APSTIPRINU
WRPF Latvija prezidente:
Karina Bagažkova

_____

Rīgā, 2025. gada 29. janvārī

NOLIKUMS

WRPF LATVIJA atklātais Latvijas čempionāts "Baltic Cup" trīscīņa, push&pull, svaru stieņa spiešana guļus, vilkme un strict biceps curl vīriešiem un sievietēm.

1. Mērķi un uzdevumi:
- stiprāko sportistu noteikšana, sporta kvalifikācijas normu piešķiršana līdz Sporta meistarem ieskaitot;
- Latvijas sportistu apvienošana, komandu vienota gara veidošana;
- spēka sporta veidu popularizēšana starp jauniešiem un citām vecuma grupām;
- spēka sporta veidu popularizēšana starp vīriešiem un sievietēm;
- stiprākas komandas noteikšana;
- veidot prestīžu priekšstatu par nodarbošanos ar sportu.

2. Vieta un datums:
1) Rīgā, Ūdens iela 16 (K&N Performance, CrossFit Riga), Latvija, 2025. gada 05.aprīlī.
2) Sportisti, kuri vēlās pieteikties un startēt aizpilda elektronisku pieteikumu un nosūta to līdz 2025. gada 23. martam. Pieteikumus var aizpildīt WRPF Latvija oficiālajā mājas lapā:

https://wrpf-latvia.net/registration.html
3) Svērsanās un startu saraksts tiks sastādīts un publicēts ņemot vērā saņemtus pieteikumus sacensībām un būs pieejams no 31.03.2025. Publikācija tiks veikta WRPF Latvija oficiālajā mājas lapā:

https://wrpf-latvia.net/galvena.html
4) Gadījumā, ka sportists vēlas izpildīt WRPF Latvija rekordu, papildus pieteikuma formai, sportists uz e-pastu wrpf.latvia@inbox.lv nosūta paziņojumu par plānoto rekordu.

3. Sacensību programma:
WRPF Latvija trīscīņa, push&pull, svaru stieņa spiešana guļus, vilkme un strict biceps curl.

4. Reglaments un tiesneši:

1) Sacensības tiek rīkotas pēc WRPF tehniskiem noteikumiem. Iepazīties ar noteikumiem var WRPF mājas lapā:

https://wrpf-latvia.net/galvena.html

2) Sacensības tiek rīkotas sekojošās disciplīnās:

- spēka trīscīņā (powerlifting);
- spēka divcīņa (push&pull);
- svaru stieņa spiešanā guļus;
- vilkme;
- strict biceps curl.

3) Sportisti WRPF versijā var startēt vairākās disciplīnās: trīscīņā (powerlifting), spēka divcīņa (push&pull), svaru stieņa spiešanā guļus, vilkme, strict biceps curl maksājot dalības naudu par disciplīnu kurā vēlās startēt. Trīscīņā/spēka divcīņā izpildītie rādītāji var tikt ieskaitīti citās disciplīnās (spēka divcīņā un/vai svaru stieņa spiešana guļus un/vai vilkmē) veicot atbilstošu dalības naudas apmaksu par katru disciplīnu.

4) Sacensības organizē "WRPF Latvija"
Sacensību galvenais tiesnesis Karina Bagažkova
Sacensību sekretārs Darja Larina
Diktors, hronometrists Vitālijs Bagažkovs

5. Sacensību dalībnieki:

1) Piedalīties sacensībās tiek pielaisti sportisti no visiem pasaules reģioniem, kas sasnieguši 14 gadu vecumu. Dalībnieki, kas nav sasnieguši 18 gadu vecumu, tiek pielaisti uz sacensībām tikai treneru vai vecāku pavadībā vai likumusku pārstāvju pavadībā. Piekrišanu par sportista, kas nav sasniedzis 18 gadu vecumu, piedalīšanos sacensībās var ielādēt un aizpildīt pēc sekojošās adreses: https://wrpf-latvia.net/galvena.html Aizpildīta piekrišana tiek iesniegta veicot sportistu sveršanu pirms sacensībām.
2) Sportisti sacentīsies sekojošās svara kategorijās:
- Vīrieši
52,0 kg – svara kategorija zem 52,00kg;
56,0 kg –no 52,01 līdz 56,00 kg;
60,0 kg — no 56,01 līdz 60,00 kg;
67,5 kg — no 60,01 līdz 67,50 kg;
75,0 kg — no 67,51 līdz 75,00 kg;
82,5 kg — no 75,01 līdz 82,50 kg;
90,0 kg — no 82,51 līdz 90,00 kg;
100,0 kg — no 90,01 līdz 100,00 kg;
110,0 kg — no 100,01 līdz 110,00 kg;
125,0 kg — no 110,01 līdz 125,00 kg;
140,0 kg — no 125,01 līdz 140,00kg;
Vīrs 140,0 kg -no 140,01 kg un vairāk bez ierobežojumiem.

