

**Virves vilkšana – sacensības „TAUTAS KLASĒ”**

Aicinām piedalīties virves vilkšanas sacensībās!

 2015.gada 23.maijā plkst.12.30, Rīgā, Uzvaras parkā pie slēpošanas bāzes notiks “Latvijas kausa” sacensības, un sacensības “Tautas klasē”

Komandu pieteikšanās sacensībām Tautas klasē : līdz 22.05.2015

e-pasts: virvesvilkšana @inbox.lv vai uz vietas pirms sacensībām no plkst. 10.30

Sacensību sākums 12.30 ( pēc Pārdaugavas svētku atklāšanas)

**PROGRAMMA:**

Sacensības Tautas klasē notiek bez svara ierobežojuma. Pretinieku komanda jāizvelk 2 m attālumā. Sacensības komandām, kas pieteikušās notiek pēc apļa vai vien mīnusu sistēmas, atkarībā no pieteikušos komandu skaita . Komandas sacenšas līdz divām uzvarām. Ja komandai divas uzvaras pēc kārtas, tā ir uzvarējusi un saņem 3 punktus, bet zaudētāja komanda 0 punktus, ja komandas izcīna pa vienai uzvarai, tad notiek trešā vilkšana, tad komanda, kas uzvarējusi saņem 2 punktus, bet zaudētāja 1 punktu.

**VĒRTĒŠANA**: Uzvar komanda, kurai lielākais punktu skaits. Ja komandām vienāds punktu skaits un noteiktu vietu sadalījumu tiks vērtēts: 1) savstarpējā cīņa, 2) uzvarēto cīņu skaits.

**DALĪBNIEKI:** Vilkšanas laikā **k**omandā 6 dalībniekiem - var būt rezerves dalībnieki (vai arī komandās jābūt vienādam dalībnieku skaitam). Atļauta dalībnieku maiņa. Rezerves dalībniekus sacensībās drīkst iesaistīt ar tiesneša atļauju.

**DALĪBNIEKU EKIPĒJUMS:** Ieteicams sporta tērps un sporta apavi (nav atļauti apavi ar asumiem, izciļņiem)**.** Atļaut lietot virs krekla svarcēlāju jostas; lai būtu stingrāks satvēriens sveķus, magnēziju.

**APBALVOŠANA:** Visi sacensību dalībnieki “Tautas klasē” saņems LVVF balvas.

**Vispārīgie drošības noteikumi virves vilkšanas sportā**

1. Virves vilkšanas laukumam ārā (zālājā), jābūt līdzenam, tīram no dažādiem sadzīves atkritumiem, gruvešiem, vaļējiem akmeņiem, u.t.t., un brīvam no jebkādiem citiem šķēršļiem.

2. Virves vilkšana telpās - sporta zāles grīdai vai gumijas celiņam ir jābūt atbrīvotam no jebkādiem šķēršļiem, un turklāt, ja gadās ūdens noplūde grīdu/gumijas celiņu noslauka un nožāvē pirms sāk vilkšanu, lai pilnīgi novērstu slīdēšanu.

3. Vizuāli jāveic virves pārbaude, lai nodrošinātu, ka tā ir piemērota vilkšanai.

4. It īpaši ar gados vecākiem pieaugušajiem jābūt uzmanīgiem ar šo aktivitāti, jo tie nav pietiekami fiziski sagatavoti un var radīt pārpūli (piemēram, sirds problēmas).

5. Pirms sākt vilkšanu dalībniekiem būtu jāsagatavojas atbilstoši, piemēram, noņemt rokas pulksteņus un rokas rotaslietas.

6. Sadalot/veidojot komandas grupās, pārliecinieties, ka grupas ir aptuveni vienāda svara vai līdzīgu dalībnieku skaitu ("Sports visiem").

7. Virves vilkšanas drošības noteikumu būtība:

- virvi stingri aizliegts apvīt/sasaistīt ap ķermeni, roku vai kāju - tikai turēt virvi ar rokām – plaukstas vērstas uz augšu;

- uzmanies, ja virve rada jūtamu apdegumu/svilināšanu uz roku plaukstām – ļauj, lai virve virzās caur rokām;

- uzmanies, ja virve rada jūtamu apdegumu/svilināšanu ķermeņa sānos – ļaujies kustībai uz priekšu.

