

**Sacensības jauniešiem
„Atklātais Tukuma ielu vingrotāju čempionāts”**

NOLIKUMS
Tukumā

2018. gada 21.jūnijā

1. Nolikums nosaka Tukuma ielu vingrotāju sporta biedrības rīkoto sacensību **“Atklātais Tukuma ielu vingrotāju čempionāts”** (turpmāk - sacensības) norises kārtību.
2. Sacensību mērķis un uzdevumi:
 - 2.1. mērķis – veicināt ielu vingrošanas popularitāti Tukumā un Tukuma novadā;
 - 2.2. uzdevumi:
 - 2.2.1. popularizēt veselīgu dzīvesveidu;
 - 2.2.2. pavadīt brīvo laiku ģimeniskā, aktīvā un veselīgā sporta pasākumā;
 - 2.2.3. noskaidrot labākos un spēcīgākos Latvijas ielu vingrotājus.
3. Sacensību norises laiks un vieta:
 - 3.1. sacensību norises laiks - 2018. gada 21. jūlijā, plkst.09.00.
 - 3.2. norises vieta – Brīvības laukums (pie strūklakas), Tukums, Tukuma novads.
4. Sacensības organizē “Tukuma ielu vingrošanas sporta biedrība”.
5. Sacensību dalībnieki - ielu vingrotāji no Tukuma un citām Latvijas pilsētām.
6. Pieteikšanās sacensībām.
 - 6.1. Pieteikšanās dalībai sacensībās notiks sacensību dienā norises vietā.
7. Sacensību norise, uzdevumi un vērtēšana norādīta pielikumā (1.pielikums).
8. Drošības noteikumi sacensību laikā.
 - 8.1. Sacensību dienā, reģistrējoties sacensībām, katrs dalībnieks parakstās par to, ka apņemas ievērot sacensību noteikumus, kurus sacensību galvenais tiesnesis izstāstīs pirms sacensību sākuma. Ja ir jebkādas aizdomas par veselības problēmām, tad sacensību dalībniekiem tas jāziņo tiesnešiem.
 - 8.2. Sacensību laikā aizliegts :
 - 8.2.1. veidot situācijas, kurās varētu rasties konflikts;
 - 8.2.2. atstāt aiz sevis atkritumus;
 - 8.2.3. smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus, narkotiskās, toksiskās vai citas apreibinošas vielas;
 - 8.2.4. traucēt tiesnešu darbu;
 - 8.2.5. pārkāpt Ceļu satiksmes noteikumus un sabiedriskās kārtības normas.
9. Diskvalifikācija:
 - 9.1. sacensību dalībnieki, pēc sacensību organizatoru lēmuma, var tikt diskvalificēti par nepakļaušanos tiesnešu prasībām vai noteikto noteikumu neievērošanu.

10. Apbalvošana - pirmo trīs vietu ieguvēji "Freestyle" disciplīnā gan vīriešu, gan sieviešu kategorijās tiek apbalvoti ar piemiņas kausiem un pasākuma atbalstītāju balvām. Spēka disciplīnās pirmo trīs vietu ieguvēji tiks apbalvoti ar piemiņas medaļām.
11. Sacensību koordinators - Tukuma ielu vingrotāju sporta biedrības valdes priekšsēdētājs Andrejs Smirnovs (mob. 22475795).

Sacensības jauniešiem „Atklātais Tukuma ielu vingrotāju čempionāts”

21.07.2018.

Norise, uzdevumi un vērtēšana.

1. Sacensību norise:

09.00- 10.00	ierašanās Brīvības laukumā, pie strūklakas, dalībnieku reģistrācija;
10.00	sacensību atklāšana un drošības noteikumu izstāstīšana;
10.30	starts “Freestyle” jeb “Brīvā stila” disciplīnai;
14.30	starts spēka disciplīnai vīriešiem “Push up King” jeb roku saliekšanas un iztaisnošanas vingrinājums;
15.00	starts spēka disciplīnai vīriešiem “Spēka izejas virs stieņa”;
16.00	starts spēka disciplīnai sievietēm “Plank hold Queen” jeb vingrinājums ar vēdera preses turēšanu balstā guļus;
17.00	sacensību noslēgums, apbalvošana (laiks var tikt mainīts atkarībā no dalībnieku skaita un sacensību ilguma).

