**“Fizkultūras noras Spēka punkts”**

**NOLIKUMS**

1. **MĒRĶI UN UZDEVUMI**
   1. Veselīga un aktīva dzīvesveida popularizēšana Ogres novadā;
   2. Radīt iespēju lietderīgi izmantot brīvo laiku, pievēršoties sportiskām aktivitātēm izaicinot sevi;
   3. Iedrošināt un palīdzēt vingrinājumu ieviešanu ikdienas dzīvē, sniedzot atbalstu un paskaidrojumus vingrinājumu izpildei un tehnikas apguvei;
   4. Motivēt visa vecuma cilvēku piedalīšanos fiziskajās aktivitātes un parādīt spēka vingrinājumu nozīmi ikdienā.
2. **VADĪBA**
   1. “Fizskultūras noras Spēka punkts” organizē Ogres novada sporta centrs savdabībā ar biedrību “Fizkultūras nora”;
   2. “Fizskultūras noras Spēka punkts” vada un par tā norisi atbild turnīra galvenais tiesnesis Gunārs Ruciņš, tālrunis: +371 26197851, e-pasts: grucins@gmail.com. Tiesneša palīgi: Jānis Laursons, Ģirts Tumans, Raivis Zuļģis un Jānis Rutulis.
3. **VIETA UN LAIKS**
   1. “Fizskultūras noras Spēka punkts” norisinās Ikšķiles vidusskolas stadionā;
   2. “Fizskultūras noras Spēka punkts” norisināsies 2022. gada 11. jūnijā. Laika posmā no plkst.11:00 līdz plkst. 14:00.

# **DALĪBNIEKI UN VINGRINĀJUMI:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Bērni līdz 12 g.v. | 1. **Pietupieni uz atkārtojumu skaitu 1 minūtē;** 2. **Ķermeņa noturēšana balstā guļus uz elkoņiem (planks) – 1 minūte;** 3. **Karāšanās pie stieņa – 30 sekundes.** |
| 2) Bērni un jaunieši no 13 līdz 17 g.v. | 1. **Palēcieni “vārdītes” – max atkārtojumu skaitu 1 minūtē;** 2. **Atspiešanās no zemes balstā guļus (pumpēšanās) – max uz atkārtojumu skaitu 1 minūtē;** 3. **Karāšanās pie stieņa – 1 minūti.** |
| 3) Sievietes no 18 līdz 34 g.v. | 1. **Pietupiens ar svaru stieni (darba svars\* - ķermeņa svars x 0,7) uz max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** 2. **Svaru stieņa vilkšana (darba svars\* - ķermeņa svars x 0,8) no zemes – vilkme uz max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** 3. **Svaru stieņa spiešana guļus uz sola (darba svars\* - ķermeņa svars x 0,4) max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** |
| 4) Vīrieši no 18 līdz 34 g.v. | 1. **Pietupiens ar svaru stieni (darba svars\* - ķermeņa svars x 0,8) uz max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** 2. **Svaru stieņa vilkšana (darba svars\* - ķermeņa svars x 1,0) no zemes - vilkme uz max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** 3. **Svaru stieņa spiešana guļus uz sola (darba svars\* - ķermeņa svars x 0,5) max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** |
| 5) Sievietes virs 35 g.v. | 1. **Pietupiens ar svaru stieni (darba svars - ķermeņa svars x 0,8) uz max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;Pietupiens ar svaru stieni (darba svars\* - ķermeņa svars x 0,8) uz max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** 2. **Svaru stieņa vilkšana (darba svars\* - ķermeņa svars x 1,0) no zemes - vilkme uz max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** 3. **Svaru stieņa spiešana guļus uz sola (darba svars\* - ķermeņa svars x 0,4) max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** |
| 6) Vīrieši virs 35 g.v. | 1. **Pietupiens ar svaru stieni (darba svars\* - ķermeņa svars x 1,0) uz max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** 2. **Svaru stieņa vilkšana (darba svars\* - ķermeņa svars x 1,1) no zemes – vilkme uz max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** 3. **Svaru stieņa spiešana guļus uz sola (darba svars\* - ķermeņa svars x 0,6) max atkārtojumu skaitu 2 minūtēs;** |

**\***- darba svara noapaļošana notiek ar soli 2,5kg (līdz 1,25kg – uz leju, no 1,25kg – uz augšu), minimālais darba svars 20kg (svaru stieņa svars).

