ar kausiem, un balvām.

1. **Finansēšana**

* Dalības maksa, piesakoties iepriekš līdz 23.10. plkst. 17:00 EUR 5,00. Sacensību dienā, reģistrācijas laikā EUR 10.00. Iepriekšēja pieteikšanās pie organizatoriem sūtot e-pastu uz adresi magnuss.vucāns@talsi.lv vai zvanot pa tālruni +371 28638803. Pieteikumā jānorāda – vārds, uzvārds, dzimšanas dati un kontakttālrunis.

1. **Īpašie nosacījumi**

* Reģistrēties sacensībām (pie svēršanās sacensību dienā) iespējams vienīgi uzrādot personu apliecinošu dokumentu; (pase, ID karta vai autovadītāja apliecība).
* Katram individuālajam dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli;
* Izcīnītās un nepaņemtās medaļas un balvas netiks uzglabātas pēc sacensību beigām;
  + Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat un apņematies ievērot nolikumu un sacensību rīkotāju noteikumus.

**SACENSĪBAS ATBALSTA:**

Talsu novada Pašvaldība

Biedrība „Talsu Spēka Atlēti”

