



APSTIPRINU

R. Dimiņš

LPF ģenerālsekretārs
Valmiera, 2013. gada 7.
augustā

NOLIKUMS

2013. gada Ādažu novada čempionātam spēka trīscīņas stafetē. Latvijas Kausa 11. posms.

1. Vieta un laiks

Sacensības norisināsies 2013. gada 7. septembrī, Ādažos, Gaujas ielā 30.

08:30 – 10:30 dalībnieku svēšanās

10:30 – 11:00 pārstāvju un tiesnešu sanāksme

11:00 sacensību sākums

2. Mērķis un uzdevums

- Spēka trīscīņas popularizācija Latvijā;
- Ādažu novada čempionu spēka trīscīņā noskaidrošana;
- Veselīga dzīvesveida popularizēšana;
- Masveidīguma nodrošināšana un jaunu interesentu piesaiste federācijas rīkotajām sporta aktivitātēm;
- Federācijas rīkoto sporta aktivitāšu dažādošana.

3. Sacensību vadība

Sacensības organizē Latvijas Pauerliftinga federācija (www.powerliftings.lv), sadarbībā ar Biedrību „Spēka Pasaule” (adazi.sp.lv) un Ādažu Sporta centru (www.adazubaseins.lv).

Sacensību direktors: Mārtiņš Krūze (27859586, projekti@sp.lv)

Sacensību galvenais tiesnesis: Anšmits Jānis

Sacensību galvenais sekretārs: Mārtiņš Krūze

4. Sacensību noteikumi

- Sacensībās piedalās visi oficiāli uzaicinātie Latvijas Republikas sportisti un komandas, kā arī citu valstu komandas.
- Sacensības notiek pēc IPF Klasiskā Pauerliftinga (RAW) noteikumiem, līdz ar to dalībniekiem aizliegts izmantot jebkādu speciālo ekipējumu, izņemot jostu, ortozes un roku saites.
- Dalībniekiem ir atļauts startēt parastos triko, vai elastīgajās tšajās biksēs un vienkāršajos t-kreklos.
- Vienam mikrokomandas dalībniekam veikt vairāk kā vienu vingrinājumu ir aizliegts.
- Juridiskā persona (organizācija), vai fiziska persona, kura deleģējusi sportistu uz sacensībām, uzņemas pilnīgu atbildību par startējošā sportista veselības stāvokli sacensību laikā. (Saskaņā ar MK Nr. Nr. 195 no 2006.g. 14 marta prasībām).
- Vingrinājuma izpilde jāveic atbilstoši IPF noteikumu prasībām.
- g. Speciālie noteikumi, kas attiecas uz mikrokomandām:**
 - Dalība sacensībās notiek mikrokomandās, kuras sastāvā ir trīs dažādi sportisti. Ja visi komandas sportisti nav no viena sporta kluba, tad komanda, un tās dalībnieki, tiek atzīmēti kā individuāli startējoši.
 - Mikrokomandas dalībnieki katrs (savstarpēji vienojoties) veic viena trīscīņas vingrinājuma izpildi, t.i. viens veic pietupienus, otrs svaru stieņa spiešanu guļus, trešais vilkmi no zemes.
 - Sveroties mikrokomandai jānosauc komandas vadītājs, kā arī kādu vingrinājumu veiks katrs mikrokomandas dalībnieks.

Saskaņā ar LR Sporta likuma 4 pantu un LSFP atzīšanas apliecību tikai Latvijas pauerliftinga federācijas kalendārā iekļautajām un akceptētajām sacensībām var tikt piešķirts Republikas vai reģionālo sacensību statuss un izcīnīti Republikas vai reģionālie čempionu tituli, reģistrēti rekordi.

- iv. Viens dalībnieks var piedalīties tikai vienas komandas ietvaros.
- v. Jauktā dzimuma komandas tiks skaitītas vīru vērtējumā, kā arī individuālajās kustībās sievietes, kas startēs jauktā dzimuma komandās, uz sacensību laiku, tiks ieskaitītas pie vīriem.

5. Vērtēšana

Dalībnieki – vīrieši (vai jauktā dzimuma komandas) sacentīsies 4 svara kategorijās (visas komandas kopējais svars): līdz 200kg, 250kg, 315kg un virs 315kg.

Dalībnieces – sievietes (tikai visu trīs sieviešu dalībnieču komandas) sacentīsies vienā svara kategorijā, kas tiks vērtēta pēc Wilksa punktiem.

Absolūti labākie dalībnieki tiks noskaidroti katrā kustībā atsevišķi pēc Wilksa punktiem (absolūti labākie pietupienos, absolūti labākie spiešanā un absolūti labākie vilkmē).

