**"Ielu vingrošanas sacensības Daugavpilī"**

**Nolikums**

**17. augustā. Ditton Nams tirdzniecības centrā Daugavpilī, Cietokšņa ielā 60.**

Ielu vingrošanas sacensības Daugavpilī notiek sociālā projekta „Es zinu, Tu to vari!” ietvaros. Lielākā daļa projekta „Es zinu, Tu to vari!” pasākumu veltīta tieši jauniešu mērķa auditorijai. Projekta mērķis ir iedvesmot jauniešus būt fiziski aktīviem un veidot izpratni, ka veselīgs un aktīvs dzīvesveids un atteikšanās no dažādu atkarības vielu lietošanas palīdz sasniegt nospraustos mērķus. Projekta ietvaros notiks vairāk kā 58 pasākumi visā Latvijā.

Ielu vingrošanas sacensības organizē Latvijas ielu vingrošanas sporta biedrība Projektu atbalsta Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs. Projekta stratēģiskais partneris Draugiem.lv, informē lieldraugi TVNET, JCDecaux un LTV.

**Pasākuma programma:**

**12.30 Dalībnieku reģistrācija.**

**13:00 „Trepe” uz pievilkšanās stieņa. Paralēli sākās kāju izturības sacensības un turēšanās balstā guļus uz elkoņiem**

**14:00 „Trepe” uz līdztekām.**

**15:00 „Push-up King” sacensības**

**15:30 „Pull-up hold Queen” sacensības**

**16:00 Pievilkšanās izaicinājums**

**17:00 Ielu vingrošanas „Free style” sacensības.**

**18:00 Apbalvošana**

**Reģistrācijas un sacensību sākums nemainīgs. Sacensību disciplīnu laiki var mainīties atkarībā no dalībnieku skaita.**

**Vairāk informācijas meklē: www.ieluvingrosana.lv**

**Sacensību noteikumi:**

**Atbildību par savu veselības stāvokli piedaloties sacensībās uzņemas pats dalībnieks!**

 **„Push-up king”**

Sacensībās piedalās individuāli divās vecuma grupās. Pirmā vecuma grupa ir dalībniekiem jaunākiem par 18 gadu vecumu un otrā vecuma grupa ir dalībniekiem vecākiem par 18 gadiem.

Sacensību dalībnieki vienlaicīgi aplī ieņem atspiešanās balstā guļus pozīciju. Pēs tiesneša svilpes dalībnieki pa vienam pulksteņa rādītāja virzienā veic vienu atspiešanos balstā guļus. Kamēr viens dalībnieks veic šo vingrinājumu, nākamais dalībnieks gaida. Gaidīšanas laikā atrodoties pozīcijā balstā guļus, dalībniekiem jātur pilnīgi taisns ķermenis. Apejot vienu atspiešanās apli, tiek veikts nākamais aplis atkal katram dalībniekam apiežoties tikai vienu reizi.

Vērtējums: uzvar tas dalībnieks, kurš veic visvairāk atspiešanās apļus un notur taisni savu ķermeni balstā guļus pozīcijā.

**„Push-up hold queen”**

Sacensībās piedalās individuāli divās vecuma grupās. Pirmā vecuma grupa ir dalībniekiem jaunākiem par 18 gadu vecumu un otrā vecuma grupa ir dalībniekiem vecākiem par 18 gadiem.

Sacensību dalībnieces vienlaicīgi aplī ieņem atspiešanās balstā guļus pozīciju un ieņemtajā pozīcijā paliek nekustīgi. Sacensību uzdevuma laikā atrodoties pozīcijā balstā guļus, dalībniecēm jātur pilnīgi taisns ķermenis

Vērtējums: uzvar tā dalībniece, kura notur taisni savu ķermeni balstā guļus pozīcijā visilgāk.

