2021. GADA"STREETLIFTING 2021" NOTEIKUMI
30.10.2021.

Norise, uzdevumi un vērtēšana.

[1] Sacensību norise:

1. 10:00 – 10:30 Dalībnieku reģistrācija un medkomisijas pārbaude visās disciplīnās.

2. "Streetlifting" sacensības vīriešiem (11:00 – 12:00):

2.1. Jauniešiem no 14 līdz 17 gadiem (ieskaitot)
2.2. Pieaugušajiem no 18 gadiem ar svaru kategorijās līdz 80kg (neieskaitot) un 80kg+.

3. Pievilkšanas ar papildus svaru vīriešiem (14:00 – 15:00):

3.1.Jauniešiem no 14 līdz 17 gadiem (ieskaitot)
Pievilkšanās ar svaru +24kg

3.2.Pieaugušajiem no 18 gadiem ar svaru kategorijās līdz 80kg (neieskaitot) un 80kg+.
Pievilkšanās ar svaru +32kg

4. Statikas Freestyle Cīņas (15:00 – 15:30)

Absolūta kategorija vīriešiem

5. Spēka un izturības sacensības "Pieccīņa" vīriešiem (15:45 – 16:30):

Absolūta kategorija vīriešiem

Reģistrācijas un sacensību sākums nemainīgs. Dalībnieku 18+ vecuma grupā (Vīriešu divcīņa un Vīriešu sešcīņa) svēršanās notiks reģistrācijas laikā. 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

SPĒKA DISCIPLĪNA "STREETLIFTING" VĪRIEŠIEM

Sportisti pēc kārtas veic 2 vingrinājumus: pievilkšanās pie pievilkšanas stieņa un atspiešanās uz līdztekām ar maksimālo svaru uz vienu reizi. Vingrinājumu izpildei tiek dotas 3 piegājieni (kārtas) un ieskaitē iet 3 piegājiens. Sportistam ir "jāpasūta/rezervē" savu svaru pirms katra peigājiena.

Noteikumi:

1) Katrā vingrinājumā ir atļauti ne vairāk kā 3 (trīs) sacensību piegājieni;
2) Reģistrācijas laikā dalībnieks pasūta svaru uz pirmo piegājienu. Un pēc katrā veiksmīga (ieskaitīta) piegājiena dalībniekam uzreiz ir jārezervē sev svaru uz nākamo piegājienu;
3) Svaru drīkst rezervēt sākot no 0.5 kg.
4) Dalībniekam ir dotas 30 sekundes lai nostiprināt savu rezervēto svaru uz svaru jostas;
5) Dalībniekam ir 1 minūte lai izpildīt savu piegājienu pēc tiesneša signāla;
6) Dalībniekam kam bija neieskaitīts piegājiens ar norezervēto svaru ir jāatkārto piegājienu ar to pašu svaru;
7) Dalībnieks nevar pasūtīt svaru mazāk par to svaru, ja kādu no piegājieniem tiesneši neieskaitīja.
8) Tiek ieskaitīta divu vingrinājumu labāko rezultātu summa vingrinājumu kombinācija.

1. Piemērs: Pievilkšanas ar svaru pirmā piegājienā ir 50kg, pēc veiksmīgākas izpildēs, dalībnieks rezervē sev 55kg. Pēc veiksmīgākas izpildēs, rezervē sev 60kg.

2. Piemērs:

Pievilkšanas
1. piegājiens - 60kg ✓,
2. piegājiens - 67.5 ✓,
3. piegājiens - 70kg ✓.

70kg ir labākais rezultāts.

Atspiešanas
1. piegājiens - 80kg ✓,
2. piegājiens - 90kg ✖.
90 nebija ieskaitīts
Vēl viens piegājiens (mēģinājums) ar 90 kg
3. piegājiens - 90 kg ✓

90kg ir labākais rezultāts.

Summa = Pievilkšanas (70kg) + Atspiešanas (90kg) = 160kg.

Pievilkšanas tehnika:

Pievilkšanas notiek tikai virstvērienā, bet virstvēiens varbūt gan aizvērts gan atvērts. Ķermenim un kājam pilnīgi jābūt iztaisnotām. Krustot kājas piegājiena laikā nedrīkst.