- Sievietes
44.0 kg – svara kategorija līdz 44,00 kg;
48,0 kg –no 44,01 līdz 48,00 kg;
52,0 kg — no 48,01 līdz 52,00 kg;
56,0 kg — no 52,01 līdz 56,00 kg;
60,0 kg — no 56,01 līdz 60,00 kg;
67,5 kg — no 60,01 līdz 67,50 kg;
75,0 kg — no 67,51 līdz 75,00 kg;
82,5 kg — no 75,01 līdz 82,50 kg;
90,0 kg — no 82,51 līdz 90,00 kg;
Vīrs 90,0 kg — no 90,01 kg un vairāk bez ierobežojumiem.

3) Sportistu ekipējumam un apgērbam ir jāatbilst tehniskām WRPF prasībām ( https://wrpf-latvia.net/galvena.html). Dalībnieki, kas neizpildīs prasības pret apģerba formu un ekipējumu, uz sacensībām netiek pielaisti.
4) Sacensībās piedalās visi oficiāli pieteikušies dalībnieki, kuri paši pieteicās sacensībām, vai kuru pārstāvji ir izrādījuši sportistu vēlēšanos startēt šajās sacensībās.
5) Sacensību dalībnieki startē elastīgajos triko, vai speciālajos pauerliftinga triko, spiešanas kreklos un vienkrāsainos T – kreklos. Drīkst pielietot roku, kāju saites, ceļu elastīgas aizsargas (klasiskā devīzija ceļu saites, bezekipējuma devīzijā ir atļauts izmantot ceļu aizsargas) un jostas. Aizliegts startēt ar T – krekliem,

kuriem ir nogrieztas piedurknes līdz plecam. Dalībniekiem aizliegts izmantot jebkuru powerliftinga versiju ekipējumu.
6) Sacensībās drīkst piedalīties sportisti, kuri pēc reliģiskiem uzskatiem lieto nosēgtu sporta apģerbu (nosēgtas kājas līdz potītes locītavai, nosēgtas rokas līdz plaukstas locītavai, nosēgta galva). Apgērbam ir jābūt elastīgam un apspīlētam.
7) Svēršanās laikā sportisti uzrāda sacensību galvenajam tiesnesim sacensībās izmantojamās roku, kāju saites, ceļu elastīgas aizsargas un jostas, kā arī triko un šortus.
8) Sacensību atklāšanas un noslēguma parādē sportisti iziet sporta formās.
9) Atļauts sportistu apģērba veids apbalvošanas ceremonijā - sporta kostīms vai sacensību triko, sporta krekls, sporta apavi. Visiem sportista apģerbu elementiem ir jābūt tīriem un kārtīģiem.
10) Nav atļauta un nav pieņēmama uz sportistu apģērbiem apvainojošo uzrakstu, logo un amblemu izmantošana.