**Ielu vingrošanas „Free style” sacensības**

Sacensībās piedalās vīrieši un sievietes individuāli, bez vecuma grupu sadalījuma un ierobežojuma. Sacensību dalībnieki pa vienam 2 minūšu laikā rāda sarežģītus ielu vingrošanas elementus mūzikas pavadījumā. Atļaut izmantot citu dalībnieku palīdzību vienā elementā. Pārgalvīgi un dzīvībai bīstami elementi ir aizliegti.

Dalībniekus vērtēs 3. Tiesneši 10 baļļu sistēmā.

Viens tiesnesis vērtēs tikai statiskos elementus.

Otrs tiesnesis vērtēs tikai dinamiskos elementus.

Trešais tiesnesis vērtēs tikai elementu kombinācijas.

Vērtējums: uzvar tas dalībnieks, Kurš ieguvis augstāko tiesnešu vērtējumu.

 **„Trepe uz pievilkšanās stieņa”**

Sacensībās piedalās individuāli divās vecuma grupās. Pirmā vecuma grupa ir dalībniekiem jaunākiem par 18 gadu vecumu un otrā vecuma grupa ir dalībniekiem vecākiem par 18 gadiem.

Sacensību būtība: pieņemsim piedalās 10. Dalībnieki. Dalībnieki sastājās viens aiz otra rindā. Tas kurš atrodas rindas priekšpusē pienāk pie pievilkšanās stieņa un pievelkas vienu reizi. Kad pirmais dalībnieks to izdarījis, viņš nostājās rindas galā. Pēc pirmā sacensību dalībnieka vienu reizi pievelkas otrais dalībnieks un arī nostājās rindas galā. Tad to pašu dara trešais dalībnieks, ceturtais, piektais, sestais, septītais, astotais, devītais un desmitais. Kad rinda atkal pienāk līdz pirmajam dalībniekam, viņš pievelkas jau divas reizes un atkal nostājās rindas galā. Visi viņam sekojošie dalībnieki atkal viens aiz otra pievelkas jau divas reizes. Šādā veidā rindas kārtībā, sākot ar pirmo dalībnieku tiek palielināts pievilkšanās reižu skaits. Galvenais kritērijs pievelkoties šajā sacensību disciplīnā ir velkoties pie stieņa ir pārcelt pāri stienim zodu un laižoties lejā iztaisnot rokas elkoņos. Tātad, palielinoties pievilkšanās reižu skaitam tiek palielināta slodze un pamazām atkrīt vājākie sacensību dalībnieki. Ja dalībnieks nespēj izpildīt vajadzīgo pievilkšanās reižu skaitu viņš izstājās no rindas. Sarūkot rindai par pirmo dalībnieku tiek uzskatīts tas dalībnieks, kas pirmais tiek līdz kārtai kad jāpalielina pievilkšanās reižu skaits.

Vērtējums: Sacensībās uzvar pēdējais pārbaudījumu izturējušais dalībnieks kurš veicis visvairāk pievilkšanās reižu rindas kārtībā.

**„Trepe uz līdztekām”**

Sacensību būtība: pieņemsim piedalās 10. Dalībnieki. Dalībnieki sastājās viens aiz otra rindā. Tas kurš atrodas rindas priekšpusē pienāk pie līdztekām stieņa un atspiežas līdztekās vienu reizi. Kad pirmais dalībnieks to izdarījis, viņš nostājās rindas galā. Pēc pirmā sacensību dalībnieka vienu reizi atspiežas otrais dalībnieks un arī nostājās rindas galā. Tad to pašu dara trešais dalībnieks, ceturtais, piektais, sestais, septītais, astotais, devītais un desmitais. Kad rinda atkal pienāk līdz pirmajam dalībniekam, viņš atspiežas līdztekās jau divas reizes un atkal nostājās rindas galā. Visi viņam sekojošie dalībnieki atkal viens aiz otra atspiežas līdztekās jau divas reizes. Šādā veidā rindas kārtībā, sākot ar pirmo dalībnieku tiek palielināts atspiešanos reižu skaits. Galvenais kritērijs atspiežoties šajā sacensību disciplīnā ir laižoties lejā saliekt vismaz 90 grādos rokas elkoņos un ceļoties augšā, tās pilnīgi iztaisnot elkoņos. Tātad, palielinoties atspiešanos reižu skaitam tiek palielināta slodze un pamazām atkrīt vājākie sacensību dalībnieki. Ja dalībnieks nespēj izpildīt vajadzīgo atspiešanos reižu skaitu viņš izstājās no rindas. Sarūkot rindai par pirmo dalībnieku tiek uzskatīts tas dalībnieks kas pirmais tiek līdz kārtai, kad jāpalielina atspiešanās reižu skaits. Sacensībās uzvar pēdējais pārbaudījumu izturējušais dalībnieks kurš veicis visvairāk atspiešanās reižu rindas kārtībā.