1. Atlēts var pats noregulēt un piefiksēt jostu ar ķēdi tā, lai viņam tas būtu komfortabli
2. Pievilkšanas notiek tikai virstvērienā, bet virstvēiens varbūt gan aizvērts gan atvērts. Ķermenim un kājam pilnīgi jābūt iztaisnotām. Krustot kājas piegājiena laikā nedrīkst.
3. Pievilkšanas notiek tikai virstvērienā, bet virstvēiens varbūt gan aizvērts gan atvērts. Ķermenim un kājam pilnīgi jābūt iztaisnotām. Krustot kājas piegājiena laikā nedrīkst.
Zodam jābūt virs pievilkšanās stieņa. Fiksēt zodu virs pievilkšanās stieņa **nevajag**. Kā arī **kategoriski nedrīkst** palīdzēt ar zodu pievilkt sevi līdz tam, kad pievilkšanas reize būs ieskaitīta.
4. Ķermeņa kustības kontrolēs tiesneši;
5. Ķermenis nedrīkst raustīties uz priekšu vai aizmuguri, ko kontrolēs priekšā un aizmugurē esošā barjera (kas var būt arī tiesneša roka). Maksimālā kāju novirzē uz priekšu līdz 30 grādiem. (skatīt 3. attēlu).
6. Kāda ķermeņa daļa pieskaras priekšā vai aizmugurē esošajai barjerai (kas var būt arī tiesneša roka);
7. zods netiek pārlikts pāri stienim vai kājas izceļas uzpriekšu virs 30 gadiem no sakumpunktā (skatīt 3. attēlu);
8. Ar zoda vai saliektu roku palīdzību ķermenis tiek turēts virs pievilkšanās stieņa;
9. Rokas netiek pilnībā iztaisnotas zem stieņa;

Atspiešanās uz līdztekām

1. Dalībnieks rokas novieto uz attiecīgām atzīmēm;
2. dalībnieka rokām jābūt saliektām vairāk par 90 grādiem, kā arī iztaisnošanas laikā jābūt pilnībā iztaisnotām (skatīt 5. attēlu);
3. ķermeņa kustības kontrolē tiesneši;
4. ķermenis nedrīkst raustīties uz priekšu vai aizmuguri, ko kontrolēs priekšā un aizmugurē esošā barjera (kas var būt arī tiesneša roka).
5. Papildus svaru drīkst novietot - gan priekšā starp kājām, gan arī aiz kājām (skatīt 2. attēlu). Atlētam obligāti jākontrolē papildus svaru visās piegājiena laikus garumā.

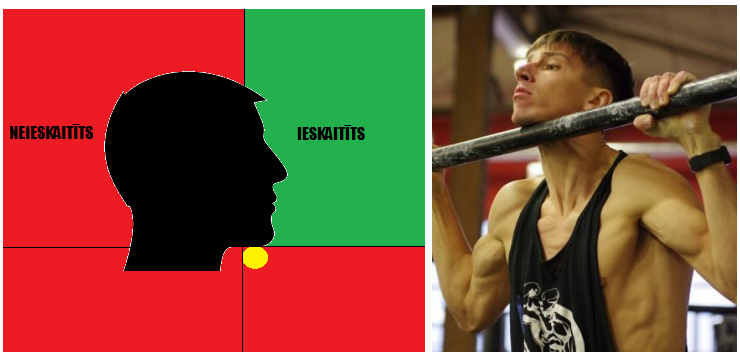
Atspiešanās uz līdztekām reize netiek ieskaitīta, ja:
1. Ja kāda ķermeņa daļa pieskaras priekšā vai aizmugurē esošajai barjerai (kas var būt arī tiesneša roka);
2. Rokas nav novietotas uz attiecīgām atzīmēm;
3. Elkoņi nav saliekti vismaz 90 grādu leņķī;
4. Rokas netiek pilnībā iztaisnotas augšā;
5. Kājas pieskaras zemei vai kastei.
6. Ja nenotiek vertikāla ķermeņa kustība (iegurņa kustība lejā un augšā)

SPĒKA DISCIPLĪNA “PIEVILKŠANAS AR SVARIEM” VĪRIEŠIEM

Visi dalībnieki rindas kārtībā veic pievilkšanos virs tvērienā (gan aizvērtā gan atvērtā) 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;

