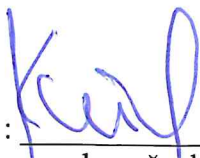


Apstiprinu : 
Ādažu novada pašvaldības
Sporta nodaļas vadītāja vietnieks
Edvīns Krūms
2025. gada 4. augustā

NOLIKUMS
„Nēģu svētku sacensības svaru stieņa spiešanā guļus 2025”

1. Mērķis	1.1.Daudzveidot Nēģu svētku sporta programmu; 1.2.Paplašināt dalībnieku personīgos kontaktus; 1.3.Noskaidrot „Nēģu svētku spēka sacensību” uzvarētāju 2025.gadā.
2. Organizatori un vadība	2.1.Sacensības organizē Ādažu novada pašvaldība sadarbībā ar atbalstītājiem un partneriem. 2.2. Sacensību galvenais tiesnesis- Edvīns Krūms (28662982). 2.3. Atbildīgais par drošību pasākuma laikā Ādažu novada pašvaldības policijas priekšnieka vietnieks G.Dzirkalis.
3. Vieta un laiks	3.1. Sacensības notiek 2025.gada 23.augustā Carnikavas pagastā, Carnikavas sporta kompleksa stadionā , Smilšu ielā 1A. 3.2. Dalībnieku ierašanās un dalība sacensībās no plkst. 12:00.
4. Sacensību dalībnieki	4.1.Pieaugušo grupa (2007.gadā dzimušie un vecāki). 4.2. Jauniešu grupa (2008.gadā dzimušie un jaunāki). 4.3. Sieviešu grupa (bez vecuma ierobežojuma).
5. Pieteikšanās	5.1.Dalībnieku pieteikšanās notiek pasākuma dienā- 23.08.2025. no plkst. 12:00 līdz 13:00.
6. Sacensību kārtība	Dalībnieki veic spiešanu guļus uz atkārtojumu daudzumu 3 (trīs) grupās: - Pieaugušo grupa (līdz 90kg- 50kg, 90+ kg- 60kg); - Jauniešu grupa 30kg; - Sieviešu grupa 30kg. Sacensības notiek pēc Starptautiskās Pauerliftinga Federācijas Tehniskajiem noteikumiem. * Atlētam ir jāguļ uz muguras ar galvu, pleciem un sēžamvietu saskaroties ar sola virsmu. Viņa pēdām ir jābūt pilnā saskarē ar platformu vai paliktņiem (cik to pieļauj apava zole). Stienis, kas novietots statīvā, jāaptver ar plaukstām un pirkstiem, pilnā tvērienā ar īkšķiem apkārt. Šāds ķermeņa stāvoklis ir jāaglabā visa mēģinājuma laikā. Pēdu kustība ir pieļaujama, taču tām jābūt saskarē ar grīdu. * Visu laiku uz platformas ir jāatrodas ne vairāk kā trim vai ne mazāk kā vienam asistentiem. Pēc tam, kad atlēts patstāvīgi ir ieņēmis sākuma pozīciju, viņš var lūgt asistentu palīdzību nocelt stieni no statīva. Šajā gadījumā stienis tiek padots atlētam iztaisnotās rokās. * Attālums starp rokām nedrīkst pārsniegt 81cm robežas starp roku rādītājpirkstiem (abiem rādītājpirkstiem ir jābūt 81cm atzīmes robežās un rādītājpirkstiem ir jābūt saskarē ar 81cm atzīmēm, ja tiek izmantots maksimālais satvēriens). Ja kāda agrāka savainojuma vai anatomiska defekta dēļ atlēts nav spējīgs vienādi ar abām rokām satvert stieni, viņš iepriekš, pirms katra mēģinājuma par to informē tiesnešus, un atbilstoši tiek atzīmēts arī stienis. Apgriežta tvēriena izmantošana ir aizliegta. * Pēc tam, kad stienis ir nocelts no statīva, ar vai bez asistentu palīdzības, atlētam ar iztaisnotām rokām elkoņos ir jāgaida tiesneša signāls. Signāls tiek dots, līdz ko atlēts ir nekustīgs un stienis tiek pareizi turēts. Drošības nolūkā centra tiesnesis var palūgt atlētam novietot stieni atpakaļ, vienlaicīgi ar rokas atpakaļejošu kustību, ja pēc piecām

	sekundēm atlēts nav pareizā sākuma pozīcijā, lai uzsāktu mēģinājumu. Centra tiesnesis tad paskaidro kāpēc starta signāls netika dots. * Signāls uzsākt mēģinājumu tiek dots nolaižot roku vienlaicīgi sakot „sākt” („start”). * Pēc signāla saņemšanas, atlētam ir jānolaiž stienis līdz krūtīm vai vēderam (stienis nedrīkst aizskart jostu), Ja stienis tiek nolaist uz jostas vai nepieskaras krūtīm vai vēderam, centrālais tiesnesis dod komandu „Neskaitīt!”. Mēģinājuma neieskaitīšanas iemesli spiešanā guļus. * Kļūda ievērojot galvenā tiesneša signālus uzsākot, nobeidzot mēģinājumu un tā laikā. * Jebkādas izvēlētās pozīcijas izmaiņas mēģinājuma laikā, t.i.: jebkāda galvas, plecu, sēžamvietas kustība uz augšu no sola vai arī roku sāniska kustība uz stieņa. * Stieņa iegremdēšana krūtīs vai vēderā, pēc tam, kad tas nekustīgi fiksēts uz krūtīm, tādā veidā lai palīdzētu atlētam. * Jebkura lejupejoša visa stieņa kustība spiežot augšup. * Stienis nav nolaists līdz krūtīm vai vēderam, t. i. nepieskaras krūtīm vai vēderam vai arī saskaras ar jostu * Nespēja pilnībā iztaisnot rokas mēģinājuma beigās. * Asistentu saskare ar stieni vai atlētu galvenā tiesneša doto signālu starplaikos, lai padarītu vieglāku mēģinājumu. * Jebkāda atlēta kāju saskare ar solu vai tā balstiem. * Tīša stieņa saskare ar statīviem, stieņa spiešanas laikā, lai atvieglotu stieņa spiešanas kustību. * Kļūda izpildot jebkuru no prasībām, kas atrunātas izpildes noteikumos.
7. Sacensību izdevumi un norēķini	7.1. Dalība sacensībās ir bezmaksas. 7.2. Izdevumus, kas saistīti ar sacensību organizēšanu apmaksā Ādažu novada dome; 7.3. Izdevumi, kas saistīti ar piedalīšanos sacensībās apmaksā paši dalībnieki;
8. Apbalvošana	8.1. Pirmo 3 (trīs) vietu ieguvēji saņem medaļas un piemiņas balvas. 8.2. Turnīra rezultāti tiks publicēti profilos sociālajos tīklos.
9. Datu aizsardzība	10.1 Pasākumā tiks fotografēts un/vai filmēts! Uzņemtie materiāli tiks izmantoti publicitātes vajadzībām 10.2. Piesakoties sacensībām katrs dalībnieks savu personas datu apstrādei, balstoties uz Fizisko personu datu aizsardzības likuma 7.1.pantu.