

**2020.GADA LATVIJAS REPUBLIKAS ČEMPIONĀTA “IELU VINGROŠANĀ”
NOTEIKUMI
13.07.2020.**

Norise, uzdevumi un vērtēšana.

[1] Sacensību norise:

1. 10:00 – 10:30 Dalībnieku reģistrācija un medkomisijas pārbaude visās disciplīnās (izņemot Freestyle).

14:00 – 14:30 Dalībnieku reģistrācija un medkomisijas pārbaude Freestyle disciplīnās.

2. Divcīņa vīriešiem (11:00 – 12:00):

2.1. Jauniešiem no 14 līdz 17 gadiem (ieskaitot)

Pievilkšanās ar svaru +16kg

Atspiešanās uz līdztiekām ar svaru +24kg

2.2. Pieaugušajiem no 18 gadiem

Pievilkšanās ar svaru +24kg

Atspiešanās uz līdztiekām ar svaru +32kg

3. Spēka un izturības sacensības “Sešcīņa” vīriešiem (12:15 – 13:15):

3.1. Jauniešiem no 14 līdz 17 gadiem (ieskaitot);

3.2. Pieaugušajiem no 18 gadiem;

4. Freestyle jeb Brīvā stila sacensības (14:45 – 16:30).

4.1. Jauniešiem no 14 līdz 17 gadiem (ieskaitot);

4.2. Pieaugušajiem no 18 gadiem.

5. Sacensības zēniem un meitenēm (11:00-12:00).

No 7 līdz 13 gadu vecumam (ieskaitot).

6. Sacensības sievietēm (12:15 – 13:15) – divcīņa un sešcīņa.

No 14 gadu vecuma.

Reģistrācijas un sacensību sākums nemainīgs. Sacensību disciplīnu laiki var mainīties (tikt pārcelti uz vēlāku laiku) atkarībā no dalībnieku skaita un citiem faktoriem. **Apbalvošanas ceremonija paredzēta plkst.17:00.**

[2] PAMATNOTEIKUMI VĒRTĒŠANAI KATRĀ NO DISCIPLĪNĀM

“Freestyle” jeb “Brīvā stila” disciplīna:

7. Visi dalībnieki “Freestyle” jeb “Brīvā stila” disciplīnā tiek vērtēti individuāli pēc uzstāšanās laikā parādītā snieguma pēc vecuma grupām. Galvenais vērtēšanas kritērijs būs izpildītie elementi uz vingrošanas konstrukcijām*. Dalībniekus vērtēs trīs tiesneši, no kuriem katrs vērtēs atšķirīgu komponenti, un tieši:

7.1. Pirmais tiesnesis vērtēs tehniskos (statiskos) elementus;

7.2. Otrais iesnesis vērtēs dinamiskos elementus;

7.3. Trešās tiesnesis vērtēs dažādu elementu kombināciju izpildi, kā arī dalībnieka māksliniecisko izpildījumu sasaistē ar mūzikas pavadījumu;

7.4. Katra dalībnieka uzstāšanās ilgumu kontrolēs laika tiesnesis, kas arī dos startu priekšnesuma uzsākšanai un ziņos par atlikušo uzstāšanās laiku. Laika tiesnesis ir viens no trīs tiesnešiem.

7.5. Disciplīnai tiek piemēroti šādi papildus nosacījumi:

a) Visi dalībnieki (bez vecuma ierobežojumiem) vispirms uzstājas **pirmo reizi** iepriekš sacensību dienā noteiktā rindas kārtībā (1.raunds). Dalībnieks uzstājas savas iesūtītās mūzikas pavadījumā. Pirms dalībnieka uzstāšanās tiesneši veic 10 (desmit) sekunžu laika atskaiti, pēc kuras tiek dots starta signāls un tiek uzsākts atskaņot dalībnieka iesūtīto mūzikas ierakstu.;

b) Katra dalībnieka kopējais uzstāšanās laiks 1.raundā ir 2 (divas) minūtes.

c) Katra dalībnieka kopējais uzstāšanās laiks 2.raundā ir 3 (trīs) minūtes (ja dalībnieks kvalificējas, skat. f) apakšpunktu.