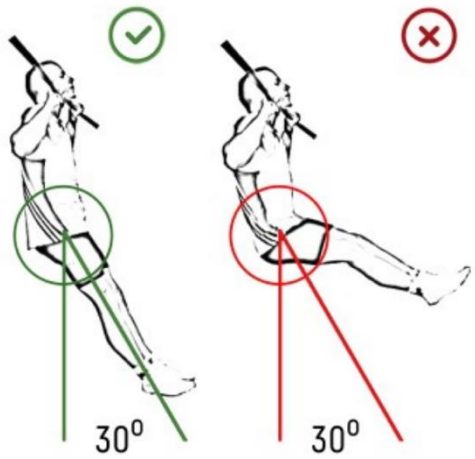
Pievilkšanās laikā:

1. Atlēts var pats noregulēt un piefiksēt jostu ar ķēdi tā, lai viņam tas būtu komfortabli.
2. Pievilkšanas notiek tikai virs tvērienā, bet virs tvēriens varbūt gan aizvērts gan atvērts. Ķermenim un kājam pilnīgi jābūt iztaisnotām. Krustot kājas piegājiena laikā nedrīkst.
3. Zods ir jāpārceļ virs pievilkšanās stieņa, gan horizontāli gan vertikāli (Skatīt 2.attēlu) un lejā ir pilnībā jāiztaisno rokas. Fiksēt zodu virs pievilkšanās stieņa **nevajag**. Kā arī **kategoriski nedrīkst** palīdzēt ar zodu pievilkt sevi līdz tam, kad pievilkšanas reize būs ieskaitīta.



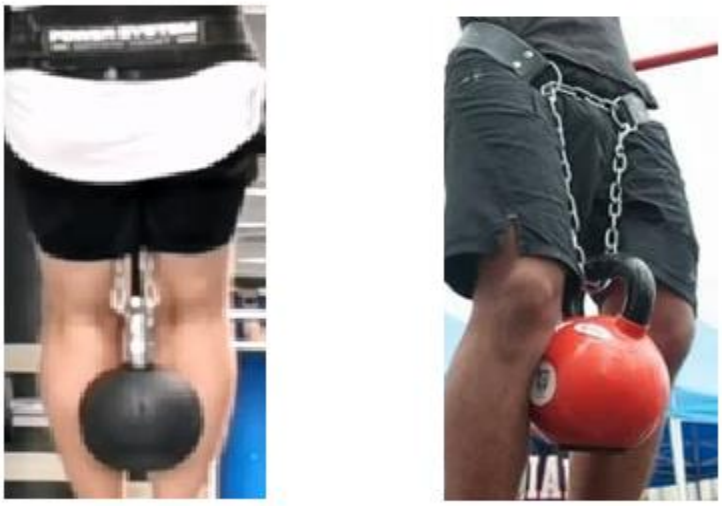
2.attēls

4. Ķermeņa kustības kontrolēs tiesneši;
5. Ķermenis nedrīkst raustīties uz priekšu vai aizmuguri, ko kontrolēs priekšā un aizmugurē esošā barjera (kas var būt arī tiesneša roka). Maksimālā kāju novirzē uz priekšu līdz 30 grādiem. (skatīt 3. attēlu).



3.attēls

6. Papildus svaru (svara bumbu) drīkst novietot - gan priekšā starp kājām, gan ari aiz kājām (skatīt 2. attēlu). Atlētam obligāti jākontrolē papildus svaru visās piegājiena laikus garumā.



4.attēls

Pievilkšanās reize netiek ieskaitīta, ja:
1. kāda ķermeņa daļa pieskaras priekšā vai aizmugurē esošajai barjerai (kas var būt arī tiesneša roka);
2. zods netiek pārlikts pāri stienim (skatīt 2. attēlu) vai kājas izceļas uz priekšu virs 30 gadiem no sākumpunktā (skatīt 3. attēlu);
3. ar zoda vai saliektu roku palīdzību ķermenis tiek turēts virs pievilkšanās stieņa;
4. rokas netiek pilnībā iztaisnotas zem stieņa;
5. kājas pieskaras zemei.
6. 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.