Vērtējums: Sacensībās uzvar pēdējais pārbaudījumu izturējušais dalībnieks kurš veicis visvairāk atspiešanās reižu rindas kārtībā.

**Pievilkšanās izaicinājums**

Tiks aicināti visi gribētāji pievilkties un pamēģināt savu spēkus uzstādot savu personīgo pievilkšanās rezultātu. Tādējādi tas būs atspēriena punkts gatavojoties Vislatvijas Spēka dienai kura notiks 14. septembrī. Tieši mēnesis būs palicis lai uzlabotu savu rezultātu. Spēcīgākie dalībnieku tiks pie balvām.

**Turēšanās uz balstā guļus uz elkoņiem**

Sacensībās piedalās individuāli divās vecuma grupās. Pirmā vecuma grupa ir dalībniekiem jaunākiem par 18 gadu vecumu un otrā vecuma grupa ir dalībniekiem vecākiem par 18 gadiem. Sacensību dalībnieks ieņem balstā guļus pozīciju uz elkoņiem un ieņemtajā pozīcijā paliek nekustīgi. Sacensību uzdevuma laikā atrodoties pozīcijā balstā guļus uz elkoņiem, dalībniecēm jātur pilnīgi taisns ķermenis

Vērtējums: uzvar tas dalībnieks, kurš notur taisni savu ķermeni balstā guļus pozīcijā visilgāk.

**Kāju spēka izturības sacensības „elektriskais krēsls”**

Sacensībās piedalās individuāli divās vecuma grupās. Pirmā vecuma grupa ir dalībniekiem jaunākiem par 18 gadu vecumu un otrā vecuma grupa ir dalībniekiem vecākiem par 18 gadiem.

Dalībnieks pēc tiesneša svilpes atskanēšanas ieņem pozīciju pietupiena pozīcijā 90 grādu leņķī ceļgalos saliektās kājās. Ķermeņa augšdaļai ir jāpaliek pilnīgi taisnai un rokām ir jābūt iztaisnotām ķermeņa priekšpusē.

Vērtējums: uzvar tas dalībnieks kurš šādā pozīcijā ir noturējies visilgāk.