d) Gadījumā, ja dalībnieks pārsniedz minētās 2 (divas) minūtes (1.raunds) vai 3 (trīs) minūtes (2.raunds), tā izpildījums pārsniegtajā laikā netiek vērtēts un dalībnieks tiek aicināts atstāt vingrošanas konstrukcijas. Dalībnieks ir atbildīgs par to, lai tā iesūtītais mūzikas ieraksts iesūtīšanas Federācijai brīdī uzreiz pēc starta signāla atbilst 2 (divu) vai 3 (trīs) minūšu uzstāšanās laikam. Dalībniekam nav tiesību pieprasīt mūzikas operatoram (DJ), lai tas maina sekunžu skaitu vai veic citas izmaiņas atbilstoši dalībnieka vēlmēm attiecībā uz mūzikas ieraksta garumu.

e) Gadījumā, ja dalībnieks kavē savu kārtu ilgāk par 2 (divām) minūtēm, tas tiek diskvalificēts un netiek pielaists pie konkrētās disciplīnas izpildes.

f) Pēc tam, kad visi dalībnieki ir startējuši 1.raundā, tiesneši veic kopējo punktu skaitīšanu un nosaka tos 16 (sešpadsmit) labākos dalībniekus ar augstāko punktu skaitu pēc 1.raunda, kas tiek pielaisti startēt 2.raundā.

g) 2.raunds notiek uzreiz pēc 1.raunda un punktu saskaitīšanas. Dalībnieki startē pēc punktu skaita augošā secībā, sākot ar viszemāk iegūto punktu skaitu 1.raundā. 2.raundam tiek piemēroti tie paši noteikumi, kādi tie ir noteikti 1.raundam, izņemot laiku – 3 (trīs) minūtes.

h) Apbalvošanas ceremonijā paziņo tos sportistus, kas iegūst 1.-3.vietu, attiecīgi 3 augstākie pēc punktu skaita katrā no vecuma grupām – no 14 līdz 17 gadu vecumam un no 18 gadu vecuma.

7.6. Punktu skaitīšanas sistēma ir šāda:

7.6.1. Katrs no trīs tiesnešiem dalībniekam var piešķirt no 1-12 punktiem, kur dalībnieks var saņemt 3 punktus par katru 7.1.-7.3.punktā noteikto elementu izpildi, kā arī papildus 3 punktus, ja tā priekšnesums nav īsāks par 2 (divām) minūtēm (1.raunds) vai 3 (trīs) minūtēm (2.raunds). Gadījumā, ja priekšnesums ir īsāks par 2 (divām) minūtēm (1.raunds) vai 3 (trīs) minūtēm (2.raunds), tad:

7.6.1.1. 1.raundā:

a) 2 punkti tiek piešķirti, ja tas ir robežās no 1min.30sek. līdz 1min.59sek.,

b) 1 punkts, ja tas ir robežās no 1min.20sek. līdz 1min.29sek.,

c) Ja īsāks par 1min.20sek. – 0 punkti.;

7.6.1.2. 2.raundā:

a) 2 punkti tiek piešķirti, ja tas ir robežās no 2min.30sek. līdz 2min.59sek.,

b) 1 punkts, ja tas ir robežās no 2min.20sek. līdz 2min.29sek.,

c) Ja īsāks par 2min.20sek. – 0 punkti.;

7.6.2. Katram dalībniekam sava starta laikā ir jāizpilda vismaz 2 tehniskie (statiskie) (7.1.punkts) un vismaz 2 dinamiskie (7.2.punkts) elementi (no 7.6.3.punktā norādīto elementu uzskaitījuma), kur attiecīgi par katru korekti izpildītu elementu dalībniekam tiek piešķirti 3 (trīs) punkti, bet par nepilnīgu/nekorektu izpildi tiek piešķirts no 0-1,5 punktiem atkarībā no tiesneša vērtējuma. 7.3.punktā minētais vērtējums ir atsevišķa komponente, kuru attiecīgais tiesnesis novērtē robežās no 0-3 punktiem;

7.6.3. Tehnisko (statisko) un dinamisko elementu uzskaitījums pieejams šajā video uzņēmuma saitē: https://www.youtube.com/watch?v=LzLSTr_M0TQ&feature=youtu.be

7.6.4. Gadījumā, ja dalībnieks izpilda sarežģītākus divus tehniskos un/vai divus (vai vienu no diviem) statiskos elementus, nekā noteikts 7.6.3.punktā, tiesneši tam var piešķirt 3 (trīs) punktus, neņemot vērā obligāti izpildāmos elementus.

