**NOLIKUMS**

**Ropažu pagasta sacensības svaru stieņa spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu veltītas Lāčplēša dienai**

1. **Mērķis un uzdevumi**
* Svaru stieņa spiešanas guļus kā spēka disciplīnas popularizācija Ropažu pagastā
* Spēka vingrinājumu popularizācija novadā
* Lāčplēša Kausa ieguvēju noskaidrošana;
* Veselīga dzīvesveida popularizēšana;
* Ropažu Sporta centra rīkoto sporta aktivitāšu dažādošana;
1. **Vieta un laiks**
* Sacensības notiks Zaķumuižā, 12. novembrī Ropažu Sporta centra Zaķumuižas zālē ,
* 1000 – 1130 dalībnieku svēršanās;
* 1200 sacensību sākums
1. **Sacensību vadība**
* Ropažu novada pašvaldība, **Ropažu Sporta centrs**. Pasākuma organizators eksperts veselības veicināšanas un sporta infrastruktūras jautājumos Ingrīda Priedniece, e-pasts: ingrida.amantova@ropazi.lv; 26553241.
* Sacensības organizē Ropažu Sporta centrs sadarbībā ar Ropažu novada domi. Sacensību galvenais tiesnesis: Deniss Koltaševs Tel. 26460270
1. **Sacensību noteikumi**
* Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies sportisti, kas sasnieguši 18. gadu vecumu
* Sacensības norisinās saskaņā ar IPF noteikumiem.
* Sacensības norisinās sekojošā kārtībā: sievietes, seniori, vīrieši, jaunieši, juniori
* fiziska persona, dalībnieks, kas ieradies uz sacensībām, uzņemas pilnīgu atbildību par savu veselības stāvokli sacensību laikā (saskaņā ar MK not. Nr. 594 no 2016. gada 06. septembra prasībām).
* **Sacensībās tiks ievēroti aktuālie Epidemioloģiskās drošības pasākumi Latvijas Republikā, ka var būt mainīgi.**
1. **Vingrinājuma izpildes noteikumi**
* Dalībniekam uz stieņa tiks uzlikts svēršanās laikā uzrādītais personīgais svars (sievietēm puse no personīgā svara), kas tiks noapaļots līdz 500 g uz augšu, vai uz leju līdz apaļiem kilogramiem. Piemērs. Svēršanās 80,1 kg, tātad uz stieņa 80 kg, svēršanās 80,6 kg, tātad uz stieņa 81 kg.
* 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 galvu, kājas vai dibenu;
* Vingrinājuma izpildes laikā stienim jāpieskaras krūtīm un bez atsitiena jāsāk kustība augšup;
* Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā pilnībā iztaisnotā stāvoklī un stienis jānotur nofiksētā stāvoklī ne mazāk kā uz skaitu: viens;
* Vingrinājumu drīkst uzsākt pēc centrālā tiesneša signāla “sākt”, savukārt beigt pēc atlēta ieskatiem vai centrālā tiesneša signāla “nolikt”;
* Aizliegts atpūsties, turot stieni iztaisnotās rokās ilgāk kā uz skaitu: viens-divi-trīs; Pārsniedzot šo laiku, sportists saņem brīdinājumu no centrālā tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta.
* Dalībnieki startē pieaugošā personīgā svara secībā.
* Ja dalībniekiem kategorijas ietvaros tiek fiksēts vienāds atkārtojumu skaits, uzvara tiek piešķirta sportistam kurš vingrinājumu ir izpildījis pirmais. Absolūtajā vērtējumā uzvar smagākais sportists.
1. **Vērtēšana**
* Dalībnieki sacentīsies sekojošās svara kategorijās:
* Jaunieši (U18): *-66kg, -83kg, +83kg*;
* Juniori (U23):  *-83kg, -105kg, +105kg*;
* Vīri*: -83kg, -105kg, +105kg*;
* Veterāni (O50): *-83kg, -105kg, +105kg*;
* Sievietes*: -63kg; +63kg*;
* Gadījumā ja ir fiksēts vienāds atkārtojumu skaits uzvar sportists ar lielāku svaru uz svaru stieņa;
1. **Apbalvošana**

Sacensībās tiks apbalvoti, ar diplomiem un kausiem, trīs labākie sacensību dalībnieki pēc sacensību rezultātiem

1. **Finansēšana**
* Sacensību organizēšanas izdevumus sedz Ropažu novada pašvaldība, no Ropažu Sporta centra budžeta. Dalībnieki sedz personīgos izdevumus, kuri saistīti ar dalību pasākumā.
1. **Pieteikšanās dalībai un dalībnieku drošība**
* Individuālie pieteikumi izdarāmi līdz 2022. gada 08. novembrim (pulksten 23:59) ;
* Ārkārtas gadījumā pieteikt dalību augstāk norādītajā laikā var zvanot sacensību organizatoram;
* Reģistrēties sacensībām (pie svēršanās) iespējams, vienīgi uzrādot personu apliecinošu dokumentu.
* Katram dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās, dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli;
* Dalībnieki jaunāki par 18g. bez ārsta vai vecāku atļaujas netiks pielaisti dalībai sacensības;
	+ Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat un apņematies ievērot visus normatīvos aktus, nolikumus vai cita veida dokumentus, kas uz jums attiecas;

**10. Informācija un pasākuma publikācija**: Pasākuma notikumi, rezultāti, foto tiks publicēti Ropažu novada pašvaldības informatīvajās vietnēs, un izdevumos, sociālajos tīklos veselīga dzīvesveida popularizēšanai. Dalībnieks, kurš nevēlas, lai informāciju par viņa dalību pasākumā, viņa foto, video publicē, iesniedz organizatoram rakstisku lūgumu par savu datu un informācijas nepubliskošanu - līdz pasākuma sākumam, reģistrējoties.