

NOLIKUMS

**2023. gada GPC LATVIJAS KAUSAM spēka trīscīņā un svaru stieņa spiešanā
guļus vīriešiem un sievietēm visās vecuma grupās un svara kategorijās.
2023. gada 29. aprīlī**

1. Vieta un laiks

Sacensības norises vieta- Kuldīgas vieglatlētikas manēža, Dzirnavu iela 13,
Kuldīga.

29.04.2023. – Sacensību programma.

GPC spēka trīscīņa no 8:00 līdz 9:30 svēršanās

Visas svara kategorijas Sievietēm un Vīriešiem (Junior; OPEN; Master -90kg)

GPC spēka trīscīņa no 10:00 līdz 11:30 svēršanās

Svara kategorijas vīriešiem (Juniori, OPEN, Master) 100+kg

GPC spiešanā guļus no 8:00 līdz 9:30 svēršanās

Visas svara kategorijas Sievietēm un Vīriešiem (Junior; OPEN; Master -90kg)

GPC spiešanā guļus no 10:00 līdz 11:30 svēršanās

Svara kategorijas vīriešiem (Juniori, OPEN, Master) 100+kg

Sacensību atklāšanas parāde

9:45

Sacensību sākums

10:00

1. Pietupieni
10:00 starta laiks (Sievietes un Jaunieši)
11:00 starta laiks (JUNIOR; OPEN; Master -90kg)
12:00 starta laiks (JUNIOR; OPEN; Master 100+kg)
2. Spiešana guļus
13:00 starta laiks (Sievietes un Jaunieši)
14:00 starta laiks (JUNIOR; OPEN; Master -90kg)
15:00 starta laiks (JUNIOR; OPEN; Master 100+kg)
3. Vilce
16:00 starta laiks (Sievietes un Jaunieši)
17:00 starta laiks (JUNIOR; OPEN; Master -90kg)
18:00 starta laiks (JUNIOR; OPEN; Master 100+kg)

**Sacensību laikiem ir informatīvs raksturs. Precīzie sacensību laiki
tiks paziņoti sacensību dienā.**

2. Mērķis

versijā.

Spēka trīscīņas, svaru stieņa spiešanas guļus disciplīnas uzvarētāju noteikšana GPC

Latvijas izlases noteikšana un atlase 2023.gada GPC Eiropas un Pasaules čempionātam.
Veselīga dzīvesveida popularizēšana.

Latvijas profesionālo powerlifteru motivācijas celšana un profesionālā sporta popularizēšana valstī.

3. Sacensību vadība

Sacensības organizē biedrība "PAUERLIFTINGA KLUBS KULDĪGA"

Sadarbībā ar biedrību „Sporta klubs „FORTE IECAVA”

Sacensību galvenais tiesnesis Māris Rāzmanis

Sacensību galvenais sekretārs un komisārs Andis Kaspars

Tehniskais direktors Renārs Žogla.

4. Sacensību noteikumi

- ❖ Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies dalībnieki no Latvijas Republikas un citām valstīm, kuru pārstāvji ir izrādījuši vēlēšanos startēt šinīs sacensībās..
- ❖ Dalībniekiem aizliegts izmantot jebkuru powerliftinga versiju ekipējumu(WPC, WPO, GPC, IPF).
- ❖ Dalībnieki startē elastīgajos triko, vai speciālajos powerliftinga triko, šortos, spiešanas kreklos un vienkāršajos T – kreklos. Drīkst pielietot roku, kāju saites un jostas. T – kreklam ir jābūt atbilstoša garuma saliktam šortos. Aizliegts startēt ar T – krekliem, kuriem ir nogrieztas piedurknes līdz plecam.
- ❖ Svēršanās laikā sportisti uzrāda sacensību galvenajam tiesnesim sacensībās izmantojamās roku, kāju saites un jostas, kā arī triko un šortus.
- ❖ Sacensību atklāšanas un noslēguma parādē sportisti iziet sporta formās.
- ❖ Sacensības norisinās pamatojoties uz GPC starptautiskajiem noteikumiem.
- ❖ Sportisti GPC versijā var startēt spēka trīscīņā vai spiešanā guļus.
- ❖ Sacensību laikā tiks reģistrēti Latvijas rekordi un sportisti tiks kvalificēti 2023. gada GPC Eiropas un Pasaules čempionātiem.
- ❖ Juridiskās personas (organizācijas) un fiziskās personas, kuras nosūta sportistus uz sacensībām uzņemas pilnīgu atbildību par startējošo sportistu veselības stāvokli sacensību laikā.
- ❖ Fiziskās personas, kuras sacensībās piedalās personīgi ir atbildīgas par savu veselības stāvokli sacensību laikā.
- ❖ Sacensību organizatori nenes nekādu atbildību par traumām, kuras sportisti var iegūt sacensību laikā nemākulīgi vai neprofesionāli izpildot sacensību vingrinājumus.
- ❖ **Sacensībās ir aizliegts startēt sportistiem, kuri ir diskvalificēti citās pauerliftinga federācijas par aizliegto vielu lietošanu.**