*Vingrinājumu izpildē ir aizliegts izmantot jebkādas palīgelementus, izņemot tādus, kas neļauj dalībnieka rokām/kājām slīdēt nost no konstrukcijām, kā arī tikai tos, kuri ir pieejami sacensību norises vietā. Organizatori nodrošinās dalībniekus ar šādiem papildlīdzekļiem. Pēc katra dalībnieka uzstāšanās personāls notīra konstrukcijas priekš nākošā dalībnieka.

SPĒKA DISCIPLĪNA “DIVCĪŅA” VĪRIEŠIEM

8. Visi dalībnieki rindas kārtībā veic pievilkšanos virstvērienā uz pievilkšanās stieņa, kā arī atspiešanos uz līdztekām (paralēlās līdztekas) uz maksimālo reižu skaitu, un ar pievienotu papildus svaru. Vispirms visi dalībnieki veic pievilkšanos, pēc tam pēc tiesnešu uzaicinājuma pāriet uz līdztekām;

9. Pievilkšanās laikā:

9.1.Zods ir jāpārceļ virs pievilkšanās stieņa un lejā ir pilnībā jāiztaisno rokas;

9.2.Ķermeņa kustības kontrolēs tiesneši;

9.3.Ķermenis nedrīkst raustīties uz priekšu vai aizmuguri, ko kontrolēs priekšā un aizmugurē esošā barjera (kas var būt arī tiesneša roka).

9.4.Pievilkšanās reize netiek ieskaitīta, ja:

a) kāda ķermeņa daļa pieskaras priekšā vai aizmugurē esošajai barjerai (kas var būt arī tiesneša roka);

b) zods netiek pārlikts pāri stienim;

c) ar zoda vai saliektu roku palīdzību ķermenis tiek turēts virs pievilkšanās stieņa;

d) rokas netiek pilnībā iztaisnotas zem stieņa;

e) kājas pieskaras zemei.

9.5.Maksimālā atpūta (pieļaujams atpūsties tikai iztaisnotās rokās) starp katru pievilkšanās reizi nevar būt ilgāka par 3 (trīs) sekundēm, par ko brīdina tiesnesis pirmo reizi, bet otro reizi brīdina vēl pēc 2 sekundēm. Gadījumā, ja tiesnesis ir izteicis otro brīdinājumu, dalībnieka piegājiens netiek ieskaitīts.

10. Atspiešanās uz līdztekām (paralēlās līdztekas) laikā:

10.1. Dalībnieks rokas novieto uz attiecīgām atzīmēm;

10.2. dalībnieka rokām jābūt saliektām vairāk par 90 grādiem, kā arī iztaisnošanas laikā jābūt pilnībā iztaisnotām;

10.3. ķermeņa kustības kontrolē tiesneši;

10.4. ķermenis nedrīkst raustīties uz priekšu vai aizmuguri, ko kontrolēs priekšā un aizmugurē esošā barjera (kas var būt arī tiesneša roka).

10.5. Atspiešanās uz līdztekām reize netiek ieskaitīta, ja:

a) kāda ķermeņa daļa pieskaras priekšā vai aizmugurē esošajai barjerai (kas var būt arī tiesneša roka);

b) rokas nav novietotas uz attiecīgām atzīmēm;

c) elkoņi nav saliekti vismaz 90 grādu leņķī;

d) elkoņi netiek pilnībā iztaisnoti augšā;

e) kājas pieskaras zemei.

10.6. Maksimālā atpūta (pieļaujams atpūsties tikai iztaisnotās rokās) starp katru atspiešanās reizi nevar būt ilgāka par 3 (trīs) sekundēm, par ko brīdina tiesnesis pirmo reizi, bet otro reizi brīdina vēl pēc 2 sekundēm. Gadījumā, ja tiesnesis ir izteicis otro brīdinājumu, dalībnieka piegājiens netiek ieskaitīts;

11. Dalībniekiem no 14 līdz 17 gadu vecumam papildus svars uz pievilkšanās stieņa ir 16kg, bet papildus svars uz līdztekām ir 24kg (divdesmit četri kilogrami);

12. Dalībniekiem no 18 gadu vecuma papildus svars uz pievilkšanās stieņa ir 24kg (divdesmit četri kilogrami), bet papildus svars uz līdztekām ir 32kg (trīsdesmit divi kilogrami).

