**NOLIKUMS**

**2021. gada atklātajam Talsu novada Čempionātam klasiskajā spēka trīscīņā, spiešanā guļus vīriešiem un sievietēm (bez ekipējuma).**

1. **Vieta un laiks, dalībnieki**

Sacensības notiks 2021. gada 19. decembrī svētdiena, Pastendes sporta centrā “Akmeņkaļi”, Skolas iela 6, Pastende,

**0945 – 1030** dalībnieku svēršanās;

**1100** sacensību sākums;

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

Sacensību dalībnieki:

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

1.2. 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.)

1. **Mērķis un uzdevumi**

* Spēka trīscīņas un spiešana guļus popularizācija Talsu novadā;
* Talsu novada 2021. 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 2021. 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**

* 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.
* 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. Spiešanā guļus tikai viena disciplīna spiešana guļus, kura veido pacelto rezultātu.
* 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 (23-35 gadi), seniori (virs 40 gadiem).
* Spēka trīscīņā sievietes sacentīsies vienā vecuma grupā bez svara kategorijas: open (jebkurš vecums).
* Spiešanā guļus vīri sacentīsies trijās vecuma grupās bez svara kategorijas; jaunieši un juniori (15-23 gadi), open (23-35 gadi), seniori (virs 40 gadiem).
* 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 (kopā četras svara grupas) tiks noteikti pēc Wilksa formulas nevis pēc pacelto kilogramu summas;
* Komandas komandu vērtējumos nesacentīsies.

1. **Apbalvošana, finansēšana**

* Talsu novada trīscīņas čempionātā un spiešanā guļus tiks apbalvoti, ar diplomiem un medaļām, trīs labākie sportisti katrā vecuma vai svara grupā pēc Wilksa formulas rezultātiem.
* Trīs labākie sportisti spēka trīscīņā absolūtajā vērtējumā starp visām vecuma grupām pēc Wilksa formulas tiks apbalvoti ar kausiem un balvām.
* Trīs labākie sportisti spiešanā guļus absolūtajā vērtējumā starp visām vecuma grupām pēc Wilksa formulas tiks apbalvoti ar kausiem un balvām.
* Visus pieteikšanās izdevumus sacensībām sedz pats sacensību dalībnieks uz vietas sacensību svēršanās un reģistrēšanās laikā. Dalības iemaksas, dalībniekam, ir EUR 5.00.

1. **Īpašie nosacījumi**

* Reģistrēties sacensībām (pie svēršanās) iespējams vienīgi uzrādot personu apliecinošu dokumentu;
* 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”

