|  |
| --- |
| saskaņots |
|  |
| **Andrejs Rožlapa** |
| LPF valdes pr-js,05.02.2023. |
|  |



**NOLIKUMS**

**2023. gada Latvijas Sporta Pedagoģjas akadēmijas čempionātam svaru stieņa spiešanā guļus uz reižu skaitu**

1. **Vieta un laiks**
* Sacensības notiks 2023. gada 18. decembrī Rīgā, Brīvības ielā 333, Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmijas (turpmāk tekstā LSPA) trenažieru zālē.
* 14:00 sacensību sākums;
* 17:00 sacensību noslēgums;
* 17:15 apbalvošana.
1. **Mērķis un uzdevumi**
* Spēka vingrinājumu popularizācija Latvijā, iepazīstinot jauniešus ar pauerliftinga sportu;
* Popularizēt sporta kultūru un sportisko garu jauniešu vidū;
* Nodrošināt jauniešiem iespējas sevi pierādīt un kvalitatīvi aizpildīt laiku, radot interesi par nodarbošanos ar sportu;
* Spēcīgāko studentu noskaidrošana.
1. **Sacensību vadība**
* Sacensības organizē Latvijas Pauerliftinga federācija kopā ar LSPA un biedrību “Spēka pasaule”.
* Sacensību direktors: Edgars Getmančuks (t. 26249643);
* Sacensību galvenais tiesnesis: Edgars Getmančuks (t. 26249643).
1. **Sacensību noteikumi**
* Sacensībās drīkst piedalīties jebkurš LSPA students.
* Sacensībās aizliegts izmantot specializēto pauerliftinga ekipējumu izņemot roku saites un jostu atbilstoši IPF klasiskās spēka trīscīņas noteikumiem.
1. **Vingrinājuma izpildes noteikumi**
* Dalībniekam uz stieņa tiks uzlikts:
* *Sievietēm – 50% no sava svara;*
* *Vīriešiem- 75% no sava svara.*

Svars tiks noapaļots 1 kg robežās. *Piemērs: dalībnieka svars vīriešu konkurencē 76 kg- svars uz stieņa 57 kg. Dalībnieka svars vīriešu konkurencē 98 kg- svars uz stieņa 73 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 nekā uz skaitu: viens-divi-trīs; Pārsniedzot šo laiku, sportists saņem brīdinājumu no centrālā tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta.
* Ja dalībniekiem kategorijas ietvaros tiek fiksēts vienāds atkārtojumu skaits, uzvara tiek piešķirta sportistam, kurš vingrinājumu ir izpildījis pirmais. Absolūtajā vērtējumā uzvar smagākais sportists.
* Sacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas sacensību organizācijā un norises kārtībā, bet tikai IPF noteikumu ietvaros.
* Sacensības norisinās atbilstoši LPF un IPF (Starptautiskā Pauerliftinga federācija) pieņemtajai kārtībai un ir pakļautas jebkuriem citiem šo organizāciju nolikumiem, noteikumiem un lēmumiem.
1. **Vērtēšana**
* Dalībnieki sacentīsies sekojošās svara kategorijās:
* Vīrieši sešās svara kategorijās:

 -66; -74; -83; -93; -105; un virs 105 kg;

* Sievietes sešās svara kategorijās:

 -52; -57; -63; -69; -76; un virs 76 kg.

1. **Apbalvošana**
* Čempionātā tiks apbalvoti, ar diplomiem, medaļām un atbalstītāju balvām, trīs labākie sportisti pēc sacensību rezultātiem, katrā norādītajā svara kategorijā vīriešu un sieviešu konkurencē.
* Absolūtajā vērtējumā ar kausu tiks apbalvoti trīs labākie sportisti katrā konkurencē;
1. **Īpašie nosacījumi**
* 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.
* Reģistrēties sacensībām (pie svēršanās) iespējams, vienīgi uzrādot personu apliecinošu dokumentu.
* Katrai komandai vai individuālajam 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;
* Izcīnītās un nepaņemtās medaļas un kausi netiks uzglabāti pēc sacensību beigām;
	+ Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat un apņematies ievērot visus federācijas normatīvos aktus, nolikumus vai cita veida dokumentus, kas uz jums attiecas;
	+ Piesakoties šīm sacensībām, jūs apzināties, ka sacensībās var ierasties Valsts Antidopinga biroja pārstāvji, kas var no jebkura dalībnieka ievākt nepieciešamos paraugus aizliegtu vielu analīzēm;

**VEIKSMĪGUS STARTUS!**