

NOLIKUMS

CROSSFIT sacensības „Priekuļu tehnikuma Lāčplēsis”

1. Vieta un laiks

Priekuļu tehnikuma stadionā: **11. novembrī. plkst. 15:30.**

2. Mērķis un uzdevums

- ✓ Noskaidrot spēcīgākos Priekuļu tehnikuma audzēkņus;
- ✓ Popularizēt crossfitu Priekuļu tehnikumā kā aktīvu laika pavadīšanas veidu.

3. Sacensību dalībnieki Priekuļu tehnikuma skolēni.

4. Sacensību programmā:

- ✓ Svara stienā (55kg) celšana no zemes + spiešana virs galvas 10x: stienis jāuzceļ uz krūtīm un jāspiež (vai jāgrūž) virs galvas → jānofiksē taisnas rokas → jānoliek stienis uz zemes → atkārti 10x → dodas uz nākamo vingrinājumu.
 - ✓ Lēcieni uz sola un nolēkšana no tā 10x (h≈50cm): sportists no grīdas ar abām kājām izpilda lēcieni uz sola (uz sola jāatbalstās ar pilnām pēdām) → lec atmuguriski nost → atkārti 10x → dodas uz nākamo vingrinājumu.
 - ✓ Smaguma pārvešana (svars ≈ 70kg): sportistam jāpārnes koferis līdz nākamajam vingrinājumam.
 - ✓ Svara bumbas (16kg) celšana virs galvas 10x: svara bumba jāceļ no grīdas virs galvas → nofiksē roku → noliek atpakaļ uz grīdas → izpilda 5x ar vienu roku, 5x-ar otru roku.
- Sportists sacensību programmā (↑) nosauktos vingrinājumus veic vienu pēc otra bez apstājas pēc iespējas ātrākā laika posmā.

5. Sacensību noteikumi

- ✓ Vingrinājumus vienlaicīgi izpildīs trīs dalībnieki kopā.
- ✓ Laika atskaite tiks sākta visiem dalībniekiem kopā → laiks tiks apstādināts, kad pēdējā vingrinājumā (svara bumbas celšana) svara bumba pēdējo reizi tiek nolikta uz zemes.
- ✓ No visiem dalībniekiem - trīs, kas uzdevumus būs veikuši visātrāk, sacentīsies vēlreiz kopā fināla, noskaidrojot uzvarētāju.

6. Vērtēšana

- ✓ Visi dalībnieki sacentīsies vienā kategorijā.
- ✓ Uzvar tas, kurš visātrāk izpilda visus vingrinājumus.

7. Pieteikumi

Pieteikšanās līdz 10. novembrim sūtot vārdu, uzvārdu un grupu uz jurisvaido@inbox.lv

Novēlam veiksmīgus startus!