1.pielikums

NBS AŠ priekšnieka «DOKREGDATUMS».
rīkojumam Nr.«DOKREGNUMURS»

**NBS vingrinājumu svaru stieņa spiešanā guļus nolikums**

Svaru stieņa spiešana guļus bez ekipējuma (turpmāk tekstā SGBE) 2021. gada 7. maijs, svaru stieņu spiešana guļus uz atkārtojumus skaitu (turpmāk tekstā SGR) 2021. gada 21.maijs. Vingrinājumu laiks dalībniekiem tiks izsūtīti pēc pieteikumu saņemšanas. Vingrinājumi notiks ievērojot valstī noteiktās prasības, līdz ar to vienlaicīgi norises vietā atradīsies tikai viena RSV.

Komandas sastāvā atļauts pieteikt līdz 2 vīriešiem un 2 sievietēm katrā svara kategorijā.

Vingrinājums norisinās pēc IPF noteikumiem.

Vingrinājumi notiks sekojošās svara kategorijās:

Sievietēm: -57,0 kg; -63,0 kg; -69,0 kg; -76,0 kg; +76,0 kg.

Vīriešiem: -66,0 kg; -74,0 kg; -83,0 kg; -93,0 kg; -105,0 kg; -120,0 kg; +120,0 kg.

Dalībniekiem ir atļauts izmantot IPF klasiskās trīscīņas noteikumos apstiprināto ekipējumu, dalībnieki startē šortos un T – kreklos, vingrinājums norisinās pēc IPF noteikumiem, līdz ar to vingrinājumu izpilde notiek atbilstoši šiem noteikumiem, vingrinājumu organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas vingrinājumu organizācijā un norises kārtībā, bet tikai IPF noteikumu ietvaros.

**Vingrinājumu izpildes noteikumi.**

SGBE katram sportistam atvēlēti trīs piegājieni, kuru laikā jāsasniedz maksimālais paceltais svars.

SGR katram sportistam atvēlēts viens piegājienā, kuru laikā savs personiskais svars, sievietēm puse no sava svara, jāsasniedz maksimālais atkārtojumu skaits.

Roku tvēriena platums ne vairāk kā 80cm.

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 sola galvu un dibenu,

vingrinājuma izpildes laikā stienim jāpieskaras krūtīm un bez atsitiena jāsāk kustība augšup,

 vingrinājumu drīkst uzsākt pēc centrālā tiesneša komandām.

**Vērtēšana**

Komandu vērtējumā tiek vērtēti kopā 5 labākie vīriešu un 2 labāko sieviešu rezultāti SGBE un SGR.

Ja dalībniekiem kategorijas ietvaros tiek fiksēts vienāds rezultāts SGBE un SGR augstāku vietu ieņem sportists, kas izcīnījis augstāku vietu SGR.

Vienāda maksimālā punktu skaita gadījumā SGBE un SGR labāko komandu noteiks pēc labāko sportistu iegūtajām vietām (kurai komandai vairāk pirmo, otro utt. vietu.).

Komandu un individuālais vērtējums tiks skaitīts pēc sekojošas tabulas:

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

Komandas ar pilnu sastāvu (vismaz 5 vīrieši un 2 sievietes) tiek vērtētas augstāk par komandām ar nepilnu sastāvu. Augstāku vietu attiecīgi izcīni komanda ar mazāku punktu skaitu.

**Apbalvošana**

SGBE un SGR čempionāta trīs labākie sacensību dalībnieki pēc sacensību rezultātiem, katrā svara kategorijā vīriešu un sieviešu grupās tiks apbalvoti ar diplomiem un medaļām.

Komandu kopvērtējumā trīs spēcīgākās vienības tika apbalvotas ar kausiem.

Sagatavotājs:

kaprālis A. Sakalauskis