



NOLIKUMS

2024. gada Ropažu novada kausa izcīņa Pauerliftingā 2. posms Svaru stieņa spiešanās guļus uz atkārtojumu skaitu.

1. Mērķis un uzdevumi

Popularizēt svaru stieņa spiešanas guļus kā spēka disciplīnu Ropažu pagastā, noskaidrot stiprākos Pauerliftinga dalībniekus Ropažu novadā. Dažādot Ropažu Sporta centra rīkotās sporta aktivitātes.

2. Vieta un laiks

Sacensības notiek Zaķumuižā, 2024. gada 25. maijā Ropažu Sporta centra Zaķumuižas zālē, Skolas iela 3, Zaķumuižā, Ropažu pagastā.

plkst.10⁰⁰ – 10³⁰ dalībnieku svēršanās,

plkst.11⁰⁰ sacensību sākums.

3. Sacensību vadība

Sacensības organizē Ropažu novada pašvaldības iestāde, Ropažu Sporta centrs, atbildīgais sacensību organizators Ingrīda Priedniece, e-pasts: ingrida.priedniece@ropazi.lv, tel.26553241.

Sacensību galvenais tiesnesis: Deniss Koltaševs Tel. 26460270

4. Dalībnieki

Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies sportisti, kas sasnieguši 18 gadu vecumu. Jaunākiem dalībniekiem no 14 gadiem atļauts piedalīties ar vacāku vai aizbildņa atļauju.

5. Sacensību noteikumi

Sacensības norisinās posmos: 1. posms - 27. janvārī; 2. posms –25 maijā; 3. posms- novembrī (datums tiks precizēts). Sacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas sacensību organizācijā un norises kārtībā, IPF noteikumu ietvaros.

6. Vingrinājuma izpildes noteikumi

Dalībniekam uz stieņa norādītais svars: sievietēm 20kg (stienis), vīriešiem 50kg. Dalībnieka kājām pilnībā jāatrodas pie zemes uz pilnas pēdas, atļauta neliela kāju kustība atbilstoši IPF noteikumiem. Vingrinājuma izpildes laikā **aizliegts** atraut no sola galvu, kājas vai dibenu, stienim jāpieskaras krūtīm un bez atsitiena jāsāk kustība augšup. Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā, pilnīgā iztaisnotā stāvoklī un stienis jānotur nofiksētā stāvoklī ne mazāk kā uz skaitu: “viens”. Vingrinājumu drīkst uzsākt pēc tiesneša signāla “sākt”, savukārt, beigt pēc atlēta ieskatiem vai tiesneša signāla “nolikt”. **Aizliegts** atpūsties, turot stieni iztaisnotās rokās ilgāk kā uz skaitu: “viens-divi-trīs”. Pārsniedzot šo laiku, sportists saņem brīdinājumu no tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta. Dalībnieki startē pieaugošā personīgā svara secībā.

7. Vērtēšana

Uzvar dalībnieks ar vairāk reižu pacelto svaru grupās:

1. Sievietes; 20kg (stienis),

2. Vīrieši līdz -83kg, 50 kg,

3. Vīrieši virs +83kg, 50kg.

Kopvērtējumā uzvarētāji tiek noteikti katrā grupā pēc 3 posmu izcīnītās augstākās vietu summas.

8. Apbalvošana

1.-3. vietu ieguvēji katrā posmā, katrā grupā tiek apbalvoti ar veicināšanas balvām.

Kopvērtējumā ar kausiem tiek apbalvoti katras grupas 1.-3. vietu ieguvēji.

9. Finansēšana

Sacensību organizēšanas izdevumus sedz Ropažu novada pašvaldība, no Ropažu Sporta centra budžeta. Dalībnieki sedz personīgos izdevumus, kuri saistīti ar dalību pasākumā.

10. Pieteikšanās, dalībnieku drošība

Pieteikšanās un svēršanās norisinās 30 minūtes pirms sacensību sākuma pie sacensību sekretāra. Katrs dalībnieks startējot sacensībās pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli, ko apliecina ar parakstu reģistrēšanās lapā. Dalībnieki jaunāki par 18g. ierodas ar vecāku, vai aizbildņa atļauju. Pielikums.

11. Informācija un pasākuma publikācija

Pasākuma notikumi, rezultāti, foto tiks publicēti Ropažu novada pašvaldības informatīvajās vietnēs, un izdevumos, sociālajos tīklos veselīga dzīvesveida popularizēšanai. Dalībnieks, kurš nevēlas, lai informāciju par viņa dalību pasākumā, viņa foto, video publicē, iesniedz organizatoram rakstisku lūgumu par savu datu un informācijas nepubliskošanu - līdz pasākuma sākumam, reģistrējoties.

Sagatavoja I. Priediece

Pielikums – vecāku atļauja

Ropažu Sporta centram

sporta pasākuma “2024. gada Ropažu novada kausa izcīņa Pauerliftingā. Svaru stieņa spiešana guļus uz atkārtojumu skaitu” organizatoriem

.....
dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas g

.....
vecāka/ aizbildņa vārds, uzvārds,

tālrunis

Vecāku atļauja

Es, _____ **atļauju** savam dēlam/meitai/aizbilstamajam
vecāka/aizbildņa vārds, uzvārds

.....
dalbnieka vārds, uzvārds, dzimšanas gads

pieņemt Ropažu pagasta veselības veicināšanas pasākumā bērniem un jauniešiem

“2024. gada Ropažu novada kausa izcīņa Pauerliftingā. Svaru stieņa spiešana guļus uz atkārtojumu skaitu”, Zaķumuižas sporta zālē 2024. gada 27. janvārī, plkst. 10.00, **bez manas klātbūtnes un uzraudzības**. Mana bērna veselības stāvoklis atbilst pamata veselības grupai un plānotajai fizisko aktivitāšu slodzei **un pilnībā uzņemos atbildību par viņa veselību un uzvedību sacensību laikā**.

Piekrītu, ka mans bērns/aizbilstamais pasākuma laikā tiek fotografēts, filmēts un iegūtos materiālus, tais skaitā sacensību rezultātus, drīkst izmantot pasākuma un sporta popularizēšanai, publicitātes nolūkos Ropažu novada informatīvajās vietnēs, sociālajos tīklos.

Vecāku (aizbildņa) paraksts _____
paraksta atšifrējums

2024. gada ____.