



**LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA
SVARBUMBU CELŠANAS ASOCIĀCIJA**

**NOTEIKUMI
SVARBUMBU CELŠANAS SPORTĀ.**

Rīga, 2009



**LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA
SVARBUMBU CELŠANAS ASOCIĀCIJA**

**NOTEIKUMI
SVARBUMBU CELŠANAS SPORTĀ**

Metodiskais materiāls svarbumbu sportā

**Autori:
Guntars Belkovskis
Māris Lesčinskis**

Rīga, 2009

SATURS

	Lpp
IEVADS	4
1. SACENSĪBU NOTEIKUMI UN SVARBUMBŪ SPORTA RAKSTUROJUMS .	5
1.1. Sacensību raksturojums un programma	5
1.1.1. Sacensību raksturojums	5
1.1.2. Sacensību programma	7
1.2. Sacensību dalībnieki un aprīkojums	7
1.2.1. Sacensību dalībnieku vecums	7
1.2.2. Svaru kategorijas	7
1.2.3. Pieteikumi	8
1.2.4. Svēršanās noteikumi	8
1.2.5. Dalībnieka tiesības un pienākumi	8
1.2.6. Dalībnieku forma	9
1.2.7. Komandu kapteiņi un pārstāvji	9
1.2.8. Aprīkojums un inventārs	10
1.2.9. Iesildīšanās zāle	10
1.3. Tiesnešu kolēģija	11
1.3.1. Galvenā tiesnešu kolēģija	11
1.3.2. Žūrijas tiesības un pienākumi	11
1.3.3. Galvenais tiesnesis un viņa vietnieki	11
1.3.4. Galvenais sekretārs	12
1.3.5. Platformas tiesnesis	12
1.3.6. Sekretārs	12
1.3.7. Tiesnesis informators	12
1.3.8. Tiesnesis pie dalībniekiem	12
1.3.9. Tehniskais kontrolieris	13
1.3.10. Sacensību ārsts	13
1.3.11. Sacensību komandants	13
1.4. Sacensību vingrinājumu izpildes noteikumi	14
1.4.1. Svarbumbu grūšana no krūtīm (īssais cikls)	14
1.4.2. Svarbumbu grūšana no krūtīm (garais cikls)	14
1.4.3. Svarbumbas pārmaiņus raušana	14
1.4.4. Komandu sacensības (stafetes)	15
LITERATŪRAS SARAKSTS	16

IEVADS

Pirmie sacensību noteikumi tika izstrādāti 1962 gadā, kas pilnībā tika nokopēti no svarcelšanas (svarbumbas spiešana ar kreiso un labo roku, divu svarbumbu grūšana no krūtīm, svarbumbas raušana ar vienu roku). Vairāku gadu garumā šī sacensību programma pilnībā apmierināja dalībniekus, jo pirmo gadu metodika balstījās uz spēka īpašību attīstīšanu. Katrs vingrinājums ilga 1 – 1,5 min., kas sportistiem pilnīgi ļāva atjaunoties līdz nākošā vingrinājuma izpildei.

Svarbumbu sporta iziešana uz profesionālo arēnu un speciālistu parādīšanās, kas mācību treniņu procesu sāka orientēt uz speciālo izturību rezultāti sāka strauji augt uz augšu. Pirmā savienības spēkavīru konkursa absolūtais uzvarētājs Nikolajs Boļšakovs no Orenburgas 1948 gadā divas divpudu svarbumbas uzgrūda 19 reizes. Savukārt pirmajā krievijas čempionātā 1985 gadā Fedors Usenko no Ukrainas divas divpudu svarbumbas uzgrūda 90 reizes, bet pēc 3 gadiem viņa rezultāts bija jau 235 reizes! Aleksandrs Moščenkovs tajā pašā gadā uzgrūda 245 reizes! Kopš pirmā krievijas čempionātā trīs gadu laikā visu labāko sportistu rezultāti dubultojušas, bet dažās kategorijās pat trīskāršojās un turpināja augt! Grūti būtu pat iedomāties kādi rezultāti būtu šodien, ja sacensību reglamentā nebūtu ieviests 10 min. limits katra vingrinājuma izpildei.

Kopš pirmo sacensību noteikumu ieviešanas jau ir pagājis vairāk kā 45 gadi, bet neskatoties uz to, visu šo laiku sacensību noteikumi tika pilnveidoti tā, lai skatītājiem nebūtu garlaicīgi vērot šīs sacensības un pašiem sportistiem nenāktos stundām ilgi gaidīt savu uznācienu uz skatuves.

