



## SIGULDA AIZRAUJ

# Skriešanas un nūjošanas SIGULDAS APĻI – 2017

*treniņšacensības*

### **MĒRKĪS.**

- Popularizēt skriešanas un nūjošanas sporta veidus iedzīvotāju vidū.
- Veicināt saturīgu brīvā laika pavadīšanu, atrast kopīgus draugus un domubiedrus.
- Pilnvērtīgs gatavošanās process citiem nozīmīgiem skriešanas un nūjošanas pasākumiem un sacensībām .
- Papildināt un paplašināt Siguldas Sporta un aktīvās atpūtas centra aktivitātes.

### **VADĪBA.**

Skriešanas un nūjošanas treniņšacensības organizē Siguldas novada pašvaldības Sporta pārvalde, Zinaīda Mūrniece (tālr. 29391554), sadarbībā ar Fischer slēpošanas centru

### **LAIKS UN VIETA.**

Fischer slēpošanas centrs (Puķu iela 4, Laurenčos).

Reģistrēšanās un čipu izsniegšana no plkst.17.30.

Starts: SV 6 un SV 8 grupām plkst. 18.00 (mazais aplis)

Pārējie plkst.18.20 (lielais aplis)

1. 20.aprīlis,
2. 18.maijs,
3. 8.jūnijs,
4. 6.jūlijs,
5. 10.augusts,
6. 7.septembris
7. 5.oktobris

### **DALĪBNIKI UN VECUMA GRUPAS.**

Startē ikviens interesents, atbilstoši savām spējām un sagatavotībai. Dalībnieki paši atbild par savu veselības stāvokli un organizatori nenes atbildību par treniņšacensību laikā iegūtām traumām.

### Skriešanā

1. SV 6 2011.gadā dzimušie un jaunāki
2. SV8 2009. – 2010.
3. SV10 2007. – 2008.
4. SV 12 2005.- 2006.
5. SV 14 2003. – 2004.
6. SV 16 2001. – 2002.
7. SV 18 1998.- 2000.
8. SV 20 1997.-1988.
9. SV 30 1987. – 1978.
10. SV 40 1977.- 1968.
11. SV 50 1967. – 1958.
12. SV 60 1957. un vecāki.

### Nūjošanā

1. SV 25 1992. un jaunāki
2. SV 30 1978.-1991.
3. SV 40 1958. – 1977.
4. SV 60 1957. un vecāki

## **DISTANCES, LAIKA LIMITI skriešanā (KONTROLLAIKS).**

SV 6, līdz 10 minūtēm (mazais aplis - 200m)

SV 8 līdz 15 minūtēm (mazais aplis – 200m)

SV 10, SV 12, SV 14 līdz 30 minūtēm (lielais aplis – 1,2km)

SV 16 - SV 60 līdz 1 stundai (lielais aplis – 1,2km)

## **DISTANCES, LAIKA LIMITI nūjošanā (KONTROLLAIKS).**

Līdz 1 stundai (lielais aplis – 1,2km)

Katras vecuma grupas dalībnieki skrien, nūjo savu distanci noteiktā laika limita ietvaros. Dalībnieks pats seko pavadītajam laikam distancē uz lielā pulksteņa pie servisa mājas.

Tiek fiksēti pilnie veiktie apļi vecuma grupas noteiktajā laika limitā. Ierobežots ir maksimālais laika limits, katrs dalībnieks var izvēlēties veikt distanci sev vēlamo un savai trenētībai atbilstošo laiku sev atbilstošā tempā. Laika kontrole ar čipiem netiks ņemta vērā kopvērtējumā (izņemot, ja jāizmanto vērtēšanas 4.nosacījums), bet tā tiks izmantota apļu uzskaitēi. Pārtraucot distanci, čips jānodod sekretariātā.

## **PIETEIKŠANĀS KĀRTĪBA.**

Iepriekšējā pieteikšanās treniņšacensībām internetā – [www.ba2.lv](http://www.ba2.lv), aizpildot dalībnieka anketu. Dalībnieku pieteikšanās un čipu izsniegšana starta vietā no plkst. 17.30.

Dalība ir bez maksas.

## **VĒRTĒŠANA.**

Kopvērtējumā tiek ņemti vērā sekojoši nosacījumi (prioritārā secībā):

1) 5 (piecos) labākajos posmos veiktais apļu skaits, dalībniekam ir jāpiedalās vismaz 3(trijos) posmos.

Vērtē pilnos noskrietos/nonūjotos apļus, kas veikti katrai vecuma grupas atbilstošā laika limitā (kontrollaikā). Apļu skaitu kontroli veiks ar čipiem. Tiks fiksēts arī distances laiks, kas būs kā kontroles mehānisms katram dalībniekam savu spēku pārbaudei. 2) Ja kopvērtējumā dalībniekiem sakrīt apļu skaits, tad tiek ņemts vērā, cik posmos attiecīgie dalībnieki ir piedalījušies. Augstāku vietu izcīna dalībnieks, kas piedalījies vairāk posmos.

3) Ja sakrīt posmu skaits, kuros dalībnieki ir piedalījušies, tad tiek ņemts vērā dalībnieka pēdējā posma apļu skaits. Augstāku vietu izcīna dalībnieks, kas pēdējā posmā ir veicis vairāk apļus.

4) Ja sakrīt pēdējā posmā veikto apļu skaits, tad augstāku vietu izcīna dalībnieks, kurš distanci ir veicis ātrākā laikā.

**ASICS un Veikala Maratons balvu izcīņa** - ASICS apavi kopā ar testu un fizioterapeita konsultāciju labākajam vīrietim un sievietei 1 stundas skrējienā un labākajam jauniešim un jaunietai 30 minūšu skrējienā, ņemot vērā augstāk minētos vērtēšanas nosacījumus.

## **APBALVOŠANA.**

7.posmā, 5.oktobrī, pēc distanču veikšanas notiks apbalvošana.

1.-3. vietu ieguvēji kopvērtējumā katrā vecuma grupā tiks apbalvoti ar piemiņas balvām.

## **ĪPAŠIE NOTEIKUMI.**

Dalībnieka čipa nozaudēšanas vai nenodošanas gadījumā sods ir EUR 50.00.

Dalībnieka laiks tiek ņemts vērā, šķērsojot laika kontroles līniju.

Dalībnieki un viņu līdzjutēji ir informēti un neiebilst, ka pasākuma laikā viņi tiek fotografēti, un ka pastāv iespējamība, ka fotoattēli tiek izmantoti sporta un pasākuma publicitātes aktivitātēs.

Treniņšacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas un papildinājumus nolikumā, informējot interneta vietnēs [www.sigulda.lv](http://www.sigulda.lv), [www.siguldassports.lv](http://www.siguldassports.lv) un [www.ba2.lv](http://www.ba2.lv)

## **INFORMĀCIJA.**

- Siguldas novada mājas lapā – [www.sigulda.lv](http://www.sigulda.lv) sadaļā SPORTS
- Biedrības „A2” mājas lapā – [www.ba2.lv](http://www.ba2.lv)
- Siguldas novada preses izdevumos.