



Raiņa iela 3, Valmiera, LV- 4201, tālr. 26536984, e- pasts: lpf@sp.lv

Reģ. Nr. 40008022129, Konts LV58UNLA 0008000700508

Banka: A/S SEB banka, kods UNLALV2X; www.powerliftings.lv

apstiprinu

Andrejs Rožlapa

LPF valdes pr-jis
Valmierā, 2025. gada 08. maijā

NOLIKUMS

2025. gada tautas sporta sacensībām “Pacel Siguldu – 2025”

1. Vieta, laiks un norises kārtība

- Sacensības norisinās Siguldas pilsētas svētkos, Siguldā, Pils ielā 16b, 2025. gada 24. maijā no plkst. 12:00.

2. Mērķis un uzdevumi

- Spēka sporta veidu popularizācija Latvijā un Siguldas novadā
- Veselīga dzīvesveida popularizēšana Latvijā, Siguldas novadā iepazīstinot jauniešus ar pauerliftinga sportu.
- Siguldas pilsētas svētku aktivitāšu dažādošana

3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē: Latvijas Pauerliftinga federācija (turpmāk tekstā “LPF”), sadarbībā ar Siguldas novada pašvaldību un Biedrību “Spēka Pasaule”.
- Sacensību direktora un galvenā tiesneša pienākumus pilda LPF izpilddirektors Arnis Rukmanis (e-pasts: arnis.rukmanis@inbox.lv, tālrunis: +371 28755557).

4. Sacensību noteikumi

- Sacensības norisinās atbilstoši IPF pieņemtajai kārtībai.
- Sacensību ilgums 3 stundas no sākuma laika (atlētiem jāuzsāk kustība).
- Vīrieši sacentīsies divās vecuma grupās – jauniešos (līdz 18 (ieskaitot)) un open grupā pēc absolūtā vērtējuma grupas ietvaros;
- Sievietes sacentīsies vienā vecuma grupā pēc absolūtā vērtējuma.

5. Vingrinājuma izpildes noteikumi

- Dalībniekam uz stienā tiek uzlikts svars – 50kg (jauniešiem 25 kg un sievietēm 20kg (tikai stienis)), kurš vairāk uzspiež reizes šo svaru – tas arī ir uzvarējis;
- Stienim sākoties kustībai jāatrodas iztaisnotās rokās, kustības laikā jāpieskaras pie krūtīm un pēc tam jāatgriežas iztaisnotās rokās;
- Kustību veikšanas laikā aizliegts atraut rokas no stienā;
- Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā pilnībā iztaisnotā stāvoklī un stienis jānotur nofiksētā stāvoklī;
- Aizliegts atpūsties, turot stieni iztaisnotās rokās vai uz krūtīm ilgāk kā uz skaitu: viens-divi-trīs; Pārsniedzot šo laiku, sportists saņem brīdinājumu no tiesneša. Pie atkārtota brīdinājuma vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta.
- Rezultātā tiek ieskaitītas visas pareizi izpildītās spiešanas reizes.

6. Pieteikumi un dalības maksas

- Pasākumam nav nepieciešams iepriekš pieteikties.
- Pasākumā dalība ir bez maksas

7. Apbalvošana

- Sacensībās ar medaļām tiks apbalvoti trīs labākie atlēti vai atlētes katrā no grupām un ar veicināšanas balviņām tiks apbalvoti visi dalībnieki.

8. Īpašie nosacījumi

- Dalībnieki, kuri jaunāki par 18 gadiem, sacensībās drīkst piedalīties tikai tad, ja ir saņēmuši ārsta atļauju dalībai izglītības iestādes sporta nodarbībās (stundās) vai ārsta/ vecāku atļauju dalībai šajās sacensībās.
- Dalībnieki bez ārsta vai vecāku atļaujas netiks pielaisti sacensību dalībai. Dalībnieki, kuri vecāki par 18 gadiem paši uzņemas atbildību par sava veselības stāvokļa atbilstību sacensībām.
- Reģistrēties sacensībām iespējams, uzrādot personu apliecinošu dokumentu.
- Izcīnītās un nepaņemtās medaļas, kausi un balvas netiks uzglabātas pēc sacensību noslēguma.
- Piesakoties šīm sacensībām, jūs piekrītat un apņematies ievērot visus federācijas normatīvos aktus, nolikumus vai cita veida dokumentus, kas uz jums attiecas.
- Piedaloties šajās sacensībās, jūs apzināties, ka sacensībās var ierasties Valsts Antidopinga biroja pārstāvji, kas var no jebkura dalībnieka ievākt nepieciešamos paraugus aizliegtu vielu analīzēm;

VEIKSMĪGUS STARTUS!