

JELGAVAS NOVADA LĪVBĒRZES PAGASTA ATKLĀTAIS INDIVIDUĀLAIS ČEMPIONĀTS VIRVES VILKŠANĀ TELPĀS

NOLIKUMS

1. Vieta un laiks

- Sacensības notiks Līvberzes pagasta sporta hallē, 2022. gada 23. aprīlī, Skolas ielā 10, Līvberzē.
- 8⁰⁰ – 9⁰⁰ dalībnieku reģistrēšanās, svēšanās.
- 9³⁰ – sacensību sākums.

2. Mērķis un uzdevumi

- Spēka izturības vingrinājumu virves vilkšanā popularizācija Jelgavas novadā, Līvberzē.
- Jelgavas novada labāko sportistu noskaidrošana.

3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē Jelgavas novada Līvberzes pagasts
- Sacensību galvenais tiesnesis Edgars Ludzītis
- Sacensību tiesneši Mārtiņš Zitāns, Andris Sargēlis
- Sacensību galvenais sekretārs Zane Ķipste

4. Vērtēšana

- Dalībnieki, vīrieši, tiek vērtēti četrās svara kategorijas līdz 70 kg līdz - 80 kg līdz 90 kg un virs 90 kg.
- Dalībnieces, sievietes tiek vērtētas četrās kategorijas līdz 50 kg līdz - 60 kg līdz 70 kg un virs 70 kg.

5. Apbalvošana

- Vīriešus apbalvo ar čempiona medaļu tikai pirmo vietu ieguvējus vērtējamajās svara kategorijās un pirmo, otro, trešo vietu ieguvējus absolūtajā vērtējumā.
- Sievietes tiek apbalvotas tikai pirmo, otro, trešo vietu ieguvējas absolūtajā vērtējumā.

6. Finansēšana

- dalības maksa netiks iekasēta no Jelgavas novada iedzīvotājiem un sportistiem, kuri sacensībās pārstāv Jelgavas novadu. Citu Latvijas novadu vai pilsētu sportisti maksā dalības maksu **3.00 EUR** par sportistu.

7. Pieteikumi

- Dalību var pieteikt arī tālruni 27068144 (Edgars), 26522011 (Mārtiņš)

8. Īpašais nosacījums

- Katrs dalībnieks pats atbild par savu veselību sacensību laikā, to apliecinot ar parakstu.
- Sacensībās tiks ievērots aktuālais LVVF Epidemioloģiskās drošības protokols.

9. Sacensībās tiks pielaisti sportisti, kuri:

- Varēs uzrādīt Covid-19 vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu.
- Skolu jauniešiem būs derīgi skolās veiktie testi ar negatīvu rezultātu.

SACENSĪBU PROGRAMMA

Sacensības notiks sekojošās svaru klasēs vīriešiem:

vieglā	- līdz 70 kg
vidējā	- līdz 80 kg
smagā	- līdz 90 kg
supersmagā	- virs 90 kg

Sacensības notiks sekojošās svaru klasēs sievietēm:

vieglā	- līdz 50 kg
vidējā	- līdz 60 kg
smagā	- līdz 70 kg
supersmagā	- virs 70 kg

SPĒKA PĀRBAUDE

Vilcēja rīcībā trīs mēģinājumi, labākais rezultāts tiek ieskaitīts. Svars jāizvelk 3 m augstumā no zemes. Svaru vilcējs var brīvi izvēlēties pieaugošā secībā. Svaru maiņa iespējama ik pa 0,5 kg.

IZTURĪBAS PĀRBAUDE

Vilcējs vienmērīgi velk svaru (skatīt zemāk esošās tabulas) 3 m uz augšu, pēc tiesneša signāla laiž zemē, nepieskaroties zemei, pēc tiesneša signāla, atkal uz augšu. Tas tiek atkārtots tik reižu, cik vilcējs vēlas.

VĪRIEŠIEM

VILCĒJA SVARS	līdz 60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	virs 110
SVARS VILKŠANAI	70	72.5	75	77.5	80	82.5	85	87.5	90	92.5	95	97.5

SIEVIETĒM

VILCĒJA SVARS	līdz 40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	virs 90
SVARS VILKŠANAI	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	72.5	75	77.5

Svaru maiņa notiek - + 0,5 kg vilkšanai uz katru vilcēja kilogramu - skatīt *Virves vilkšanas sacensību noteikumu* 43.punktu.

Abās pārbaudēs nav atļauta: virves bloķēšana un sēdoša pozīcija, Par katru pārkāpumu vilcējs saņem piezīmi. Saņemot trešo piezīmi, vilcējs tiek diskvalificēts dotajā mēģinājumā.

SACENSĪBU NOTEIKUMI

- Sacensības notiek iekštelpās. velkot svaru pa koka trepi.
- Sacensībās atļauts lietot tikai sporta apavus telpām, papildus drošībai lietot potīšu aizsargus, jostas mugurai.
- Labākam satvēriem drīkst lietot sveķus vai specialu līmi.

VĒRTĒŠANA

Spēka pārbaudē vilcējs savā svaru klasē saņem 5 punktus pēc tabulas:

<u>VĪRIEŠIEM</u>		<u>SIEVIETĒM</u>	
vieglais svars	- par katru kg virs 65 kg	vieglais svars	- par katru kg virs 45 kg
vidējais svars	- par katru kg virs 75 kg	vidējais svars	- par katru kg virs 55 kg
smagais svars	- par katru kg virs 85 kg	smagais svars	- par katru kg virs 65 kg
supersmagais svars	- par katru kg virs 95 kg	supersmagais svars	- par katru kg virs 75 kg

Izturības pārbaudē vilcējs saņem 10 punktus par katru pilnu metru, kādā augstumā svars uzvilks.

Summējot iegūtos punktus, noskaidro labākos.

Vienādu punktu gadījumā augstāka vieta vilcējam ar vieglāko svaru.