



APSTIPRINU

SASKAŅOTS

**Andrejs Rožlapa**

LPF valdes priekšsēdētājs  
Valmierā, 2018. gada 09. februārī

**Evija Pastare**

JIC "Kvartāls" vadītājas p.i.  
Līvānos, 2018.g. 09. februārī

## NOLIKUMS

### 2018. gada Līvānu Novada čempionātam spiešanā guļus bez ekipējuma, Latvijas kausa IV posmam

#### 1. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2018. gada 10. martā Līvānu 1. vidusskolas sporta zālē, Rīgas ielā 101, Līvānos.
- 9<sup>15</sup> – 10<sup>45</sup> dalībnieku svēšanās (pa svaru kategorijām pieaugošā kārtībā – sievietes, seniori, tad pārējās grupas);
- 10<sup>45</sup> – 11<sup>15</sup> tehniskais pārtraukums;
- 11<sup>15</sup> sacensību sākums.

#### 2. Mērķis un uzdevumi

- Spēka sporta veidu popularizācija Latvijā.
- Līvānu novada čempionu spiešanā guļus noskaidrošana.
- Veselīga dzīvesveida popularizēšana Līvānu novadā.
- Masveidīguma un jaunu interesentu piesaiste federācijas rīkotajām sporta aktivitātēm.
- Federācijas rīkoto sporta aktivitāšu dažādošana.
- Lietderīga brīvā laika pavadīšanas veicināšana.

#### 3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē Līvānu novada dome sadarbībā ar Latvijas Pauerliftinga Federāciju.
- Sacensību galvenais tiesnesis: Arnis Rukmanis.
- Sacensību direktore: Mārīte Vilcāne (tālrunis nr. 29537229).

#### 4. Sacensību noteikumi

- Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies Latvijas Republikas sportisti, kā arī sportisti no citām valstīm. (Ārvalstu komandas dalās sporta klubos vai pilsētās, kuras viņi pārstāv, nevis startē kā valsts).
- Dalībniekiem ir atļauts izmantot IPF klasiskās guļus spiešanas noteikumus apstiprināto ekipējumu.
- Dalībnieki startē triko vai elastīgajās īsajās biksēs un vienkrāsainos T – kreklos.
- Sacensību apbalvošanas ceremonijā sportisti iziet sporta formās.
- Sacensības norisinās pēc IPF noteikumiem, līdz ar to vingrinājumu izpilde notiek atbilstoši šiem noteikumiem.

Saskaņā ar LR Sporta likumu tikai Latvijas Pauerliftinga federācijas kalendārā iekļautajām un akceptētajām sacensībām var tikt piešķirts Republikas vai reģionālo sacensību statuss un tajās izcīnīti Republikas vai reģionālie čempionu tituli.

- 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. 195 no 2006. g. 14. marta prasībām).

## 5. Vērtēšana

- Komandu vērtējumā tiek vērtēti kopā 10 labākie rezultāti, kurus veido vismaz 2 jaunieši, vismaz 2 juniori un 6 sportisti no jebkuras grupas. Jebkurā grupā var startēt neierobežots skaits dalībnieku.
- Jaunieši un juniori sacentīsies deviņās svara kategorijās atbilstoši IPF noteikumiem.
- Seniori (+40, +50, +60) un vīru grupas sportisti sacentīsies astoņās svara kategorijās atbilstoši IPF noteikumiem.
- Sievietes sacentīsies septiņās svara kategorijās atbilstoši IPF noteikumiem.
- Individuāli labākie tiks noteikti pēc Vilksa tabulas.
- Komandu vērtējums tiks skaitīts pēc sekojošas tabulas. Par katru nākamo vietu (pēc devītās) dalībnieks komandai dod vienu punktu):

<b>Vieta</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Punkti</b>	12	9	8	7	6	5	4	3	2

## 6. Apbalvošana

- Čempionātā ar diplomiem un medaļām tiks apbalvoti trīs labākie sacensību dalībnieki pēc sacensību rezultātiem, katrā svara kategorijā sieviešu, jauniešu, junioru, vīriešu un senioru +40 g., +50 g. un +60 g. vecuma grupā.
- Labākie sportisti absolūtajā vērtējumā jauniešu, junioru, vīriešu, senioru +40 g., +50 g. un +60 g. vecuma grupā un sieviešu grupā tiks apbalvoti ar kausiem un balvām.
- Komandu cīņā ar kausiem tiks apbalvotas trīs labākās komandas.

## 7. Finansēšana

- Visus komandējuma izdevumus sedz juridiska persona (organizācija) vai pats sacensību dalībnieks. Dalības iemaksas, komandām (un individuāli startējošajiem dalībniekiem), ar laicīgi atsūtītiem pieteikumiem, ir EUR 7,00 par katru pieteikto dalībnieku.
- Komandas un dalībnieki, kas nebūs laicīgi atsūtījušas dalībnieku pieteikumus vai pieteiksies sacensību dienā dalības maksa - EUR 15,00.
- Lai piedalītos sacensībās, visiem sportistiem nepieciešama Latvijas Pauerliftinga federācijas licence. Tās maksa – 5 EUR gadā.
- Ja nepieciešams rēķins, to ir iespējams ģenerēt piesakoties dalībai lapā: [pedalies.sp.lv](http://pedalies.sp.lv).

## 8. Pieteikumi



- Komandu un individuālie pieteikumi izdarāmi līdz 2018. gada 07. martam (pulksten 24:00), sistēmā <http://pedalies.sp.lv>.

Saskaņā ar LR Sporta likumu tikai Latvijas Pauerliftinga federācijas kalendārā iekļautajām un akceptētajām sacensībām var tikt piešķirts Republikas vai reģionālo sacensību statuss un tajās izcīnīti Republikas vai reģionālie čempionu tituli.

## 9. Īpašie nosacījumi

- Reģistrēties sacensībām (pie svēršanās) iespējams, vienīgi uzrādot personu apliecinošu dokumentu.
- Katrai komandai vai individuālajam dalībniekam ir nepieciešama ārsta atļauja startēt sacensībās. Startējot bez tās dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli.
- Dalībnieki jaunāki par 18 gadiem bez ārsta vai vecāku atļaujas netiks pielaisti dalībai sacensībās.
- Izcīnītās un nepaņemtās medaļas un kausi netiks uzglabāti pēc sacensību beigām.
- Piesakoties šīm sacensībām, dalībnieki piekrīt un apņemas ievērot visus federācijas normatīvos aktus, nolikumus vai cita veida dokumentus, kas uz tiem attiecas.
- Piesakoties šīm sacensībām, dalībnieki apzinās, ka sacensībās var ierasties Valsts Sporta Medicīnas centra Antidopinga Nodaļas pārstāvji, kas var no jebkura dalībnieka ievākt nepieciešamos paraugus aizliegtu vielu analīzēm.
- Piesakoties sacensībām, dalībnieki piekrīt, ka ir iepazinušies ar aizliegto vielu sarakstu, kas ir publicēts VSMC Antidopinga nodaļas mājas lapā: antidopings.lv, kā arī piekrīt, ka neko no šī saraksta apzināti nav lietojis.

Sacensības tiks translētas tiešraidē  
lapā <http://www.powerliftings.lv>

## SACENSĪBAS ATBALSTA



**VEIKSMĪGUS STARTUS !**

Saskaņā ar LR Sporta likumu tikai Latvijas Pauerliftinga federācijas kalendārā iekļautajām un akceptētajām sacensībām var tikt piešķirts Republikas vai reģionālo sacensību statuss un tajās izcīnīti Republikas vai reģionālie čempionu tituli.