APSTIPRINU_____
GPC Latvija prezidents: Andis Kaspars
Iecava, 19.oktobris 2026.gads.

NOLIKUMS
2026. gada GPC LATVIJAS ČEMPIONĀTAM spēka trīscīņā, Push&Pull un svaru stieņa spiešanā guļus vīriešiem un sievietēm visās vecuma grupās un svara kategorijās.

1. Vieta un laiks

Sacensības norises vieta – Codes vidusskola,"VIRSAIŠI-1", Code,Bauskas nov.
Norises laiks – 2026.gada 5. decembris

04.12.2026 – Pirms sacensību svēršanās.

Visas svara un vecuma kategorijas no 19:00-21:00

05.12.2026 – Sacensību programma.

Visas svara un vecuma kategorijas no 08:00 – 09:20 Sacensību sākums: 10:00

Sacensību programma tiks publicēta pēc pieteikumu saņemšanas datuma: 28.11.2025

2. Mērķis

Spēka trīscīņas, Push&Pull un svaru stieņa spiešanas guļus disciplīnas uzvarētāju noteikšana GPC versijā.
Latvijas izlases noteikšana un atlase 2027. gada GPC Eiropas un Pasaules čempionātam.
Veselīga dzīvesveida popularizēšana.
Latvijas profesionālo pauerlifteru motivācijas celšana un profesionālā sporta popularizēšana valstī.

3. Sacensību vadība

Sacensības organizē biedrība „Sporta klubs „FORTE IECAVA"" Sacensību galvenais tiesnesis Guntis Kusiņš
Sacensību galvenais sekretārs un komisārs Andis Kaspars
Tehniskais direktors Māris Rāzmanis

4. Sacensību noteikumi

- Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies dalībnieki no Latvijas Republikas un citām valstīm, kuru pārstāvji ir izrādījuši vēlēšanos startēt šajās sacensībās..
- Dalībniekiem aizliegts izmantot jebkuru pauerliftinga versiju ekipējumu(WPC, WPO, GPC, IPF).
- Izmantojamais ekipējums:

- **Pietupiens ar svara stieni:** T-krekls, elastīgais triko vai pieguļoši šorti, sporta apavi. Atļauts izmantot roku saites (garumā līdz 1m), kāju saites (garumā līdz 2.5m) vai ceļgalu ortozes (līdz 30cm), svarcelšanas jostu platumā līdz 10cm, biezumā 13mm.
- **Svara stieņa spiešanā guļus:** T-krekls, elastīgais triko vai pieguļoši šorti, sporta apavi. Atļauts izmantot roku saites (garumā līdz 1m), svarcelšanas jostu platumā līdz 10cm, biezumā 13mm.

- **Svara stieņa vilkme no zemes:** T-krekls, elastīgais triko vai pieguļoši šorti, garās zeķes (nenosedzot ceļa locītavu), sporta apavi. Atļauts izmantot svarcelšanas jostu platumā līdz 10cm, biezumā 13mm.

- Svēršanās laikā sportisti uzrāda sacensību galvenajam tiesnesim sacensībās izmantojamo ekipējumu un apģērbu.
- Sacensības norisinās pamatojoties uz GPC starptautiskajiem noteikumiem.
- Sportisti var startēt vienā vai vairākās disciplīnās spēka trīscīņa, spiešanā guļus vai push & pull.
- Sacensību laikā tiks reģistrēti Latvijas rekordi un sportisti tiks kvalificēti 2027. 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.
- Pirmā piegājiena svaru ir atļauts mainīt vienu reizi, piecas minūtes pirms, attiecīgās plūsmas sākuma.
- Sportists, tā pārstāvis, piesaka otrā vai trešā piegājiena svaru vienas minūtes laikā pēc piegājiena pabeigšanas.

6. Vērtēšana

- Vīrieši un sievietes sacentīsies vienpadsmit svara kategorijās atbilstoši GPC nolikumam

Vīrieši:	Sievietes:
56.0 kg	44.0 kg
60.0 kg	48.0 kg
67.5 kg	52.0 kg
75.0 kg	56.0 kg
82.5 kg	60.0 kg
90.0 kg	67.5 kg

100.0 kg	75.0 kg
110.0 kg	82.5 kg
125.0 kg	90.0 kg
140.0 kg	100.0 kg
140.0+ kg	110.0+ kg

- Individuāli labākie tiks noteikti pēc Rešela (Reshel) koeficenta.

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),
- OPN (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, Push&Pull. Komandu cīņā ar kausu tiks apbalvotas **trīs** spēcīgākās komanda "GPC LATVIJAS ČEMPIONĀTS 2026 SPĒCĪGĀKĀ KOMANDA", summējot katra komandas dalībnieka labākā rezultāta punktus pēc reshel koeficienta. Startējot vairākās disciplīnās rezultāts tiks fiksēts no augstākās disciplīnas: spēka trīscīņa->Push&Pull-> spiešana guļus.

8. Finansēšana

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

Dalības maksa sacensībās:

Dalības maksa sacensībās: 40 EUR, par papildus disciplīnu 25 EUR, veicot pārskaitījumu uz norādītājiem norēķinu rekvizītiem līdz 28.11.2025.

Maksājuma mērķī norādot sportistu, vai komandu par kuru tiek veikta samaksa.

Dalības maksa sacensībās, ja samaksa tiek veikta sacensību dienā: 50 EUR

Sportistiem, kuri laicīgi nebūs iesnieguši pieteikumus, dalības maksa sacensību dienā: 60.00 EUR.

Pieteikumus sūtīt līdz 28.11.2026

Norēķinu rekvizīti dalības naudas pārskaitīšanai.

Biedrība „Sporta klubs " FORTE IECAVA"" ,
Reģ Nr 40008170327, Tirgus iela 3-49, Iecava, LV-3913
Banka – "AS SWEDBANK"
Konts – LV87HABA0551034602619

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

9. Sportistu pieteikšana startam

Sportists vai tā pārstāvis aizpilda Online pieteikuma anketu:

https://forteiecava.lv/2026-gada-gpc-latvijas-cempionats/

Ar cieņu, GPC Latvija prezidents Andis Kaspars

Uz tikšanos Codē!