

APSTIPRINU

Valsts policijas koledžas
direktora vietnieks
pulkvežleitnants M.Riekstiņš

2017.gada 6. februārī

**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 2017.gada 15.februārī, Koledžas Sporta kompleksa trenāžieru un cīņas zālē.
- 3.2. Dalībnieku svēršanās (visās svaru kategorijās) no pulksten 16.30 līdz 16.45.
- 3.3. Sacensību sākums pulksten. 17.00.

4. DALĪBNIEKI

- 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 vingrinājumu svara stieņa spiešanā izpilda guļus stāvoklī.
- 5.3. Uzvaru izcīna dalībnieks, kurš ir pacēlis lielāko svaru.
- 5.4. Vienāda rezultāta gadījumā uzvar dalībnieks, kuram mazāks personiskais svars.

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 13. februārim, plkst. 16.00 Sporta katedrā, vai sporta kompleksā pie lektora Roberta Hvesko. Elektroniski var pieteikties pa e-pasta adresi: sports@vp.gov.lv

8. UZVARĒTĀJU ABALVOŠANA

- 8.1. Uzvarētāji tiek apbalvoti ar medaļām.

Valsts policijas koledžas
Sporta katedra

2017.gada.6.februārī



Valsts policijas koledžas
Sporta katedras vadītājs
I. Zvirbulis