**NOLIKUMS**

**2022. gada sporta kluba “Dandijs” kauss spiešanā guļus vīriešiem un sievietēm (bez ekipējuma).**

1. **Vieta un laiks, dalībnieki**

Sacensības notiks 2022. gada 18. jūnijā sestdienā, Sporta klubā “Dandijs”, Talsu iela 16, Dundaga,

**0945 – 1030** dalībnieku svēršanās;

**1100** sacensību sākums;

* **Piesakoties šīm sacensībām, jūs apzināties, ka uz sacensībām var ierasties Valsts Antidopinga biroja pārstāvji, kas var no jebkura dalībnieka ievākt nepieciešamos paraugus aizliegtu vielu analīzēm;**
1. **Mērķis un uzdevumi**
* Spēka trīscīņas un spiešana guļus popularizācija Dundagā un Talsu novadā;
* Veselīga dzīvesveida popularizēšana;
* Jaunu interesentu piesaiste sporta kluba “Dandijs” un Dundagas kultūras pils rīkotajām sporta aktivitātēm Talsu novadā;
* Sporta kluba “Dandijs” un Dundagas kultūras pils rīkoto sporta aktivitāšu dažādošana;
1. **Sacensību vadība**
* Sacensības organizē Dundagas Kultūras pils kopā ar sporta klubu “Dandijs”;
* Sacensību galvenais tiesnesis un sekretārs: Edgars Tīfentāls (27160889).
1. **Sacensību noteikumi**
* Sacensības norisinās divos vieods – uz maksimāli pacelto svaru un uz uzspiesto atkārtojumu skaitu.
* Dalībnieks var izvēlēties startēt vienā vai otrā disciplinā vai abās disciplīnās kopā;
* 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, taču tikai IPF tehnisko noteikumu ietvaros.
* Dalībnieks pats uzņemas pilnīgu atbildību par savu veselības stāvokli sacensību laikā.
* Spiešana guļus rezultātu veido maksimāli paceltais svars uz svara stieņa.
* Spiešana guļus uz atkārtojuma skaitu rezultātu veido reižu skaits uz attiecīgajiem paceltajiem kilogramiem: vīriešiem – 50kg, Sievietēm un jauniešiem- 20kg.
1. **Vērtēšana**
* Spiešana guļus vīriešu dzimuma sportisti sacentīsies 2 vecuma grupās līdz 23.g.v. un virs 23.g.v., un trīs svara kategorijās - 66kg, 83kg un +83kg. Sievietes sacentīsies vienā grupā bez svara kategorijas un vecuma ierobežojuma.
* Startējot tikai spiešanā guļus uz maksimāli pacelto svaru, tiks ņemts vērā gala rezultātā paceltie kilogrami;
* Startējot tikai spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu, tiks ņemts vērā atkārtojumu skaits;
* Startējot abās spiešanas guļus disciplīnās tiks ņemts vērā maksimāli paceltie kilogrami un veiktais atkārtojumu skaits;
* Individuāli labākais un labākā spiešanā guļus uz maksimāli pacelto kilogramu summu katrā grupā (kopā trīs grupas) tiks noteikti pēc IPF GL punktiem nevis;
* Komandas komandu vērtējumos nesacentīsies.
1. **Apbalvošana, finansēšana**
* 2022.gada sporta kluba “Dandijs” kausā spiešanā guļus trīs labākie sportisti katrā grupā tiks apbalvoti, ar medaļām un diplomiem;
* Individuāli labākais un labākā spiešanā guļus uz maksimāli pacelto kilogramu summu katrā grupā pēc IPF GL punktiem tiks apbalvoti ar kausiem un balvām.
* Sacensības noritēs bez dalības maksas.
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.
	+ Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat, ka sacensības tiks fotografētas un filmētas un iegūtie foto un video materiāli būs publiski pieejami sabiedrības informēšanai par šīm sacensībām.

**SACENSĪBAS ATBALSTA:**

Dundagas Kultūras pils

Sporta klubs “Dandijs”

Latvijas pauerliftinga federācija

 