# NBS Spartakiāde 2023 Sacensības svaru stieņa spiešanā guļus un spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu

# NOLIKUMS

**1. Sacensību norises vieta un laiks**

Sacensības notiek NBS Bāzē Kadagā 14.06.2023.Sacensības norisinās stadionā vai crossfit zālē**.**

1030 – 1110 dalībnieku svēršanās

1130 – 1530  sacensību norise

**2. Sacensību noteikumi**

* Sacensības notiek individuāli un komandu ieskaitē.
* Sacensībās piedalās NBS profesionālā dienesta karavīri un zemessargi.
* Katrs sacensību dalībnieks pats atbild par sava veselības stāvokļa atbilstību sporta sacensībām.
* Komandas sastāvā atļauts pieteikt līdz 2 vīriešiem katrā svara kategorijā un 2 sievietes (Kopā 16 dalībnieki)
* Dalībniekiem ir atļauts izmantot IPF KLASISKĀS trīscīņas noteikumos apstiprināto ekipējumu;
* Sacensības norisinās pēc IPF noteikumiem, vingrinājumu izpilde notiek atbilstoši šiem noteikumiem;

2.1. Dalībnieki sacenšas 2 spiešanas guļus disciplīnas veidos – spiešanā guļus uz maksimālo svaru un spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu.

2.2. Vispirms sportisti veic spiešanu guļus uz maksimālo svaru, pēc tam tiek veikta spiešana guļus uz atkārtojumu skaitu.

2.3. Spiešana guļus uz maksimālo svaru norisināsies pēc vispārējiem IPF KLASISKĀS spiešanas guļus noteikumiem.

2.4. Spiešanas guļus uz atkārtojumu skaitu 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 80,1kg, tātad uz stieņa 80kg, svēršanās 80,6 kg, tātad uz stieņa 81kg.*
* Roku tvēriena platums ne vairāk kā 81 cm.
* 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;
* Vingrinājumu sievietēm drīkst uzsākt pēc centrālā tiesneša signāla “sākt”, savukārt beigt pēc atlēta ieskatiem vai centrālā tiesneša signāla “nolikt”;
* Ja dalībniekam kategorijas ietvaros tiek fiksēts vienāds atkārtojumu skaits, uzvara tiek piešķirta sportistam, kurš vingrinājumu ir izpildījis pirmais.
1. **Vērtēšana**
* Dalībnieki sacentīsies sekojošās grupās un svara kategorijās:
* Vīrieši*; -66kg; -74kg; -83kg; -93kg; -105kg; -120kg; +120kg.*
* Sievietes*:-63kg; +63kg*;
* Komandu vērtējumā tiek vērtēti kopā 5 labākie vīriešu un 2 labāko sieviešu rezultāti.
* Komandu vērtējums tiks skaitīts pēc sekojošas tabulas (par katru nākamo vietu (pēc devītās) dalībnieks komandai dod vienu punktu):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vieta** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Punkti** | 12 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

Lai noteiktu uzvarētāju individuālajā ieskaitē, tiks summētas sportista ieņemtās vietas viņa svara kategorijā abās disciplīnās. Uzvar sportists ar mazāko vietu summu.

Piemērs. Sportistam 1. v. spiešanā uz maksimālo svaru un 3. v. spiešanā uz atkārtojumu skaitu, vietu summa – 4. Sportistam 4. v. spiešanā uz maksimālo svaru un 1.v. spiešanā uz atkārtojumu skaitu, vietu summa – 5. Uzvar sportists ar vietu summu – 4.

Ja vietu summa diviem sportistiem ir vienāda, uzvar sportists, kuram augstāka vieta kādā no disciplīnām.

Ja arī tad vietu summa un vietas vienādas, uzvar sportists, kurš startējis pirmais.