SASKAŅOTS

JVPI‘Sporta servisa centrs’

direktors\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ J. Kaminskis

2022. gada ‘\_\_’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**NOLIKUMS**

**Tehnikas un inovāciju festivāla “Mehatrons 2022” tautas sacensības svara stieņa spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu**

**1. Mērķis un uzdevums.**

- Tehnikas un inovācijas svētku festivāla “Mehatrons” ietvaros popularizēt aktīvu, atpūtu veselīgu dzīvesveidu un svara stieņa spiešana guļus kā spēka – izturības vingrinājumu kurš ir pieejams ikvienam interesentam.

**2.Vieta un laiks**

- Sacensības notiks Jelgavas Pasta salā, 2022. gada 10.septembrī.

- 10:00 sacensību sākums.

**3. Sacensību vadība.**

- Sacensības organizē biedrība virves vilkšana , klubs “OZOLI”, sadarbībā ar Jelgavas valstpilsētas pašvaldības iestādi “Sporta Servisa Centrs “.

- Atbildīgais par - sacensībām. Edgars Ludzītis (tālr. 27068144).

**4. Sacensību noteikumi.**

- Sacensībās piedalās festivāla “Mehatrons “ apmeklētāji.

- Dalībnieki var startēt brīvi izvēlētajā apģērbā, kā arī pēc nepieciešamības izmantot roku saites, speciālos apavus.

- Sacensību laikā tiks reģistrēti rezultāti, kuri vēlāk būs pieejami Latvijas Paurliftinga Federācijas oficiālajā mājas lapā ([www.powerliftings.lv](http://www.powerliftings.lv)).

**5. Vingrinājuma izpildes noteikumi.**

- Vingrinājuma svara stieņa spiešana guļus laikā sievietes, jaunietes un jaunieši līdz 16 gadiem ceļ 20 kg smagu svara stieni, vīrieši ceļ 50 kg smagu svaru stieni.

- vingrinājuma laiks tiek fiksēts.

-Vingrinājuma izpilde jāveic atbilstoši IPF noteikumu prasībām:

1. Vingrinājums tiek uzsākts pēc galvenā tiesneša komandas ‘Sākt!’, vingrinājumu beidz, pēc tiesneša komandas ‘Palīdzēt!’

2. Vingrinājuma izpildes laikā galvai, pleciem, sēžamvietai cieši jāsaskaras ar solu;

3. Kāju pēdām jābūt piespiestām pie bruģa, vai zālāja seguma;

4. Spiežot stieni augšā - rokām jābūt iztaisnotām elkoņu locītavās, atgriežot stieni sākuma stāvoklī (stieni lejā ) - jāpieskaras pie krūškurvja.

5. Vingrinājuma izpildes laikā ir iespēja atpūsties līdz 5 sekundēm (turot stieni paceltu augšējā stāvoklī ar iztaisnotām rokām).

6,. Vingrinājumu katrs dalībnieks veic 1 reizi ( 1 piegājiens).

**6. Vērtēšana.**

- 1.grupa jaunietes līdz 16,gadiem.

- 2. grupa jaunieši līdz 16 gadiem.

- 3. grupa sievietes.

- 4. grupa vīrieši.

- augstvērtīgāko rezultātu nosaka grupās katru stundu,

- vienāda rezultāta gadījumā tiek vērtēts, vingrinājuma izpildes laiks, uzvaru piešķir dalībniekam kurš īstākā laikā ir izpildījis vingrinājumu.

**7. Apbalvošana.**

- katras stundas augstvērtīgāko rezultātu sasniegušais savā grupā tiek apbalvots ar balvām.

- sacensību noslēgumā ar medaļu savā grupā tiek apbalvoti pirmās vietas ieguvēji kopvērtējumā pēc sacensību rezultātiem.

**8. Īpašie nosacījumi.**

- Katrs dalībnieks pats atbild par savu veselības stāvokli sacensību laikā, to apliecinot ar parakstu sacensību protokolā.

- Izcīnītas un nepaņemtās balvas, medaļa netiks uzglabāti pēc sacensību beigām.

- Organizatori nav atbildīgi par to, ka dalībnieki nav iepazinušies ar nolikumu.

**9. Personas datu apstrāde**

1. Dalībnieku personas dati – vārds, uzvārds, dzimšanas dati, sacensību laikā uzņemtie fotoattēli un videoattēli tiek apstrādāti nolūkā organizēt sacensības, publiskot sacensību rezultātus, informēt sabiedrību par sacensību norisi. Sacensību fotogrāfijas, videomateriāli var tikt izmantoti publicitātes materiālu veidošanai, kā arī arhīva uzkrāšanas, dokumentēšanas un saglabāšanas vajadzībām.

2. Apmeklētāji reģistrējot sevi sacensībām, apliecina, ka dalībnieks ir iepazinies ar sacensību nolikumu, tai skaitā personas datu apstrādes noteikumiem, un sniedz piekrišanu dalībnieka personas datu apstrādei.

3. Personas datus nav paredzēts nosūtīt uz trešo valsti, kas nav ES vai EEZ dalībvalsts vai starptautiskai organizācijai.