2. Vispārējie noteikumi :

- 2.1. Sacensībās norit individuāli, atsevišķi izdalot vīriešu un sieviešu kategorijas dalībniekus, kuriem būs iespēja piedalīties divās disciplīnās. “Freestyle” jeb “Brīvā stila” disciplīnā un spēka disciplīnā.
- 2.2. Sacensības “Freestyle” jeb “Brīvā stila” disciplīnā tiks organizētas trīs kārtās. Pirmā būs kvalifikācijas kārtā, kuras rezultātā tiks noskaidroti desmit labākie, kas tiek otrajā kārtā jeb pusfinālā. Pēc otrās kārtas trešajā jeb fināla kārtā tiks pieci labākie dalībnieki.
- 2.3. Katrai kārtai būs atšķirīgs dalībnieku uzstāšanās laiks. Pirmajā kārtā katram tiks dota viena minūte un 30 sekundes parādīt visu, ko vien dalībnieks spēj. Otrajā kārtā uzstāšanās laiks būs viena minūte. Fināla kārtā katram tiks dots laiks 45 sekundes. Visi fināla dalībnieki uzstāsies noteiktā kārtībā. Pēc pirmā dalībnieka uzstāšanās uzreiz bez pārtraukuma sekos otrais, tad trešais, ceturtais un kā noslēdzošais piektais dalībnieks. Tad sekos nākamais raunds, un tā kopumā visi pieci fināla dalībnieki uzstāsies pa trim reizēm.
- 2.4. Spēka disciplīnā būs jāizpilda vairāki uzdevumi. Vīriešiem sacensības notiks “Push up King” jeb roku saliekšanas un iztaisnošanas vingrinājumā un “Spēka izeju” vingrinājumā. Sievietēm būs iespēja izpildīt vingrinājumu ar vēdera preses turēšanu balstā guļus jeb “Plank hold Queen”.

3. Pamatnoteikumi vērtēšanai :

- 3.1. Visi dalībnieki “Freestyle” jeb “Brīvā stila” disciplīnā tiek vērtēti individuāli pēc uzstāšanās laikā parādītā snieguma. Galvenais vērtēšanas kritērijs būs izpildītie elementi. Dalībniekus vērtēs četri tiesneši, no kuriem katrs vērtēs atšķirīgu komponenti.
 - 3.1.2. Pirmais tiesnesis vērtēs statiskos elementus;
 - 3.1.3. Otrais tiesnesis vērtēs dinamiskos elementus;
 - 3.1.4. Trešais tiesnesis vērtēs dažādu elementu kombināciju izpildi;
 - 3.1.5. Ceturtais tiesnesis vērtēs priekšnesuma vizuālo noformējumu.
- 3.2. Katra dalībnieka uzstāšanās ilgumu kontrolēs laika tiesnesis, kas arī dos startu priekšnesuma uzsākšanai un ziņos par atlikušo uzstāšanās laiku.
- 3.3. Spēka disciplīnā “Push up King” visiem dalībniekiem būs jānostājas balstā guļus un pa vienam jāizpilda viena roku saliekšanas un iztaisnošanas reize, kad pirmais dalībnieks uzdevumu izpildījis, nākamais dalībnieks izpilda vienu reizi, kad aplis apgājis, aiziet otrie piegājieni. Uzvar

tie, kuri var izturēt visvairāk apli un var izpildīt visvairāk roku saliekšanas un iztaisnošanas piegājienu. Tie, kuri vairs nespēj izpildīt vingrinājumu, izstājas. Tiesneši vērtē dalībnieku stāju un uzdevuma izpildes kvalitāti.

- 3.4. Spēka disciplīnā "Spēka izejas" dalībnieki pa vienam izpildīs uzdevumu pie stieņa. Uzvarētājs būs tas, kurš varēs izpildīt visvairāk spēka izeju. Tiesneši vērtēs uzdevuma izpildes kvalitāti.
- 3.5. Spēka disciplīnā sievietēm "Plank hold Queen" uzdevuma izpilde arī notiks aplī. Visas dalībnieces reizē nostāsies plankā un uzvarētāja būs tā, kura visilgāk spēs noturēt pareizu plankā pozīciju. Tiesneši vērtēs ķermeņa stāvokli un uzdevuma izpildes kvalitāti.

4. Papildus informācija:

4.2. Sacensību organizatori patur tiesības nepieciešamības gadījumā veikt izmaiņas sacensību norisē līdz 21.07.2018. plkst. 10.00.

5. Sacensību scenārijs un veicamie uzdevumi:

Komandas dalībniekiem jāņem vērā šis nolikums, drošības noteikumi un sacensību tiesnešu norādījumi. Dalībnieku uzstāšanās notiks Tukuma centrā, Brīvības laukumā uz speciāli ielu vingrošanai veidotiem pārvietojamiem stieņiem un līdztekām. Pēc dalībnieku reģistrācijas sacensību galvenais tiesnesis visiem dalībniekiem izklāstīs noteikumus un sacensību kārtību. Dalībnieki pirms saviem startiem var iesniegt savu izvēlēto mūziku organizatoru teltī. Sacensības "Freestyle" disciplīnā notiks trīs kārtās. Fināla kārtā piedalīsies pieci labākie ielu vingrotāji, no kuriem tiks noskaidrots uzvarētājs. Sacensības spēka disciplīnā tiks vērtētas atsevišķi no "Freestyle" disciplīnas. Dalībniekiem spēka disciplīnās būs dots tikai viens piegājiens vingrinājuma izpildei. Atkārtoti mēģinājumi nebūs iespējami. Pēc visu disciplīnu noslēguma tiks apkopoti rezultāti un paziņoti uzvarētāji.