5.attels

SPĒKA UN IZTURĪBAS DISCIPLĪNA "PIECCĪŅA" VĪRIEŠIEM

Dalībnieki rindas kārtībā pēc tiesneša uzaicinājuma ieņem starta pozīciju. Atskanot tiesneša svilpei, tiek uzsākta dalībnieka laika fiksācija un dalībniekam ir jāizpilda 5 vingrinājumus ar attiecīgo piegājienu skaitu uz laiku, un tieši:

1."Burpees"

a) Dalībnieks nostājās sākuma pozīcijā — taisni, noliekot kājas plecu platumā.
b) No stāvus pozīcijas pārejiet uz grīdas. Cieši atbalstās ar rokām pret grīdu un izstiep kājas uz aizmuguri vienā ātrā kustībā, ieņemot balstu guļus.
c) Dalībnieks, saliecot rokas, ar krūšu kurvi pieskaras pie grīdas un atkal atgriežoties balstā guļus.
d) Pievelc kājas kopā ar trumpi pie rokām, un ar spēcīgu atgrūdienu palēcās augšā, paceļot rokas tieši virs galvas ar plaukšķi.

"Burpees" netiek ieskaitīts, ja

a) Rokas saliekšanā nebija pieskāriena ar krūšu kurvi pie grīdas
b) atgrūdiens procesā nebija nozemēs atrauktas kājas
c) nebija izpildīts plaukšķis vīrs galvas.

Izpildāmais reižu skaits: 10

2. Palēcieni uz kastes

Palēcienu uz kastes laikā:
a) nepieciešams ar abām pēdām uzlekt uz kastes ar pilnu abu pēdu laukumu;
Palēciens uz kastes netiek ieskaitīts, ja:
a) abu kāju pilnas pēdas vienlaicīgi neatbalstās uz kastes augšējās virsmas;
b) kaste tiek aizskarta ar rokām.

Izpildāmais reižu skaits: 20

3. Pievilkšanās pie stieņa "*Pullups*" pilnā virstvērienā

Pievilkšanās pie stieņa laikā:

a) zods ir jāpārceļ virs pievilkšanās 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).

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 (grīdai).

Izpildāmo reižu skaits - 30

4. <u>Roku saliekšana un iztaisnošana "Pushups" balstā guļus</u>

Roku saliekšana un iztaisnošanas laikā:
a) abas rokas uz grīdās;
b) viss ķermenis pilnībā taisns tiek novietots balstā guļus;
c) leņķis starp iztaisnotām rokām un ķermeņa augšdaļu ir 90 grādi visa vingrinājuma reižu izpildes laikā;
d) dalībnieks, saliecot rokas, ar krūšu kurvi pieskaras pie grīdas;
e) 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) nav notikusi pieskaršanās ar krūtīm pie grīdas.

Izpildāmo reižu skaits - 40

<u>5. Atspiešanās līdztekās (paralēlās augstās līdztekas)</u>

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).
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.
Izpildāmais reižu skaits - 50

*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.
3) Konsolidēts spēka pieccīņas vingrinājumu saraksts:

"*Burpees*" x 10
Palēcieni uz kastes x 20
Pievilkšanās pie stieņa "*Pullups*"uz stieņa x 30
Roku saliekšana un iztaisnošana "*Pushups*" balstā guļus x 40
Atspiešanās līdztekās (paralēlās līdztekas) x 50

4) 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.
5) Dalībniekam, izpildot vingrinājumus, ir tiesības uz atpūtu, nolecot no konstrukcijām uz zemes.

“FREESTYLE” JEB BRĪVA STĪLA DISCIPLĪNA “STATIKAS FREESTYLE CĪŅAS” VĪRIEŠIEM

1. 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:
2. Pirmais tiesnesis vērtēs statiskos elementus;
3. Otrais tiesnesis vērtēs spēka dinamiskos elementus;
4.Trešas tiesnesis vērtēs dažādu elementu kombināciju izpildi.

5. 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.

Statikas freestyle cīņas noteikumi:

Kvalifikācija notiek tiešsaistē instagram platformā, kur 12 labākie kvalificējas uz sacensībām.

1. raunds: 12 dalībnieki (6 pret 6) – 2 piegājieni x 45 sekundes

2. raunds: 6 dalībnieki (3 pret 3) – 2 piegājieni x 45 sekundes

3. raunds: 3 dalībnieki (individuāli) – 2 piegājieni x 45 sekundes

a) 12 (6 pret 6) dalībnieki vispirms uzstājas 1. raundā viens pret otru, noteiktā kartība, pēc kvalifikācijas rezultātiem.