Noteikumiem sasniedzot mūsdienas tie atkal nonāca strupceļā, jo neskatoties uz 10 min. limitu atkal parādījās grūtības, kas traucēja noteikt uzvarētājus. Šīs grūtības vairāk tika novērotas smagajās kategorijās, kur daudzu dalībnieku uzrādītie rezultāti bija ļoti augsti un praktiski vienādi un radās problēmas ar tiesāšanu. Vingrinājumu izpildes temps ir tik ātrs, ka reizēm ir grūti noteikt pilnīgu fiksāciju, tādējādi radās strīdi par katru cēlienu, jo katrs cēliens varēja būt izšķirīgs čempiona noskaidrošanai. Neskatoties uz augstiem rezultātiem arī mazo kategoriju pārstāvji uzrāda fenomenālus rezultātus un izpildes temps tuvojas smago kategoriju pārstāvjiem. Lai padarītu sacensības interesantākas, tad šobrīd tiks mēģināts ieviest 40 kg smagas svarbumbas. Arī sacensību programma ir paplašināta un to šobrīd jau sastāda vairākas disciplīnas.

1. SACENSĪBU NOTEIKUMI UN SVARBUMBU SPORTA RAKSTUROJUMS

1.1. Sacensību raksturojums un programma

1.1.1. Sacensību raksturojums

1. Sacensības svarbumbu celšanā iedalās:

- a) individuālās;
- b) komandu;
- c) komandu-individuālās;

Individuālajās sacensībās tiek skaitīts tikai dalībnieka personīgais rezultāts un vadoties pēc tā tiek noteikta dalībnieka vieta sacensībās. Komandu sacensībās tiek skaitīts komandas rezultāts kopumā un vadoties pēc tā tiek noteikta komandas vieta sacensībās. Komandu-individuālajās sacensībās tiek skaitīts katra dalībnieka rezultāts atsevišķi un komandas rezultāts kopumā un vadoties pēc tā tiek noteiktas dalībnieku individuālās un komandu vietas sacensībās.

2. Sacensību norises kārtība tiek noteikta sacensību nolikumā.

3. Sacensības ar svarbumbām notiek vairākos vingrinājumos. Vīriešu dzimtas pārstāvjiem (sk. 1., 2. att.):

- divu svarbumbu grūšana no krūtīm (īsa cikls);
- divu svarbumbu grūšana no krūtīm, pēc katra izgrūdienu nolaižot tās kārienā lejā (garais cikls);
- svarbumbas pārmaiņus raušana ar vienu un otru roku;
- klasiskā divcīņa (grūšana (īsa cikls) + raušana);
- komandu stafete grūšanā (īsa vai garais cikls);
- spēka žonglēšanā.

Sieviešu dzimtas pārstāvēm:

- svarbumbas pārmaiņus grūšana no krūtīm ar vienu un otru roku, pēc katra izgrūdienu nolaižot to kārienā lejā (garais cikls);
- svarbumbas pārmaiņus raušana ar vienu un otru roku;
- spēka žonglēšanā.



a.
svarbumbu grūšana (īsa cikls)



b.
svarbumbas pārmaiņus raušana

1.att. Sacensību vingrinājumu veidi svarbumbu sportā



a. komandu stafete svarbumbu grūšanā



b. svarbumbu grūšana (garais cikls)



c. spēka žonglēšana ar svarbumbu



d. svarbumbas pārmaiņus grūšana (garais cikls) sievietēm

2.att. Sacensību vingrinājumu veidi svarbumbu sportā

1.1.2. Sacensību programma

1. Starptautisko sacensību programma tiek sastādīta atbilstoši sacensību nolikumam, tā lai sacensību dalībnieks vienā dienā startētu ne vairāk kā vienā atsevišķā vingrinājumā un stafetē.
2. Uzvarētājs tiek noteikts katrā svaru kategorijā kā atsevišķos vingrinājumos tā arī klasiskajā divcīņā pēc iegūto punktu summas. Raušanas ieskaitē tiek skaitīts pacēlienu summas vidējais rezultāts, kurš tiek izpildīts ar vienu un otru roku. Vienādu punktu gadījumā priekšroka ir:
 - dalībniekam ar mazāku personīgo svaru pirms starta;
 - dalībniekam ar mazāku personīgo svaru pēc starta;
 - dalībniekam, kurš pēc izlozes startē pirms sava pretinika.
3. Komandu vērtējumā vietas tiek noteiktas pēc dalībnieku ieskautes rezultātiem ar vienu no paņēmieniem, kurš tiek noteikts sacensību nolikumā (pēc tabulu pielīdzināmajiem koeficientiem, pēc iegūtajām vietām individuālajā vērtējumā).