Komandu vērtējumā tiek ieskaitīti 5 labākie mikrokomandu rezultāti punktos pēc sekojošas tabulas:

Vieta	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Punkti	12	9	8	7	6	5	4	3	2

Par katru vietu pēc devītās, komandu vērtējumā mikrokomanda piensīs vienu punktu.

6. Apbalvošana

Sacensībās ar medaļām un diplomiem, tiks apbalvotas 3 labākās mikrokomandas pēc sacensību rezultātiem (vai sievietēm – wilksa punktiem) katrā no svara/dzimuma kategorijām.

Sacensībās ar medaļām un diplomiem, tiks apbalvotas 3 labākie individuālo kustību veicēji (pietupienos, spiešanā un vilkmē) pēc sacensību rezultātiem (vai sievietēm – wilksa punktiem) katrā no svara/dzimuma kategorijām.

Sacensībās ar kausiem un balvām tiks apbalvoti 3 labākie individuālo kustību veicēji pēc wilksa punktiem katrā no kustībām (trīs absolūti labākie pietupienos, trīs absolūti labākie spiešanā un trīs absolūti labākie vilkmē).

Komandu vērtējumā trīs labākās komandas tiks apbalvotas ar kausiem.

7. Finansēšana

Visus komandējuma izdevumus sedz juridiska persona (organizācija) vai pats sacensību dalībnieks. Dalības iemaksas, komandām, ar laicīgi atsūtītiem pieteikumiem Ls 4.00, par katru pieteikto dalībnieku. Dalībniekiem, kas nebūs laicīgi atsūtījušas dalībnieku pieteikumus Ls 10.00 (šis noteikums TIKS ņemts vērā visās turpmākajās sacensībās). Norēķinu rekvizīti dalības naudas pārskaitīšanai:

Biedrība „Spēka Pasaule” (reģ. nr. 40008062117)

Adrese: Raiņa iela 3, Valmiera, LV-4201

Banka: A/S „SEB banka”

SWIFT kods: UNLALV2X

Konts: LV63UNLA0050000697341

Rēķini tiks Jums izsūtīti pa pastu vai izrakstīti uz vietas sacensību dienā.

8. Pieteikumi

Komandu pieteikumi (norādot svara kategoriju, kurā sportists startēs, komandu un paredzamo sākuma svarus) jānosūta uz e- pastu lpf@sp.lv, izņēmuma gadījumā pieteikt dalību pa tālruni 27859586. Pieteikumus var sūtīt līdz 2012. gada 06. septembrim. Katrai komandai vai individuālajam dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli. Nolikums var kalpot kā oficiāls izsaukums uz sacensībām. Dalībnieki, jaunāki par 18.g. bez ārsta, vai vecāku atļaujas netiks pieļauti sacensību dalībai.

9. Īpašie nosacījumi

- a. Reģistrējoties sacensībām (no rīta pie svēšanās) nepieciešams uzrādīt personu apliecinošu dokumentu.

www.powerliftings.lv iespējams atrast sacensību nolikumus, rezultātus, noteikumus un citu informāciju

- b. Izcīnītās un nepaņemtās medaļas, kausi vai citas balvas netiks uzglabātas pēc sacensību beigām.
- c. Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat un apņematies ievērot visus federācijas normatīvos aktus, nolikumus vai cita veida dokumentus, kas uz jums attiecas.
- d. Piesakoties šīm sacensībām, jūs apzināties, ka sacensībās var ierasties Sporta Medicīnas Valsts aģentūras Antidopinga Nodaļas pārstāvji, kas var no jebkura dalībnieka ievākt nepieciešamos paraugus aizliegtu vielu analīzēm
- e. Piesakoties sacensībām, jūs piekrītat, ka esat iepazinies ar aizliegto vielu sarakstu, kas ir publicēts SMVA Antidopinga nodaļas mājas lapā: antidopings.lv, kā arī piekrītat, ka neko no šī saraksta apzināti lietojis neesat.

SACENSĪBAS ATBALSTA

**sporta klubi, spēka sporta jaunieši,
uztura bagātinātāju un ekipējuma i-veikals**

www.sp.lv



Saskaņā ar LR Sporta likuma 4 pantu un LSFP atzīšanas apliecību tikai Latvijas pauerlifinga federācijas kalendārā iekļautajām un akceptētajām sacensībām var tikt piešķirts Republikas vai reģionālo sacensību statuss un izcīnīti Republikas vai reģionālie čempionu tituli, reģistrēti rekordi.