SPĒKA UN IZTURĪBAS DISCIPLĪNA “SEŠCĪŅA” VĪRIEŠIEM

13. Dalībnieki rindas kārtībā pēc tiesneša uzaicinājuma ieņem starta pozīciju. Atskatot tiesneša svilpei, tiek uzsākta dalībnieka laika fiksācija un dalībniekam ir jāizpilda 6 vingrinājumus ar attiecīgo piegājienu skaitu uz laiku*, un tieši:

13.1. Spēka izeja uz pievilkšanās stieņa (*muscleup*).

13.2. Spēka izejas laikā:

a) nepieciešams no kāriena (ķermeņa stāvoklis kārienā) pozīcijas ar spēku uzraut sevi augšā balstā uz stieņa;

b) kājas visa elementa izpildes laikā paliek taisnas (ceļgals nesaliecās);

c) elkoņi un rokas ir iztaisnotas kāriena un balsta pozīcijā;

d) ķermeņa uzraušana augšā notiek, abiem elkoņiem saliecoties un iztaisnojoties vienmērīgi bez kāda no elkoņu (rokas) spēka pārsvara;

e) ķermeņa kustības kontrolē tiesneši;

f) ķermenis nedrīkst raustīties uz priekšu vai aizmuguri, ko kontrolēs priekšā un aizmugurē esošā barjera (kas var būt arī tiesneša roka).

13.3. Spēka izeja netiek ieskaitīta, ja:

a) ķermenis tiek uzrauts balstā ar viena elkoņa (rokas) spēka pārsvaru;

b) kājas saliecās ceļgalos vai tiek izmantota kāju vai ķermeņa inerce;

c) kāda ķermeņa daļa pieskaras priekšā vai aizmugurē esošajai barjerai (kas var būt arī tiesneša roka);

d) elkoņi nav iztaisnoti kāriena vai balsta pozīcijā.

13.4. Izpildāmais režu skaits: no 14 līdz 17 gadiem – 2x; no 18 gadiem – 3x.

13.5. Atspiešanās līdztekās (paralēlās augstās līdztekas)

13.6. Atspiešanās uz līdztekām laikā:

a) dalībnieks rokas novieto uz attiecīgām atzīmēm;

b) dalībnieka rokām jābūt saliektām vairāk par 90 grādiem, kā arī iztaisnošanas laikā jābūt pilnībā iztaisnotām;

c) ķermeņa kustības kontrolē tiesneši;

d) ķermenis nedrīkst raustīties uz priekšu vai aizmuguri, ko kontrolēs priekšā un aizmugurē esošā barjera (kas var būt arī tiesneša roka).

13.7. Atspiešanās uz līdztekām reize netiek ieskaitīta, ja:

a) kāda ķermeņa daļa pieskaras priekšā vai aizmugurē esošajai barjerai (kas var būt arī tiesneša roka);

b) rokas nav novietotas uz attiecīgām atzīmēm;

c) elkoņi nav saliekti vismaz 90 grādu leņķī;

d) elkoņi netiek pilnībā iztaisnoti augšā;

e) kājas pieskaras zemei.

13.8. Izpildāmais režu skaits: no 14 līdz 17 gadiem – 20x; no 18 gadiem – 25x.

13.9. Palēcieni uz kastes

13.10. Palēcienu uz kastes laikā:

a) nepieciešams ar abām pēdām uzlekt uz kastes ar pilnu abu pēdu laukumu;

13.11. Palēciens uz kastes netiek ieskaitīts, ja:

- a) abu kāju pilnas pēdas vienlaicīgi neatbalstās uz kastes augšējās virsmas;
- b) kaste tiek aizskarta ar rokām.

