



BAUSKAS NOVADA PAŠVALDĪBAS IESTĀDE “RUNDĀLES APVIENĪBAS PĀRVALDE” SPORTA NODAĻA

Reģ. Nr. 90009116223, Pilsrundāle 1, Pilsrundālē, Rundāles pagastā, Bauskas novadā, LV 3921,
Tālr. 63962298, e-pasts: rundale.parvalde@bauskasnovads.lv

Rundāles pagastā, Pilsrundālē

Apstiprinu: _____ A.Sietiņš

Bauskas novada pašvaldības iestādes

“Rundāles apvienības pārvaldes” vadītājs

2023.gada ____ . _____

RUNDĀLES PAGASTA RUDENS SPĒKA IZAICINĀJUMS 2023

N O L I K U M S

1. Sacensību organizators.

- 1.1 Rundāles apvienības pārvaldes Sporta nodaļa;
- 1.2 Sacensību galvenais tiesnesis - Dmitrijs Čabaņenko (371 28865868).

2. Mērķis un uzdevumi.

- 2.1 Popularizēt sportiskās aktivitātes;
- 2.2 Veicināt cilvēkus piekopt veselīgu dzīves veidu;
- 2.3 Popularizēt sporta pasākumus Rundāles pagastā.

3. Vieta un laiks.

- 3.1 Rundāles pagasts, Bauskas novads;
- 3.2 No 2023. gada 24. oktobra- 16. novembrim.

4. Dalībnieki.

- 4.1 Bauskas novada iedzīvotāji.

5. Sacensību rīkošanas kārtība.

- 5.1 Sacensības norisināsies attālināti dalībniekiem ērtā laikā un vietā.

6. Sacensību norise.

6.1 Noteiktajās spēka disciplīnās iegūtais atspiešanās atkārtojuma skaits vai plankā noturētais laiks noteiks sacensību uzvarētāju. Par katru tehniski pareizu atspiešanās izpildījumu tiks piešķirts 1.punkts, par katrām 10 noturētām sekundēm plankā tiek piešķirts 1.punkts.

6.1.1 Spēka vingrojumi.

Vīriešiem - Atspiešanās. Vingrinājums tiek uzsākts no balstā guļus pozīcijas uz taisnām rokām. Rokām jābūt izvērtām plecu platumā vai nedaudz platāk. Kājas var būt kopā, var būt izvērstas līdz plecu platumam. Mugurai un kājām visa vingrinājuma izpildes laikā jābūt taisnām. Lai vingrinājums tiktu ieskaitīts tā izpildes laikā krūtīm jāpieskaras zemei, ķermeņa vidusdaļa paliek taisnā pozīcijā.

Filmēšana jāveic no sāniem. Tiek skaitīts pareizi izpildīta vingrinājuma atkārtojumu skaits.

Sievietēm –Planks. Balstā guļus uz apakšdelmiem, vingrojuma laikā mugura, kakls jānotur taisnā pozīcijā, skats grīdā, pleci vienā līmenī ar elkoņiem. Sēžas muskulatūra sasprindzināta, kājas – taisnas plecu platumā. Vingrinājumā tiek uzņemts laiks, kādā dalībnieks notur planka pozīciju.

Vienādu punktu summas gadījumā spēka vingrojumos dalībniekiem tiks dots papildus uzdevums ar kādu no statistiskajiem vingrinājumiem.

6.3 Sacensības tiks sadalītas posmos pa nedēļām. Spēka vingrojumu video atskaites jānodod katru nedēļu Otrdienās un ceturtdienās sacensību galvenajam tiesnesim Dmitrijam Čabaņenko ((371 28865868). Punkti tiks saskaitīti nedēļas ietvaros un trešās nedēļas beigās sasummēti.

6 Finances.

7.1 Izdevumus, kas saistīti ar sacensību organizēšanu sedz organizators.

7.2 Godalgoto vietu ieņēmējiem tiks pasniegti kausiņi un saldas balvas sazinoties ar sacensību uzvarētājiem individuāli.

7.3 Izdevumus, kas saistīti ar piedalīšanos izaicinājumā sedz iedzīvotāji paši.

8. Pieteikumi.

Pieteikties – 24.oktobrim (watsapp aplikācijā pie galvenā tiesneša) norādot vārdu, uzvārdu, vecumu.

9. Citi noteikumi.

Tehniski nepareizi izpildīti vingrinājumi var tikt neieskaitīti!

9.1 Katrs dalībnieks ir atbildīgs par savu veselības stāvokli un atbilstību sacensībām.