

LATVIJAS INDIVIDUĀLAIS ČEMPIONĀTS VIRVES VILKŠANĀ

NOLIKUMS

Sacensības notiks 2022. gada 30.aprīlī plkst. 11.00 Olimpiskā Centra “Ventspils” stadionā.

Dalībnieku svēršana no plkst. 9.00 - 10.00 basketbola hallē.

TESTU PROGRAMMA

Sacensības notiks sekojošās svaru klasēs vīriešiem:

vieglā	- līdz 70 kg
vidējā	- līdz 80 kg
smagā	- līdz 90 kg
supersmagā	- virs 90 kg

Sacensības notiks sekojošās svaru klasēs sievietēm:

vieglā	- līdz 50 kg
vidējā	- līdz 60 kg
smagā	- līdz 70 kg
supersmagā	- virs 70 kg

SPĒKA PĀRBAUDE

Vilcēja rīcībā trīs mēģinājumi, labākais rezultāts tiek ieskaitīts. Svars jāizvelk 3 m augstumā no zemes. Svaru vilcējs var brīvi izvēlēties pieaugošā secībā. Svaru maiņa iespējama ik pa 0,5 kg.

IZTURĪBAS PĀRBAUDE

Vilcējs vienmērīgi velk svaru /pēc sekojošas tabulas/ 3 m uz augšu, pēc tiesneša signāla laiž zemē, nepieskaroties zemei, pēc tiesneša signāla, atkal uz augšu. Tas tiek atkārtots tik reizi, cik vilcējs spēj.

VĪRIEŠIEM

VILCĒJA SVARS	līdz 60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	virs 110
SVARS VILKŠANAI	70	72.5	75	77.5	80	82.5	85	87.5	90	92.5	95	97.5

SIEVIETĒM

VILCĒJA SVARS	līdz 40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	virs 90
SVARS VILKŠANAI	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	72.5	75	77.5

Svaru maiņa notiek - + 0,5 kg vilkšanai uz katru vilcēja kilogramu - skatīt *Virves vilkšanas sacensību noteikumu* 43.punktu.

Abās pārbaudēs aizliegta: virves bloķēšana un sēdoša pozīcija, skriešana vai kāpšana pāri vairākiem pakāpieniem gan paceļot, gan nolaižot svaru. Par katru pārkāpumu vilcējs saņem piezīmi. Saņemot trešo piezīmi, vilcējs tiek diskvalificēts dotajā mēģinājumā.

Aizliegts lietot apavus, kuri neatbilst virves vilkšanas sacensību noteikumiem āra apstākļos.

VĒRTĒŠANA

VĪRIEŠIEM

Spēka pārbaudē vilcējs savā svaru klasē saņem 5 punktus pēc tabulas :

vieglais svars	- par katru kg virs 65 kg
vidējais svars	- par katru kg virs 75 kg
smagais svars	- par katru kg virs 85 kg
supersmagais svars	- par katru kg virs 95 kg

SIEVIETĒM

Spēka pārbaudē vilcējs savā svaru klasē saņem 5 punktus pēc tabulas :

vieglais svars	- par katru kg virs 45 kg
vidējais svars	- par katru kg virs 55 kg
smagais svars	- par katru kg virs 65 kg
supersmagais svars	- par katru kg virs 75 kg

Izturības pārbaudē vilcējs saņem 10 punktus par katru pilnu metru, kādā augstumā svars uzvilks.

Summējot iegūtos punktus, noskaidro labākos.

Vienādu punktu gadījumā augstāka vieta vilcējam ar vieglāko svaru.

Dalībnieki paši ir atbildīgi par savu veselības stāvokli!