

APSTIPRINU

Sporta un veselības nodaļas vadītāja

L.Rimševica

2024.gada 14.jūnijā

BAUSKAS NOVADA CEĻOJOŠĀ KAUSA IZCĪŅA SVARA STIŅA SPIEŠANĀ GUĻUS “BAUSKAS SPĒKS 2024”

NOLIKUMS

MĒRĶIS. UZDEVUMI.

- Popularizēt spēka sporta veidus novada iedzīvotāju vidū
- Noskaidrot Bauskas novada spēcīgākos atlētus.
- Veicināt spēka sporta veidu attīstību Bauskas novadā.
- Daudzveidot novada iedzīvotāju sporta aktivitātes

LAIKS. VIETA.

- 2024.gada 26.jūlijs no plkst. 17 00 – 20.00 Bauskā, Kalna iela 3, pie MOGO Fitnessa kluba Bauska.

VADĪBA.

- Sacensības organizē un vada Bauskas novada Sporta un veselības nodaļa sadarbībā ar MOGO Fitness klubu “Bauska” un Bauskas novada pauerlīfinga speciālistiem.
- Galvenais tiesnesis Felikss Žieds 29496050. Sacensību tiesnesis Māris Barovskis.

DALĪBNIEKI.

- Turnīrā piedalās Bauskas novada iedzīvotāji
- 2006.gadā dzimuši un jaunāki jaunieši un jaunietes – 20 kg stienis
- 2005.gadā dzimušas un vecākas sievietes – 20 kg stienis
- 2005.gadā - 1984.gadā dzimuši vīrieši – 50 kg stienis
- 1983.gadā – 1974.gadā dzimuši un vecāki veterāni – 50 kg
- 1973.gadā dzimuši un vecāki veterāni – 50 kg stienis
- **Sacensību dalībnieki atbild par savas veselības atbilstību sacensību slodzei!**

IZCĪŅAS KĀRTĪBA.

- Dalībniekam uz stienī tiek uzlikts svars – 50 kg, vai arī nodrošināti 20 kg (tikai tukšs svaru stienis) īpašo grupu (jaunieši, kas dzimuši 2004. gadā vai agrāk līdz 18 gadu vecumam un sievietes) dalībniekiem.
- 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.
- Kustības izpildes noteikumi:
- Dalībnieks vingrinājumu sāk pēc tiesneša komandas “SĀKT”;
- Stienim sākoties kustībai jāatrodas iztaisnotās rokās, kustības laikā jāpieskaras pie krūtīm un pēc tam jāatgriežas iztaisnotās rokās;
- Kustību veikšanas laikā aizliegts atraut rokas no stienī;
- 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 tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta.

APBALVOŠANA.

- 1-3. vietu ieguvēji, katrā grupā tiks apbalvoti ar speciālajām medaļām.
- Sportists un sportiste, kuri kopsummā pacels lielāko svaru, saņems Bauskas novada kausu.
- Sportists, kurš kopsummā pacels lielāko svaru, saņems Bauskas novada ceļojošo kausu.

FINANSES.

- Ar sacensību saistītos izdevumus sedz Bauskas novada pašvaldība.
- Sportista dalību čempionātā nodrošina komandējošā organizācija vai sportists pats.

DAŽĀDI.

- Sacensību dalībniekiem jāievēro valstī pastāvošie epidemioloģiskie noteikumi. Katrs dalībnieks izmanto personīgos dezinficēšanās līdzekļus!
- Sporta un veselības nodaļas rīkoto pasākumu laikā iespējama filmēšana un fotografēšana. Vizuālais, video un audio materiāls, pasākumu publicitātei un popularizēšanai, var tikt izmantots masu mēdijos, interneta resursos un sociālajos tīklos. Atrodoties pasākuma teritorijā, jūs aplieciniet, ka esat informēts, ka tiek iekļauts vizuālajā, video un audio materiālā!
- Visus jautājumus, kas nav atrunāti šajā nolikumā, sacensību dalībnieki risina vienojoties!