13.12. Izpildāmais režu skaits: no 14 līdz 17 gadiem – 35x; no 18 gadiem – 50x.

13.13. Roku saliekšana un iztaisnošana “Pushups” balstā gulus paralēlajās līdztekās

13.14. Roku saliekšana un iztaisnošanas laikā:

- a) abas rokas ar pilnu plaukstu aptver paralēlos līdzteku stieņus tā lai abas plaukstas ir paralēli viena pret otru un vienādā attālumā no abu līdzteku stieņu sākuma un beigu punktiem, bet kājas tiek novietotas ar pirkstgaliem vertikāli uz leju uz tām pašām paralēlajām līdztekām aizmugurē paralēli viena pret otru un arī vienādā attālumā;
- b) viss ķermenis pilnībā taisns tiek novietots balstā guļus uz paralēlajām līdztekām;
- c) leņķis starp iztaisnotām rokām un ķermeņa augšdaļu ir 90 grādi visa vingrinājuma reižu izpildes laikā;
- d) dalībnieks, saliecot rokas, ar krūšu kurvī pieskaras pie atzīmes, kas nostiprināta starp paralēlajām līdztekām;
- e) rokas tiek iztaisnotas pilnībā, atspiežoties;

13.15. Roku saliekšana un iztaisnošana netiek ieskaitīta, ja:

- a) pārkāpti iepriekšminētie nosacījumi;
- b) ķermenis tiek izliekts, proti, celta tiek tikai ķermeņa augšdaļa;
- c) nav notikusi pieskaršanās ar krūtīm pie speciālās atzīmes.

13.16. Izpildāmo reižu skaits: no 14 līdz 17 gadiem – 45x; no 18 gadiem – 50x;

13.17. Kāju pieskaršanās pie pievilksnās stieņa “Toes to bar” uz Monkeybar pirmā stieņa

13.18. Kāju celšanas laikā:

- a) Dalībnieks ar abām rokām virstvērienā karājas pievilksnās stienī pilnībā iztaisnotās rokās;
- b) Ķermenis nedrīkst raustīties uz priekšu vai aizmuguri, aizskarot norobežojošo barjeru, kas novietota dalībniekam priekšā un aizmugurē (barjera var būt arī tiesneša roka).
- c) Ķermeņa kustības kontrolē tiesneši.

13.19. Kāju celšanas reize netiek ieskaitīta, ja:

- a) Kājas nepieskaras stienim;
- b) Tikai viena kāja pieskaras stienim;
- c) kāda ķermeņa daļa pieskaras priekšā vai aizmugurē esošajai barjerai (kas var būt arī tiesneša roka);
- d) Rokas tiek saliektas elkoņos vai arī tiek mainīts satvēriena veids.

13.20. Izpildāmais režu skaits: no 14 līdz 17 gadiem – 10x; no 18 gadiem – 15x.

13.21. Pievilksnās pie stieņa “Pullups” pilnā virstvērienā uz Monkeybar pēdējā stieņa

13.22. Pievilksnās pie stieņa laikā:

- a) zods ir jāpārceļ virs pievilksnās stieņa un lejā ir pilnībā jāiztaisno rokas;
- b) ķermeņa kustības kontrolēs tiesneši;
- c) ķermenis nedrīkst raustīties uz priekšu vai aizmuguri, ko kontrolēs priekšā un aizmugurē esošā barjera (kas var būt arī tiesneša roka).

13.23. Pievilksnās reize netiek ieskaitīta, ja:

- a) kāda ķermeņa daļa pieskaras priekšā vai aizmugurē esošajai barjerai (kas var būt arī tiesneša roka);
- b) zods netiek pārlikts pāri stienim;
- c) ar zoda vai saliektu roku palīdzību ķermenis tiek turēts virs pievilksnās stieņa;
- d) rokas netiek pilnībā iztaisnotas zem stieņa;
- e) kājas pieskaras zemei (grīdai).

13.24. Izpildāmo reižu skaits: no 14 līdz 17 gadiem – 10x; no 18 gadiem – 15x;

*Papildus nosacījumi:

1) Katra dalībnieka kopējais izpildījuma laiks nedrīkst pārsniegt 8 (astoņas) minūtes. Ja šis laiks tiek pārsniegts, dalībnieks tiek diskvalificēts un tā rezultāts netiek ieskaitīts;

2) Gadījumā, ja kāds dalībnieks nav veicis kāda no vingrinājumiem izpildāmo reižu skaitu un/vai nav spējīgs izpildīt kādu no vingrinājumiem, tas tiek diskvalificēts un tā rezultāts netiek ieskaitīts.

