

APSTIPRINU

Valsts policijas koledžas  
Valsts policijas koledžas  
direktora vietnieks  
M. Riekstiņš

Valsts policijas koledžas  
direktors pulkvedis  
Rauls Krviesītis

2016.gada 21.janvārī

**Valsts policijas koledžas  
atklātās sacensības  
svara stieņa spiešanā guļus**

**NOLIKUMS**

**1. MĒRĶIS UN UZDEVUMS**

- 1.1. Sacensību uzvarētāja noskaidrošana.
- 1.2. Spēka – izturības sporta veidu attīstīšana un popularizēšana Valsts policijā un Valsts policijas koledžā ( turpmāk – Koledža).
- 1.3. Valsts policijas un Koledžas vispārējā un akadēmiskā personāla un izglītojamo fiziskās sagatavotības paaugstināšana.
- 1.4. Veselīga dzīvesveida popularizēšana.

**2. SACENSĪBU VADĪBA**

- 2.1. Sacensības organizē Koledžas Sporta katedra.
- 2.2. Sacensību galvenais tiesnesis Koledžas Sporta katedras lektors Roberts Hvesko.
- 2.3. Sacensību galvenais sekretārs tiek norīkots no Koledžas izglītojamo vidus.

**3. SACENSĪBU VIETA UN LAIKS**

- 3.1. Sacensības norisināsies 2016.gada 11.februārī, Koledžas Sporta kompleksa trenāžieru un cīņas zālē.
- 3.2. Dalībnieku svēršanās (visās svaru kategorijās) no pulksten 16.30 līdz 16.50.
- 3.3. Sacensību sākums pulksten. 17.00.

**4. DALĪBNIKI**

- 4.1. Valsts policijas un Koledžas vispārējais un akadēmiskais personāls un izglītojamie, uzaicinātie citu valsts iestāžu darbinieki.

**5. SACENSĪBU NORISES KĀRTĪBA**

- 5.1. Sacensības notiek svaru kategorijās:
  - 5.1.1. Vīrieši -70 kg; -80 kg; +80 kg.
  - 5.1.2. Sievietes bez svara ierobežojuma kategorijās.

- 5.2. Vīrieši un sievietes izpilda vingrinājumu svara stieņa spiešanā guļus stāvoklī.
- 5.3. Uzvaru izcīna dalībnieks, kurš ir veicis trīs sekmīgus piegājienu un trīs piegājienu rezultātu summā ir pacēlis lielāko svaru.

## 6. INVENTĀRS

- 6.1. Dalībniekiem ir atļauts startēt īsajās biksēs vai triko un T- kreklos.
- 6.2. Sacensībās aizliegts izmantot jebkādu specializēto spēka divcīņas vai trīscīņas ekipējumu, izņemot roku saites un jostu.

## 7. PIETEIKUMI

- 7.1. Dalībnieku iepriekšējā pieteikšanās līdz 10. februārim, pulksten 16.00 Sporta katedrā, vai sporta kompleksā pie lektora Roberta Hvesko. Elektroniski var pieteikties pa e-pasta adresi: [sports@vp.gov.lv](mailto:sports@vp.gov.lv)

## 8. UZVARĒTĀJU ABALVOŠANA

- 8.1. Uzvarētāji tiek apbalvoti ar medaļām.

Valsts policijas koledžas  
Sporta katedra

2016.gada. 21. janvārī



Valsts policijas koledžas  
Sporta katedras vadītājs  
I. Zvirbulis