**NOLIKUMS**

**Olaines novada Jauniešu dienas sacensības svaru stieņa spiešanā guļus uz reižu (atkārtojumu) skaitu**

**Vieta un laiks**

* Sacensības notiks 1 posma formātā.
* Sacensības notiks 2024. gada 31.augustā.
* Sacensības notiks Olaines 2.vidusskolas stadionā, Olainē, Stadiona ielā.
* Plkst.11:00 sacensību sākums.
* Plkst.14:00 sacensību noslēgums.
* Plkst.14:15 apbalvošana.

**MĒRĶIS UN UZDEVUMI**

* Uzlabot iedzīvotāju veselības stāvokli un fizisko sagatavotību.
* Veselīga dzīvesveida popularizēšana.
* Popularizēt sabiedrībai stiprināt savu fizisko spēku.

**SACENSĪBAS ORGANIZĒ**

* Sacensības organizē Olaines novada sporta centrs.
* Sacensības organizē Latvijas Powerliftinga federācija
* Sacensību galvenais tiesnesis Deniss Trusle.

**SACENSĪBU NOTEIKUMI**

* Sacensībās drīkst piedalīties jebkurš, kurš nodarbojas ikdienā ar sportiskām aktivitātēm.
* Sacensībās aizliegts izmantot specializēto pauerliftinga ekipējumu izņemot roku saites un jostu atbilstoši IPF klasiskās spēka trīscīņas noteikumiem.
* Drīkst piedalīties gan sievietes, gan vīrieši, gan jaunieši un jaunietes , gan juniori un juniores.
* Pieteikšanās sacensībām notiek sacensību norises laikā pie sacensību sekretāra.

**VINGRINĀJUMA IZPILDES NOTEIKUMI**

* Dalībniekiem tiks uz stieņa uzlikti šādi svari:

Absolūtajā vērtējumā:

|  |  |
| --- | --- |
| Sievietes, jaunietes, juniores | 20kg (pliks stienis) |
| Vīrieši | 50kg (uz stieņa 30kg) |
| Jaunieši, juniori | 30kg (uz stieņa 10kg) |

* Dalībnieka kājām pilnībā jāatrodas pie zemes uz pilnas pēdas, atļauta neliela kāju kustība atbilstoši IPF noteikumiem vingrinājuma izpildes laikā;
* Vingrinājuma izpildes laikā aizliegts atraut no sola galvu, kājas vai dibenu;
* Vingrinājuma izpildes laikā stienim jāpieskaras krūtīm un bez atsitiena jāsāk kustība augšup;
* Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā pilnībā iztaisnotā stāvoklī un stienis jānotur nofiksētā stāvoklī ne mazāk kā uz skaitu: viens;
* Vingrinājumu drīkst uzsākt pēc centrālā tiesneša signāla “sākt”, savukārt beigt pēc atlēta ieskatiem vai centrālā tiesneša signāla “nolikt”;
* Aizliegts atpūsties, turot stieni iztaisnotās rokās ilgāk nekā uz skaitu: viens-divi-trīs; Pārsniedzot šo laiku, sportists saņem brīdinājumu no centrālā tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta.
* Ja dalībniekiem kategorijas ietvaros tiek fiksēts vienāds atkārtojumu skaits, uzvara tiek piešķirta sportistam vērtējumā: izpildīto reižu skaits attiecībā pret izpildes laiku.
* Sacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas sacensību organizācijā un norises kārtībā.

**VĒRTĒŠANA**

Sacensības norisināsies absolūtajā vērtējumā šādās grupās:

* Sievietes, jaunietes, juniores;
* Vīrieši;
* Jaunieši, juniori.

**APBALVOŠANA**

* Čempionātā tiks apbalvoti balvām, trīs labākie sportisti pēc sacensību rezultātiem, katrā norādītajā grupā.
* Balvas nodrošina Olaines novada sporta centrs.

**CITI NOSACĪJUMI**

* Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat, ka sacensības tiks fotografētas un filmētas un iegūtie foto un video materiāli būs publiski pieejami sabiedrības informēšanai par šīm sacensībām.
* Reģistrēties sacensībām iespējams, vienīgi uzrādot personu apliecinošu dokumentu.
* Katrs dalībnieks startējot sacensībās, pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli.
* Sacensību dalībniekiem dalība sacensībās ir bezmaksas.
	+ Piesakoties šīm sacensībām, dalībnieks piekrīt un apņemas ievērot visus šo sacensību organizatoru noteiktos noteikumus, nolikumu vai cita veida dokumentus.