

Biedrība "CF OLAINĒ"

NOLIKUMS

Olaines novada "Functional Fitness Challenge" sacensībām

1. Mērķis:

- 1.1. Noskaidrot spēcīgāko jaunieci, sievieti un vīrieti sešu sprinta disciplīnu kopvērtējumā.
- 1.2. Veicināt veselīgu un sportisku dzīvesveidu.
- 1.3. Popularizēt funkcionālo fitnesu Olaines novadā.
- 1.4. Veicināt draudzību un kontaktu apmaiņu fiziski aktīvu personu starpā.

2. Sacensību vadība:

- 2.1. Sacensības organizē biedrība CF Olaine sadarbībā ar Olaines Sporta centru.
- 2.2. Galvenais tiesnesis Gatis Kalniņš (Tel. 29872204).

3. Sacensību norises laiks un vieta:

- 3.1. 2024.gada 3.martā, Biedrības "CF Olaine" sporta zālē, Kūdras ielā 5, Olainē.
- 3.2. Sacensību sākums plkst. 11:00.

4. Dalībnieki:

- 4.1. Jaunietes vecumā no 14 – 17 gadiem.
- 4.2. Jaunieši vecumā no 14 – 17 gadiem.
- 4.3. Sievietes 18+.
- 4.4. Vīrieši 18+.

5. Programma:

- 10:15 – Ierašanās/reģistrēšanās.
10:30 – Iesildīšanās.
10:45 – Organizatoru norādījumi par pareizu vingrojuma izpildi.
11:00 – 13:00 - sacensības.
13:30 – Apbalvošana.

6. Noteikumi, vērtēšana:

6.1. *Assault bike* trenažieris. Pēc iespējas ātrākā laikā, jāveic attiecīgais kaloriju daudzums:

- Jaunietes/sievietes 12Cal.
- Jaunieši/vīrieši 15Cal.

6.2. *Concept2 Rowerg* trenažieris. Pēc iespējas ātrākā laikā, jāveic 250m uz airēšanas trenažiera.

6.3. *Concept2 Skierg* trenažieris. Pēc iespējas ātrākā laikā, jāveic 250m uz slēpošanas trenažiera.

6.4. Svaru stienīša spiešana guļus (*Bench press*). Vienas minūtes laikā, jāveic maksimālais vingrojuma atkārtojumu skaits.

- Jaunietes 20kg svaru stienis.
- Sievietes 25kg svaru stienis.
- Jaunieši 40kg svaru stienis.
- Vīrieši 50kg svaru stienis.

6.5. Pievilšanās pie nekustīga stieņa (*Pull-Up*)/Roku saliekšana iztaisnošana vingrošanas riņķos (*Ring Row*). Vienas minūtes laikā, jāveic maksimālais vingrojuma atkārtojumu skaits. Vingrojumu var veikt kā taisnvirziena kustību (*Strict*), vai ar vēzienu (*Kipping, Butterfly*). Ja vēl neesi apguvis vingrojumu, tad kā alternatīvu, var pildīt roku saliekšanu iztaisnošanu vingrošanas riņķos (*Ring Row*), bet iegūto rezultātu dala ar 3.

6.6. Lēcieni uz kastes (*Box Jump Over*). Vienas minūtes laikā, jāveic maksimālais vingrojuma atkārtojumu skaits. Kāpt uz kastes nav atļauts.

- Jaunietes/sievietes 50cm kaste.
- Jaunieši/vīrieši 60cm kaste.

6.7. Uzvarētāju noteikts sešu disciplīnu kopvērtējumā. Jo mazāk punktu, jo labāk.

6.8. Vērtēšanas sistēma.

1. vieta – 1 punkts
2. vieta – 2 punkti
3. vieta – 3 punkti
4. vieta – 4 punkti
5. vieta – 5 punkti
6. vieta – 6 punkti utt.

6.9. Dalībnieka minimālais atpūtas laiks starp disciplīnām ir 10 minūtes.

6.10. Nepilngadīgiem dalībniekiem nepieciešama ārsta vai vecāka, aizbildņa rakstiski apstiprināta atļauja par dalību sacensībās.

6.11. Sacensību laikā ir jāievēro Olaines slidotavas iekšējās kārtības noteikumi. Par iekšējās kārtības noteikumu neievērošanu sacensību dalībnieki var tikt brīdināti, kā arī nepielasti turpmākajām sacensībām.

7. Apbalvošana:

1.-3. vietas dalībnieki tiks apbalvoti ar medaļām, diplomiem un organizatoru sarūpētām balvām.

8. Pieteikumi:

- 8.1. Dalībnieka pieteikumu jāiesūta līdz 1. martam uz e-pastu cfolaine@gmail.com
- 8.2. Dalībnieka pieteikumā jānorāda Vārds, Uzvārds, vecums, tel. nr.
- 8.3. Neskaidrību gadījumā var zvanīt- 29872204.