1.2. Sacensību dalībnieki un aprīkojums

1.2.1. Sacensību dalībnieku vecums

Pēc starptautiskajiem noteikumiem sacensībās atļauts piedalīties un celt sekojoša svara svarbumbas:

- jaunieši (16kg) un jaunietes (12kg) līdz 16 gadiem;
- jaunieši (24kg) un jaunietes (16kg) līdz 18 gadiem;
- juniori (32kg) un juniores (24kg) līdz 22 gadiem;
- vīrieši (32kg) un sievietes (24kg) vecāki par 22 gadiem;
- veterāni vīrieši no 40-59 gadiem (24kg) no 60 gadiem (16kg).
- veterāni sievietes (16kg, 12kg, 8kg).

Dalībnieku vecums tiek noteikts pēc dzimšanas gada (uz esošā gada 1.janvāri).

Piezīme: jaunieši un jaunietes, vecākie jaunieši un jaunietes, juniori un juniores, kuriem ir augstāka sportiskā sagatavotība un ārsta specialā atļauja, drīkst piedalīties nākamajā vecuma grupā.

1.2.2. Svaru kategorijas

1. tabula

Sacensību dalībnieku iedalījums svaru kategorijās

Jaunieši, vecākie jaunieši	Juniori, pieaugušie, veterāni	Jaunietes, vecākās jaunietes	Juniores, sievietes
Līdz 53 kg	Līdz 63 kg	Līdz 53 kg	Līdz 58 kg
Līdz 58 kg	Līdz 68 kg	Līdz 58 kg	Līdz 63 kg
Līdz 63 kg	Līdz 73 kg	Līdz 63 kg	Līdz 68 kg
Līdz 68 kg	Līdz 78 kg	Virs 63 kg	Virs 68 kg
Līdz 73 kg	Līdz 85 kg		
Līdz 78 kg	Līdz 95 kg		
Līdz 85 kg	Līdz 105 kg		
Virs 85 kg	Virs 105 kg		

Katrs sacensību dalībnieks drīkst piedalīties konkrētajās sacensībās vienā svara kategorijā (sk. 5.tab.). Atļauts startēt citā svaru kategorijā tikai komandu sacensībās (stafetē), pie nosacījuma, ka atlēts veic atkārtotu svēršanos.

1.2.3. Pieteikumi

Dienu pirms sacensībām Galvenajā tiesnešu kolēģijā (sekretariātā) tiek iesniegti pieteikumi dalībai sacensībās, tiek iesniegtas dalībnieku kartiņas.

Pieteikumu apstiprina sporta organizācijas vadītājs un ārsts.

1.2.4. Svēršanās noteikumi

1. Dalībnieku svēršanās notiek sacensību dienā un turpinās 1 stundu. Dalībniekiem atļauts piedalīties komandu sacensībās (stafetē) pēc individuālo sacensību svēršanās rezultātiem.
2. Svēršanās notiek speciāli nozīmētā telpā. Svēršanās procedūras laikā piedalās Galvenā tiesnešu kolēģija un oficiālais komandas pārstāvis no katras komandas.
3. Dalībnieku svēršanos veic tiesneši, kuri nodrošina sacensību tiesāšanu.
4. Sacensību dalībnieki sveras kaili vai apakšbiksēs. Gadījumā, ja svēršanās laikā atlēta svars pārsniedz viņa svaru kategorijā pieļaujamo, atlētam ir tiesības atkārtoti nosvērties reglamentētā laika robežās, tajā brīdī kad sveras dotās svaru kategorijas atlēti.
5. Mandātu komisijas vai svēršanās laikā notiek dalībnieku izloze, kas nosaka dalībnieku iziešanas starta secību, vienlaicīgi tiek iesniegts tehniskais pieteikums.