***Piemērs par darba svara noteikšanu:***

*Sieviete vecuma grupā no 18 līdz 34 gadiem, svars 65kg.*

1. *Pietupiens ar svaru stieni – 65x0,7 = 45,5kg, noapaļojam uz 45kg.*
2. *Svaru stieņa vilkšana (vilkme) – 65x0,8 = 52kg, noapaļojam uz 52,5kg.*
3. *Svaru stieņa spiešana guļus uz sola – 65x0,4 = 26kg, noapaļojam uz 25kg.*

**5. Vingrinājumu disciplīnu noteikumi**

* 1. Dalībnieks drīkst mainīt disciplīnu vingrinājumu secību, katrs vingrinājums tiek uzsākts un beigts pēc tiesneša komandas;
  2. Disciplīnu vingrinājumi tiek veikti saskaņā ar tiesneša insrtuktāžu;
  3. Dalībnieki tiek nosvērti pirms vingrinājumu izpildes (ar apaviem) pēc kā tiek uzlikts atbilstošais vingrinājums darba svars (attiecas uz 3. – 6.disciplīnu);
  4. Katras distances laika limits ir noteikts atbilstoši vecuma grupai un norādītajam vingrinājuma veikšanas laikam (skatīt punktu 4.1);
  5. Nepareizi izpildīts vingrinājums netiek ieskaitīts (attiecas uz 3. – 6. disciplīnu grupām).
  6. Katra vingrinājuma laika limits ir noteikts atbilstoši vecuma grupai un norādītajam vingrinājuma veikšanas laikam – punkts 4.1.;
  7. Vingrinājuma veikšanas laikā ir atļauts novietot svarus to sākotnējā pozīcijā un atpūsties (vingrinājuma izpildes laiks netiek apturēts);
  8. Katra dalībnieka kustību izpildei un laikam seko līdzi tiesnesis, kas beigās pasaka ieskaitīto atkārtojumu skaitu konkrētajam vingrinājumam;
  9. Vienlaicīgi var piedalīties vairāki dalībnieki, atkarībā no pieejamā aprīkojuma un brīvajām vietām Spēka punkta veikšanas vietā;
  10. Starp vingrinājumiem maksimālā atpūtas pauze nav ilgāka par 5 minūtēm.

# **Sacensību dalībnieki un reģistrācija**

* 1. Sacensībās drīkst piedalīties jebkura persona atbilstoši savai disciplīnas grupai, kurai tā atbilst. Personām, kuras nav sasniegušas 16 gadu vecumu, nepieciešama piedalīšanās ar kādu no vecākiem vai vecāku rakstveida piekrišana vai pavadonis;
  2. Dalībnieks reģistrējas sacensību dienā uz vietas – Ikšķiles stadionā., Noras spēka punktā no plkst.11:00 līdz 14:00.

# **Iepriekšēja pieteikšanās**

# Nav nepieciešama.

# **Finanšu noteikumi**

* 1. Dalībniekiem piedalīšanās ir bezmaksas.

# **Dalībnieku ekipējums**

* 1. Vingrinājumā drīkst neizmantot apavus;
  2. Nedrīkst izmantot roku saites, ceļu saites, elkoņu saites;
  3. Drīkst izmantot ceļu, elkoņu un delnu ortozes;
  4. Drīkst izmantot svarcelšanas jostu.

1. **Dalībnieka atbalsta personāls**
   1. Dalībnieka vecāki, draugs vai treneris drīkst palīdzēt dalībniekam ar sacensību ekipējuma maiņu.
2. **Sacensību norise** 
   1. Pieteikšanās distancēm notiek Ikšķiles vidusskolas stadionā, Noras spēka punktā, tieši pirms vingrinājumu veikšanas;
   2. Disciplīnas ar vingrinājumiem tiks uzsāktas 11.06.2022. no plkst.11:00 līdz 14:00, ja būs liels interesentu vai dalībnieku skaits, tad laiks var tikt pagarināts;
   3. Dalībnieks (vai bērna likumiskais aizbildnis - nepilngadīgajiem dalībniekiem) uzņemas atbildību par savu fizisko sagatavotību un veselības stāvokli.
3. **Apbalvošana** 
   1. Organizators pasniedz sporta veicināšanas balvas katram 1. - 2. disciplīnas dalībniekam, kuri ir veikuši visus trīs norādītos vingrinājumus;
   2. Organizators apbalvo ar balvām tikai 1. vietas ieguvējus 3. – 6. disciplīnā;
   3. Uzvarētājs 3. – 6. disciplīnās tiek noteikts aprēķinot visu trīs vingrinājumu kopējo veikto darba svara kg kopsummu. Uzvar tas, kuram ir vislielākais kopējais pacelto kg skaits;
   4. Tiesneši ir tiesīgi pieņemt personīgi lēmumu par veicināšanas balvas pasniegšanu arī 3. – 6. disciplīnas grupas dalībniekiem, ja uzskata, ka dalībnieks to ir pelnījis ar savu neatlaidību un sportisko atdevi.