### APSTIPRINU\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**,, Sporta biedrības WPC – WPO Latvija ,, prezidents: Raivo Čiapas**

**Dobele 13. novembris 2019. gads**

**NOLIKUMS**

**2019. gada WPC RAW atklātajam Latvijas čempionātam spiešanā guļus, spēka trīscīņā, vilcē.**

**Komercturnīrs spiešana ar katapultu.**

**WPC Latvijas kausa 3. posms**

**1. Vieta un laiks**

Sacensības notiks: Zelta Druvas kultūras nams, Miltiņi, Bērzes pagasts, Dobeles novads, LV 3701

**14.12. 2019 – Sacensību programma.**

**SVĒRŠANĀS: Trīscīņa, Spiešana, Vilce, Spiešana ar katapultu no 9:30 līdz 10:30 svēršanās**

**STARTS: 11:00 Starta secība (Spiešana ) (Vilce) (Spiešana ar katapultu) (Trīscīņa)**

**KATEGORIJAS UN VECUMA GRUPAS DISCIPLĪNĀS:**

**TRĪSCĪŅA UN SPIEŠANA: Vecuma grupas: 13 – 15; 16 – 19; 20 – 23; Open; Veterāni 40 – 49, 50 – 59, 60 – 69, 70 – 79**

Sekojošās svara kategorijās ( 52, 56, 60, 67.5, 75, 82,5, 90, 100, 110, 125, 140, +140 ) kg vīriešiem

Sekojošas svara kategorijās ( 48, 52, 56, 60, 67.5, 75, 82,5, 90, +90 ) kg sievietes

**VILCE UN SPIEŠANA AR KATAPULTU: Vecuma grupas: Open**

Sekojošās svara kategorijās (75, 100, +100) kg vīrieši un sekojošas svara kategorijās ( 56, 75, +82,5 ) kg sievietes

**2. Mērķis**

Spēka trīscīņas un svara stieņa guļus spiešanas 2019. gada čempionu noteikšana WPC versijā. Latvijas izlases noteikšana un atlase 2020.gada WPC Eiropas

un Pasaules čempionātiem. Veselīga dzīvesveida popularizēšana. Latvijas profesionālo powerlifteru motivācijas celšana un profesionālā sporta

popularizēšana valstī.

**3. Sacensību vadība**

Sacensības organizē, Sporta biedrība ,, WPC-WPO Latvija ,,. Sacensību galvenais tiesnesis WPC – WPO starptautiskās

kategorijas tiesnesis Raivo Čaps. Sacensību galvenais sekretārs Sporta biedrības WPC – WPO starptautiskās kategorijas

Tiesnesis Andrejs Mūrnieks. Tehniskais direktors WPC – WPO starptautiskās kategorijas tiesnesis Raivo Čaps

**4. Sacensību noteikumi**

* 1. Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies dalībnieki no Latvijas Republikas un citām valstīm, kuru pārstāvji ir izrādījuši vēlēšanos startēt šinīs sacensībās..
  2. Dalībnieki aizliegts izmantot WPC starptautiskajos noteikumos atļauto speciālo ekipējumu..
  3. Dalībnieki startē elastīgajos triko, un vienkrāsainos T – kreklos. T – kreklam ir jābūt atbilstoša garuma. Aizliegts startēt ar T – krekliem, kuriem ir nogrieztas piedurknes līdz plecam.
  4. Sacensības norisinās pamatojoties uz WPC starptautiskajiem noteikumiem.
  5. Sacensību laikā tiks reģistrēti Latvijas, Eiropas un Pasaules rekordi un sportisti tiks kvalificēti 2020. gada WPC Eiropas un Pasaules čempionātam.
  6. Juridiskās personas (organizācijas) un fiziskās personas, kuras norīko 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.

**5. Vingrinājumu izpildes noteikumi**

* 1. Vingrinājuma izpilde jāveic atbilstoši WPC noteikumu prasībām. Vingrinājumu izpildes laikā un visu sacensību laikā ir jāievēro ētikas un morāles normas WPC sacensību vadība rupja pārkāpumu gadījuma ir tiesīga sportistu diskvalificēt.

**6. Vērtēšana**

* Komandu vērtējumā tiks skaitīti visi komandas sportistu iegūtie punkti visās disciplīnās.
* Individuālajā vērtējumā trīscīņā un spiešanā un vilcē uzvarētāji tiks noteikti pēc lielākā paceltā svara katras vecuma grupas un svara kategorijās.
* Individuālajā vērtējumā spiešanā ar katapultu uzvarētāji tiks noteikti pēc lielāka iegūto punktu skaita katrā vecuma grupa un katra kategorijā.
* Labākais no labākajiem visas disciplīnās tiks noteikts katra vecuma grupā pēc lielāka iegūto punktu skaita.

1. **Apbalvošana**

Katrā disciplīnā katrā vecuma grupā un katrā kategorijā pirmie trīs godalgoto vietu ieguvēji tiks apbalvoti ar medaļām un diplomiem.

Katrā disciplīnā katras vecuma grupas labākais no labākajiem tiks apbalvots ar kausu un diplomu.

Komandu vērtējumā tiks apbalvotas ar kausiem un diplomiem trīs komandas kuras iegūs vislielāko punktu skaitu visās disciplīnās kopā.

**SPIEŠANA AR KATAPULTI NAUDAS BALVAS: 1. vieta 50 Eiro 2. vieta 30 Eiro 3. vieta 20 Eiro**

1. **Finansēšana**

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

**Dalības maksa 15,00 Eiro vienā disciplīnā, 25,00 Eiro divās disciplīnās, 30,00 Eiro trīs disciplīnās, 35,00 Eiro četrās disciplīnās.**

**Norēķinu rekvizīti dalības naudas pārskaitīšanai**.

Sporta biedrības ,, WPC –WPO Latvija ,, Reģ. Nr. 40008110135 norādītajā bankas kontā

SEB Banka, SWIFT kods: UNLALV2X konts: LV36UNLA005000956595

1. **Sportistu pieteikšana startam**

Sportistam uz e- pastu [capsraivo@inbox.lv](mailto:capsraivo@inbox.lv) jāsūta sekojoša informācija līdz 04.12.2019

* Vārds Uzvārds
* Dzimšanas datums, mēnesis, gads
* Pilni gadi
* Pilsēta vai komanda, par kuru startēs
* Svara kategorija
* Disciplīna kura startēs Ar cieņu WPC –WPO Latvija prezidents Raivo Čiapas

Uz tikšanos Zelta Druvas kultūras namā.