1.1.5. Dalībnieka tiesības un pienākumi

1. Dalībniekam ir tiesības visos jautājumos vērsties Galvenajā tiesnešu kolēģijā tikai caur Komandas pārstāvi vai caur tiesnesi pie dalībniekiem.
2. Dalībniekam ir tiesības sagatavot svarbumbas vingrinājuma izpildei līdz iziešanai uz grīdas. Svarbumbu sagatavošana notiek speciāli atvēlētā priekš tā vietā. Svarbumbu un roku sagatavošanai atļauts izmantot tikai magnēziju.
3. Dalībniekam ir tiesības pārstāvēt uzņēmumu vai firmu reklamējot tās produkciju. Par to dalībniekam vai komandas pārstāvim ir jāinformē organizācija, kura vada sacensības, galveno tiesnešu kolēģiju un saņemt uz to atļauju.
4. Dalībnieka pienākums ir zināt sacensību noteikumus un sacensību nolikums.
5. Pārkāpjot vispārpieņemtos uzvedības vai sabiedriskās kārtības noteikumus sacensību laikā, dalībniekam tiek dots brīdinājums, pie atkārtota pārkāpuma ar žūrijas lēmumu viņš var tikt atstādināts no dalības sacensībās.
6. Dalībniekam ir stingri jāievēro disciplīna, jābūt korektam attiecībā pret citiem dalībniekiem, kā arī pret skatītājiem un tiesnešiem.
7. Dalībnieks, kurš neieradās uz atklāšanas parādi netiek pielaists pie sacensībām. Dalībniekiem, kuri izcīnījuši godalgotas vietas ir jāierodas uz apbalvošanu parādi sporta formā.
8. Dalībnieks startē un gatavo tās svarbumbas, kuras ir uzstādītas uz grīdas kur dalībnieks startē.
9. Dalībniekam ir aizliegts izmantot jebkādas palīglīdzekļus, kuri atvieglo svarbumbu celšanu.
10. Dalībniekam ir aizliegts sarunāties vingrinājuma izpildes laikā un iet pie platformas tiesneša pēc vingrinājuma izpildes.
11. Dalībnieks, kurš veselības stāvokļa dēļ pēc ārsta lēmuma netiek pielaists pie kādas no disciplinām, nedrīkst turpināt dalību šajās sacensībās.

1.1.6. Dalībnieku forma

Atlētiem jāstartē formā, kura ir tīra, uzposta un atbilst sekojošiem kritērijiem:

- starta forma drīkst būt viendabīga (smagatlētikas triko) vai divdabīga (parastie vai elastīgie šorti, T-krekls);
- T-krekla piedurknes nedrīkst aizklāt elkoņa locītavas;
- ir atļauts izmantot standarta smagatlētikas jostu ne platāku par 12 cm;
- ir atļauts izmantot saites, kuru platums uz apakšdelmiem nedrīkst pārsniegt 12 cm un uz ceļgaliem 25 cm;
- ir atļauts izmantot ceļu sargus un bandāžas;
- smagatlētikas jostu nedrīkst pagērbt zem starta formas;
- starta apavi var būt pēc brīvas izvēles;
- komandai jābūt vienotā formā.



a. viendabīgs smagatlētikas triko



b. elastīgie šorti



c. T-krekls



d. smagatlētikas josta



e. apakšdelmu saites



f. speciālie smagatlētikas apavi

3.att. Svarbumbu celšanas sportista ekipējums

1.1.7. Komandu kapteiņi un pārstāvji

Komandai, kura piedalās komandu-individuālajās un komandu sacensībās ir jābūt savs pārstāvis.

Pārstāvis ir arī komandas vadītājs, kurš nes pilnu atbildību par dalībnieku organizēšanu un disciplīnu, viņa pienākums ir piedalīties visās sapulcēs, kuras rīko galvenā tiesnešu kolēģija ar pārstāvjiem, jānodrošina dalībnieku savlaicīgu ierašanos uz sacensībām, atklāšanas un noslēguma parādēm, dopinga kontrolēm un apbalvošanām.

Sacensību laikā komandu pārstāvjiem, treneriem un dalībniekiem aizliegts atrasties zonā, kur notiek sacensības. Pārstāvjiem jāatrodas speciāli norādītā vietā vai arī kopā ar savas komandas dalībniekiem.

Pārstāvim aizliegts iejaukties tiesnešu un sacensību organizatoru darbībā. Pārstāvim ir tiesības sniegt tiesnešu kolēģijā iesniegumus un protestus, kuri attiecas tikai uz savas komandas dalībniekiem. Protestus drīkst iesniegt līdz kārtējās dalībnieku plūsmas izešanai.

Ja kādas komandas dalībniekiem nav pārstāvis, tad tā pienākumus pilda komandas kapteinis.

