# Apstiprinu:

# 2021. gada

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ K. Vecmane

Ģibuļu pagasta pārvaldes vadītāja

# ĢIBUĻU KAUSA IZCĪŅA SPĒKA DIVCĪŅĀ UN SPIEŠANĀ GUĻUS 2021

# NOLIKUMS

1. **Mērķi un uzdevumi**
1.1. Popularizēt spēka sportu, veicināt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu.
1.2. Noskaidrot 2021. gada Ģibuļu kausu izcīņas uzvarētājus spēka divcīņā un spiešanā guļus.

**2. Sacensību norises vieta un laiks**
Sacensības notiek Pastendes sporta centrā “Akmeņkaļi” sestdien, 30.oktobrī**.**

Sacensību sākums plkst. 11:00, pieteikšanās no 10:00 līdz 10:45. Informācija 28638803. Magnuss Vucāns

1. **Sacensību dalībnieki un atļauja piedalīties**
3.1. Sacensības notiek individuāli, Pastendes sporta centrā, sacensību laikā, atrodas tikai personas ar covid sertifikātu vai covid izslimošanas dokumentu. (dalībnieki, personāls un skatītāji).
3.2. Katrs sacensību dalībnieks pats atbild par sava veselības stāvokļa atbilstību sporta sacensībām.

3.3.  Covid 19  pārslimojušie, ja pārslimojis pēdējās 180 dienas. (Sacensību dalībniekam būs jāuzrāda izdrukāts sertifikāts vai jāuzrāda elektroniski sertifikāts PDF formātā +  jāuzrāda personas apliecinošs dokuments.)

3.3. Ja ir vakcinēts 14 dienas pēc otrās vakcīnas Moderna, BioNTech Pfizer, 14 dienas pēc vakcīnas Johnson & Johnson, 21 dienu pēc pirmās vakcīnas Oxford AstraZeneca. (Sacensību dalībniekam būs jāuzrāda izdrukāts sertifikāts vai jāuzrāda elektroniski sertifikāts PDF formātā +  jāuzrāda personas apliecinošs dokuments.)

**4. Vērtēšana**

4.1. Spēka divcīņā (spiešana guļus un vilkme no zemes) dalībnieki sacentīsies divās svara grupās (-83, 83+) bez vecuma ierobežojuma. Spiešanā guļus dalībnieki sacentīsies divās svara grupās (-83, 83+) bez vecuma ierobežojuma.

4.2. Individuāli trīs labākie katrā grupā (kopā četras grupas) tiks noteikti pēc IPF punktu kalkulatora rezultāta nevis pēc pacelto kilogramu summas.

**5. Sporta formas**

5.1. Dalībniekiem ir atļauts startēt IPF apstiprinātā ekipējumā, vai elastīgajās īsajās biksēs un vienkrāsainos T – kreklos.

**6. Sacensību noteikumi**

6.1. Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies sportisti.

6.2. Sacensības norisinās saskaņā ar rīkotāju noteikumiem.

6.3. Spēka divcīņas sacensībās tiek vērtētas un veiksmīgi izpildot tiek ieskaitīti rezultāti divās disciplīnās, kuras dalībniekam veido pacelto summu kilogramos: spiešanā guļus un vilkmē no zemes. Spiešanas guļus sacensībās tiek vērtētas un veiksmīgi izpildot tiek ieskaitīts rezultāts vienā disciplīnā, kura dalībniekam veido pacelto rezultātu kilogramos: spiešanā guļus.

6.4. Sacensības notiek stingri ievērojot valstī spēkā esošos piesardzības pasākumus - "Ministru kabineta 2020. gada 9. jūnija noteikumi Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai". **Piesardzības pasākumi ietver prasības roku higiēnai un virsmu dezinfekcijai.** Sacensību laikā sporta darbinieki un**sportisti var neievērot 2 metru distanci,** šis nosacījums ir attiecināms arī uz amatieru sportu.

**7. Disciplinārie noteikumi**
7.1. Sporta centrā aizliegts lietot alkoholiskos dzērienus un tabakas izstrādājumus, psihotropās vielas, kā arī sacensību vietā dalībniekiem aizliegts atrasties alkohola un psihotropo vielu reibuma stāvoklī. Dalībniekiem sacensību vietā jāievēro sabiedriskās kārtības noteikumi. Par noteikumu neievērošanu dalībnieks var tikt izslēgts no sacensībām un saukti pie administratīvās atbildības.
7.2. Par nesportisku vai neētisku rīcību dalībnieks var tikt diskvalificēts un rezultāti var tikt anulēti.

**8. Apbalvošana**

Ģibuļu kausa izcīņā spēka divcīņā un spiešanā guļus tiks apbalvoti ar medaļām, trīs labākie sportisti katrā svaru grupā (kopā četras) pēc IPF punktu kalkulatora rezultāta.

Trīs labākie sportisti spēka divcīņā un spiešanā guļus absolūtajā vērtējumā starp abām attiecīgajām svara grupām pēc IPF punktu kalkulatora rezultāta tiks apbalvoti ar kausiem.

**9. Dažādi**

9. 1. Dalības maksa 3,00 EURO no dalībnieka.
9. 2. Visus jautājumus, kas nav atrunāti šajā nolikumā, organizatori un dalībnieki risina, savstarpēji vienojoties.

Pastendes sporta centrs „Akmeņkaļi”