



Balvu novads

Spēka diena Balvos

Publicēts pirms vairāk nekā 1 gada

Publicēts: 15.11.2023.



11.novembrī valsts svētku ietvaros Balvos notika Spēka diena 2023, kur Ziemeļlatgales Sporta centrs piedāvāja pārbaudīt savus spēkus četrās disciplīnās- roku saliekšana iztaisnošana, "plankings" (jauniešiem), plankings, svaru stieņa spiešana guļus un statiskā spēka pārbaude (pieaugušajiem). Kopā aktivitātēs piedalījās 63 aktīvisti, drosmīgākie (pirmie, kuri pieteicās) saņēma veicināšanas balvas no ZS "Kotiņi". Visvairāk dalībnieku savus spēkus izmēģināja "plankinga" disciplīnā, kopā 35 dalībnieki.

Rezultāti:

Svaru stieņa spiešana guļus- vīrieši (50kg):

S.Vasiljevs (54 reizes);

R.Kočāns (53 reizes);

A.Kočerovs (44 reizes).

Svaru stieņa spiešana guļus- sievietes (30kg):

Zane Buculāne (30 reizes);

Inta Ozola (21 reize);

Agrita Anča (17 reizes).

Statiskā spēka pārbaudījums (rokas sānis taisnas, katrā rokā smaguma turēšana uz laiku- vīr.3kg, siev.1.5kg):

Virieši

Emil Segečs (2min 22sek);

Andrejs Kočerovs (2min 13 sek);

Ingus Zaharāns (2min 04sek).

Sievietes

Līga Zaharāne (1min 46sek).

Roku saliekšana, iztaisnošana (balstā guļus):

Jaunieši

Rihards Kokorevičs (80 reizes);

Oskars Kokorevičs (70 reizes);

Andrijs Sidorovičs (60 reizes).

Plankings

Virieši

Ingus Zaharāns (5min 07sek).

Jaunieši

Markuss Kokorevičs (11min 02sek);

Raiens Ceplītis (8min 04sek);

Gabriels Kokorevičs (5min 50sek).

Jaunietes

Odrija Pintele (10min 02sek);

Gabriela Usāne (7min 40sek);

Viktorija Pobeda (6min 57sek).

[Pašvaldības izpilddirektors](#) >

[Ziemeļlatgales Sporta centrs](#)

Kaspars Usāns

Sporta organizators

 [+371 28934650](tel:+37128934650)



Saistītas tēmas

[Ziemeļlatgales Sporta centrs](#)

<https://www.balvi.lv/lv/jaunums/speka-diena-balvos>