1.1.8. Aprīkojums un inventārs

1. Sacensības notiek uz paaugstinājuma, kas ir vismaz 1,5x1,5m plats. Attālumam starp paaugstinājumiem jābūt pietiekošam, lai netraucētu sacensību procesu (sk. 4.att).
2. Svarbumbas svars nedrīkst atšķirties no nominālā vairāk par 100 gramiem.
3. Informācijas un rezultāta uzskaitē jābūt uzstādītai tiesnešu signalizācijai.
4. Pirms sacensībām jāstāda akts par inventāra un aprīkojuma atbilstību sacensību noteikumiem.
5. Svarbumbu parametri un krāsa (sk. 2.tab., 5.att.):



4.att. Sacensību paaugstinājums



5.att. Svarbumbu krāsas

26. tabula

Svarbumbu parametri un krāsas

Parametri	Krāsa
Augstums-280 mm	16 kg-dzeltena
Korpusa diametris-210 mm	24 kg-zaļa
Roktura diametrs-35 mm	32 kg-sarkana
	40 kg-bronzas

1.1.9. Iesildīšanās zāle

Lai sagatavotos sacensībām, atlētus ir jānodrošina ar iesildīšanās zāli, kurai jāatrodas blakus sacensību vietai. Iesildīšanās zālē jābūt pietiekošs daudzums platformu, svarbumbu, magnēzijs u.t.t., kas ir atbilstošs dalībnieku skaitam.

1.3. Tiesnešu kolēģija

Tiesnešu kolēģiju komplektē federācija, kura organizē federācija, kura organizē sacensības.

Galvenās tiesnešu kolēģijas sastāvā tiek iekļauti: galvenais tiesnesis, galvenais sekretārs, tiesneši uz platformām, tiesnesis informators, tiesnesis pie dalībniekiem, tehniskais kontrolieris. Organizējot sacensības, kur ir liels cilvēku skaits, tiesnešu skaitu drīkst palielināt.

Tiesnešiem ir labi jāzina esošie svarbumbu celšanas sacensību noteikumi, jābūt tie pielietot sacensību laikā. Tiesnesim ir jābūt objektīvam un principiālam savos lēmumos, viņam ir jābūt disciplīnas un darba organizētības paraugam, labi jāzina notiekošo sacensību nolikums.

Sacensību tiesnešiem jābūt vienotā formas tērībā – tumšs uzvalks un melnas bikses.

Tiesnešu kolēģijas rīcībā (saimnieciskajiem jautājumiem) tiek nozīmēts sacensību komendants.

1.3.1. Galvenā tiesnešu kolēģija

1. Galvenās tiesnešu kolēģijas sastāvā tiek iekļauti: galvenais tiesnesis, galvenais sekretārs, galvenā tiesneša vietnieks, galvenā sekretāra vietnieks.
2. Līdz sacensību sākumam galvenais tiesnesis formē žūriju 3 vai 5 cilvēku sastāvā. Par žūrijas sastāvu tiesnešu kolēģijai tiek paziņots sapulcē. Žūrijas sastāvā tiek iekļauti tiesnešu kolēģijas locekļi vai pieredzējuši tiesneši. Žūrijas vadītājs ir tiesnešu kolēģijas priekšsēdētājs, tā vietnieks vai sacensību galvenais tiesnesis.
3. Galvenajai tiesnešu kolēģijai atļauts spēcīgāko sportistu finālgrupu (A grupu) un komandu (komandu sacensībās) pēc pēdējo sacensību rezultātiem: tekošajā vai pagājušajā gadā.

1.3.2. Žūrijas tiesības un pienākumi

1. Žūrija kontrolē noteikumu un sacensību nolikuma prasību izpildei sacensību laikā. Žūrijai nav tiesību mainīt sacensību nolikuma prasības.
2. Žūrija pieņem protestus un lemj par tiem.
3. Žūrijai ir tiesības piedāvāt galvenajam tiesnesim atbrīvot no tiesāšanas tiesnešus, kuri ir veikuši rupjas kļūdas tiesājot sacensības vai arī nekorekti attiekušies pret sacensību dalībniekiem, treneriem vai pārstāvjiem.
4. Ieviest izmaiņas sacensību plānā ja ir tāda nepieciešamība.
5. Žūrijas lēmumi tiek pieņemti ar balsu vairākumu. Žūrijas vadītājam ir divas balsis tiesībās.