6. Līgums par piedalīšanos sacensībās
1) Sportists veicot sveršanās un reģistrācijas procedūru, obligāti paraksta pieteikuma kartiņu, kura tiek pielīdzināta Līgumam par piedalīšanos sacensībās, kas tiek noslēgts starp sportistu un organizētāju.
2) Parakstot pieteikuma kartiņu, sportists piekrīt šī nolikumā minētiem noteikumiem, kā arī tehniskiem WRPF sacensību rīkošanas noteikumiem, kas tika pieņemti pirms sacensībām un publiskoti mājas lapā.
3) Visi sportisti, kas piedalās sacensībās piedalās apzinoties traumēšanas risku un sacensību laikā var iegūt traumu. Juridiskās personas (organizācijas) un fiziskās personas, kuras nosūta sportistus uz sacensībām uzņemas pilnīgu atbildību par startējošo sportistu veselības stāvokli sacensību laikā. Sacensību organizetāji nenes jebkādu atbildību par sportistu veselības stāvokli, kā arī par riskiem, kas tiek saistīti ar traumām.
4) Sportists piedaloties sacensībās, saprot un atzīst, ka viņam būs maksimālais fiziskais un emocionālais sasprindzinājums, kas var izraisīt traumas iegūšanas risku. Sportists pieņem visas riskus, kas ir saistīti ar minēto un nes visu atbildību par jebkādām traumām, kas viņam ir zināmi, vai nav zināmi, kuras sportists var iegūt.
5) Sportists apzinās, ka viņš ir atbildīgs par savas veselības kontroli pirms piedalīšanos sacensībās, tādā veidā apstiprina, ka ir veicis regularu uzraudzību no ārstniecības personām, ka sportistam nav medicīniskā aizlieguma piedalīties sacensībās, līdz ar to sportists ir atbildīgs par savas veselības apdrošināšanu sacensību rīkošanas periodā.
6) Sportists piedaloties sacensībās apzināti atsakās no jebkādām pretenzijām, gadījumā, ja tiek iegūta trauma šajās sacensībās, attiecībā pret sacensību organizētājiem, telpu īpašnieku, amatpersonām, sacensību rīkotāja apzinātām personām, asistentiem, visu apkalpojošu personālu un citām personām, kas tika aicināti piedalīties sacensību rīkošanā.
7) Sportists labprātīgi apmaksā dalības maksu, kura tiks novirzīta sacensības izdevumu segšanai, balvu un apbalvošanas atribūtikas izgatavošanai, kā arī citu izdevumu segšanai, kas saistīti ar sporta pasākuma rīkošanu.
8) Komandējuma izdevumus, kas saistīti ar sportista izvietošanu viesnīcā, sportistu un to treneru ēdināšanu sedz paši treneri un sportisti.
9) Sportists ir iepazīnies ar minēto nolikumu un pilnībā apzinās tā saturu.
10) Sportists labprātīgi piekrīt pieņemt visus šajā nolikumā minētos nosacījumus un apstiprina to ar parakstu sacensību dienā veicot reģistrēšanos sacensībām.
11) Sacensībās ir aizliegts startēt sportistiem apreibinošo vielu iedarbībā.

7. Sacensību vingrinājumu izpildes noteikumi
1) Sportists uz piegājienu iziet pēc diktora mutiskas atļaujas, diktors atrodas pretī grīdai, kur tiks veikta vingrinājuma izpilde. Diktora pienākumos ietilpst veikt pieteikta svara pārbaudi, sēkošana vingrinājuma izpildes laikam, vingrinājuma rezultāta reģistrācija un pieteikta svara reģistrācija skaitlīšanas sistēmā.
2) Sportistam viena piegājiena izpildei tiek dota viena minūte, izņēmuma gadījumā ar tiesnešu kolēģijas atļauju, laika limits var tikt pagarināts.
3) Nākamo piegājiena svaru sportistam piesaka treneris vai asistents, speciāli tam norādītā vietā un veidā. Nākamo piegājiena svaru piesaka diktoram.

4) Ar WRPF spēka trīscīņas, spēka divcīņas, svaru stieņa spiešana guļus, vilkmes un strict biceps curl sacensību vingrinājumu izpildes notekumiem var iepazīties WRPF Latvija mājas lapā: https://wrpf-latvia.net/galvena.html
5) Visu sacensību vingrinājumu izpildes laikā un visu sacensību laikā visiem sacensību dalībniekiem (sportistiem, treneriem, sportistu aizbildniem, organizētājiem, viesiem, skatītājiem u.c. iesaistītām perosonām) ir jāievēro ētikas un morāles normas.