4) Konsolidēts spēka sešcīņas vingrinājumu saraksts:

- **Spēka izeja uz pievilksnās stieņa (*muscleup*);**
- **Atspiešanās līdztekās (paralēlās līdztekas);**
- **Palēcieni uz kastes;**
- **Roku saliekšana un iztaisnošana “*Pushups*” balstā guļus paralēlajās līdztekās;**
- **Kāju pieskaršanās pie pievilksnās stieņa “*Toes to bar*” uz *Monkeybar* pirmā stieņa;**
- **Pievilksnās pie stieņa “*Pullups*” uz *Monkeybar* pēdējā stieņa.**

5) Attālums starp konstrukcijām katra vingrinājuma izpildei nav lielāks par 5 (pieciem) metriem, kur konstrukcijas katram no vingrinājumiem tiks izvietotas taisnā līnijā (distancē) viena pēc otras, proti, sacensību trase.

6) Dalībniekam, izpildot vingrinājumus, ir tiesības uz atpūtu, nolēcot no konstrukcijām uz zemes.

14. SACENSĪBAS ZĒNIEM UN MEITENĒM “Trīscīņa”

14.1. Zēnu un meiteņu sacensību dalībnieki rindas kārtībā izpilda 3 vingrinājumus uz maksimālo izpildījumu skaitu 1 (vienā) piegājienā:

- a) pievilksnās pilnā virstvērienā (*Pullups*) zēniem un pilnā apakštvērienā (*Chinups*) meitenēm;
- b) stāvēšana balstā guļus;
- c) roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus.

14.2. Pievilksnās noteikumi ir minēti 13.22., un 13.23.punktā. Roku saliekšanas un iztaisnošanas balstā guļus noteikumi ir šādi:

Roku saliekšana un iztaisnošanas laikā:

- a) abas rokas ar pilnu plaukstu tiek novietotas uz atzīmēm uz grīdas vai speciāla paklāja;
- b) viss ķermenis pilnībā taisns tiek novietots balstā guļus;
- c) kāju pēdas ar pirkstgaliem perpendikulāri pret zemi tiek novietotas kopā viena otrai blakus;
- d) leņķis starp rokām un ķermeņa augšdaļu ir 90 grādi;
- e) tiesnesis novieto roku uz atzīmes zem dalībnieka;
- f) dalībnieks, saliecot rokas, ar krūšu kurvi pieskaras pie tiesneša plaukstas;
- g) rokas tiek iztaisnotas pilnībā, atspiežoties;

Roku saliekšana un iztaisnošana netiek ieskaitīta, ja:

- a) pārkāpti iepriekšminētie nosacījumi;
- b) ķermenis tiek izliekts, proti, celta tiek tikai ķermeņa augšdaļa;
- c) tiesnesis nav sajutis pieskārienu pie plaukstas.

14.3. Stāvēšana balstā guļus: Stāvēšana notiek horizontālā līmenī uz 4 punktiem (elkoņi un pēdu pirkstgali perpendikulāri pret zemi). Leņķim starp apakšdelmu un augšdelmu jābūt 90⁰ grādi. Leņķim starp augšdelmu un ķermeņa augšdaļu jābūt 90⁰ grādi. Pēdām attiecībā pret zemi jābūt novietotām vertikālā līmenī, netiek pieļauta to kustināšana. Ķermenim jābūt vienā līmenī iztaisnotam, nav pieļaujama ķermeņa saliekšana vai kādas ķermeņa daļas (attiecīgi kāda no 4 punktiem – roka vai kāja) atraušana no zemes. Gadījumā, ja kāds no dalībniekiem pārkāpj šajā punktā minētos noteikumus, tiesnešiem ir tiesības to diskvalificēt.

14.4. Katram dalībniekam ir jāspēj izpildīt vismaz 1 pievilksnās reize un vismaz viena roku saliekšanas un iztaisnošanas balstā guļus reize, lai tā kopējais rezultāts tiktu ieskaitīts.

- 14.5. Netiek pieļauta situācija, kad dalībnieks no minētajiem 3 vingrinājumiem izpilda tikai 1 vai 2 vingrinājumus.
- 14.6. Kad visi dalībnieki ir izpildījuši pirmo vingrinājumu, tie tādā pašā rindas kārtībā izpilda otro un pēc tam trešo vingrinājumu.

