



Dienvidkurzemes novada Sporta pārvalde

Namiņa iela 2B, Grobiņa, Dienvidkurzemes novads, LV-3430, reģistrācijas Nr. 40900038082,
tālr. 63491140, e-pasts sports@dkn.lv

NOLIKUMS

PĀVILOSTA IZAICINA 2025.

Datums – 22.04.2025.

1. Mērķi un uzdevumi

- 1.1. Popularizēt svara stieņu spiešanu guļus Pāvilostā un Dienvidkurzemes novadā.
- 1.2. Veicināt savstarpējo sadarbību.
- 1.3. Piesaistīt jaunus dalībniekus.
- 1.4. Noskaidrot spēcīgākos sportistus.

2. Vieta un laiks

- 2.1 Pāvilosta – Šneidera laukums.
- 2.2 2025.gada 17.maijs, sacensības notiek no plkst. 12.00 – 14.00.

3. Sacensību vadība/organizators

- 3.1. Sacensības organizē Dienvidkurzemes Sporta pārvalde, tās vada sporta organizators Pāvilostā Aldis Barsukovs tel. 29230995 un Juris Dambītis tel. 22007057.

4. Dalībnieki

- 4.1. Sacensībās piedalās Dienvidkurzemes novada iedzīvotāji un viesi no 14 gadu vecuma.

4.2. Dalībnieki tiek iedalīti četrās kategorijās:

Jaunietes:

- Meitenes no 14 gadiem līdz 18 gadiem, izpilda ar 25 kg. svara stieņa spiešanu guļus.

4.3. **Jaunieši:**

- Zēni no 14 gadiem līdz 18 gadiem ar ķermeņa svaru līdz 60 kg. izpilda svara stieņa spiešanu guļus ar 30 kg.
- Zēni no 14 gadiem līdz 18 gadiem ar ķermeņa svaru virs 60 kg. izpilda svara stieņa spiešanu guļus ar 40 kg.

4.4. **Sievietes:**

- Sievietes no 18 gadiem, izpilda ar 30 kg. svara stieņa spiešanu guļus.

4.5. **Vīrieši:**

- Vīrieši no 18 gadiem ar ķermeņa svaru līdz 80 kg. izpilda svara stieņa spiešanu guļus ar 40 kg.
- Vīrieši no 18 gadiem ar ķermeņa svaru virs 80 kg. izpilda svara stieņa spiešanu guļus ar 50 kg.

5. Sacensību vērtēšanas kritēriji

5.1. Sacensību dalībnieki tiek vērtēti katrā kategorijā atsevišķi (zēni, meitenes, sievietes, vīrieši)

5.2. Uzvar tie dalībnieki kuri savā kategorijā uzspieduši svara stieni viss lielāko reižu skaitu.

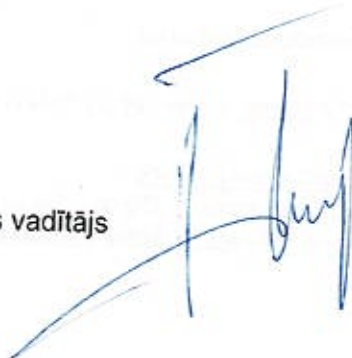
6. Apbalvošana

6.1. Katrā kategorijā 1.-3.vietu izcīnījušie dalībnieki tiek apbalvoti ar medaļām.

1. Pieteikumi, dalības maksa

- Pieteikšanās pie sacensību organizatora sacensību vietā no plkst.12.00 -14.00
- Dalība sacensībās ir bez maksas.

Dienvidkurzemes novada Sporta pārvaldes vadītājs



A.Ādiņš

PIETEIKUMS

KATEGORIJA: _____

Dalībnieks (vārds, uzvārds, telefons, epasts):

- Ar parakstu apliecinu, ka esmu iepazinies ar sacensību nolikumu un mans veselības stāvoklis ir atbilstošs šai sporta disciplīnai.

Dalībnieka vārds, uzvārds, paraksts, datums: _____

