

# NOLIKUMS

## SPĒKA DIENA 2017

### MĒRĶI

1. Rosināt sabiedrību pievērsties veselīgam dzīvesveidam, lietderīgi un aktīvi pavadīt brīvo laiku;
2. Veidot sapratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību ikdienā;
3. Iesaistīt pēc iespējas vairāk dalībnieku.

„Spēka dienas 2017” galvenie uzdevumi ir: veicināt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu vietējo iedzīvotāju vidū, noskaidrot spēcīgāko un aktīvāko pašvaldību, apbalvot katra novada spēcīgākos Eiropas Sporta nedēļas atklāšanas ceremonijas laikā.

### NORISES LAIKS UN VIETA

„Spēka diena 2017” norisināsies 9. septembrī, kura notiks aptuveni 80 punktos visā Latvijā. Mazākajās pilsētās tiks izvietots viens spēka punkts, taču lielākās pilsētās būs iespēja izveidot pat vairākus Spēka punktus. Centrālais pasākums norisināsies Rīgā.

Šogad „Spēka diena,” pieteiks sevi jaunā formātā, papildinot pievilksanos ar planku (balstu guļus uz apakšdelmiem) un pietupieniem, lai dotu iespēju ikkatram parādīt savu spēku.

### DALĪBNIKI

Dalībnieku dzimumam un vecumam ierobežojumu nav. Var piedalīties jebkurš, kas vēlas un ir apņēmība pilns veikt kādu no trim disciplīnām, kas ir: pievilksšanās uz reižu skaitu, balsts guļus uz apakšdelmiem (tiek fiksēts maksimālais ilgums) un pietupieni uz reižu skaitu.

### PASĀKUMA PROGRAMMA

- 10:00 Spēka punktu atvēršana.
- 10:00 – 16:00 Dalībnieki reģistrējas un piedalās visās trīs disciplīnās.
- 16:00 Tiek slēgts Spēka punkts.
- 16:00 – 20:00 Rezultātu apkopošana.
- 20:00 Rezultātu paziņošana.

Reģistrācija tiek sākota līdz ar „Spēka dienas” sākumu un norisinās līdz pat pasākuma beigu laikam.

## VISPĀRĒJIE NOTEIKUMI

Pēc reģistrēšanās katrs dalībnieks rindas kārtībā izpilda izvēlēto disciplīnu. Var piedalīties arī vairākās disciplīnās.

Sacensību noslēgumā tiek paziņoti līderi katrā disciplīnā gan sievietēm, gan vīriešiem. Sacensību noteikumus papildus izskaidro tiesnesis pirms katras sacensību disciplīnas. Sievietes un vīrieši sacenšas atsevišķā konkurencē.

Tiesnesis ir tiesīgs pārtraukt dalībnieka izpildījumu, ja tiek pārkāpti sacensību noteikumi pēc vairākkārtējiem tiesnešu aizrādījumiem.

Atbildību par savu veselības stāvokli piedaloties sacensībās uzņemas pats dalībnieks!

## SACENSĪBU NOTEIKUMI

### PIEVILKŠANĀS SIEVIETĒM

- Katra sacensību dalībniece pēc tiesneša uzaicinājuma dodas pie pievilksnās stieņa un pieķeras tam ar rokām apakštvērienā, un pēc signāla sāk pievilkties.
- Gadījumā, ja divas dalībnieces uzrāda vienādu pievilksnās reižu skaitu, izšķirošais ir pievilksnās laiks.
- Pievilksnās reize tiek ieskaitīta, ja dalībniece pārceļ zodu pāri stienim un, laižoties lejā, iztaisno rokas vismaz 90 grādu leņķī.
- Starp pievilksnās reizēm obligāta vismaz 2 sekunžu pauze, kas nedrīkst būt ilgāka par 10 sekundēm.
- Aizliegts izdarīt straujas kustības (raustīties, iešūpoties utml.) vai izpildīt jebkādas akrobātiskus elementus. Atļauts pievilkties cimdos.

### PIEVILKŠANĀS VĪRIEŠIEM

- Katrs sacensību dalībnieks pēc tiesneša uzaicinājuma dodas pie pievilksnās stieņa un pieķeras tam ar rokām virstvērienā, un pēc signāla sāk pievilkties.
- Gadījumā, ja divi dalībnieki uzrāda vienādu pievilksnās reižu skaitu, izšķirošais ir pievilksnās laiks.
- Pievilksnās reize tiek ieskaitīta, ja dalībnieks pārceļ zodu pāri stienim un, laižoties lejā, pilnībā iztaisno rokas.
- Starp pievilksnās reizēm obligāta vismaz 2 sekunžu pauze, kas nedrīkst būt ilgāka par 10 sekundēm.
- Aizliegts izdarīt straujas kustības (raustīties, iešūpoties utml.) vai izpildīt jebkādas akrobātiskus elementus. Atļauts pievilkties cimdos.

## **PLANKS - BALSTS GUĻUS UZ APAKŠDELMIEM**

- Katrs dalībnieks (-ce) pēc tiesneša uzaicinājuma ieņem vietu balstā guļus uz apakšdelmiem uz vingrošanas paklāja.
- Gadījumā, ja 2 dalībnieki (-ces) uzrāda vienādu laiku, tad izšķirošā ir izpildes kvalitāte – ķermeņa pozīcija.
- Planka izpildes laikā tiek uzņemts laiks, taču tiesnesis ir tiesīgs pārtraukt izpildījumu, ja dalībnieks (-ce) neievēro tiesneša dotos norādījumus.
- Visu izpildes laiku augumam jābūt taisnam, kājas atrodas kopā un elkoņi novietoti tieši zem pleciem.
- Planku izpilda uz maksimālo laiku, cik vien dalībnieks (-ce) ir spējīgs noturēt planku atbilstoši izpildes nosacījumiem.

## **PIETUPIENI**

- Katrs dalībnieks (-ce) pēc tiesneša uzaicinājuma ieņem pietupienu izpildes vietu.
- Gadījumā, ja 2 dalībnieki (-ces) uzrāda vienādu pietupienu reižu skaitu, tad izšķirošs ir izpildes laiks.
- Pietupienus katrs dalībnieks (-ce) izpilda uz reižu skaitu.
- Tiesnesis ir tiesīgs pārtraukt izpildi vai neieskaitīt reizi, ja dalībnieks (-ce) neievēro izpildes nosacījumus.
- Izpildes laikā rokas atrodas priekšā taisnas un pietupienu veic līdz 90 grādu leņķim, kājas atrodas plecu platumā un papēži netiek atrauti no zemes.

Ja vingrinājumi netiek izpildīti pareizi, tiesnesis tos neieskaita un dalībnieks turpina veikt vingrinājumu, kamēr tiesnesis ieskaita visas nepieciešamās reizes.

Vērtējums: uzvar tas dalībnieks, kurš pareizi veicis visus vingrinājumus vajadzīgajā daudzumā vai laika periodā.

## **SACENSĪBAS RĪKO**

Latvijas Ielu vingrotāju biedrība