8. Komandām nav atļauts pēkšņi atlaist virvi un apzināti izraisīt pretinieka komandai apgāzties.

9. Pirmajai palīdzībai jābūt pieejamai uz vietas visām nelielām traumām.

10. Virves vilkšanas sacensību vietai jābūt norobežotai ar piemērotām barjerām/lentām, lai novērstu skatītāju piekļūšanu pārāk tuvu darbības zonai. Nodrošināt, lai skatītāji ir atbilstošās ​​telpās, un nav saspiesti šaurās vietās.

****

**Virves vilkšana – sacensības „TAUTAS KLASĒ”**

Aicinām piedalīties virves vilkšanas sacensībās!

 2015.gada 31.maijā plkst.15.00, Jelgavas Pasta salā aiz smilšu kalna notiks “ „Sporta Servisa Centnera sacensības, “Tautas klasē 2015”, atbalsta un balvas nodrošina REXONA

Komandu pieteikšanās sacensībām Tautas klasē: līdz 31.05.2015

e-pasts: edgarsludzitis@inbox.lv vai uz vietas pirms sacensībām no plkst. 11.00

Sacensību sākums 15.00

**PROGRAMMA:**

Sacensības Tautas klasē notiek bez svara ierobežojuma vīriešu un sieviešu konkurencē. Pretinieku komanda jāizvelk 2 m attālumā. Sacensības komandām, kas pieteikušās notiek pēc apļa vai vien mīnusu sistēmas, atkarībā no pieteikušos komandu skaita. Komandām savā starpā sacenšas divas reizes, finālā līdz divām uzvarām. Ja komandai divas uzvaras pēc kārtas, tā ir uzvarējusi un saņem 3 punktus, bet zaudētāja komanda 0 punktus, ja komandas izcīna pa vienai uzvarai, tad rezultātā komandas saņem vienu punktu.

**VĒRTĒŠANA**: Uzvar komanda, kurai lielākais punktu skaits. Ja komandām vienāds punktu skaits un noteiktu vietu sadalījumu tiks vērtēts: 1) savstarpējā cīņa, 2) uzvarēto cīņu skaits.

**DALĪBNIEKI:** Vilkšanas laikā **k**omandā 5 dalībnieki - var būt rezerves dalībnieki (vai arī komandās jābūt vienādam dalībnieku skaitam). Atļauta dalībnieku maiņa. Rezerves dalībniekus sacensībās drīkst iesaistīt ar tiesneša atļauju.

**DALĪBNIEKU EKIPĒJUMS:** Ieteicams sporta tērps un sporta apavi (nav atļauti apavi ar asumiem, izciļņiem, specializētie virves vilkšanas apavi, futbola)**.** Atļaut lietot virs krekla svarcēlāju jostas; lai būtu stingrāks satvēriens sveķus, magnēziju.

**APBALVOŠANA:**  “Tautas klasē” komandas saņems balvas.





**Virves vilkšana – sacensības „TAUTAS KLASĒ”**

2015.gada 11. jūlijā ap plkst. **13iem Rojas pludmalē**

Komandu pieteikšanās sacensībām Tautas klasē 11`.07.2015. svēršanas laikā un sacensību vietā

**PROGRAMMA:**

Sacensības Tautas klasē notiek bez svara ierobežojuma. Pretinieku komanda jāizvelk 2 m attālumā. Sacensības komandām, kas pieteikušās notiek pēc apļa vai vien mīnusu sistēmas, atkarībā no pieteikušos komandu skaita . Komandas sacenšas līdz divām uzvarām. Ja komandai divas uzvaras pēc kārtas, tā ir uzvarējusi un saņem 3 punktus, bet zaudētāja komanda 0 punktus, ja komandas izcīna pa vienai uzvarai, tad notiek trešā vilkšana, tad komanda, kas uzvarējusi saņem 2 punktus, bet zaudētāja 1 punktu.

