#

. 

**NOLIKUMS**

**2023. gada Ropažu novada II posms kausa izcīņās svaru stieņa spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu**

**Mērķis un uzdevumi**

* Svaru stieņa spiešanas guļus kā spēka disciplīnas popularizācija Stopiņu pagastā
* Popularizēt sporta kultūru un sportisko garu dalībnieku vidū;
* Ropažu novada Kausa II poama ieguvēju noskaidrošana;
* Ulbrokas sporta kompleksa rīkoto sporta aktivitāšu dažādošana;
1. **Vieta un laiks**
* Sacensības notiks Ulbrokā, 17. maijā Ulbrokas sporta kompleksā,
* 1700 – 1730 dalībnieku svēršanās;
* 1800 sacensību sākums
1. **Sacensību vadība**
* Ropažu novada pašvaldība, **Ulbrokas sporta komplekss**. Pasākuma organizators sporta darba organizators Edijs Bērziņš, e-pasts: edijs.berzins@ropazi.lv; 26740211.
* Sacensības organizē Ulbrokas sporta komplekss sadarbībā ar Ropažu novada domi.
* Sacensību galvenais tiesnesis: Deniss Koltaševs Tel. 25580758
1. **Sacensību noteikumi**
* 3.1.Sacensības norisinās posmos. Jebkurā posmā var piedalīties jebkura attiecīgā posma norises vietas administratīvajā teritorijas iedzīvotāji, kuri sasnieguši vismaz 14 gadu vecumu.
* 3.2. Sacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas sacensību organizācijā un norises kārtībā,

 bet tikai IPF noteikumu ietvaros.

* 3,3,Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies sportisti, kas sasnieguši 14. gadu vecumu.
* 3.4.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 norādītais svars (sievietēm 20kg (pliks stienis), vīriešiem 50kg, jauniešiem 40kg;
* 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 vieglākajam sportistam.
1. **Vērtēšana**
* Dalībnieki sacentīsies sekojošās svara kategorijās:
* Sievietes: 20kg (pliks stienis), reižu skaits
* Jaunieši: līdz 18 gadiem (viena kategorija)- spiež 40kg uz atkārtojumu skaitu;
* Vīrieši *līdz -83kg, 50 kg reižu skaits*
* *Vīrieši virs, +83kg*;50kg, reižu skaits.
* Gadījumā ja ir fiksēts vienāds atkārtojumu skaits uzvar sportists ar mazāko svaru.
1. **Apbalvošana**

Sacensībās tiks apbalvoti, ar diplpmiem un piemiņas baalvām, trīs labākie sacensību dalībnieki pēc sacensību rezultātiem

1. **Finansēšana**
* Sacensību orgizēšanas izdevumus sedz Ropažu novada pašvaldība, no Ulbrokas sporta kompleksa budžeta. Dalībnieki sedz personīgos izdevumus, kuri saistīti ar dalību pasākumā.
1. **Pieteikšanās dalībai un dalībnieku drošība**
* Pieteikšanās līdz 2023. gada 17. maijam pulkst. 17:00;
* Pieteikšanās un svēršanās norisinās 30 minūtes pirms sacensību sākuma pie sacensību sekretāra
* Pasākumā dalība dalībniekiem ir bez maksas.
* Ārkārtas gadījumā pieteikt dalību augstāk norādītajā laikā var zvanot sacensību organizatoram;
* Katrs dalībnieks startējot sacensībās pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli;
* Dalībnieki jaunāki par 18g. bez 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.

Pielikums 1.

**VECĀKU ATĻAUJA PIEDALĪTIES SPORTA PASĀKUMĀ**

 Es, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (vecāka vārds, uzvārds),personas kods \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , tālrunis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , atļauju piedalīties, un esmu informēts (-ta) par to, ka mans dēls/meita \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (bērna vārds, uzvārds), personas kods \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , piedalīsies Stopiņu pagasta sacensības spiešanā guļus, kas norisināsies 17.05.2023. Ulbrokas sporta kompleksā. Apliecinu, ka mana bērna veselības stāvoklis ļauj viņam startēt augstāk minētajās sacensībās. Piekrītu, ka mans bērns pasākuma laikā tiks fotografēts un filmēts. Iegūtie materiāli, atbilstoši nolikumam, var tikt publicēti un būs publiski pieejami. Ar šo parakstu apliecinu, ka atļauju piedalīties un esmu iepazinies (-usies) ar pasākuma nolikumu un ievērošu to.

Vecāka paraksts \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / / Datums \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_