

**2024 M. VILNIAUS RAJONO VYRŲ ŠTANGOS SPAUDIMO TURNYRO,
SKIRTO KOVO 11 - AJAI PAMINĖTI**

NUOSTATAI

I. Tikslai ir uždaviniai.

- Paminėti Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dieną, kovo 11-ąją per sportą.
- Skatinti Vilniaus rajono gyventojus sportuoti, populiarinti jėgos sportą.
- Gerinti sporto bendruomenės narių tarpusavio supratimą, toleranciją, bendravimą ir bendradarbiavimą.
- Išaiškinti stipriausius šios sporto šakos sportininkus.

II. Vieta ir laikas.

Varžybos vyks 2024 m. kovo 9 d. Rudaminos kultūros centro Savičiūnų skyriuje, Gėlių g. 1, Vilniaus r., Bibliotekos salė, I aukštas.

Varžybų pradžia: 14.00 val. Dalyvių svėrimas, apšilimas – 13.00 val.

III. Vadovavimas ir vykdymas

Varžybas organizuoja Vilniaus rajono sporto centras, bendradarbiaujant su Rudaminos kultūros centru.

IV. Registracija ir dalyviai

Varžybose dalyvauja Vilniaus rajono gyventojai, užsiregistravę iki 2024 m. kovo 8 d., 12:00.

Dalyvių skaičius ribotas. Registracija vyksta el. paštu: valdemarasbalukonis@gmail.com.

Registruojantis reikia nurodyti svorio kategoriją, varžybose norinčio dalyvauti asmens telefono numerį ir seniūniją, kurioje deklaruota jo gyvenamoji vieta.

V. Svorio kategorijos

Savo svorio štangos spaudimo varžybos vykdomos šiose svorio kategorijose:

57-67kg, 68-77kg, 78-87kg, 88-97 kg, 98-107 kg.

VI. Teisėjavimas

Dalyviai spaudžia savo kūno svorio štangą (gulint ant spaudimo suoliuko, štangą kiekvieną kartą turi būti paliečiama prie krūtinės ir rankos visiškai ištiesiamos). Vyrų – 100 proc. savo kūno svorio.

Štangos svoris negali būti mažesnis nei dalyvio kūno svoris (pvz.: jei dalyvis sveria 89 kg, spaudžia 90 kg, o ne 87 kg). Štangos svoris apvalinamas į didesnę štangos svorį (štangos svorio žingsnis 2 kg).

Varžybas pradeda mažiausio svorio kategorijos dalyviai.

Laimi daugiausiai kartų štangą iškėlęs atletas (esant vienodam pakartojimų skaičiui, laimi didesnę svorį kėlęs sportininkas).

VII. Apdovanojimai

Sportininkai, užėmę I – III vietas, apdovanojami medaliais ir prizais.

VIII. Pastaba

Organizatoriai neatsako už dalyvių nelaimingus atsitikimus, daiktinius ir materialinius nuostolius, atsiradusius prieš renginį, renginio metu ar po jų dėl dalyvių kaltės. Nelaimingų atsitikimų ir civilinės atsakomybės draudimas yra varžybų dalyvių atsakomybė.

Vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos asmens duomenų teisinės apsaugos įstatymu, informuojame, kad kiekvienas renginio dalyvis registruodamasis sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą gali laisvai ir be atskiro sutikimo naudoti žiniasklaidos tikslams.

Varžybų organizatoriai turi teisę keisti 2024 m. Vilniaus rajono vyrų svarsčių kilnojimo turnyro datą ir vietą arba atšaukti varžybas.

Dalyviai privalo būti apsirengę tvarkinga sportine apranga trumpomis rankovėmis (trumpos rankovės reikalingos tam, kad matytųsi ar pilnai ištiesiamos rankos), sportiniais bateliais, sportiniais šortais arba sportinėmis kelnėmis.

Draudžiama naudoti specialius spaudimo marškinėlius, bintus ar įtvarus alkūnėms.