**VĒRTĒŠANA**: Uzvar komanda, kurai lielākais punktu skaits. Ja komandām vienāds punktu skaits un noteiktu vietu sadalījumu tiks vērtēts: 1) savstarpējā cīņa, 2) uzvarēto cīņu skaits.

**DALĪBNIEKI:** Vilkšanas laikā **k**omandā 6 dalībniekiem - var būt rezerves dalībnieki (vai arī komandās jābūt vienādam dalībnieku skaitam). Atļauta dalībnieku maiņa. Rezerves dalībniekus sacensībās drīkst iesaistīt ar tiesneša atļauju.

**DALĪBNIEKU EKIPĒJUMS:** Ieteicams sporta tērps un sporta apavi (nav atļauti apavi ar asumiem, izciļņiem)**.** Atļaut lietot virs krekla svarcēlāju jostas; lai būtu stingrāks satvēriens sveķus, magnēziju.

**APBALVOŠANA:** Visi sacensību dalībnieki “Tautas klasē” saņems LVVF balvas.

2015.gada 11. jūlijā ap plkst. **13iem Rojas pludmalē**

Komandu pieteikšanās sacensībām Tautas klasē 11`.07.2015. svēršanas laikā un sacensību vietā

**Virves vilkšana – sacensības „TAUTAS KLASĒ”**

2015.gada 8.augusta ap plkst. **13iem Ventspils stadionā pie ledus halles**

Komandu pieteikšanās sacensībām Tautas klasē svēršanas laikā un sacensību vietā

**PROGRAMMA:**

Sacensības Tautas klasē notiek bez svara ierobežojuma. Pretinieku komanda jāizvelk 2 m attālumā. Sacensības komandām, kas pieteikušās notiek pēc apļa vai vien mīnusu sistēmas, atkarībā no pieteikušos komandu skaita . Komandas sacenšas līdz divām uzvarām. Ja komandai divas uzvaras pēc kārtas, tā ir uzvarējusi un saņem 3 punktus, bet zaudētāja komanda 0 punktus, ja komandas izcīna pa vienai uzvarai, tad notiek trešā vilkšana, tad komanda, kas uzvarējusi saņem 2 punktus, bet zaudētāja 1 punktu.

**VĒRTĒŠANA**: Uzvar komanda, kurai lielākais punktu skaits. Ja komandām vienāds punktu skaits un noteiktu vietu sadalījumu tiks vērtēts: 1) savstarpējā cīņa, 2) uzvarēto cīņu skaits.

**DALĪBNIEKI:** Vilkšanas laikā **k**omandā 6 dalībniekiem - var būt rezerves dalībnieki (vai arī komandās jābūt vienādam dalībnieku skaitam). Atļauta dalībnieku maiņa. Rezerves dalībniekus sacensībās drīkst iesaistīt ar tiesneša atļauju.

**DALĪBNIEKU EKIPĒJUMS:** Ieteicams sporta tērps un sporta apavi (nav atļauti apavi ar asumiem, izciļņiem)**.** Atļaut lietot virs krekla svarcēlāju jostas; lai būtu stingrāks satvēriens sveķus, magnēziju.

**APBALVOŠANA:** Visi sacensību dalībnieki “Tautas klasē” saņems virves vilkšanas kluba “ Velkonis” un LVVF balvas.

**Vispārīgie drošības noteikumi virves vilkšanas sportā**

1. Virves vilkšanas laukumam ārā (zālājā), jābūt līdzenam, tīram no dažādiem sadzīves atkritumiem, gruvešiem, vaļējiem akmeņiem, u.t.t., un brīvam no jebkādiem citiem šķēršļiem.

2. Vizuāli jāveic virves pārbaude, lai nodrošinātu, ka tā ir piemērota vilkšanai.

3. It īpaši ar gados vecākiem pieaugušajiem jābūt uzmanīgiem ar šo aktivitāti, jo tie nav pietiekami fiziski sagatavoti un var radīt pārpūli (piemēram, sirds problēmas).