SACENSĪBAS SIEVIETĒM

15. Divcīņa sievietēm

- 15.1. Visi dalībnieki rindas kārtībā veic pievilksanos pilnā apakštvērienā (*Chinups*) uz pievilksanās stieņa, kā arī roku saliekšanu un iztaisnošanu balstā guļus uz maksimālo reižu skaitu. Vispirms visi dalībnieki veic pievilksanos, pēc tam pēc tiesnešu uzaicinājuma pāriet uz roku saliekšanas zonu;
- 15.2. Pievilksanās noteikumi ir minēti 13.22. – 13.23.punktā;
- 15.3. Roku saliekšanas un iztaisnošanas balstā guļus noteikumi ir minēti 14.2.punktā.

16. Spēka un izturības disciplīna “Sešcīņa” sievietēm

- 16.1. Kopējie noteikumi ir minēti 13.nodaļā un 14.2.punktā, bet vingrinājumiem, kas nav minēti 13.nodaļā vai 14.2.punktā un ir minēti 16.2.punktā, papildus noteikumi ir minēti zem katra vingrinājuma;
- 16.2. Izpildāmo vingrinājumu un reižu skaits:
- **Atspiešanās līdztekās (paralēlās līdztekas) – 5x;**
 - **Palēcieni uz kastes – izpildāmo reižu skaits – 35x;**
 - **Atspoles skrējieni no atzīmes līdz atzīmei (10metri x 4, turp un atpakaļ tiek ieskaitītas kā 2 reizes);** Dalībnieks pēc iepriekšējā vingrinājuma izpildes pēc iespējas ātrāk dodas uz starta līniju un, negaidot tiesneša starta signālu, pats veic distanci un dodas uz nākošo disciplīnu.
 - **Roku saliekšana un iztaisnošana “Pushups” balstā guļus – 15x;**
 - **Kāju pieskaršanās pie pievilksanās stieņa “Toes to bar” uz Monkeybar pirmā stieņa – 5x;**
 - **Pievilksanās pie stieņa “Chin-ups” pilnā apakštvērienā Monkeybar pēdējā stieņa – 5x.**
- 16.2.1. Attālums starp konstrukcijām katra vingrinājuma izpildei nav lielāks par 3 (trīs) metriem, kur konstrukcijas katram no vingrinājumiem tiks izvietotas taisnā līnijā (distancē) viena pēc otras, proti, sacensību trase. Atzīme atspoles skrējiena uzsākšanai un nogrieznim, no kura jāveic skrējieni atpakaļ līdz uzsākšanas pozīcijai, ir novietota ne vairāk kā 2 (divu) metru attālumā no pievilksanās stieņa, uz kura tiek izpildīts vingrinājums “Toes to bar”.

17. APBALVOŠANA

17.1. “Freestyle” jeb “Brīvā stila” disciplīna, Spēka disciplīna “Divcīņa” vīriešiem, Spēka un izturības disciplīna “Sešcīņa” vīriešiem, Divcīņa sievietēm un Spēka un izturības disciplīna “Sešcīņa” sievietēm

Katrā vecuma vai dzimuma kategorijā tiek apbalvoti 3 labākie sportisti ar medaļām, diplomiem un balvām.

17.2. Sacensības zēniem un meitenēm “Trīscīņa”

Kātrā no dzimuma kategorijām tiek apbalvoti pirmo trīs vietu ieguvēji ar medaļām, diplomiem un balvām, kuru vietas tiek sadalītas, proporcioniāli aprēķinot iegūtās vietas skaitu katrā no vingrinājumiem un izdalot šo skaitli ar 3.

[3] Papildus informācija:

18. Sacensību organizatori patur tiesības nepieciešamības gadījumā veikt izmaiņas sacensību norisē līdz attiecīgo sacensību norises datumam un par to paziņot visiem sportistiem un sporta klubiem. Šādas sacensību izmaiņas var tikt saistītas ar nelielo dalībnieku skaitu vai nepārvaramas varas apstākļiem. Gadījumā, ja kādā no disciplīnām kurā paredzēta iepriekšēja pieteikšanās, līdz pieteikšanās termiņa beigām piesakās mazāk par 3 (trīs) sportistiem – konkrētā disciplīna tiek atcelta un sportistiem, kas pieteikušies, par to tiek paziņots ne vēlāk kā 3 (trīs) darbdienu laikā pēc pieteikšanās termiņa beigām.