Dalībnieks uzstājas Federācijas mūzikas pavadījumā. Pirms dalībnieka uzstāšanās, tiesneši veic 10 (desmit) sekunžu laika atskaiti, pēc kuras tiek dots starta signāls un tiek uzsākts atskaņot mūzikas ieraksts. Katram dalībniekam kopējais uzstāšanās laiks 1.raundā ir 1.5 (pusotra) minūte un 2 piegājieni. Katrs piegājiens ir 45 sekundes.

b) Pēc katra pāra tiesneši nosauc, kurš dalībnieks tiek uz 2. raundu.
c) 2. raunda, tiek pielaisti 6 dalībnieki (3 pret 3) kas cīnīsies par vietu 3. raundā. Pēc katra pāra tiesneši nosauc, kurš dalībnieks tiek uz 3. raundu (finālu). Katram dalībniekam kopējais uzstāšanās laiks 2.raundā ir 1.5 (pusotra) minūte un 2 piegājieni. Katrs piegājiens ir 45 sekundes.
c)3. raundā, 3 dalībnieki cīnās par 1., 2., 3. vietu. Katram dalībniekam kopējais uzstāšanās laiks 2.raundā ir 1.5 (pusotra) minūte un 2 piegājieni. Katrs piegājiens ir 45 sekundes. Pēc tam, kad 3 dalībnieki ir startējuši 3.raundā, tiesneši veic kopējo punktu skaitīšanu par 3 raundu.

Tiesāšanas sistēma:

Tiesāšana notiek pēc WSWCF noteikumiem statikas un spēka elementiem.

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.

Punkti:

1. raundā katrs no trīs tiesnešiem dalībniekam var piešķirt no 0-1 punktiem;

2. raundā katrs no trīs tiesnešiem dalībniekam var piešķirt no 0 – 1 punktiem;

3. raundā katrs no trīs tiesnešiem dalībniekam var piešķirt no 1-10 punktiem.

Disciplīnā tiek vērtēts gan individuālais priekšnesums, gan pēc uzstāšanās laikā uzrādītais sniegums. Galvenais vērtēšanas kritērijs būs izpildītie elementi uz vingrošanas konstrukcijām.

APBALVOŠANA

"Streetlifting" disciplīna, Spēka disciplīna "Pievilkšanas ar svaru" vīriešiem, Spēka un izturības disciplīna "pieccīņa" vīriešiem, Statikas "Freestyle" Cīņas.

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

Papildus informācija:

1. 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 pietiekušies, par to tiek paziņots ne vēlāk kā 3 (trīs) darbdienu laikā pēc pieteikšanās termiņa beigām.
2. Komandas dalībniekiem jāņem vērā šis nolikums, drošības noteikumi un sacensību tiesnešu norādījumi. Sacensības notiks uz speciāli ielu vingrošanai veidotām konstrukcijām.
3. 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.

Drošības un atbilstības noteikumi

4. Pirms veicot jebkādu vingrinājumi, ir kārtīgi jāiesilda viss ķermenis un it īpaši muskuļi un locītavas, kuras tik iesaistītas konkrētajā vingrinājumā.
5. 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.
6. 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.
7. Jebkuru akrobātisko triku veicot, ir jāievēro īpaša uzmanība attiecībā uz vidi, kurā tas tiek veikts un apkārtējām personām.
8. 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.
9. Kategoriski aizliegta pārgalvīgu triku veikšana, kura varētu apdraudēt savu vai citu dalībnieku, kā arī klātesošo personu veselību.
10. Pirms katras disciplīnas tiesneši izskaidro disciplīnas noteikumus, kurus dalībniekam jāievēro.
11. Neskaidrību gadījumā jākonsultējas ar tiesnešiem vai saviem treneriem.
12. Sacensību dalībniekiem nav tiesību:
13. bez īpaša uzaicinājuma disciplīnas izpildījuma laikā komunicēt ar sacensību tiesnešiem;
14. bez īpaša uzaicinājuma komunicēt ar sacensību galveno tiesnesi jebkurā sacensību norises dienas laikā;
15. atrasties tiesnešu zonā bez īpaša uzaicinājuma vai traucēt tiesnešu darbu.

Latvijas Ielu Vingrošanas Federācijas
Viceprezidents un Valdes Loceklis

Aleksandrs Ivaško

/*personiskais paraksts*/