



Daugavpils būvniecības tehnikums

Jātņieku iela 87, Daugavpils, LV-5410, tālr. 65446296, e-pasts dbt@dbt.lv, www.dbt.lv

APSTIPRINU

Daugavpils būvniecības tehnikums

Direktore _____ I.Ostrovska

2021.gada „___” _____

Daugavpils būvniecības tehnikums

Nolikums

Trīs cīņas sacensības

1. Mērķis un uzdevumi

Popularizēt veselīgu dzīvesveidu un fizisko attīstību Daugavpils būvniecības tehnikums izglītojamo un darbinieku vidū.

Noskaidrot Daugavpils būvniecības tehnikums spēcīgākos jauniešus, darbiniekus, vīriešu un sieviešu konkurencē.

Piedalīties Latgales reģiona profesionālo izglītības iestāžu finālsacensībās spēka trīscīņā.

2. Sacensību vadība

Sacensības organizē un vada Daugavpils būvniecības tehnikums sporta organizators Juris Ozols un sporta skolotāji Elīna Bogdanova, Edgars Baltacis, Jevgenijs Dubovecs (katrs skolotājs atbild par savām, tarifkācijā noteiktajām, grupām).

3. Laiks un vieta

Sacensības notiek no 18.01.2021.-31.01.2021. – pirmais posms, tehnikuma sacensības.

01.02.2021.-14.02.2021.-otrais posms, Latgales reģiona sacensības.

Sacensības norisinās ZOOM platformā, pēc mācību stundu beigām.

4. Dalībnieki

Sacensībās drīkst piedalīties visi Daugavpils būvniecības tehnikums izglītojamie un darbinieki, kas spēj izpildīt sākot ar 50 vīrieši, 30 sievietes - atspiešanās

70 vīrieši, 50 sievietes - preses vingrinājumi

100 vīrieši, 70 sievietes - pietupienus

5. Noteikumi

Sacensības notiek 3 etapos:

1. atspiešanās
2. preses vingrinājumi
3. pietupieni

Noteikumi ar vingrinājumu pareizu izpildi tiks nosūtīti individuāli katram dalībniekam.

Uzvarētāja noteikšanai tiks ņemts vērā izpildīto vingrinājumu kopēja punktu summa (katra vingrinājuma izpildīta reize – 1 punkts), vienādu punktu summas gadījumā tiks ņemts vērā 1. vingrinājumu iegūtais rezultāts, ja tas būs vienāds attiecīgi tiks skatīts 2. un tad 3. vingrinājums. Ja visi vingrinājumi izpildīti vienādi, tiks noteikts 4. vingrinājums, par kura izvēli atbildēs galvenais tiesnesis.

Divi labākie dalībnieki, sievietes un vīriešu konkurencē, pārstāvēs tehnikumu Latgales reģiona sacensībās.

Pieteikšanās līdz 17.01.2021.

6. Apbalvošana

Godalgotās vietas tiks apbalvotas ar diplomiem un piemiņas balvām, kā arī iespēju pārstāvēt Daugavpils būvniecības tehnikumu Latgales reģiona sacensībās un tikt pie vērtīgām balvām.

Sporta organizators

Juris Ozols