19. Komandas dalībniekiem jāņem vērā šis nolikums, drošības noteikumi un sacensību tiesnešu norādījumi. Sacensības notiks uz speciāli ielu vingrošanai veidotām konstrukcijām.

20. Pēc dalībnieku reģistrācijas sacensību vietā sacensību dalībniekiem nav tiesību sacensību organizatoriem uzdot jautājumus par sacensību vai disciplīnu noteikumiem. Sacensību galvenajam tiesnesim ir tiesības dalībniekiem norādīt katrai disciplīnai atbilstošās vingrošanas konstrukcijas un laukumus pirms sacensību sākuma.

21. Drošības un atbilstības noteikumi

21.1. Pirms veicot jebkādu vingrinājumu, ir kārtīgi jāiesilda viss ķermenis un it īpaši muskuļi un locītavas, kuras tik iesaistītas konkrētajā vingrinājumā.

21.2. Sacensību laikā katrs dalībnieks gaida savu kārtu un par viņa kārtas pienākšanu dalībniekam paziņo tiesneši. Bez tiesnešu uzaicinājuma vingrinājumu veikt aizliegts. Sacensību norobežotajā laukumā ir tiesīgs atrasties tikai dalībnieks, kurš piedalās konkrētajā disciplīnā, kā arī vismaz 3 (trīs) tiesneši vai cits sacensību organizators nepieciešamības gadījumā.

21.3. Dalībniekam paziņo, lai viņš sāk gatavoties disciplīnai. Pirms disciplīnas uzsākšanas tiesneši jautā, vai dalībnieks ir gatavs. Saņemot pozitīvu atbildi no dalībnieka bez nepamatotas vilcināšanās, tiesneši pieņem, ka dalībnieks ir iesildījies un ir gatavs uzsākt konkrēto disciplīnu.

21.4. Jebkuru akrobātisko triku veicot, ir jāievēro īpaša uzmanība attiecībā uz vidi, kurā tas tiek veikts un apkārtējām personām.

21.5. Katrs dalībnieks pats ir atbildīgs par savu veselības stāvokli. Ja ir jūtams spēcīgs nogurums, sāpes muskuļos vai locītavās, par to ir jābrīdina tiesneši un sacensību vietā esošais ārsts. Arī ar traumu startējoši dalībnieki paši nes atbildību par savu veselības stāvokli. Sacensību tiesnešiem ir tiesības pēc savas brīvas izvēles atstādināt dalībnieku no turpmākas dalības sacensībās, ja tiesneši to uzskata par nepieciešamu drošības pasākumu apsvērumu dēļ. Gadījumā, ja sacensību ārsts dod norādījumu tiesnešiem par to, ka attiecīgais sportists turpmāk nedrīkst piedalīties sacensībās, tiesnešiem ir pienākums dalībnieku atstādināt/diskvalificēt no turpmākas dalības sacensībās.

21.6. Kategoriski aizliegta pārgalvīgu triku veikšana, kura varētu apdraudēt savu vai citu dalībnieku, kā arī klātesošo personu veselību.

21.7. Katrs dalībnieks pats rūpējas par savu drošības ekipējumu.

21.8. Pirms katras disciplīnas tiesneši izskaidro disciplīnas noteikumus, kurus dalībniekam jāievēro.

21.9. Neskaidrību gadījumā jākonsultējas ar tiesnešiem vai saviem treneriem.

21.10. Sacensību dalībniekiem nav tiesību:

21.10.1. bez īpaša uzaicinājuma disciplīnas izpildījuma laikā komunicēt ar sacensību tiesnešiem;

21.10.2. bez īpaša uzaicinājuma komunicēt ar sacensību galveno tiesnesi jebkurā sacensību norises dienas laikā;

21.10.3. atrasties tiesnešu zonā bez īpaša uzaicinājuma vai traucēt tiesnešu darbu.

Latvijas Ielu Vingrošanas Federācijas
Prezidents un Valdes Priekšsēdētājs

Rolands Kikors

/personiskais paraksts/
