**NOLIKUMS**

**2024.gada MyFitness Bench press championship/ svaru stieņa spiešana guļus uz reižu skaitu**

**Vieta un laiks**

* Sacensības notiks 3 posmos ar finālu gadu noslēdzot.
* Pimais posms notiks 25.maijā, Otrais posms 27.jūlijā, Trešais posms 14.septembrī.
* Fināls 1.decembrī.
* Pirmais posms notiks MyFitness Spice.
* Plkst.10:00 – 11:00 dalībnieku svēršanās.
* Plkst.11:00 sacensību sākums.
* Plkst.16:00 sacensību noslēgums.
* Plkst.16:15 apbalvošana.

**MĒRĶIS UN UZDEVUMI**

* Uzlabot iedzīvotāju veselības stāvokli un fizisko sagatavotību.
* Veselīga dzīvesveida popularizēšana.
* Popularizēt sabiedrībai stiprināt savu fizisko spēku.

**SACENSĪBAS ORGANIZĒ**

* Sacensības organizē SIA My Fitness, pasākumu organizatore Agita Fridberga.
* Sacensību galvenais tiesnesis Edžus Eduards Jankovskis.

**SACENSĪBU NOTEIKUMI**

* Sacensībās drīkst piedalīties jebkurš, kurš nodarbojas ikdienā ar sportiskām aktivitātēm.
* Sacensībās aizliegts izmantot specializēto pauerliftinga ekipējumu izņemot roku saites un jostu atbilstoši IPF klasiskās spēka trīscīņas noteikumiem.
* Sacensībās nedrīkst piedalīties dalībnieks, kurš ir jaunāks par 18 gadiem. Uz sacensībām jābūt ir vismaz 18 gadiem jau jābūt.
* Drīkst piedalīties gan sievietes, gan vīrieši.
* Sacensībās **nedrīkst** piedalīties dalībnieki, kas **ir ieguvuši kādu no TOP 3 vietām 2023.gada LPF Latvijas čempionātos vai Latvijas Kausa izcīņas posmā**.

**VINGRINĀJUMA IZPILDES NOTEIKUMI**

* Dalībniekiem tiks uz stieņa uzlikti šādi svari:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SIEVIETES** | | **VĪRIEŠI** | | |
| *Kategorijā -75kg* | *Kategorijā virs 75kg* | *Kategorijā -85kg* | *Kategorijā -100kg* | *Kategorijā virs 100kg* |
| 27,5kg | 35kg | 85kg | 100kg | 120kg |

* 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 krēsla 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-četri-pieci; 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 vērtējumā: izpildīto reižu skaits attiecībā pret izpildes laiku un attiecībā pret dalībnieka svaru.
* Sacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas sacensību organizācijā un norises kārtībā.

**VĒRTĒŠANA**

Sacensības norisināsies šādās vecuma/dzimuma grupās un svara kategorijās:

* Sievietes sacentīsies: -75; +75kg kategorijās.
* Vīrieši sacentīsies: -85; -100kg; +100kg kategorijās.
* Komandu vērtējums netiks aprēķināts. Organizators var papildināt vai samazināt svarā kategorijas.

**APBALVOŠANA**

* Čempionātā tiks apbalvoti, ar diplomiem, medaļām un atbalstītāju balvām, trīs labākie sportisti pēc sacensību rezultātiem, katrā norādītajā svara kategorijā vīriešu un sieviešu konkurencē.

**CITI 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;
* Izcīnītās un nepaņemtās medaļas un citas balvas varēs izņemt MyFitness Spice, vienas nedēļas laikā pēc sacensībām (tas ir līdz 3.jūnijam 2024);
  + Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat un apņematies ievērot visus šo sacensību organizatoru noteiktos noteikumus, nolikumu 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.