

NOLIKUMS

SPĒKA DIENA 2018

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 – iedzīvotāju.

„Spēka dienas 2018” galvenie uzdevumi ir: veicināt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu vietējo iedzīvotāju vidū, kā arī noskaidrot spēcīgāko un aktīvāko pašvaldību.

NORISES LAIKS UN VIETA

„Spēka diena 2018” norisināsies 22. septembrī, kas notiks aptuveni 50 punktos visā Latvijā. Mazākajās pilsētās tiks izvietots viens spēka punkts, taču lielākās pilsētās būs iespēja izveidot pat vairākus Spēka punktus. Centrālais pasākums norisināsies Rīgā.

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

DALĪBNIEMI

Dalībnieku dzimumam un vecumam ierobežojumu nav. Var piedalīties jebkurš, kas vēlas un ir apņēmības pilns veikt kādu no trim disciplīnām, kas ir: pievilksanās uz reižu skaitu, balsts guļus uz apakšdelmiem (tiek fiksēts maksimālais ilgums) un pietupieni uz reižu skaitu (maksimālais skaits 5 minūšu laikā).

PASĀKUMA PROGRAMMA

10:00	Spēka punkta 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 punkta” atvēršanu un norisinās līdz pat „Spēka punkta” slēgšanai.

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 pievilksanās stieņa un pieķeras tam ar rokām apakštvērienā, un pēc signāla sāk pievilkties.
- Gadījumā, ja divas dalībnieces uzrāda vienādu pievilksanās reižu skaitu, izšķirošais ir pievilksanās laiks.
- Pievilksanās reize tiek ieskaitīta, ja dalībniece pārceļ zodu pāri stienim un, laižoties lejā, iztaiso rokas vismaz 90 grādu leņķī.
- Starp pievilksanās 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 pievilkšanās stieņa un pieķeras tam ar rokām virstvērienā, un pēc signāla sāk pievilkties.
- Gadījumā, ja divi dalībnieki uzrāda vienādu pievilkšanās reižu skaitu, izšķirošais ir pievilkšanās laiks.
- Pievilkšanās reize tiek ieskaitīta, ja dalībnieks pārceļ zodu pāri stienim un, laižoties lejā, pilnībā iztaisno rokas.
- Starp pievilkšanās 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.
- Dalībnieki izpilda maksimāli daudz pietupienu, cik tie var izpildīt 5 minūšu laikā.
- 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.

ORGANIZĒ:



ATBALSTA:



KONTAKTI:

Latvijas lelu vingrotāju biedrības rīkotās „Spēka dienas”
galvenā koordinatore Sintija Tīrums
e-pasts: spekadiena2018@gmail.com
tel.: 28793849

„Spēka punktus” un citu informāciju meklē mūsu mājas lapā: spekadiena.lv