SASKAŅOJU:
"AP GYM" vadītājs

A. Plivda
2026. gada_18. septembrī

APSTIPRINU:
MJIC "Kvartāls" vadītāja

L. Alijeva
2026. gada_18. septembrī

# „STIPRĀKAIS VIDUSSKOLĒNS 2026"
# NOLIKUMS

## 1. Mērķis un uzdevumi

1.1. Popularizēt spēka sportu un veselīgu dzīvesveidu Līvānu novada un apkārtnes jauniešu vidū.
1.2. Noskaidrot fiziski spēcīgākos un izturīgākos 10.–12. klašu skolēnus.
1.3. Veicināt jauniešu interesi par fiziskajām aktivitātēm un mērķtiecīgu treniņu procesu.

## 2. Laiks un vieta

2.1. Datums: 2026. gada 8. oktobris.
2.2. Laiks: Sacensību sākums plkst. 17:00 (Dalībnieku reģistrācija un iesildīšanās no plkst. 16:15 līdz 16:45).
2.3. Vieta: Sporta klubs „AP Gym", Līvāni.

## 3. Organizatori un tiesneši

3.1. Sacensības organizē MJIC "Kvartāls" sadarbībā ar "AP GYM".
3.2. Galvenais tiesnesis: Artis Plivda.

## 4. Dalībnieki

4.1. Sacensībās piedalās vispārizglītojošo skolu vai profesionālo izglītības iestāžu 10.–12. klašu skolēni (zēni un meitenes).

## 5. Sacensību disciplīnas

5.1. Sacensības sastāv no 6 spēkavīru tipa vingrinājumiem:
1. Maisa nešana;
2. Krucifikss;
3. Smaguma turēšana;
4. Plecu stafete;
5. „Fermera pastaiga;
6. Riepas nešana.

## 6. Vērtēšana

6.1. Uzvarētājs tiek noteikts, summējot iegūtos punktus visās 6 disciplīnās.
6.2. Punktu sadalījums katrā disciplīnā:
- 1. vieta – 3 punkti
- 2. vieta – 2 punkti
- 3. vieta – 1 punkts
- (Pārējās vietas saņem 0 punktus).

6.3. Kopvērtējumā uzvar tas dalībnieks, kuram ir vislielākais punktu skaits.
6.4. Vienāda punktu skaita gadījumā augstāku vietu kopvērtējumā iegūst dalībnieks, kuram ir vairāk 1. vietu, tad 2. vietu atsevišķās disciplīnās.

## 7. Apbalvošana

7.1. Godalgoto 1.–3. vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar kausiem un „AP Gym" un atbalstītāju sarūpētām balvām.
7.2. Kopvērtējuma uzvarētājs izcīna titulu „Stiprākais vidusskolēns 2026".

## 8. Veselība un drošība

8.1. Katrs dalībnieks pilnībā uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli un fizisko sagatavotību sacensībām, ko apliecina ar savu parakstu reģistrējoties.
8.2. Pirms sacensībām tiesneši izskaidro un parāda pareizu vingrinājumu izpildes tehniku. Bīstamas vai traumējošas izpildes gadījumā tiesnesim ir tiesības dalībnieka mēģinājumu nekavējoties apturēt.

## 9. Pieteikšanās

9.1. Iepriekšējā pieteikšanās noris līdz 2026. gada 6. oktobrim, reģistrējoties pieteikuma anketā - https://ej.uz/vidusskolens2026.
9.2. Būs iespējama reģistrācija arī uz vietas sacensību dienā.

## 10. Personas datu aizsardzība

10.1. Piesakoties sacensībām dalībnieks piekrīt savu personas datu apstrādei čempionāta organizēšanas vajadzībām.
10.2. Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka neiebilst sacensību laikā organizatoru uzņemto fotogrāfiju un video materiālu izmantošanai sacensību publiskajos materiālos.
10.3. Sacensību organizatori apliecina, ka personu dati netiks nodoti trešajām personām un tiks izmantoti vienīgi sacensību vajadzībām.
10.4. Jūsu personas datu apstrādes pārzinis ir Līvānu novada pašvaldība, reģistrācijas Nr. 90000065591, adrese Rīgas iela 77, Līvāni, LV-5316.

*Nolikumu sastādīja:*

*MJIC "Kvartāls" sporta organizators*



*A. Mitins*