1.3.3. Galvenais tiesnesis un viņa vietnieki

1. Galvenais tiesnesis vada tiesnešu kolēģiju un nes visu atbildību par sacensību pareizu vadīšanu, organizēšanu, noteikumu un disciplīnas ievērošanu, korektu tiesāšanu, rezultātu summēšanu un protokolu apkopošanu.
2. Galvenā tiesneša pienākumi:
 - pirms sacensību sākuma jāorganizē tiesnešu kolēģijas un pārstāvju sanāksme, jāpārbauda sacensību norises vieta, inventārs atbilstoši sacensību noteikumiem un drošības normām;
 - noteikt tiesnešu darbības kārtību;
 - vadīt tiesnešu darbu un risināt radušos jautājumus;
 - kontrolēt tiesnešu darbību sacensību gaitā;

- pieņemt apspriešanai žūrijai iesniegtos iesniegumus un protestus;
 - rakstiski iesniegt orgkomitejai 5 dienu laikā atskaiti un dokumentāciju par sacensībām;
 - nozīmēt un vadīt tiesnešu sanāksmes sacensību laikā.
3. Galvenā tiesneša vietnieks izpilda galvenā tiesneša norādījumus un viņa prombūtnes laikā pilda viņa pienākumus.

1.3.4. Galvenais sekretārs

Galvenais sekretārs:

- sagatavo nepieciešamo dokumentāciju un ir atbildīgs par tās atbilstību noformē sacensību protokolus un galvenā tiesneša lēmumus;
- ar galvenā tiesneša atļauju dod informāciju par sacensībām tiesnesim informatoram, komandu pārstāvjiem;
- sastāda aktu par uzstādītajiem rekordiem;
- apstrādā visu sacensību dokumentāciju;
- piedāda galvenajam tiesnesim visu sacensību dokumentāciju;
- fiksē un atzīmē protestus, lēmumus.

1.3.5. Platformas tiesnesis

Platformas tiesnesis:

- skaļi un skaidri skaita un fiksē pareizi izpildītos pacēlienus;
- fiksē nepareizi izpildītos pacēlienu ar komandu „neskaitīt”;
- skaļi paziņo dalībnieka beigu rezultātu katrā vingrinājumā.

Piezīme: Starptautiskajās sacensībās un nacionālajos čempionātos uz platformas tiek nozīmēti divi tiesneši.

1.3.6. Sekretārs

Sekretārs:

- aizpilda dalībnieku kartiņas svēršanās laikā un aizpilda sacensību protokolus uz platformas;
- izsauc dalībniekus uz platformas un brīdina nākamo dalībnieku par gatavošanos.

1.3.7. Tiesnesis informators

Tiesnesis informators:

- paziņo galvenā tiesneša lēmumus un rīkojumus;
- informē skatītājus un dalībniekus par sacensību rezultātiem.

1.3.8. Tiesnesis pie dalībniekiem

Tiesnesis pie dalībniekiem:

- pārbauda dalībnieku formu atbilstību un dalībnieku starta kārtību;
- organizē un veic dalībnieku izvešanu uz starta atbilstoši izlozei;
- savlaicīgi informē dalībniekus par gatavošanos startam;
- informē tiesnešus par dalībnieka neierašanos uz starta vai atteikšanos piedalīties;
- veic starpnieka lomu starp dalībniekiem un tiesnešu kolēģiju.

1.3.9. Tehniskais kontrolieris

Tehniskais kontrolieris:

- līdz sacensību sākumam kopā ar galveno tiesnesi pārbauda sacensību, iesildīšanās un svarbumbu sagatavošanas vietu tehnisko drošības stāvokli un atbilstību sacensību noteikumiem. Tiek pārbaudīts inventāra – svaru, platformu, tiesnešu signalizāciju, hronometru u.c. tehniskais stāvoklis;
- līdz sacensību sākumam kopīgi ar vienu no galvenās tiesnešu kolēģijas locekļiem, veic svarbumbu svēršanu un parametru pārbaudi, pēc kā sastāda aktu par to atbilstību sacensību noteikumiem;
- sacensību laikā kontrolē inventāra un aprīkojuma tehniskā stāvokļa atbilstību sacensību un drošības noteikumiem;
- nodrošina kārtību sacensību dalībnieku norises vietā, nepieļauj nepiederošu personu atrašanos pie sacensību platformām un tiesnešiem, pretī videokameru objektīviem u.c.;
- nepieciešamības gadījumā dod ziņu par sacensību laicīgu pārtraukšanu, līdz radušo seku likvidācijai;
- ārkārtas situācijas gadījumā pieņem mērus par dalībnieku un skatītāju evakuāciju no bīstamās zonas, par notikušo ziņo glābšanas centrā.