5. Vingrinājumu izpildes noteikumi

- ❖ Vingrinājuma izpilde jāveic atbilstoši GPC noteikumu prasībām
- ❖ Sportists uz piegājienu iziet pēc komisāra mutiskas atļaujas, komisārs atrodas pie izejas uz grīdu. Komisāra pienākumos ietilpst veikt ekipējuma pārbaudi un tā izmantošanas nosacījumu ievērošanu.
- ❖ Sportistam viena piegājiena veikšanai tiek dota viena minūte, atkārtota piegājiena gadījumā piecas minūtes (izņēmuma gadījumā ar tiesnešu kolēģijas atļauju, laika limits var tikt pagarināts).
- ❖ Nākamo piegājiena svaru sportistam piesaka treneris vai asistents, speciāli tam norādītā vietā un veidā.
- ❖ Vingrinājumu izpildes laikā un visu sacensību laikā ir jāievēro ētikas un morāles normas.

6. Vērtēšana

- ❖ Vīrieši sacentīsies divpadsmit svara kategorijās atbilstoši GPC nolikumam
- ❖ Sievietes sacentīsies desmit svara kategorijās atbilstoši GPC nolikumam.

- ❖ Individuāli labākie tiks noteikti pēc Rešela (Reshel) tabulas.
- ❖ Komandu vērtējuma uzvarētāju noteikšanai tiks skaitīti sportistu iegūtie punkti pēc Rešela tabulas. Uzvarēs komanda ar lielāko punktu skaitu.
- ❖ Komandu vērtējumā tiks ņemti vērā 12 labākie komandas rezultāti vīriešiem un 10 labākie rezultāti sievietēm pa vienam no katras kategorijas, katrā vecuma grupā.

7. Apbalvošana

Čempionātā GPC versijā tiks apbalvoti ar diplomiem un medaļām trīs labākie sportisti pēc sacensību rezultātiem, katrā svara kategorijā, sekojošās vecuma grupās:

- jaunieši (no 13 līdz 15 gadi),
- jaunieši (no 16 līdz 17 gadi),
- jaunieši (no 18 līdz 19 gadi),
- junioriem (no 20 līdz 23 gadi),
- open (no 24 līdz 39 gadi) ,
- sievietēm un senioriem(40 – 44, 45 – 49, 50 – 54, 55 – 59, 60 – 64, 65 – 69, 70 – 74, 75 – 79, 80 – 84).

Trīs labākie sportisti absolūtajā vērtējumā jauniešiem, junioriem, open, sievietēm un senioriem tiks apbalvoti ar kausiem sekojošās disciplīnās : spēka trīscīņa, svara stieņa spiešanā guļus.

Komandu cīņā ar kausiem tiks apbalvotas trīs labākās komandas spēka trīscīņā un svara stieņa spiešanā guļus.

8. Finansēšana

Visus komandējuma izdevumus sedz juridiskā persona (organizācija) vai pats sacensību dalībnieks.

Dalības maksa sacensībās:

Spēka trīscīņa: 25.00 EUR

Svara stieņa spiešana guļus: 25.00 EUR

Sportistiem, kuri laicīgi nebūs iesnieguši pieteikumus, dalības maksa sacensību dienā 40.00 EUR.

Pieteikumus sūtīt līdz 22.04.2023.

Par pieteikuma saņemšanas datumu tiks uzskatīts datums, kad uz zemāk norādīto E – pasta adresi atnāks pilnībā aizpildīta dalībnieka kartiņa.

Norēķinu rekvizīti dalības naudas pārskaitīšanai.

Biedrība „Sporta klubs ” FORTE IECAVA” ,

Reģ Nr 40008170327, Tīrgus iela 3-49, Iecava, LV-3913

Banka – AS SWEDBANKA

Konts – LV87HABA0551034602619

Rēķini tiks Jums izsūtīti pa pastu vai izrakstīti uz vietas sacensību dienā.

9. Sportistu pieteikšana startam

Sportisti, kuri vēlas pieteikties startam aizpilda dalībnieka kartiņu elektroniskā veidā un nosūta to uz e- pasta adresi forteiecava@inbox.lv .

Ar cieņu, GPC Latvija prezidents Andis Kaspars

Uz tikšanos Kuldīgā!