|  |  |
| --- | --- |
|  | APSTIPRINU\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Sporta koordinators un metodiķis:  Ēriks Bauers  2024. gada \_\_\_. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

# atlētiskĀ VINGROŠANA

# ( “spēka vingrinājumi” Priekuļu PAMATSKOLĀ 02.11.24.)

# Nolikums

**Dalībnieki**

Sacensībās dalībnieki tiek dalīti grupās:

Pusaudži no 12 - 16. gadu vecuma, jaunieši, jaunietes līdz 18.gadu vecumam, vīrieši, sievietes no 19. gadu vecuma. Dalībnieks drīkst izvēlēties visas piedāvātās disciplīnas, kas tiks vērtētas katra atsevišķi.

**Vīrieši, jaunieši**

***1. vingrinājums - svaru stieņa spiešana guļus uz atkārtojumu skaitu..***

Dalībniekam tiks uzstādīts svaru stienis 70% no ķermeņa masas.

***2. vingrinājums - pietupieni ar svaru stiei plecos uz atkārtojumu skaitu..***

Dalībniekam tiks uzstādīts svaru stienis 100% no ķermeņa masas.

***3. vingrinājums – svaru bumbu celšana.***

*1. vingrinājums - grūšana.*

*2. vingrinājums – raušana.*

**Sievietes, jaunietes**

***1. vingrinājums - svara stieņa spiešana guļus uz atkārtojumu skaitu..***

Dalībniecei tiks uzstādīts svara stienis 50% no ķermeņa masas.

***2. vingrinājums - pietupieni ar svara stiei plecos uz atkārtojumu skaitu..***

Dalībniecei tiks uzstādīts svara stienis 70% no ķermeņa masas.

***3. vingrinājums – svaru bumbu celšana.***

*1. vingrinājums – raušana.*

**Pusaudži(zēni, meitenes)**

***1. vingrinājums - svara stieņa spiešana guļus uz atkārtojumu skaitu..***

Dalībniekam(zēniem) tiks uzstādīts svara stienis 50% no ķermeņa masas, meitenēm 30%

***2. vingrinājums – svaru bumbu celšana.***

*1. vingrinājums - grūšana.(zēni)*

*2. vingrinājums – raušana.(zēni,meitenes)*

3.1.Jaunieši,pusaudži un vīrieši piedalās klasiskajā divcīņā (divu svaru bumbu grūšana + raušana ar vienreizēju rokas maiņu). Vīriešiem svaru bumbu smagums 16kg, jauniešiem 10kg. ,pusaudžiem 4kg. Jaunietes, sievietes un pusaudzes piedalās svaru bumbu raušanā ar vienreizējo rokas maiņu. Svaru bumbas smagums pusaudzēm 4kg, jaunietēm 8kg, sievietēm 10kg.

**Vēderprese** - 12 – 16. gadu vecumam. Vingrinājumi veic. 1 min., laikā.

Kategorija: (Zēni, Meitenes)

**Īpašie nosacījumi dalībai!**

Dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja vai vecāku parakstīta zīme startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli.(sk. veidlapu) Dalībnieki, kas jaunāki par 18 gadiem bez ārsta, vai vecāku atļaujas netiks pielaisti sacensību dalībai (vecāku atļaujas paraugu skatīt otrajā pielikumā).