1.3.10. Sacensību ārsts

Sacensību ārsts tiek iekļauts tiesnešu kolēģijas sastāvā ar galvenā tiesneša vietnieka pilnvarām medicīnas jautājumos.

Sacensību ārsts:

- pārbauda pieteikumos ārsta atzīmi par dalībnieka pielaišanu sacensībām;
- novēro dalībnieku veselības stāvokli svēršanās un sacensību laikā;
- seko sanitāri-higiēnisko normu ievērošanai sacensību laikā, dzīvošanas un uztura saņemšanas vietās;
- nepieciešamības gadījumā sniedz medicīnisko palīdzību sacensību dalībniekiem, nosaka dalībnieku iespēju turpināt sacensības,
- saskaņo ar galveno tiesnesi jautājumus par dalībnieku atstādināšanu no sacensībām, dod rakstisku slēdzienu par atstādināšanas iemesliem;
- sacensību beigās iesniedz galvenajam tiesnesim atskaiti par sniegtajiem medicīnas pakalpojumiem.

1.3.11. Sacensību komendants

Sacensību komendants atbild par savlaicīgu inventāra (platformas, svarbumbas, svāri u.c. inventārs), dalībnieku, pārstāvju, preses, sacensību vietu sagatavošanu.

Nodrošina sacensību dalībnieku parādi ar tehniskajiem līdzekļiem un atribūtiķu, izpilda galvenā tiesneša, tehniskā kontroliera un sacensību organizatora norādījumus.

1.4. Sacensību vingrinājumu izpildes noteikumi

1. Divas minūtes pirms vingrinājuma sākuma dalībniekus izsauc vingrinājuma izpildei. Piecas sekundes pirms starta sacensību sekretārs sāk laika kontroles atskaiti – 5, 4, 3, 2, 1 un dod komandu „Starts”.
2. Dalībnieku nepieļauj pie sacensībām, ja viņš ir nokavējis starta sākumu.
3. Vingrinājuma izpildei tiek dotas 10 minūtes. Sekretārs pēc katras minūtes paziņo kontroles laiku. Pēc devītās minūtes kontroles laiku paziņo pēc 30s, 50s un piecās pēdējās sekundēs katru sekundi.
4. Pēc 10 minūšu kontroles laika beigām dod komandu „Stop”, pēc kuras vingrinājuma izpilde tiek pārtraukta.
5. Katru pareizi izpildījumu fiksē vecākais tiesnesis, skaitot pieaugošā secībā.
6. Ja ir pārkāptas izpildījuma tehniskās prasības, tiesnesis dod komandu "Stop" vai "Neskaitīt".
7. Komanda "stop" tiek padota, ja dalībnieks ar jebkuru ķermeņa daļu pieskaras pie platformas vai nokāp no tās.
8. Dalībniekam, kurš individuālo fizioloģisko rādītāju dēļ pilnībā nespēj iztaisnot elkoņu locītavas, ir jāpaziņo par to tiesnešiem uz platformas un žūrijai, pirms vingrinājuma izpildes.

1.4.1. Svarbumbu grūšana no krūtīm (īssais cikls)

Grūšanas vingrinājumu izpilda no stāvokļa, kad svarbumbas atrodas uz krūtīm, augšdelmi piespiesti pie ķermeņa, kājas taisnas. Fiksācijas momentā augšējā punktā kājām un ķermenim jābūt iztaisnotiem. Pēc fiksācijas augšējā stāvoklī un tiesneša skaitījuma dalībnieks nolaiž svarbumbu starta stāvoklī brīvā veidā.

Piezīme. Fiksācija – izteikta, skaidri redzama svarbumbas un atlēta apstāšanās. Tehniskā nesagatavotība – vairākkārtēji atkārtojās nepareizs vingrinājuma izpildījums pēc vispārpieņemtajiem noteikumiem, kas nosakās ar tiesnesi uz platformas. Ir atļauta svarbumbu sakārtošana sākuma stāvoklī pirms grūšanas, bet nākošais pareizi izpildītais atkārtojums netiek skaitīts. Svarbumbas tiek nolaistas uz krūtīm tikai pēc tiesneša signāla.

Komanda "Stop" tiek padota:

- par sportista tehnisku nesagatavotību;
- ja svarbumbas tiek nolaistas no pleciem kārienā vai noliktas uz grīdas.

