



apstiprinu

Rinalds Dimiņš
LPF ģenerālsekretārs
Valmierā, 2015. gada 28.
septembrī

NOLIKUMS

2016. gada „Latvijas Spēcīgākā pilsēta”, sacensības 20kg un 50kg spiešanā guļus uz reižu skaitu

1. Vieta un laiks

Sacensības norisinās vairākās Latvijas Vietās 2016. gada Maijā, Jūnijā, Jūlijā, Augustā un Septembrī. Norises vietām atšķiras sākuma laiki. Sekojiet līdzi informācijai LPF mājas lapā: www.powerliftings.lv un mājas lapā www.specigakapilseta.lv.

Sacensību sākuma laiki un vietas, kā arī pilsētas, kurās šogad tiks iekļautas sacensību sērijā tiks precīzi paziņotas pēc 15.05.2016..

2. Mērķis un uzdevumi

- Spēka sporta veidu popularizācija Latvijā;
- Sporta kultūras un sportiskā gara popularizācija tautas vidū;
- Nodrošināt jauniešiem iespējas sevi parādīt un aizpildīt laiku 2016. gada vasaras mēnešos.

3. Sacensību vadība

Sacensības organizē Biedrība Latvijas Pauerliftinga Federācija.

- Sacensību direktors: Mārtiņš Krūze (projekti@sp.lv, +371 27859586);

4. Sacensību noteikumi

- Sacensības norisinās atbilstoši IPF pieņemtajai kārtībai.
- Viena posma ilgums 3 stundas no sākuma laika (atļētiem jāuzsāk savs starts šajā laikā).
- Rekordu Dienas posmā dalību izcīna tikai tie atlēti, kas nopelnījuši kādu no pirmajām trīs jebkurā posmā!
- Juridiskā persona (organizācija), vai fiziska persona, kura deleģējusi sportistu uz sacensībām, uzņemas pilnīgu atbildību par startējošā sportista veselības stāvokli sacensību laikā.(Saskaņā ar MK Nr. 195 no 2006.g. 14 marta prasībām). Individuālā starta gadījumā sportists pats, uzņemas pilnīgu atbildību par startējošā sportista veselības stāvokli sacensību laikā.

5. Vingrinājuma izpildes noteikumi

- Dalībniekam (vīrietim) uz stieņa tiek uzlikts svars – 50kg, jauniešiem (līdz 18 gadu vecuma, ieskaitot visu gadu, kad aprit 18) un sievietēm - 20kg (tikai stienis));
- Jaunieši var piedalīties sacensībās arī vīru konkurencē;
- Stienim sākoties kustībai jāatrodas iztaisnotās rokās, kustības laikā jāpieskaras pie krūtīm un pēc tam jāatgriežas iztaisnotās rokās;
- Kustību veikšanas laikā aizliegts atraut rokas no stieņa;
- Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā pilnībā iztaisnotā stāvoklī un stienis jānotur nofiksētā stāvoklī;
- Aizliegts atpūsties, turot stieni iztaisnotās rokās vai uz krūtīm ilgāk kā uz skaitu: viens-divi-trīs; Pārsniedzot šo laiku, sportists saņem brīdinājumu no centrālā tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta.

- Rezultātā tiek ieskaitītas visas pareizi izpildītās spiešanas reizes.
- Ja dalībnieks nespēj veikt kustību ar svaru pilnā apmērā vienu reizi, tiesnesis/asistents ir tiesīgs vienu reizi palīdzēt un sacensību protokolā arī tiek šī viena reize ieskaitīta.

6. Pieteikumi un dalības maksas

- Pasākuma posmiem nav nepieciešams iepriekš pieteikties.
- Pasākumā dalība dalībniekiem ir bez maksas.

7. Apbalvošana

- Čempionātā, katrā posmā, ar medaļām tiks apbalvoti trīs labākie atlēti vai atlētes katrā no grupām un ar veicināšanas balviņām tiks apbalvoti visi dalībnieki;
- Gala vērtējumā ar kausiem tiks apbalvoti: trīs labākie jauniešu rezultāta uzrādītāji, vīru rezultātu uzrādītāji un sieviešu rezultāta uzrādītājas, šis, šie apbalvojumi tiks pasniegti pēc Rekordu dienas posmā uzrādītajiem rezultātiem;
- Gala vērtējumā ar kausiem tiks apbalvotas trīs „Latvijas Spēcīgākās pilsētas” – pēc kopējā rezultāta kilogramos, šis apbalvojums tiks pasniegts pēc Rīgas pilsētas posma.
- Papildu tiks apbalvotas arī trīs pilsētas vērtējumā “Latvijas Spēcīgākā jauniešu pilsēta”, kurā tiks ieskaitīti tikai rezultāti, ko uzrāda jaunieši, kas dzimuši 1998. gadā vai agrāk (18 vai mazāk gadu) un spieduši 20 kilogramus (gan meitenes, gan zēni).

8. Īpašie nosacījumi

- 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 Sporta Medicīnas Valsts aģentūras Antidopinga Nodaļas pārstāvji, kas var no jebkura dalībnieka ievākt nepieciešamos paraugus aizliegtu vielu analīzēm;
- Piesakoties sacensībām, jūs piekrītat, ka esat iepazinies ar aizliegtu vielu sarakstu, kas ir publicēts SMVA Antidopinga nodaļas mājas lapā: antidopings.lv, kā arī piekrītat, ka neko no šī saraksta apzināti lietojis neesat;
- Dalībnieki jaunāki par 18 gadu vecumu bez ārsta vai vecāku atļaujas netiks pieļauti dalībai sacensības.

9. Nosacījumi posma piešķiršanai

- Posmi, kas tiek ieskaitīti Pilsētu vērtējumā, var norisināties tikai apdzīvotās vietās ar pilsētas statusu;
- Pilsētām, lai tās tiktu ieskaitītas vērtējumā, nepieciešams pieteikt savu dalību līdz 01.05.2016. ar precīzu piedāvājumu par laiku un vietu pasākuma norisei. Vēlāki pieteikumi arī tiks pieņemti, taču pakārtoti pārējām sacensībām (sacensību organizatoriem ērtā laikā);
- Pilsēta var nosaukt savu vēlamo laiku un datumu, taču pēc šādiem noteikumiem:
 - i. Pilsēta var nosaukt laiku un datumu tikai pēc finansiāla atbalsta apstiprināšanas (sīkāka informācija: sacensību direktors M. Krūze, 27859586);
 - ii. Darba dienās sacensības var notikt viena dienā, svētku dienās līdz divām (sacensību nodrošināšanai tiks veidotas viena komanda patstāvīgai darbībai un viena papildu komanda, darbībai svētku dienās).

VEIKSMĪGUS STARTUS