**NOLIKUMS**

**2023. gada Tiņģeres Ziemassvētku kauss spiešanā guļus un spēka izturībā.**

1. **Vieta un laiks, dalībnieki**

Sacensības notiks 2023. gada 23. decembrī sestdienā, Tiņģeres sporta zālē, Tiņģerē

**1000 – 1045** dalībnieku svēršanās;

**1100** sacensību sākums;

1. **Mērķis un uzdevumi**

* Spēka trīscīņas un spiešana guļus popularizācija Tiņģerē un Talsu novadā;
* Veselīga dzīvesveida popularizēšana;
* Jaunu interesentu piesaiste sporta kluba “Tiņģere” un Tiņģeres muižas rīkotajām sporta aktivitātēm Talsu novadā;

1. **Sacensību vadība**

* Sacensības organizē Tiņģeres muiža kopā ar sporta klubu “Dandijs”;
* Sacensību galvenais tiesnesis un sekretārs: Mārtiņš Blaubergs (27605314) un Edgars Tīfentāls (27160889).

1. **Sacensību noteikumi**

* Sacensības norisinās vīriem trīs veidos – uz uzspiesto atkārtojumu skaitu 70 procentiem no sava svara, 120 kg svara stieņa turēšana virstvērienā uz laiku un 8 kg hanteļu turēšana iztaisnotās rokās, sānis.
* Sievietēm sacensības norisinās divos veidos - uz uzspiesto atkārtojumu skaitu 70 procentiem no sava svara un savs svars uz aktārtojumu skaitu vilkmē.
* Dalībniekam piedaloties sacensībās jāstartē obligāti visās disciplīnās, lai tiktu ņemts vērā kopvērtējumā.
* Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies Latvijas Republikas sportisti.
* Dalībniekiem ir atļauts izmantot IPF (Starptautiskās Pauerliftinga federācijas) noteikumos apstiprināto klasiskās spēka trīscīņas ekipējumu.
* Sacensības norisinās saskaņā ar rīkotāju noteikumiem, taču tikai IPF tehnisko noteikumu ietvaros.
* Dalībnieks pats uzņemas pilnīgu atbildību par savu veselības stāvokli sacensību laikā.

1. **Vērtēšana**

* Sievietes startē vienā kopēja grupā;
* Vīri startē vienā kopēja grupā;
* Sievietēm rezultāts tiks ņemts pēc iegūtās vietas, kura atbilsoši pārveidosies punktos katrā disciplīnā.
* Vīriem rezultāts tiks noteikts pēc pacelto aktārtojumu skaitu spiešanā guļus, bet spēka izturības sacensībās pēc abu disciplīnu kopējā noturētā laika summas;
* Komandas komandu vērtējumos nesacentīsies.

1. **Apbalvošana, finansēšana**

* Vīri Ziemassvētku kausā spiešanā guļus uz atkārtojuma skaitu pirmās trīs vietas iegūst kausu;
* VĪri Ziemassvētku kausā spēka izturībā pirmās trīs vietas iegūst medaļas;
* Sievietēm Ziemassvētku kausā spiešanā guļus uz atkārtojuma skaitu pirmā vieta iegūst kausu;
* Sievietēm Ziemassvētku kausā spēka izturībā pirmās trīs vietas iegūst medaļas;
* Sacensības nav dalības maksa.

1. **Īpašie nosacījumi**

* Reģistrēties sacensībām (pie svēršanās) iespējams vienīgi uzrādot personu apliecinošu dokumentu;
* Katram individuālajam dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli;
* Izcīnītās un nepaņemtās medaļas un balvas netiks uzglabātas pēc sacensību beigām;
  + Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat un apņematies ievērot nolikumu un sacensību rīkotāju noteikumus.
  + 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.
  + **Piesakoties šīm sacensībām, jūs apzināties, ka uz sacensībām var ierasties Valsts Antidopinga biroja pārstāvji, kas var no jebkura dalībnieka ievākt nepieciešamos paraugus aizliegtu vielu analīzēm;**