**NOLIKUMS**

**SPĒKA DIVCĪŅĀ**

1. Sacensību norises vieta un laiks – Ērgļu estrāde 2025. gada 26. jūlijs plkst. 16.00.
2. Dalībnieku reģistrācija sacensību dienā no plkst. 15.30.
3. Sacensībās piedalās vīrieši un sievietes no 16 gadu vecuma.
4. Pirms sacensībām dalībnieki tiek iepazīstināti ar sacensību norises un drošības noteikumiem, par ko parakstās sacensību protokolā.
5. **Sacensības norisināsies divās disciplīnās (svaru stieņa spiešana guļus no krūtīm; spēka pulksteņa nešana uz attālumu).**
6. Sacensību uzvarētāji tiks vērtēti pēc divu disciplīnu rezultātu summas.
7. Disciplīnas svara stieņa spiešana guļus no krūtīm noteikumi:
   1. Pirms sacensībām tiek noskaidrots dalībnieka svars.
   2. Dalībnieks spiež svaru stieni ar svaru kas ir par 20% (vīriešiem) un 30% (sievietēm) mazāks par personīgo svaru.
   3. Tiek vērtēti maksimāli uzcelto svara stieņa reižu skaits
8. Disciplīnas spēka pulksteņa nešana uz attālumu noteikumi:
   1. Pirms sacensībām tiek noskaidrots dalībnieka svars.
   2. Dalībnieks nes spēka pulksteni kura svars atbilst personīgajam svaram (vīriešiem) un -10kg. no personīgā svara sievietēm.
   3. Tiek vērtēts maksimāli noietais attālums pa apli.
9. Sacensību galvenais tiesnesis:Laimonis Kļaviņš (tel. 26173074); tiesneši: Sergejs Ļebedevs; Liene Ļebedeva; Dzintars Kļaviņš; Mairis Kļaviņš.