***KANDAVAS PILSĒTAS SVETKI 2023***

***“KANDAVAS KAUSS”***

***Svaru stieņa spiešanā guļus uz reižu skaitu***

***SACENSĪBU NOLIKUMS***

**Laiks un vieta:**

Sacensības notiks: 2023.gada **27.maijā,**  **Kandavā**, Kandavas promenādē.

**Sacensību programma:**

● 10.00 – 11.30 dalībnieku reģistrācija;

● 12.00 – sacensību atklāšana.

**Sacensību vingrinājumi:**

**Svaru stieņa spiešana guļus uz reižu skaitu**

Sievietes, jaunieši līdz 18.gadu vecumam spiež 50% no sava svara. Vīrieši spiež 100% no sava svara līdz spēku izsīkumam, pēc vispārpieņemtiem spiešanas noteikumiem.

Dalībniekam uz stieņa tiks uzlikts svēršanās laikā uzrādītais personīgais svars, kurš tiks noapaļots līdz 500gr uz augšu vai uz leju, līdz apaļiem kilogramiem.

Piemēri:

Dalībnieka svēršanās rezultāts - 80,1kg, svaru stieņa svars 80kg;

Dalībnieka svēršanās rezultāts - 80,6 kg, svaru stieņa svars 81kg.

Sacensību vingrinājuma izpildes laikā dalībnieka kājām pilnībā jāatrodas uz zemes, uz pilnas pēdas.

Sacensību vingrinājuma izpildes laikā aizliegts atraut no spiešanas sola muguras lejasdaļu un kājas (t.sk. vienu kāju).

Sacensību vingrinājuma izpildes laikā svaru stienim katru reizi jāpieskarās krūtīm un bez atsitiena jāsāk kustība augšup.

Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā iztaisnotā stāvoklī.

Sacensību vingrinājuma izpildi drīkst uzsākt pēc centrālā tiesneša signāla «sākt».

**Sacensību mērķis un uzdevumi:**

Ieinteresēt sievietes un vīriešus, kuri trenējas veselības uzlabošanas nolūkā, sākt

regulāri piedalīties sacensībās, tādā veidā popularizējot spēka sporta veidus Latvijā.

**Sacensību vadība:**

● Sacensības rīko Kandavas Fitnesa centrs sadarbībā ar Latvijas Sieviešu Spēka Sporta Federāciju

● Sacensību direktore- Anželina Romanoviča (+371 29287003)

Juridiskā persona (organizācija), vai fiziska persona, kura deleģējusi sportistu uz sacensībām, uzņemas pilnīgu atbildību par startējošā sportista veselības stāvokli sacensību laikā.

Fiziskās personas, kuras sacensībās piedalās personīgi ir atbildīgas par savu veselības stavokli sacensību laikā.

Sacensību vadība nenes nekādu atbildību par traumām, kuras sportisti var iegūt sacensību laikā nemakulīgi vai neprofesionāli izpildot sacensību vingrinājumus.

Sacensībās ir aizliegts startēt sportistiem, kuri ir alkohola, narkotisko vai citu apreibinošo vielu ietekmē.

**Sacensību dalībnieki:**

Sportistu dalība individuāli. Sieviešu un vīriešu kategorijas.

**Sportistu finansēšana:**

Visus izdevumus sedz juridiskā persona (organizācija), fiziskā persona, kura deleģējusi sportistu uz sacensībām vai pats sacensību dalībnieks.

**Sportistu apbalvošana:**

1., 2. un 3. vieta tiek apbalvotas ar medaļām un diplomiem.

**Sacensību apģērbs:**

Sporta apģērbs un apavi. Sacensībās aizliegts izmantot specializēto powerliftinga ekipējumu, izņemot roku saites.

**Sacensību vērtēšana:**

Sacensību dalībnieki sacentīsies sekojošās svara kategorijās:

* Jaunieši (līdz 18g.)
* Juniori (līdz 23g.) līdz 70,0kg; virs 70,0kg.
* Vīrieši (no 24 – 40g.) līdz 90,0kg; virs 90,0kg.
* Seniori(no 41 – 85g.) līdz 90,0kg; virs 90,0kg.
* Sievietes piedalās vienā kategorijā (visas vecuma un svara kategorijas kopā).

Sacensības tiek organizētas plūstošā „Non Stop” režīmā, sportisti tiek aicināti iesildīties laicīgi un pieslēgties savai disciplīnai, neveicinot sava starta kavēšanos.

**Dalības maksa sacensībās:**

Dalības maksa par piedalīšanos sacensībās tiek noteikta Eur 15,00 apmērā.

Dalības maksa par piedalīšanos sacensībās tiek apmaksāta sacensību dienā vai līdz 22.05.2023. uz sekojošiem rekvizītiem:

Saņēmējs: Latvijas Sieviešu Spēka Sporta Federācija

Konta numurs: LV47HABA0551034343088

Maksājuma mērķis: dalībnieka vārds un uzvārds, “27.05. dalības maksa”.

**Pieteikumi sacensībām:**

Pieteikumi sacensībām tiek pieņemti līdz 2023. gada 22. maijam.

Pieteikumi tiek sūtīti uz e-pastu: [ironsport@inbox.lv](mailto:ironsport@inbox.lv), vai iesniegti pa tālr. +371 26762805. Pieteikumā tiek norādīts:

Dalībnieka Vārds, Uzvārds, dalībnieka dzimums, dalībnieka e-pasts, dalībnieka telefona numurs, dalībnieka dzimšanas datums, dalībnieka svara kategorija.

Sacensību vadība informē un apņemās, ka visi personiski dati, kas tiks iegūti sacensību organizācijas un norises procesā tiks apstrādāti tikai un vienīgi veiksmīgai secensību norisei.

NB! Sacensību norises laikā tiks veikta fotografēšana un video filmēšana.

Patiesā cieņā,

Kandavas Fitnesa centrs

un

Latvijas Sieviešu Spēka Sporta Federācija

*Veiksmīgus startus!*