

JĒKABPILS SPORTA CENTRS
SPORTA SVĒTKI JĒKABPILĪ 2026

Atklātās sacensības spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu

NOLIKUMS

1. MĒRĶIS	1.1. Sekmēt spēka sporta veida attīstību Jēkabpils novadā. 1.2. Pievērst iedzīvotājus veselīgam un aktīvam dzīvesveidam. 1.3. Noskaidrot spēcīgākos dalībniekus.
2. ORGANIZATORI	2.1. Sacensības organizē Jēkabpils Sporta centrs (reģ.Nr.40900008726) 2.1. Sacensību galvenais tiesnesis Guna Vīksne, tel.: 28997740. 2.2. Informācija par sacensībām pieejama www.jekabpilssc.lv.
3. LAIKS UN VIETA	3.1. Sacensības spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu norisināsies 8. augustā no plkst. 11.15 līdz 14.00, Jēkabpils Mežaparkā pie OMNIGYM āra trenāžiera laukumā.
4. SACENSĪBU DALĪBNIEMI UN REĢISTRĒŠANĀS	4.1. Pieteikšanās sacensību dienā pie OMNIGYM āra trenāžiera laukumā sākot no plkst. 10.30 4.2. Sacensības spiešanā guļus uz atkārtojumu skaitu ir atklātās sacensības, kurās piedalās jebkurš spēka sporta veida interesents. 4.3. Sacensības tiek vērtētas trīs vecuma grupās sieviešu un vīriešu konkurencē: 4.3.1. Jauniešu grupa (12- 18gadi) 4.3.2. Open grupa (19 – 49 gadi) 4.3.3. Veterānu grupa (50 un uz augšu) 4.4. Reģistrējoties klātienē, pilngadīgs dalībnieks parakstās pieteikuma lapā, apliecinot, ka dalībnieks pats atbild par savu veselības stāvokli. 4.5. Reģistrējoties klātienē, nepilngadīgs dalībnieks parakstās pieteikumu lapā un iesniedz vecāku parakstītu atļaujas lapu (skatīt pielikumu nr.1), ka vecāks uzņemas atbildību par sava bērna veselības stāvokli. 4.6. Reģistrēt nepilngadīgu dalībnieku klātienē var vecāks, parakstoties pieteikumu lapā un apliecinot, ka vecāks uzņemas atbildību par sava bērna veselības stāvokli. 4.7. Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka neiebilst savu personu datu izmantošanai sacensību protokolos projekta atskaitēs, sacensību laikā organizatoru uzņemto fotogrāfiju un videomateriālu izmantošanai sacensību publiskajos materiālos.
5. SACENSĪBU NOTEIKUMI	5.1. Dalība sacensībās ir bez maksas. 5.2. Sacensības norisinās atbilstoši IPF pieņemtajai kārtībai. Noteikumi mājas lapā https://www.powerliftings.lv/dokumentacija/ 5.3. Dalībniekam uz stieņa tiek uzlikts svars – 50kg (jaunietēm 15 kg, jauniešiem 25 kg un sievietēm 30kg), kurš vairāk uzspiež reizes šo svaru – tas arī ir uzvarējis; 5.4. Stienim sākoties kustībai jāatrodas iztaisnotās rokās, kustības laikā jāpieskaras pie krūtīm un pēc tam jāatgriežas iztaisnotās rokās; 5.5. Kustību veikšanas laikā aizliegts atraut rokas no stieņa;

	5.6. Kustības izpildes beigu fāzē abām rokām jābūt vienādā pilnībā iztaisnotā stāvoklī un stienis jānotur nofiksētā stāvoklī; 5.7. 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. 5.8. Rezultātā tiek ieskaitītas visas pareizi izpildītās spiešanas reizes. 5.9. Nolikumā neatrunātos jautājumus un konfliktsituācijas risina galvenais tiesnesis. 5.10. Starpgadījumu un pārkāpumu gadījumā, organizatori ir tiesīgi pieņemt lēmumu par sankciju piemērošanu pret attiecīgo dalībnieku. 5.11. Visas pretenzijas par sacensību norisi, rezultātiem u.tml. – iesniegt sacensību galvenajam tiesnesim.
6. APBALVOŠANA	6.1. 1.-3. vietas ieguvēji sieviešu un vīriešu konkurencē tiek apbalvoti ar medaļām, katrā vecuma grupā. 6.2. Sacensību dalībnieki tiks apbalvoti apbalvošanas zonā ap plkst. 14.20
7. SPĒKA IZAICINĀJUMS BĒRNIEM	7.1. Paralēli sacensībām laika periodā no plkst. 11.15 līdz 14.00 bērniem būs iespēja piedalīties balvu izlozē. 7.2. Izlozē var piedalīties bērns kurš ir izpildījis spēka izaicinājuma uzdevumus.
8. MEDICĪNISKAIS NODROŠINĀJUMS	8.1. Katrs dalībnieks ir atbildīgs par sava veselības stāvokļa atbilstību dalībai sacensībās un to apstiprina ar personīgo parakstu sacensību dienā, parakstoties pieteikumā. 8.2. Sacensību organizatori nodrošina medicīnas personāla klātbūtni. Traumu gadījumā organizatori nodrošina ātrās medicīniskās palīdzības izsaukšanu.

Jūsu personas datu apstrādes pārzinis ir Jēkabpils novada pašvaldība, reģistrācijas Nr.90000024205, adrese Brīvības iela 120, Jēkabpils, Jēkabpils novads, LV-5201.

VECĀKU ATĻAUJA

Es, _____,
(vecāka vārds, uzvārds)

telefona numurs: _____

esmu informēts/-a un atļauju savam bērnam _____ piedalīties
(bērna vārds, uzvārds),

Jēkabpils Sporta centra rīkotajās sacensībās **spiešanā guļus uz atkārtējuma skaita**, Jēkabpils sporta svētkos, kas norisināsies 08.08.2026 Jēkabpils Mežaparka pie OMNIGYM āra trenažiera laukumā, pasākuma laikā organizatoru uzņemto fotogrāfiju un videomateriālu izmantošanai publiskajos materiālos un personas datu apstrādei.

Ar šo apliecinu, ka bērna veselības stāvoklis atļauj viņam nodarboties ar sportiskām aktivitātēm un viņš drīkst piedalīties Jēkabpils Sporta centra rīkotajā spiešanā guļus uz atkārtējuma skaita.

Vecāka paraksts: _____
(PARAKSTS)

Datums _____