# Apstiprinu:

# 2023.gada

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ B. Barone - Vanaga

Ģibuļu pagasta pārvaldes vadītāja

# ĢIBUĻU KAUSS SPIEŠANĀ GUĻUS 2023

# NOLIKUMS

1. **Mērķi un uzdevumi**
1.1. Popularizēt spēka sportu, veicināt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu.
1.2. Noskaidrot 2023. gada Ģibuļu kausa izcīņas uzvarētājus spiešanā guļus.
**2. Sacensību norises vieta un laiks**
Sacensības notiek Pastendes sporta centrā “Akmeņkaļi” sestdien, 28.oktobrī**.**

Sacensību sākums plkst. 11:00, pieteikšanās un svēršanās no 10:00 līdz 10:45.

Informācija 28638803. Magnuss Vucāns

**3. Sacensību dalībnieki un atļauja piedalīties**
3.1. Sacensības notiek individuāli, dalībnieki netiek dalīti vecuma vai dzimuma grupās.
3.2. Katram individuālajam dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli;

3.3 Reģistrēties sacensībām (pie svēršanās) iespējams vienīgi uzrādot personu apliecinošu dokumentu;

3.4. Izcīnītās un nepaņemtās medaļas un balvas netiks uzglabātas pēc sacensību beigām;

3.5. Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat un apņematies ievērot nolikumu un sacensību rīkotāju noteikumus.

3.6. 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.

**4. Vērtēšana**

4.1. Spiešanā guļus vīri sacentīsies divās svara kategorijās bez vecuma ierobežojuma; līdz 83 kg kategorija un virs 83 kg kategorija.

4.2. Individuāli trīs labākie spiešanā guļus katrā svara grupā (kopā divas grupas) tiks noteikti tiks noteikti pēc IPF punktu kalkulatora rezultāta nevis pēc pacelto kilogramu summas.

4.3. Komandas komandu vērtējumos nesacentīsies.

**5. Sporta formas**

5.1. Dalībniekiem ir atļauts startēt IPF apstiprinātā ekipējumā, vai elastīgajās īsajās biksēs un vienkrāsainos T – kreklos.

**6. Sacensību noteikumi**

6.1. Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies sportisti.

6.2. Sacensības norisinās saskaņā ar rīkotāju noteikumiem.

6.3. Sacensībās tiek vērtētas un veiksmīgi izpildot tiek ieskaitīts rezultāts vienā disciplīnā, kura dalībniekam veido rezultātu spiešanā guļus.

6.4. Dalībnieki startē triko vai elastīgajās īsajās biksēs un vienkrāsainos T – kreklos.

6.5. Sacensības norisinās pēc IPF noteikumiem, vingrinājumu izpilde notiek atbilstoši šiem noteikumiem.

**7. Disciplinārie noteikumi**
7.1. Sporta centrā aizliegts lietot alkoholiskos dzērienus un tabakas izstrādājumus, psihotropās vielas, kā arī sacensību vietā dalībniekiem aizliegts atrasties alkohola un psihotropo vielu reibuma stāvoklī. Dalībniekiem sacensību vietā jāievēro sabiedriskās kārtības noteikumi. Par noteikumu neievērošanu dalībnieks var tikt izslēgts no sacensībām un saukti pie administratīvās atbildības.
7.2. Par nesportisku vai neētisku rīcību dalībnieks var tikt diskvalificēts un rezultāti var tikt anulēti.

**8. Apbalvošana**

Ģibuļu kausa izcīņā spiešanā guļus tiks apbalvoti ar medaļām, trīs labākie sportisti katrā svara grupā pēc ieskaitītajiem rezultātiem. Trīs labākie sportisti spiešanā guļus absolūtajā vērtējumā starp abām vecuma grupām tiks noteikti pēc IPF punktu kalkulatora rezultāta un tiks apbalvoti ar kausiem.

**9. Dažādi**

9. 1. Dalības maksa 5,00 EURO no dalībnieka.
9. 2. Visus jautājumus, kas nav atrunāti šajā nolikumā, organizatori un dalībnieki risina, savstarpēji vienojoties.

Pastendes sporta centrs „Akmeņkaļi”