**Latvijas ielu vingrošanas sporta biedrības sacensību iekšējie kārtības noteikumi**

**Drošības noteikumi**

1. Pirms veicot jebkādu vingrinājumi ir kārtīgi jāiesilda viss ķermenis un it īpaši muskuļi un locītavas, kuras tik iesaistītas konkrētajā vingrinājumā.
2. Sacensību laikā katrs dalībnieks gaida savu kārtu un par viņa kārtas pienākšanu dalībniekam paziņo tiesneši. Bez tiesnešu uzaicinājuma vingrinājumu veikt aizliegts.
3. Dalībniekam paziņo, lai viņš sāk gatavoties disciplīnai. Pirms disciplīnas uzsākšanas tiesneši jautā, vai dalībnieks ir gatavs? Saņemot pozitīvu atbildi no dalībnieka, tiesneši pieņem, ka dalībnieks ir iesildījies un ir gatavs uzsākt konkrēto disciplīnu. Iesildīšanās ir katra dalībnieka paša uzdevums, par, kuru viņam jāparūpējas pašam. Ja nezin kā veikt pareizu iesildīšanos, tad jājautā tiesnešiem jeb treneriem.
4. Jebkuru akrobātisko triku veicot jālieto drošības saites un pirms akrobātiska trika veikšanas jāpabrīdina apkārt esošie dalībnieki.
5. Katrs dalībnieks ir atbildīgs par savu veselības stāvokli. Ja ir jūtams spēcīgs nogurums, sāpes muskuļos vai locītavās par to ir jābrīdina tiesneši. Ar traumu startējoši dalībnieki paši nes atbildību par savu veselības stāvokli.
6. Katrs dalībnieks ir atbildīgs par savu veselības stāvokli veicot jebkuru triku vai piedaloties jebkurā no disciplīnām.
7. Kategoriski aizliegta pārgalvīgu triku veikšana, kura varētu apdraudēt savu vai citu dalībnieku veselību.
8. Katrs pats dalībnieks rūpējas par savu veselības stāvokli par drošības ekipējumu.
9. Pirms katras disciplīnas tiesneši izskaidro disciplīnas noteikumus, kurus dalībniekam jāievēro.
10. Neskaidrību gadījumā jākonsultējas ar tiesnešiem vai treneriem.

**IESILDĪŠANĀS UN ATSILDISANAS**

1.Kas ir iesildīšanās? Organisma sagatavošana darbam.

2.Kāpēc vajadzīga iesildīšanās? Lai nenodarītu pāri savam organismam un izvairītos no trau­mām.

3.Kas ir vispārējā iesildīšanās? Visa organisma, sevišķi skeleta muskulatūras darbaspēju pa­augstināšana ar fizisko vingrinājumu palīdzību.

4.Kā jāveic vispārējā iesildīšanās?

Secīgi jāveic lēns skrējiens, kas mijas ar soļošanu un palēcieniem; vispār attīstošo vingrojumu komplekss visām muskuļu grupām - roku, plecu joslas, rumpja, iegurņa joslas un kāju muskuļiem; vingrinājumi to locītavu kustīguma palielināša­nai, kuras piedalīsies konkrētā uzdevuma veikšanā.

5.Kā jāveic iesildīšanās ar stiepšanas vingrinājumiem?
Pirms stiepšanas vingrinājumiem ir jāveic vispārējā iesildī­šanās. Veicot iesildīšanos ar stiepšanas vingrinājumiem, 10-15 sekundes jāatrodas tādā pozā, kurā tiek iestiepta noteikta
muskuļu grupa. Pēc tam 3-4 sekundes jāatpūšas un jāiestiepj
nākamā muskuļu grupa. Tā, pakāpeniski mainot pozas, iesilda
visas muskuļu grupas, kurām būs liela slodze.

6.Kas ir speciālā iesildīšanās? Organisma sagatavošana konkrētā uzdevuma veikšanai.

7.Kā jāveic speciālā iesildīšanās? Jāveic tieši tās kustības, kuras būs jāizdara nodarbībās vai sacensībās.

8.Kādus vingrinājumus neveic iesildīšanās laikā? Vingrinājumus, kuri prasa lielu piepūli, - spēka vingrināju­mus ar lielu slodzi, metienus rekorda tālumā, ātru skrējienu, lēcienus ar maksimālu piepūli.

9.Kas ir atsildīšanās ? Pakāpeniska organisma "nomierināšana" un pāriešana uz pa­rasto ikdienas stāvokli.

10. Kas jādara pēc skriešanas vai slēpošanas distances pabeig­šanas ?

Jāturpina lēnām skriet vai slēpot un pamazām jāpāriet soļos; jāizpilda daži izelpas vingrojumi, lai attīrītu plaušas.

Latvijas ielu vingrošanas sporta biedrības vadītājs

Māris Šlēziņš