

GULBENES NOVADA ČEMPIONĀTS SPĒKA TRĪSCĪŅA – 2010

NOLIKUMS

Sacensību mērķis un uzdevumi:

1. Piesaisīt jaunus spēka trīscīņas atlētus no visa Gulbenes novada.
2. Paplašināt Gulbenes novada spēka atlētu aktivitātes.
3. Spēka trīscīņas un veselīga dzīvesveida popularizēšana Gulbenes novadā.
4. Radīt sportistiem iesācējiem impulsu turpmākiem treniņiem, kā arī dot iespēju izcīnīt medaļas un kausus.
5. Noskaidrotu Gulbenes novada labākos atlētus un izlases veidošana startam Valsts jauniešu, junioru un vīriešu čempionātā.

Sacensību vieta un laiks:

1. Sacensības notiks Gulbenē 2010. gada 20. februārī Skolas ielā 12a Gulbenes Sporta centra sporta zālē.
2. 10⁰⁰ – 11³⁰ dalībnieku reģistrēšanās, svēršanās.
3. 11³⁰ – 12⁰⁰ atlētu pārstāvju un tiesnešu sanāksme.
4. 12⁰⁰ – sacensību sākums.

Sacensību vadība:

1. Sacensības organizē Gulbenes novada Izglītības, kultūras un sporta nodaļa sadarbībā ar Gulbenes Sporta centru.
2. Sacensību galvenais tiesnesis Aigars Cīrulis.
3. Sacensību sekretāre Larisa Cīrule.

Sacensību formāts un noteikumi:

1. **Pirmais vingrinājums** – pietupiens ar svara stieni uz muguras (Pēc galvenā tiesneša signāla saņemšanas, atlētam ir jāsaliec ceļgali un jānolaiž ķermenis, kamēr kāju augšdaļa pie gurnu locītavas ir zemāk par ceļgalu virspusi. Ir pieļaujams tikai viens lejupejošs mēģinājums).
2. **Otrais vingrinājums** – svara stieņa spiešana guļus uz sola (Pēc galvenā tiesneša signāla saņemšanas, atlētam ir svara stienis lēnām jānolaiž līdz krūtīm un ieturot mazu pauzi atlētam pēc tam tas ir jāpaceļ iztaisnotās rokās bez pārmērīgas, nevienmērīgas roku iztaisnošanas).
3. **Trešais vingrinājums** – svara stieņa vilkšana no zemes (Atlētam ir jānostājas ar seju pret platformu, kur stienis novietots horizontāli atlēta kāju priekšā un jāsatver stienis vienalga kādā tvērienā ar abām rokām, un paceļot jānostājas taisni. Pabeidzot mēģinājumu ceļgaliem ir jābūt pilnībā iztaisnotiem un pleciem atliektiem atpakaļ).

4. Dalībniekiem ir atļauts startēt elastīgajās īsajās biksēs un vienkāršajos T – kreklos.
5. Sacensībās aizliegts izmantot specializēto powerliftinga ekipējumu izņemot roku saites, kāju saites un jostu.
6. Sacensību atklāšanas un noslēguma parādē sportisti iziet sporta formās.
7. Juridiskā persona (organizācija), vai fiziska persona, kura deleģējusi sportistu uz sacensībām, uzņemas pilnīgu atbildību par startējošā sportista veselības stāvokli sacensību laikā.

Vērtēšana:

1. Dalībnieki sacentīsies 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100, 110 un virs 110 kg kategorijās.
2. Dalībnieki sacentīsies absolūtajā vērtējumā – pēc Vilksa tabulas.

Sacensību dalībnieki:

Sacensībās piedalās atlēti, kas dzīvo vai strādā Gulbenes novadā.

-

Apbalvošana:

1. Labākie 3 (trīs) sportisti katrā svaru kategorijā tiks apbalvoti ar medaļām un diplomiem;
2. Labākie 3 (trīs) sportisti pēc Vilksa tabulas tiks apbalvoti ar kausiem un balvām.
3. Citas nominācijas:
 - „**Sporta centra simpātijas balva**” – sacensību laikā centīgākais, neatlaidīgākais atlēts;
 - „**Līdzjutēju simpātijas balva**” – sacensību līdzjutēji noteiks sev simpātizējošu atlētu.

Dalības maksa:

Visus komandējuma izdevumus sedz juridiska persona (organizācija) vai pats sacensību dalībnieks. Dalības iemaksas 2 Ls (divi lati) ar laicīgi atsūtītiem pieteikumiem (līdz 01.02.10), par katru pieteikto dalībnieku. Piesakoties sacensību dienā dalības maksa 4 Ls (četri lati).

Pieteikumi:

Pieteikumi (norādot svara kategoriju, kurā sportists startē un paredzamos sākuma svarus) jānosūta pa e-pastu aigars128@inbox.lv. Dalību izņēmuma gadījumā var pieteikt arī pa tālruni 26430455. Pieteikumus var sūtīt līdz 2010. gada 01. februārim.

Īpašie nosacījumi:

Katram individuālajam dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli. Nolikums var kalpot kā oficiāls izsaukums uz sacensībām.