

2022. gada Jelgavas novada Līvberzes pagasta sacensības spēka divcīņā NOLIKUMS

1. Vieta un laiks

- ◆ Sacensības notiks Līvberzes veselības un atpūtas kompleksā, 2022. gada 12. martā, Jelgavas ielā 19, Līvberzē
- ◆ Plkst. 9³⁰ – 10³⁰ dalībnieku reģistrēšanās, svēšanās
- ◆ Plkst. 12⁰⁰ sacensību sākums

2. Mērķis un uzdevumi

- ◆ Spēka vingrinājuma popularizēšana Līvberzes pagastā un Jelgavas novadā.
- ◆ Līvberzes pagasta spēcīgāko atlētu noskaidrošana.

3. Sacensību vadība

- ◆ Sacensības organizē Jelgavas novada sporta centrs.
- ◆ Sacensību galvenais tiesnesis Edgars Ludzītis

4. Dalībnieki

Sacensībās aicināti piedalīties Līvberzes pagasta iedzīvotāji, Jelgavas novada un citu novadu iedzīvotāji.

5. Sacensību noteikumi

5.1. Pievilšanās pie stiena

Pēc tiesneša komandas sāk vingrinājumu. **Pievilšanās pie stieņa, pievelkoties zods ir stieņa līmenī vai pāri tam, atgriežoties sākuma pozīcijā elkoņiem jābūt iztaisnotiem, jāpievelkas bez ķermeņa apstāšanās.**

5.2. HEX stieņa stājas vilkme no grīdas

Pēc tiesneša komandas sāk vingrinājumu. **HEX stieņa vilkmei, tiek uzstādīts personīgais svars. Pēc katras stieņa pacelšanas mugurai, kājām un rokām jābūt iztaisnotām vertikāli. Vingrinājumam tiek dots laiks 3 minūtes, kura laikā atpūtas pauze pie grīdas nedrīkst būt ilgāka par 2 sekundēm.**

6. Vērtēšana

Divcīņā abos vingrinājumos punkti tiek skaitīti kopā, vienādu punktu skaita gadījumā uzvarētāju noteiks pēc personīgā svara (vienādu punktu skaita gadījumā augstāku vietu izcīnīs sportists, kuram ir lielāks personīgais svars).

7. Apbalvošana

1.-3.vietu ieguvējus sievietes un vīriešus apbalvos ar medaļām.

9 Pieteikumi

Pieteikties var sacensību vietā vai pa tālruni 27068144.

10. Īpašais nosacījums

Katrs dalībnieks pats atbild par savu veselību sacensību laikā, to apliecinot ar parakstu.

Sacensībās tiks ievērots aktuālais LPF Epidemioloģiskās drošības protokols.

Sacensībās startēt var sportisti, kuri varēs uzrādīt Covid-19 vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu un skolēni ar skolās veiktu testu ar negatīvu rezultātu.

Sacensību norises vietā visiem sacensību dalībniekiem jālieto maskas, izņemot startēšanas laiku.