8. Vērtēšanas procedūra
1) Par uzvarētāju spēka trīscīņā, spēka divcīņā (push&pull) kļūst sportists, kas savāca lielāku kilogrāmu summu, kas tika savākti trīs un attiecīgi divu vingrinājumu izpildes rezultātā. Par uzvarētāju svaru stieņa spiešanā guļus, vilkmē un strict biceps curl kļūst sportists, kas ievāks lielāku kilogrāmu skaitu, kas tiks savākti viena vingrinājuma izpildes rezultātā. Summā tiek ieskaitīti labākie svara mēģinājumi, kurus uzrādīja sportists uz grīdas un kas tika ieskaitīti no tiesnešu puses. Pārējie sportisti nāk dilstošā kārtība, kas tiek pamatoti ar ievākto summu. Tie sportisti, kas uzrādīja nulles rezultātu vienā no vingrinājumiem, tiek izslēgti no sacensībām.
2) Sportisti, kas ieņēma pirmās trīs vietas sava vecuma un svara kategorijā, tiek apbalvoti ar ekskluzīvām medaļām un diplomiem.
3) Tiek noteiktas sekojošas vecuma grupas:
- jaunieši no 14g.v.-19g.v.;
- juniori no 20g.v. - 23g.v.;
- open no 24g.v.-39g.v.;
- masteri1: no 40g.v.-49g.v.
- masteri2: no 50g.v.-59g.v.
- masteri3: no 60g.v.-69g.v.
- masteri4: no 70g.v.-79g.v.
-masteri5: no 80g.v. un vecāki.
4) Ir atļauts sekojošām vecuma grupām: jaunieši, juniori, masteri savus sporta rādītājus ieskaitīt vecuma grupā “open”.
5) Trīs labākie sportisti absolūtajā vertējumā spēka divcīņā (push&pull), svara stieņa spiešanā guļus un vilkmē jauniešiem, junioriem, open un masteri tiks noteikti pēc Vilksa formulas un apbalvoti ar kausiem. Apbalvošana tiks veikta vīriešiem un sievietēm Trīs labākie sportisti absolūtajā vertējumā strict biceps curl jauniešiem, junioriem, open un masteri tiks noteikti pēc Glossbrenner formulas un apbalvoti ar kausiem .
6) Komandu cīņā ar kausiem tiks apbalvotas trīs labākās komandas, kas ieguva labāku rezultātu visu vingrinājumu izpildes kopskaitā.
7) Sportistu skaits komandās nav ierobezots, bet to skaits nedrīkst būt mazāks par 5 (pieciem) cilvēkiem. Katrai komandai ir nozīmēts pārstāvis.

9. Dalības maksa
1) Dalības maksa ir sportista vai viņa vecāka, vai viņa aizbildņa labprātīga materiāla dalība.
2) Dalības maksa spēka trīscīņā tiek noteikta 50EUR (piecdesmit euro un nulle centi), spēka divcīņā 40EUR (četrdesmit euro un nulle centi), pārējās disciplīnās ir noteikta 35EUR (trīsdesmit pieci euro un nulle centi) apmērā.
3) Sportisti vecuma grupā no 14 g.v. līdz 18 g.v., veterāni vecuma grupā no 60 g.v. un vecāki, sportisti ar īpašiem fiziskiem ierobežojumiem (pirmās un otrās grupas invalīdi) veic dalības maksas apmaksu 30 EUR (trīsdesmit euro un nulle centi) apmērā. Minētie atvieglojumi tiek piemēroti iesniedzot attiecīgu apliecinošu dokumentu. Gadījumā, ja šajā punktā minētie sportisti piesakās vairākām nominācijām dalības maksa tiek noteikta vienāda.
4) Gadījumā, ja sportistam sacensību dienā ir dzimšanas diena, dalības maksa vienai disciplīnai netiek piemērota. Katrai nākamai disciplīnai tiek piemērota Nolikuma 9.2., vai attiecīgi 9.3. punktā minēta dalības maksa. Minētie atvieglojumi tiek piemēroti iesniedzot attiecīgu apliecinošu dokumentu.
5)
Dalības maksas apmaksa tiek veikta uz sekojošiem rekvizītiem:

“Latvijas Sieviešu Spēka Sporta Federācija”
LV47HABA0551034343088
Maksājuma mērķis: dalības maksa, dalībnieka Vārds un Uzvārds.
vai
sacensību dienā apmaksu veicot skaidrā naudā sportista reģistrācijas brīdī.
6) Visus izdevumus, kas saistīti ar sportista vai viņa kamandas pārstāvja komandējumu, kā arī dalības maksu sedz organizācija (juridiskā persona) vai pats sacensību dalībnieks, vai viņa vecāks, vai viņa aizbildnis.

10.Pārējie nosacījumi
1) Sacensību organizētājs informē un apņemās, ka visi personiski dati, kas tiks iegūti sacensību organizācijas un norises procesā tiks apstrādāti tikai un vienīgi veiksmīgai secensību norisei.
2) Sacensību norises laikā tiks veikta fotografēšana un video filmēšana.

Patiesā cieņā,

WRPF Latvija!

*Veiksmīgus startus!*