**NOLIKUMS spēkavīru sportā “Stiprākais Kurzemnieks”**

1. **MĒRĶIS**: sekmēt spēkavīru sporta attīstību un popularitāti ne tikai Laidu pagastā, bet visā Kurzemes reģionā
2. **UZDEVUMI:**
* Noteikt trīs STIPRĀKOS KURZEMNIEKUS
* veicināt sportisko rezultātu izaugsmi;
* veicināt sadarbību starp kaimiņu novadiem.
1. **VADĪBA**
* Laidu pagasta SPĒKAVĪRU sporta sacensības “Stiprākais Kurzemnieks”organizē Laidu pagasta pārvalde, Andas Stibas personā - 29604482. Galvenais tiesnesis – Juris Rozentāls
* Čempionāta galvenais tiesnesis atbild, lai sacensības noritētu saskaņā ar nolikumu, atbilstoši spēkavīru sporta sacensību noteikumiem.
1. **LAIKS UN VIETA**

2023. gada 03. jūnijā Kuldīgas novada Laidu pagasta Sermītes sporta laukumā plkst. 16:00

1. **REĢISTRĀCIJA**

Dalībnieku reģistrēšanās sacensībām 03. jūnijā no 15:00-16:00

1. **DALĪBNIEKI**

Vieglatlētikas sacensībās drīkst piedalīties ne tikai Kuldīgas novada, bet arī Kurzemes reģiona pilngadīgie dalībnieki.

1. **DISCIPLĪNAS**

Vingrinājumos tiks izmantoti spēka standarta vingrinājumi, kuru svars būs maksimāli pieejams visiem interesentiem (arī iesācējiem). Visiem būs jāveic 6 vingrinājumi:

* Fermera pastaiga
* Svara noturēšana ar izstieptām rokām uz priekšu (krucefikss).
* Baļķis
* Hanteles nešana
* Pikapa vilkšana
1. **VĒRTĒŠANA UN APBALVOŠANA**
* Viens sportists startē visās disciplīnās.
* Pirmajā disciplīnā sportistu secību nosaka izloze.
* Pārējās disciplīnās sportistu secību nosaka iepriekšējās disciplīnas rezultāti. Sportists ar viszemāko rezultātu startē pirmais,utt.
* Par katru rezultātu,tiek doti punkti. Uzvarējis ir tas,kuram kopvērtējumā visvairāk punktu.
* Sacensību godalgoto vietu ieguvēji (1.-3.vieta) tiek apbalvoti ar diplomiem un medaļām, pēc visu disciplīnu norises beigām.
* Tikai 1. vietas ieguvējs iegūst tiesības saukties par šī gada **Stiprāko Kurzemnieku.**
1. **PERSONAS DATU AIZSARDZĪBA, DALĪBNIEKU VESELĪBAS ATBILSTĪBA**
* Piesakoties spēkavīru sporta sacensībām, dalībnieki ar parakstu apliecina, ka neiebilst sacensību laikā organizatoru uzņemto fotogrāfiju un videomateriālu izmantošanai Laidu pagasta pārvaldes facebook.com kontā
* Piesakoties spēkavīru sporta sacensībām, dalībnieki ar parakstu apliecina, ka paši uzņemas atbildību par savu veselību, ka tā var izturēt paredzētās disciplīnas.