4. Pirms sākt vilkšanu dalībniekiem būtu jāsagatavojas atbilstoši, piemēram, noņemt rokas pulksteņus un rokas rotaslietas.

6. Sadalot/veidojot komandas grupās, pārliecinieties, ka grupas ir aptuveni vienāda svara vai līdzīgu dalībnieku skaitu ("Sports visiem").

7. Virves vilkšanas drošības noteikumu būtība:

- virvi stingri aizliegts apvīt/sasaistīt ap ķermeni, roku vai kāju - tikai turēt virvi ar rokām – plaukstas vērstas uz augšu;

- uzmanies, ja virve rada jūtamu apdegumu/svilināšanu uz roku plaukstām – ļauj, lai virve virzās caur rokām;

- uzmanies, ja virve rada jūtamu apdegumu/svilināšanu ķermeņa sānos – ļaujies kustībai uz priekšu.

8. Komandām nav atļauts pēkšņi atlaist virvi un apzināti izraisīt pretinieka komandai apgāzties.

9. Pirmajai palīdzībai jābūt pieejamai uz vietas visām nelielām traumām.

10. Virves vilkšanas sacensību vietai jābūt norobežotai ar piemērotām barjerām/lentām, lai novērstu skatītāju piekļūšanu pārāk tuvu darbības zonai. Nodrošināt, lai skatītāji ir atbilstošā ​​attālumā no vilcējiem, un nav saspiesti šaurās vietās.

Kas jāzina virves vilkšanas sacensību dalībniekiem

1. **VIRVES VILKŠANAS KOMANDAS:**

Komandas nostājas viena otrai pretī enkuri bez komandas paņem virvi un iesienas. Pēc tam tiesnesi dod komandas:

*1) VAI KOMANDA GATAVA.* (enkurs pārliecinās vai komanda gatava un paceļ roku),

*2)* *PAŅEMT VIRVI* (komanda satver virvi),

 *3) SAGATAVOTIES* (vienu reizi iecērt labo kāju),

*4)UZMANĪBU* (komandas nospriego virvi),

*5)VILKT.*

*6)VIRVI UZ CENTRU* (jā virve nav pa centru tiesnesis norāda kurai komandai jāpadod virve)

1. ***VIRVES VILKŠANAS PĀRKAPUMI:***

*1)SĒDEŠANA (sēdēšana uz zemes nespēja uzreiz atgriezties vilkšanas pozīcija pēc paslīdēšanas),*

*2)NOLIEKŠANĀS (pieskaršanās zemei ar jebkuru ķermeņa daļu (izņemot pēdas) noliecot virvi uz leju),*

*3)SASLĒGŠANA (virves iespiešana starp roku un kāju, jebkura saslēgšana, kura neļauj brīvi kustēties virvei),*

*4)TVĒRIENS (jebkurš cits satvēriens, kā ir paredzēts vilkšanā (abu roku plaukstas pavērstas uz augšu)),*

*5)BREMZĒŠANA (virves turēšana tā, lai tā nevar brīvi kustēties starp ķermeni un roku, virves celšana uz augšu)*

*6)POZĪCĪJA (sēdēšana uz pēdām, vai ceļu saliekšana līdz tie atrodas priekšā pēdai)*

*7)SLĪDĒŠANA (virves slīdēšana starp plaukstām)*

*8)AIRĒŠANĀ (atkārtota sēdēšana uz zemes, kamēr ar kājām tiek izdarītas vilkšanas kustības)*

*9)ENKURS (virve atrodas labajā sāna, pa diognāli pāri mugurai, un pāri pretējām plecam izvilkta cauri padusi, virves atlikušajam galam brīvi jānokarājas).*

1. ***VIRVES VILKŠANAS LAUKUMS:***

*Virves vilkšanas laukums ārā norobežots 40 m garumā un 3m platuma. Centrs atzīmēts uz zemes ar līniju un karodziņiem. Tiesnešu galds pa vidu viena no norobežotas līnijas malai pretim centram. Pa vienu gala mālu komandas tiek uzvestas un novestas pēc mača, pēc tiesneša komandas.*