Komanda "Neskaitīt" tiek padota, ja:

- svarbumbas tiek grūstas ar pārtraukumiem, uzspiestas;
- nav fiksācijas augšējā vai starta stāvoklī.

1.4.2. Svarbumbu grūšana no krūtīm (garais cikls)

Svarbumbu grūšana ar no krūtīm ar atkārtotu nolaišanu lejā (garais cikls) notiek pēc tiem pašiem noteikumiem, komanda "stop" tiek padota, ja svarbumbas tiek apstādinātas kārienā lejā vai noliktas uz grīdas. Komanda "Neskaitīt" tiek padota, ja brīdī kad svarbumbas tiek nolaistas lejā augšdelms nepieskaras ķermenim, bet pa taisno no fiksācijas augšējā stāvoklī tiek nolaistas lejā kārienā.

1.4.3. Svarbumbas pārmaiņus raušana

Vingrinājumu izpilda vienā paņēmienā. Dalībnieks ar nepārtrauktu kustību paceļ svarbumbu virs galvas taisnā rokā un nofiksē to. Svarbumbas fiksācijas momentā rokai augšā,

kājām un ķermenim jābūt iztaisnotiem. Pēc fiksācijas dalībnieks, neskarot ķermeni, svarbumbu nolaiž lejā, lai izpildītu nākamo pacēlienu. Fikējot svarbumbu augšā netiek pieļauta ķermeņa saliekšana vai sagriešana, kā arī svarbumbas apstādināšana kārienā lejā vai starpvēzieni pirms kārtējā uzrāviena.

Roku maiņa notiek vienu reizi – brīvā veidā. Nolaižot svarbumbu uz pleca vai zaudējot tempu, izpildot raušanu ar pirmo roku, tiek padota komanda „pārlikt”. Ja atlēts izpildot svarbumbas vēzienu nejauši pieskaras grīdai nezaudējot tempu, nākošais atkātojums netiek skaitīts.

Komanda "Stop" tiek padota:

- par tehnisku nesagatavotību;
- ja svarbumba tiek uzlikta uz pleca vai notiek tempa zaudēšana pie raušanas ar otru roku;
- ja svarbumba tiek nolikta uz grīdas.

Komanda "Neskaitīt" tiek padota, ja:

- svarbumba pirms fiksācijas tiek uzspiesta;
- nav fiksācijas augšējā stāvoklī;
- ar brīvo roku aizskar kādu ķermeņa daļu, svarbumbu vai strādājošo roku.

Piezīme. Tempa zaudēšana – vairāk nekā divi vēzieni pirms kārtējās svarbumbas raušanas. Ja pirms kārtējās svarbumbas raušanas ir divi vēzieni, tad nākošais sekmīgi izpildītais atkātojums netiek skaitīts.

1.4.4. Komandu sacensības (stafetes)

1. Svarbumbu svars, vingrinājums, laika faktors, etapu skaits tiek noteikts sacensību nolikumā.
2. Vingrinājumu izpildījums notiek pēc vispārējiem noteikumiem.
3. Vingrinājumu izpildījums pa etapiem sākas no vieglākajām svaru kategorijām.
4. Dalībniekam atļauts piedalīties tikai vienā etapā.

Stafetes norises kārtība:

- pirms stafetes sākuma dalībnieki tiek nostādīti pa komandām, pa etapiem. 5 sekundes līdz startam sākas kontroles laika atskaite: 5, 4, 3, 2, 1., pēc kā tiek padota komanda „starts”;
- 15 sekundes līdz nākamā etapa sākumam tiesnesis pie dalībniekiem izved nākamos dalībniekus;
- 5 sekundes līdz kārtējā etapa beigām notiek kontroles laika atskaite: 5, 4, 3, 2, 1.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Belkovskis, G. *Svarbumbu celšanas noteikumi* [tiešsaite]: Latvijas svarabumbu celšanas asociācija. Rīga, 2007. [skatīts 2008.g. 20. augusts]. Pieejams: <http://www.svarbumba.lv/?q=node/66>
2. *Правила соревнований по гиревому спорту* [онлайн]: Международной федерации гиревого спорта. [просмотр 29 августа 2008]. Доступно: <http://www.igsf.biz/rus/pravila/index.shtml>
3. *Международные правила соревнований* [онлайн]: Международный союз гиревого спорта [просмотр 30 августа 2008]. Доступно: http://www.giri-iukl.com/sudejstvo_rus.html